



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

**“EL PASÓMETRO COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONTROL PARA EVITAR EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO TITULAR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**AUTOR:**

**ENRIQUE ALBERTO MOLINA RODRÍGUEZ**

**TUTORA:**

**LIC.KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MsC.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**JULIO – 2013**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

**“EL PASÓMETRO COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONTROL PARA  
EVITAR EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO TITULAR  
DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, AÑO  
2013”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**AUTOR:**

**ENRIQUE ALBERTO MOLINA RODRÍGUEZ**

**TUTORA:**

**LIC. KATHERINE AGUILAR MOROCHO, MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**JULIO – 2013**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: “EL PASÓMETRO COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONTROL PARA EVITAR EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO TITULAR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, AÑO 2013” elaborado por **Enrique Alberto Molina Rodríguez**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

---

**Lic. Katherine Aguilar Morocho, MsC.**

**TUTORA**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Yo, **Enrique Alberto Molina Rodríguez**, portador de la cédula de ciudadanía N° 0915583546, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

---

**Enrique Alberto Molina Rodríguez**  
C.I. N° 0915583546

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.  
**DECANA DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E  
IDIOMAS**

---

Lic. Maritza Paula Chica, Ph.D.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES, Y RECREACIÓN**

---

Lic. Katherine Aguilar Morocho, Ms.C.  
**TUTORA**

---

Dr. Carlos René Jarrin, Ms.C.  
**PROFESOR ESPECIALISTA**

---

Abg. Milton Zambrano Coronado, Ms.C.  
**SECRETARIO GENERAL  
PROCURADOR**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de tesis a las personas que me acompañaron en el caminar hacia mi meta, la Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación.

A mi esposa, por su paciencia en los momentos que más me necesitaba cuando estuve en las aulas universitarias, a mis hijos Kenny, Enrique y Milenka, fuente de inspiración y dedicación para alcanzar la meta propuesta; a mis padres Lilia y Enrique, que nunca dejaron de apoyarme en todos los sentidos, y en especial en el espiritual, que me permitió alcanzar el título de mis estudios superiores; a mis hermanos, que en todo momento me dieron ese estímulo de seguir la lucha hasta el final.

Enrique

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo agradecer profundamente a todas las personas que me ayudaron a lograr esta meta en mi vida. Muchas personas han colaborado conmigo para que este sueño se haga realidad.

Es por esto que quiero extenderles un profundo agradecimiento a las siguientes personas que estuvieron conmigo en este avatar de la vida como son la Dra. Maritza Paula Chica quien con su llegada a la universidad y en especial a nuestra carrera se convirtió en un pilar fundamental para llegar al objetivo propuesto como es el de obtener el título de Licenciado.

Es importante resaltar y agradecer a mi tutora la Ms.C. Katherine Aguilar Morocho, quien con sus sabios conocimiento pudo guiarme, por sus consejos, sinceridad, interés y dedicación, para conseguir mis logros.

A la Lcda. Ruth Rosero rectora del colegio “Dr. Luis Céleri Avilés”, la institución educativa en la presto mis servicios, por sus sabios consejos, apoyo y permisos para obtener este ansiado título superior.

A todos los que de una forma u otra colaboraron conmigo a lograr este sueño, les agradezco grandemente su colaboración y dedicación conmigo.

Enrique

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
RESUMEN.....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	xvii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA .....	1
1.1.-Tema.....	1
1.2.- Planteamiento del problema.....	1
1.2.1.-Contextualización .....	4
1.2.2.- Análisis crítico.....	4
1.2.4.- Formulación del problema.....	6
1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación .....	6
1.2.6.- Unidades de Observación .....	6
1.3.- Justificación e Importancia .....	7
1.4.-OBJETIVOS .....	7
1.4.1.-Objetivo General .....	7
1.4.2.-Objetivos Específicos .....	7
CAPÍTULO II .....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
2.1.-Antecedentes de la Investigación .....	9
2.2.- Fundamentación Teórica.....	10
2.2.1.-Conceptualización .....	10



2.2.2.-El pasómetro .....	11
2.3.-Reseña histórica .....	12
2.4.- Tipos de pasómetros.....	13
2.5.-Tecnología de los pasómetros .....	14
2.7.- Integración de dispositivos electrónicos personales que utilizan pasometría .....	15
2.7.1.-Apple Ipod Nano .....	15
2.7.2.-Nike y Ipod .....	15
2.8.-Pasómetros para jugadores Smartphone/mp3 .....	16
2.8.1.-Nokia 5500 deportes teléfono.....	16
2.9.-Philips activa entrenamiento control mp3 player.....	16
2.9.1.-Tractivity .....	17
2.10.- Técnica de utilización del Pasómetro.....	17
2.10.1.-Establezca metas razonables.....	18
2.11.- El Sedentarismo .....	18
2.12.- Actividad Física .....	20
2.12.1.- Beneficios de la actividad física .....	21
2.12.2.- Evaluación de la actividad física .....	26
2.13.- Investigadores del Pasómetro.....	28
2.14.-Hipótesis.....	31
2.15.- Señalamiento de las Variables .....	31
CAPÍTULO III.....	32
METODOLOGÍA .....	32
3.1.- Enfoque investigativo .....	32
3.2.- Tipo de Investigación.....	32
3.3.- Métodos de Investigación .....	33
3.3.1.- Métodos teóricos .....	33
3.3.2.-Métodos empíricos .....	33
3.3.3.-Métodos estadísticos matemáticos .....	34
3.3.-Tipo de investigación.....	34
3.4.- Población y muestra .....	34

3. 5.- Operacionalización de las variables .....	36
3.6.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
3.7.- Plan de recolección de información .....	38
3.8.- Análisis e interpretación de Resultados .....	38
3.9.- Resultados de la Entrevista .....	50
Entrevista.....	51
3.10.- Conclusiones y recomendaciones Generales .....	53
3.10.1.- Conclusiones.....	54
3.10.2.- Recomendaciones .....	54
CAPÍTULO IV .....	56
LA PROPUESTA .....	56
4.1.- Tema.....	56
4.2.-Antecedente de la propuesta.....	56
4.3.-Justificación, normativa legal de la propuesta .....	57
4.4.-Objetivos .....	58
4.4.1.-Objetivo General.- .....	58
4.4.2.-Objetivos específicos.....	58
Situación actual del personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena .....	59
4.4.-Pausa Activa.....	72
4.4.-Salud laboral. ....	73
4.6.-Ejercicios recomendados en la metodología física de pausa activa.....	74
4.6.1.-Segmentos del cuello cabeza .....	74
4.6.2.-Segmentos hombros, brazos y manos.....	74
4.6.3.-Segmento espalda y caderas .....	74
4.6.4.-Segmento piernas.....	75
4.7.-Metodología de los ejercicios de pausa activa a aplicar .....	75
Conclusión .....	89
En virtud de los beneficios detallados anteriormente es altamente aconsejable y recomendable aplicar el método de Pausa Activa para todo el personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. ....	89

Recomendación .....	89
Cronograma de Pausa Activa en la Universidad Estatal Península de Santa Elena. .....	90
CAPÍTULO V .....	91
MARCO ADMINISTRATIVO .....	91
5.1.- Recursos .....	91
5.1.1.- Humanos.....	91
5.1.2.- Institucionales.....	91
5.1.3.- Materiales .....	91
5.1.4.- Económicos (presupuesto).....	92
Presupuesto.....	92
Bibliografía .....	94

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuadro estándar de cantidad de pasos por día para su clasificación.....	28
Tabla 2 Muestra.....	35
Tabla 3. Pregunta 1. ¿Se considera usted una persona activa o sedentaria? .....	39
Tabla 4. Pregunta 2. ¿Realiza actividad física durante la semana?.....	40
Tabla 5. Pregunta 3. ¿Qué clase de actividades físicas realiza usted durante la semana?.....	41
Tabla 6. Pregunta 4. En relación a su respuesta anterior ¿con qué frecuencia la realiza? .....	42
Tabla 7. Pregunta 5. Sabe usted ¿qué es la Pasometría?.....	43
Tabla 8. Pregunta 6. ¿Sabe usted cuantos pasos camina en el día? .....	44
Tabla 9. Pregunta 7.¿Cuántos pasos cree que da en sus ocho horas laborables?..	45
Tabla 10. Pregunta 8. ¿Durante sus ocho horas laborables usted sale a caminar? 46	
Tabla 11. Pregunta 9. ¿Estaría usted dispuesto a participar en un estudio experimental de Pasometría con el objetivo de mejorar su estado de salud y actividad física?.....	47
Tabla 12. Pregunta 10. ¿Conoce usted que el pasómetro es un estimulador de la actividad física?.....	48
Tabla 13 Guía de Observación.....	53
Tabla 14. Cuadro general de Administrativos titulares de la UPSE .....	59
Tabla 15. Según como constan en la Nómina de Talento Humano .....	63
Tabla 16. Clasificación de los trabajadores por sectores donde laboran.....	64
Tabla 17. Oficinas del Rectorado.....	65
Tabla 18. Departamento de Talento Humano .....	66
Tabla 19. DOCU .....	67
Tabla 20. Departamento de Asistentes Administrativos .....	68
Tabla 21. Departamento de Vicerrectorado Académico .....	69
Tabla 22. Museo.....	70
Tabla 23. Varios sectores de la UPSE.....	71
Tabla 24. Ejercicios de la propuesta .....	75
Tabla 25. Cronograma Pausa Activa.....	90
Tabla 26. Presupuesto .....	92
Tabla 27. Total de Recursos.....	92

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 ¿Se considera usted una persona activa o sedentaria? .....	39
Gráfico N° 2 ¿Realiza actividad física durante la semana? .....	40
Gráfico N° 3 ¿Qué clase de actividades físicas realiza usted durante la semana? .....	41
Gráfico N° 4 En relación a su respuesta anterior ¿con qué frecuencia la realiza? .....	42
Gráfico N° 5 Sabe usted ¿qué es la Pasometría? .....	43
Gráfico 6 ¿Sabe usted cuántos pasos camina en el día? .....	44
Gráfico N° 7 ¿Cuántos pasos cree que da en sus ocho horas laborables? .....	45
Gráfico 8 ¿Durante sus ocho horas laborables usted sale a caminar? .....	46
Gráfico 9 ¿Estaría usted dispuesto a participar en un estudio experimental de Pasometría con el objetivo de mejorar su estado de salud y actividad física? .....	47
Gráfico 10 ¿Conoce usted que el pasómetro es un estimulador de la actividad física? .....	48
Gráfico N° 11 Promedio de pasos por día del cuadro general .....	62
Gráfico 12 Total por Departamento .....	63
Gráfico 13 Promedio de pasos por día del departamento de sistemas .....	64
Gráfico 14 Promedio de pasos a la semana de oficinas del rectorado .....	65
Gráfico 15 Promedio de pasos por día del Departamento de Talento Humano....	66
Gráfico 16 Promedio de pasos al día del edificio DOCU .....	67
Gráfico 17 Promedio de pasos por día del departamento de Asistentes Administrativos .....	68
Gráfico 18 Promedio de pasos por día del Departamento de Vicerrectorado Académico.....	69
Gráfico 19 Promedio de pasos por día del departamento del museo .....	70
Gráfico 20 Promedio de pasos por día de varios sectores de la UPSE .....	71

## INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Pasómetro utilizado en el estudio.....	11
Ilustración 2 pasómetro simple .....	13
Ilustración 3 pasómetro complejo .....	14
Ilustración 4 Técnica de utilización del pasómetro.....	17
Ilustración 5. Ejercicios de elongación para el cuello.....	76
Ilustración 6. Flexión lateral del cuello.....	77
Ilustración 7. Rotación del cuello .....	78
Ilustración 8. Elevación de hombros .....	79
Ilustración 9. Elongación brazos .....	80
Ilustración 10. Rotación interna y externa de brazos .....	81
Ilustración 11. Elongación de muñecas.....	82
Ilustración 12. Inclinación lateral del tronco .....	83
Ilustración 13. Rotación de la columna.....	84
Ilustración 14. Elongación del musculo flexor de la cadera .....	85
Ilustración 15. Elongación de piernas .....	86
Ilustración 16. Elongación del muslo.....	87
Ilustración 17. Flexión de rodillas.....	88

## INDICE DE ANEXO

Anexo 1. Formato de encuesta aplicada a los trabajadores administrativos titulares de la UPSE .....	98
Anexo 2. Formato de Entrevista aplicada .....	99
Anexo 3. Acta de entrega del pasómetro al personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena .....	100
Anexo 4. Ficha de seguimiento de los pasos.....	101
Anexo 5. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE .....	102
Anexo 6. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE .....	103
Anexo 7. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE .....	104
Anexo 8. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE .....	105



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: EL PASÓMETRO COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONTROL PARA EVITAR EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO TITULAR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

AUTOR: Enrique Molina Rodríguez  
TUTORA: Ms.C Katherine Aguilar Morocho  
INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENINSULA DE SANTA ELENA  
CORREO: amolinar18@hotmail.com

### **RESUMEN**

En el presente estudio se evaluó el nivel de actividad física del personal con nombramiento de la UPSE, mediante el uso del Pasómetro, un dispositivo o aparato pequeño empleado para calcular el número de pasos efectuados cada día, que nos permite comprender la importancia del esfuerzo físico que se realiza al caminar y el gran sedentarismo de su vida diaria. En el estudio se reflejó que el personal con nombramiento de la UPSE, en su mayoría no realiza actividad física por lo que podría clasificarse en el grupo de categoría sedentaria, pero dentro del conjunto de muestra encontramos que las personas de mayor edad fueron las que más actividad realizaban lo que demuestra su proactividad y por ende el bajo riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares. La población estudiada fue 109 sujetos a quienes se les aplicó como actividad física el uso del dispositivo teniendo cada sujeto, que anotar diariamente los pasos efectuados desde la hora de levantarse hasta el término de la actividad física del día. Fue un estudio transversal, con metodología de investigación histórico – lógico, método de campo y descriptivo, utilizando técnicas como la encuesta, entrevista y guía de observación y los instrumentos de medición como el Pasómetro. Con la aplicación de este estudio se pretende bajar el nivel de sedentarismo que se observó en el personal que labora en esta institución y la motivación para la aplicación en todo el personal que labora en ella.

**Palabras clave:** actividad física, sedentarismo, pasómetro, pasos, enfermedades cardiovasculares, motivación



## INTRODUCCIÓN

La alta tasa de sedentarismo en el Ecuador (71.2%) es una causa contribuyente importante para la aparición de por lo menos 17 enfermedades crónicas.

En el Ecuador en el año 2009, según el INEC y el Ministerio de Salud Pública presenta entre las diez principales causas de muerte, enfermedades del corazón, enfermedades cerebro vascular, diabetes Mellitus, neumonía, enfermedades Isquémicas del corazón, enfermedades hipertensivas, accidente de transporte, agresiones, tumor maligno del estómago, enfermedades del hígado.

En la Universidad Estatal Península de Santa Elena se ha observado un 75% de sedentarismo en el Personal Administrativo titular, por lo que existe la necesidad de ayudar a la disminución de este mal que los afecta y que están llevando a una sociedad inactiva

Se propone aumentar la actividad física utilizando como método motivador un elemento electrónico llamado pasómetro el mismo que ayudará a contar la cantidad de pasos que da una persona durante el transcurso de una semana que durará el estudio y así contribuir a proporcionar efectos beneficiosos que disminuyen la mortalidad por la falta de actividad física.

De esta forma se contribuirá para tener estudios de esta temática y resaltar la importancia de la utilización del pasómetro como estímulo para salir del sedentarismo y en beneficio de la salud.

Este trabajo de investigación está distribuido en capítulos descritos brevemente a continuación.

**Capítulo I:** Investigado el problema, tema de la investigación, se muestra la forma cómo afecta el sedentarismo a esta población. Constituye el planteamiento del problema, su contextualización, incluidos los objetivos generales y específicos.

**Capítulo II:** Incluye el marco teórico y estudios científicos; la hipótesis y la fundamentación legal y filosófica, para la ejecución de esta propuesta.

**Capítulo III:** Este capítulo considera la metodología aplicada, el enfoque investigativo, la población y muestra a considerar, Operacionalización de variables, la aplicación de las técnicas e instrumentos utilizados, los cuales permitieron analizar los resultados; y, las conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo IV:** En este capítulo se pone de manifiesto la Propuesta, motivo de esta tesis, sus antecedentes, fundamentación y el enfoque que se pretende dar con su aplicación.

**Capítulo V:** Hace referencia al marco administrativo, los recursos que se utilizarán, sean estos institucionales, humanos, materiales y económicos. Luego se incluirá el cronograma para las actividades de Paso Activo que será de beneficio para los empleados administrativos titulares que laboran en esta institución de la provincia.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.-TEMA:**

**“EL PASÓMETRO COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONTROL PARA EVITAR EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO TITULAR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, AÑO 2013”**

### **1.2.- Planteamiento del problema**

El sedentarismo influye en la carga mundial de morbi - morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, patologías cardíacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de Vida No Saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas.(Pareja, 2011)

Según la Organización Panamericana de la Salud en el 2002 estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020, actualmente el 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario.(Cordova, 2010)

La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado.(Cordova, 2010)

Según La Organización Mundial de la Salud define la Actividad Física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. En realidad, la Actividad Física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una Actividad Física moderada puede llevarla a cabo cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a su rutina cotidiana.(Argentina, 2009)

La Organización Mundial de la Salud hace referencia a una iniciativa mundial anual sobre el Programa "Por tu salud, muévete": el cual ofrece a los países un marco común para que prosigan sus actividades de fomento de la Actividad Física y de comportamientos y de Estilos de Vida Saludables.(Cordova, 2010)

En nuestro medio se puede emprender una amplia gama de actividades, aprovechando los medios naturales tales como la playa, el mar, los bosques entre

otros; por ello también se podrían ejecutar planes en entidades públicas y privadas con las que se den el tiempo para realizar las diferentes actividades físicas y la participación de la población; fortalecer la Actividad Física brindando campañas de fomento del hábito de caminar, como una de las mejores opciones promoviendo una salud y bienestar por medio de Estilos de Vida Saludables.

El caminar es una forma de realizar el ejercicio físico de una manera flexible, sin costo, que lo más importante que se requiere es la predisposición de poder realizar por un tiempo determinado; el mismo que no tiene mayor riesgo de sufrir lesiones, siendo los 10.000 pasos por día una actividad apropiada para adultos sanos, los cuales son medidos fácilmente usando los pasómetros.

Según Catherine Tudor-Locke PhD. ante la crisis de movimiento plantea una alternativa para todos aquellos que “no tienen tiempo para hacer ejercicios”. Esta idea tiene que ver con unos instrumentos de medida que pueden ser mecánicos o electrónicos y que colocados en la cintura o en el pie tienen la misión de contar el número de pasos que dan, dicho aparato se denomina: pasómetro, que según muchos testimonios han servido para buscar alternativas para completar 10.000 pasos diarios combatiendo así al sedentarismo. Estudios recientes han mostrado que los pasómetros son exactos y consistentes para la mayoría de las personas. Tienen el potencial de motivar a las personas a mantenerse físicamente más activas y mejorar su bienestar físico. (Cordova, 2010) Por lo cual existe la necesidad de realizar el presente estudio en el Personal Administrativo con

nombramiento, a favor de disminuir el nivel de sedentarismo en la Universidad Estatal Península de Santa Elena

El incremento de los niveles de la Actividad Física por medio de la utilización del pasómetro como medio de autocontrol ha ayudado a que se vea un progreso sustancial y por ende mejorar la salud.

### **1.2.1.-Contextualización**

La falta de actividad física en el personal administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena hace que se los considere como sedentarios, teniendo un alto índice de probabilidad de sufrir de enfermedades cardiovasculares, pudiendo realizar con todo el personal administrativo las actividades físicas laborales que le ayuden a bajar el índice de sedentarismo.

Esta investigación tiene un propósito de clasificar el nivel de sedentarismo por departamentos administrativos, los mismos resultados ayudarán para realizar una planificación de ejercicios de Pausa Activa; que esto sea el comienzo para masificar este tipo de actividad en todas las instituciones públicas y privadas del país.

### **1.2.2.- Análisis crítico**

La situación actual de los administrativos con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa ha dado la fortaleza para poder emplear esta investigación ya que son personas que cumplen una función pocas veces

observadas, pero que sin duda alguna es una de las más importantes en el proceso de superación y fortalecimiento de nuestra institución.

A través de este estudio se ha evidenciado que hay un desinterés en practicar alguna actividad física durante las horas laborables o durante el tiempo que están en sus hogares

El desconocimiento del uso y existencia de aparatos electrónicos o software de teléfonos que ayudan a motivar a que la persona realice varias actividades físicas como caminar, ir al gimnasio o realizar algún determinado deporte y así poder medir la cantidad de pasos que da durante la actividad realizada, también es importante que sepan que una persona que realiza una actividad física adecuada, evitará entrar en el mundo del sedentarismo y por ello llevar una vida saludable y productiva.

### **1.2.3.- Prognosis**

Un plan de ejercicios apropiados y fáciles de realizar durante la jornada laboral ayudará a mejorar el nivel de vida y por ende la producción en la jornada de trabajo.

Es menester crear una cultura para realizar actividades físicas utilizando el pasómetro como medio motivador para bajar el índice de sedentarismo en el que se encuentra el personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Aplicar otros estudios de pasometría y realizar una comparación entre varias instituciones públicas y privadas de la provincia, el país y el mundo.

#### **1.2.4.- Formulación del problema**

¿De qué manera incide la utilización del pasómetro como herramienta de autocontrol para evitar el sedentarismo en el Personal Administrativo Titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, año 2013?

#### **1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación**

**Campo:** “Personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena”

**Área:** Entrenamiento Deportivo

**Aspecto:** Salud

#### **1.2.6.- Unidades de Observación**

Personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena

#### **Delimitación Espacial**

La presente investigación se desarrolló en la Universidad Estatal Península de Santa Elena

#### **Delimitación Temporal**

La investigación se desarrolló durante los meses de mayo, junio y julio del año 2013.

#### **Delimitación Poblacional**

109 trabajadores administrativos titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena



### **1.3.- Justificación e Importancia**

Esta investigación pertenece a la línea de investigación de Gestión de la Actividad Física y el Deporte en su componente actitudes y conducta de los usuarios.

En la Universidad Estatal Península de Santa Elena se ha observado un 75% de sedentarismo en el Personal Administrativo de toda la universidad, por lo cual se ve la necesidad de ayudar a la disminución de este mal que está llevando a una sociedad inactiva.

En base a este estudio, se planteó la utilización del pasómetro como medio de autocontrol en el incremento de la Actividad Física, a fin de bajar el porcentaje alto de sedentarismo en el personal administrativo con nombramiento de la UPSE

De esta forma se contribuirá para tener estudios de esta temática en la provincia y así resaltar la importancia de la utilización del pasómetro como estímulo para salir del sedentarismo y en beneficio de nuestra salud.

### **1.4.-OBJETIVOS**

#### **1.4.1.-Objetivo General**

Determinar el nivel de sedentarismo del Personal Administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

#### **1.4.2.-Objetivos Específicos**

- Utilizar el pasómetro en el personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

- Clasificar por departamento los niveles de sedentarismo de los trabajadores administrativos con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena
- Elaborar un plan de ejercicios físicos por medio de la Pausa Activa para disminuir el sedentarismo en la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.-Antecedentes de la Investigación**

La utilización del pasómetro, permite determinar el número de pasos que las personas dan diariamente, a esto se pueden agregar los diversos estudios que se han realizado a nivel mundial, nacional y provincial, teniendo entre otros:

Un estudio clínico en el Hospital del St. Juan, Livingston, Lothian del Oeste demostró que el caminar y el ejercicio vigoroso están asociados a reducciones substanciales en la incidencia de problemas actuales de las patologías cardiovasculares. Sugieren 10.000 pasos por día mediante la utilización del pasómetro como medio importante para el equilibrio entre un buen estado de salud y el incremento de la actividad física.

Una investigación llevada a cabo por Brenda Rooney, PhD, en el Gundersen Lutheran Medical Center en La Crosse, Wisconsin proporciona información sobre el tema. La Dra. Rooney y sus colegas estudiaron a 510 personas durante un período de ocho semanas. A los participantes se les enseñó a usar el pasómetro y se les animó a caminar al menos 10,000 pasos diarios. Se les pidió contestar una encuesta al inicio y al final del estudio.

Los resultados indicaron que el 80% de las personas ganaron e incrementaron su actividad diaria. Además, el 66% reconoció la necesidad de practicar más ejercicio diario y, el 36% incrementó su nivel de actividad física durante el estudio. Los investigadores concluyeron que "Usar un pasómetro es una forma

simple y no invasiva de incrementar la conciencia de la actividad diaria y generar una mayor actividad." La Dra. Rooney y sus colegas notaron que los participantes que establecieron una meta de pasos tuvieron un incremento significativamente mayor en la actividad física en comparación con quienes no tenían una meta de pasos específica. Las personas con metas también notaron mejorías mayores en energía, tuvieron menos estrés y más pérdida de peso, además de que encontraron que su ropa les quedaba mejor.

Otra investigación muestra que caminar más pasos cada día puede llevar a reducir la presión arterial y el colesterol, además de obtener mejorías en la densidad ósea y constitución corporal. Un estudio realizado en Indianápolis, EE.UU. en Abril de 2005 determina que las Mujeres que utilizan pasómetros aumentan su actividad física, los resultados del estudio contribuyen a un esfuerzo extenso de promover actividad física con el uso del pasómetro. El estudio siguió a 58 mujeres que eran físicamente inactivas antes del estudio, haciendo un promedio de menos de 7.000 pasos al día. Dividieron a los participantes en dos grupos: "un grupo 30 minutos" y "un grupo 10.000 pasos".

## **2.2.- Fundamentación Teórica**

### **2.2.1.-Conceptualización**

Los pasómetros son instrumentos de medida que pueden ser mecánicos o electrónicos y que colocados en la cintura o en el pie tienen la misión de contar el número de pasos que dan y han servido para buscar alternativas para completar los 10.000 pasos diarios combatiendo así al sedentarismo.

El pasómetro es un artefacto electrónico que puede alentar a la mayoría de personas a ejercitarse. Llamado pasómetro, el latín para medida del pie, el dispositivo se usa sobre un cinturón o banda en la cintura y registra el movimiento de la cadera con cada paso. Durante el día, cuenta el número de pasos que las personas dan diariamente.

Un pasómetro es un instrumento motivacional que cuenta sus pasos a través del día. Igual si la persona alcanza los 10.000 pasos por día, se sorprenderá cuantos pasos hace y cuán fácil es añadir más.

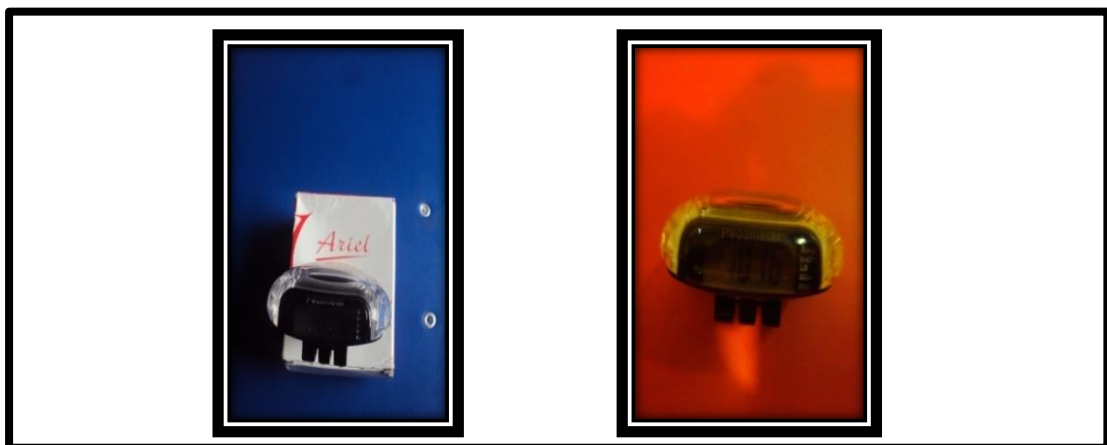
Esta técnica de medición simple y nada cara realmente motiva a las personas a ejercitarse más. Algunos estudios dicen que podría, aunque seguramente, no es perfecto, pero cualquier cosa que ayude a que las personas que se levanten de sus sillas y se muevan, ya es un punto a favor.

Indican que los pasómetros son tipos de sensores de movimiento que miden la actividad diaria acumulada total.

### **2.2.2.-El pasómetro**

En el estudio se utilizó el Pasómetro marca Ariel.

**Ilustración 1 Pasómetro utilizado en el estudio**



Fuente: Pasómetro que se utilizó en el estudio  
Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### **Características:**

- Medida exacta para caminar, distancia dada en una caminata.
- Diseño ultra compacto.
- Registra de .0.1 a 1000 millas, indicador electrónico.
- Ajustable para caminar largo de 1 a 5 pies
- Clip resistente para la correa

### **2.3.-Reseña histórica**

Aunque la invención del pasómetro se atribuye comúnmente al presidente Thomas Jefferson de Estados Unidos, a partir del décimo quinto siglo, se le atribuyen a Leonardo Da Vinci como autor conceptual.

Su diseño temprano parecía ser un dispositivo de velocidades con un brazo del péndulo diseñado para moverse hacia adelante y hacia atrás solo con el hecho de hacer pivotar las piernas mientras se camina.

Thomas Jefferson gozó del uso de un pasómetro que él compró en Francia, sin embargo, posteriormente se lo introdujo en América.

El Pasómetro se ha utilizado en Japón para determinar la Actividad Física y para aumentar los comportamientos de caminar por más de 30 años.

Hatano y Tudor-Locke, 2001 divulgaron que el pasómetro vino al mercado comercial en 1965 bajo el nombre del man-pometro (manpo en japonés significa 10.000 pasos)

El lema y el pasómetro fueron aceptados extensamente por el público y los clubes que caminaban organizados, ellos llevaban esa idea. Hatano divulgó que los exámenes conducidos en los acontecimientos, el caminar en Japón indican que el

90% de ejecutores han estado enterados del lema por más de cinco años y que en cada casa hay casi 2 pasómetros(Carpio, 2007)

## **2.4.- Tipos de pasómetros**

### **2.4.1.- Pasómetros Simples y Complejos**

#### **2.4.1.1.- Simples.-**

Los pasómetros básicos simplemente cuentan el número de pasos que ha realizado durante el día.

#### **Ilustración 2 pasómetro simple**



**Fuente:** Pasómetro simple

**Autor:** Enrique Molina Rodríguez

#### **2.4.1.2.- Complejos**

A más de contar los pasos dados, hacen un seguimiento de la distancia total recorrida y las calorías quemadas, como también miden las pulsaciones y la frecuencia cardiaca

### Ilustración 3 pasómetro complejo



Fuente: Pasómetro complejos  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

#### 2.5.-Tecnología de los pasómetros

La tecnología para un podómetro incluye un sensor mecánico y de software para contar los pasos. Tiempos tempranos utilizaron un interruptor mecánico para detectar pasos junto con un simple contador. Si se sacude estos dispositivos, se oye una bola de plomo corredizo de ida y vuelta, o de un péndulo se detiene en huelga como se balancea. Hoy en día contadores de pasos avanzados se basan en MEMS sensores inerciales y software sofisticado para detectar pasos. Estos sensores MEMS tienen ya sea 1 - 2 - o 3-eje de detección de la aceleración. El uso de sensores inerciales MEMS permite la detección más precisa de pasos y un menor número de falsos positivos. La tecnología de software utilizado para interpretar la salida del sensor de inercia y "sentido de pasos precisos" varía ampliamente. El problema se agrava por el hecho de que en el día a día la vida moderna, se espera que tal paso-contadores para contar con precisión en lugares donde los usuarios con frecuencia llevan sus dispositivos.(WebAcademia, 2013)



## **2.6.-Precisión de los contadores de pasos**

La precisión de los contadores de pasos varía ampliamente entre los dispositivos. Normalmente, los contadores de pasos son razonablemente exactos a paso de hombre sobre una superficie plana si el dispositivo se coloca en su posición óptima. Aunque contadores de pasos tradicionales se vean afectados drásticamente cuando se colocan en diferentes ángulos y lugares, los avances recientes han hecho más robusta para esas ubicaciones no ideales. Sin embargo, la mayoría de los contadores de pasos falsamente cuentan los pasos cuando un usuario está conduciendo un coche o hace otros movimientos habituales que el dispositivo tropieza durante todo el día, este error se acumula para los usuarios con desplazamientos moderados a trabajar. La precisión también depende de la longitud de paso que el usuario introduce.

Mejores podómetros tienen una precisión de 5% de error.

## **2.7.- Integración de dispositivos electrónicos personales que utilizan pasometría**

### **2.7.1.-Apple Ipod Nano**

La quinta y sexta generación de iPod Nano de Apple cuenta con un acelerómetro integrado.

### **2.7.2.-Nike yIpod**

Apple y Nike, Inc. ofrecen la Nike + iPod Sports Kit, que utiliza un sensor de la zapatilla que se comunica con un receptor Reproductor MP3 inalámbrico para

transmitir información del entrenamiento, como el tiempo transcurrido, distancia recorrida y calorías quemadas.

## **2.8.-Pasómetros para jugadores Smartphone/mp3**

Dado que la mayoría de los Smartphone, iPod Touch y algunos reproductores de MP3 se han mejorado con un acelerómetro integrado, es posible introducir la funcionalidad podómetro para estos dispositivos. Esta opción se realizó con éxito por un número de desarrolladores de aplicaciones de teléfonos inteligentes, permitiendo a los propietarios de teléfonos inteligentes de fitness con experiencia para realizar el seguimiento del número de medidas adoptadas, así como pasó distancia y las calorías quemadas.

### **2.8.1.-Nokia 5500 deportes teléfono**

El Nokia 5500 Deportes Phone utiliza un sensor inercial de 3 ejes MEMS incorporado para detectar los pasos que un usuario toma. El pasómetro de aplicaciones registra en la pantalla los pasos dados, el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Sin embargo, la aplicación no puede funcionar de forma continua, ya que drena la batería del teléfono y por lo tanto es de uso limitado.

## **2.9.-Philips activa entrenamiento control mp3 player**

Publicada en mayo de 2010, por Philips, este podómetro capaz MP3 mide la intensidad aeróbica y partidos canciones en la lista de reproducción para mantener al usuario comprometido y motivado.

### **2.9.1.-Tractivity**

Tractivity es un grupo de servicios relacionados con la salud, que incluyen un sensor que se coloca en un zapato. El sensor Tractivity registra la distancia que una persona camina o corre, las calorías quemadas y el tiempo de la persona que estaba activa. Sus datos se muestran en la página web privada de cada individuo. Aplicación web en línea de Tractivity ofrece una experiencia gráfica y recursos de motivación para animar a la gente a llevar estilos de vida más saludables, algo que podómetros no incluyen tradicionalmente. Tractivity es capaz de dar cuenta de la variación en unos senderistas o corredores de la longitud del paso que se producen los cambios de ritmo. Los sensores de transferencia sin hilos de los datos de actividad a un servidor seguro para su visualización en un equipo de individuos.(WebAcademia, 2013)

### **2.10.- Técnica de utilización del Pasómetro**

Coloque el podómetro en la pretina de la vestimenta o en el cinturón.

Ubíquelo cerca de la línea media de su muslo, directamente sobre la rodilla.

Asegúrese de que esté derecho y no en posición angular. No moje el pasómetro.

#### **Ilustración 4 Técnica de utilización del pasómetro**



Fuente: Cómo utilizar los pasómetros  
Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

Use el podómetro desde la mañana hasta la noche todos los días durante una semana.

Tome nota de los pasos al final de cada día.

Al final del día anote la cantidad de pasos que da en la ficha.

Al final de la semana, el total de los pasos y divídalos por la cantidad de días anotados. Esto le dará un promedio diario.

#### **2.10.1.-Establezca metas razonables.**

Tome un sendero o ruta para caminar que le permita cumplir su meta.

Puede caminar en un circuito único, caminar en un circuito más corto varias veces o caminar en una dirección un número determinado de minutos y luego regresar por el mismo sendero.

Anote el conteo de pasos a diario en el registro de actividades y del podómetro.

#### **2.11.- El Sedentarismo**

Tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. El sedentarismo también se define como la falta de actividad física menos de 30 minutos y de 3 veces por semana. Esos 30 minutos pueden además repartirse a lo largo del día, en periodos de actividad física preferiblemente no menos de 10 minutos, y puede perfectamente ser a partir de actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa). (saludalia, 2009)

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

Según la O.M.S. la actividad física regular:

- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.(salud, 2011)

### **2.12.- Actividad Física**

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.(Ernesto de la Cruz-Sánchez, 2011)

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.(OMS, 2013)

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física(NIH National Heart, 2008)

### **2.12.1.- Beneficios de la actividad física**

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros.

La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones.(NIH National Heart, 2008)

- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.

- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Aumenta la capacidad vital.

#### **2.12.1.1.- A nivel psíquico:**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

#### **2.12.1.2.-A nivel socio-afectivo:**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.



➤ Mejora la imagen corporal.

(Paredes, 2008)

### **2.12.1.3.-A nivel de la salud**

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad, la depresión, aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.(Palacios, 2000)

#### **2.12.1.4.- A nivel físico**

La preparación física es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física a todo ser humano, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios que posibiliten la adaptación del cuerpo a un buen trabajo y estabilidad en la vida cotidiana. La Preparación Física es importante en la vida de cada individuo porque es el instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.(slideshare, 2012)

#### **2.12.1.5.-A nivel afectivo**

- Enseña a aceptar y asumir derrotas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.
- Aumenta la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven.
- Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

#### **2.12.2.- Evaluación de la actividad física**

La alteración de los hábitos físicos, la aparición del sedentarismo como una tendencia general en los países desarrollados, la manifestación de las denominadas enfermedades hipo cinéticas relacionadas con este incrementos del sedentarismo, han aunado esfuerzos para profundizar, analizar e investigar en los beneficios que la actividad física conlleva para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos. La dificultad de evaluar la actividad física con herramientas adecuadas, con métodos estandarizados y precisos se ha transformado en un elemento de constante análisis, estudio e investigación. En los últimos años se han desarrollado refinamientos significativos en el diseño de dichos cuestionarios - objeto de este análisis y también en los cuestionarios denominados como procedimientos de auto informe, cuya utilización se ha tornado más sofisticada. Se ha revisado los principales: el diario, los cuestionarios de recuerdo de las actividades físicas, los

cuestionarios sobre los antecedentes de la actividad física y los denominados de orden general. Finalmente consideramos que los diversos procedimientos de informes que se adecuan a cada tipo de investigación, a la población objeto de estudio y la disponibilidad de recursos humanos y materiales.(Apunts, 2001)

### **2.12.3.- La actividad física dentro del tiempo libre**

La actividad física puede ayudar a evitar la depresión, pero siempre que se haga en el tiempo libre, según un estudio publicado en la revista *British Journal of Psychiatry*; investigadores del Instituto de Psiquiatría del King's College Londres llevaron a cabo un estudio con colegas noruegos para establecer la relación entre la actividad física y la depresión y llegaron a la conclusión de que la gente que hace ejercicios de manera regular tiene menos tendencia a estar deprimida.

Pero también hallaron que esa actividad debe hacerse durante el tiempo libre a fin de que tenga beneficios para la salud.

Así, la gente cuyo trabajo implica algún tipo de ejercicio físico, como excavar en las carreteras o levantar objetos pesados, no tenía menos tendencia a padecer depresión que las personas con un trabajo sedentario, según los expertos.

Los investigadores evaluaron a 40.401 personas, a las que se les preguntó cuánto tiempo dedicaban a los ejercicios físicos en sus horas libres, si éstos eran ligeros o intensos y si su trabajo implicaba el movimiento físico.

A todos se les sometió a un estudio físico y debieron responder preguntas para evaluar sus niveles de ansiedad y depresión.

Los investigadores consideraron que las personas que hacían actividad de manera regular, intensa o ligera, tenían menos síntomas de depresión, pero sólo si era en su tiempo libre.

"Descubrimos que el contexto en el que la actividad se hace es vital y que los beneficios sociales asociados con el ejercicio, como tener más amigos y apoyo social, son más importantes para entender cómo el ejercicio puede estar vinculado con una mejora de la salud mental", señaló el médico que presidió el estudio, Samuel Harvey.

"Esto puede explicar por qué la actividad en tiempo libre parece tener unos beneficios no vistos en la actividad física llevada a cabo como parte del día laboral", agregó.(libre, 2010)

**Tabla 1 Cuadro estándar de cantidad de pasos por día para su clasificación.**

<b>Sedentario</b>	<b>Bajo los 5000 pasos por día</b>
<b>Poco activo</b>	<b>5,000-7,499 pasos por día.</b>
<b>Medio activo</b>	<b>7,500-9,999 pasos por día.</b>
<b>Activo</b>	<b>10.000 pasos por día.</b>
<b>Altamente activo</b>	<b>Sobre los 12,500 pasos por día.</b>

Fuente: **Catrine Tudor - Locke 2003**  
Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### **2.13.- Investigadores del Pasómetro**

Catrine Tudor – Locke (investigadora en Pasometría) es una Profesora asistente de Promoción de Salud en el Departamento de ejercicios en la Universidad del Sur

del Estado de Arizona. Su búsqueda está focalizada en entender e investigar los problemas asociados con los estilos de vida sedentarios en un rango de poblaciones incluyendo jóvenes, adultos mayores e individuos con Diabetes Tipo II. Ella desarrolló el Primer Programa de Pasos, original intervención en Actividad Física, la cual capitalizó en un simple y de bajo costo pasómetro como un monitoreo propio, metas puestas y una retroalimentación del instrumento. Catrine Tudor –Locke es autora de un libro de ayuda propia basado en el Primer Programa de Pasos titulado Manpo-Kei: El arte y la Ciencia de pasos calculados (Publicado en el 2003). Ella monitorizó su propia Actividad Física diaria con un pasómetro y un promedio de 14000 pasos al día. En este libro hace distinción entre actividad física natural (la que hacemos diariamente desde que nos levantamos hasta que nos acostamos) y la actividad física intencional (cuando vamos a un gimnasio, nos ponemos los tenis y usamos la trotadora, etc.). Plantea que el problema de sedentarismo y obesidad es debido a que con los avances el hombre ha ido disminuyendo gradualmente la actividad física diaria y en cambio aumentando el contenido calórico de los alimentos. Refiere ella que en un principio el hombre caminaba por la tierra, cazaba, buscaba alimentos de los árboles, etc. Luego vino la rueda, más tarde el automóvil, los "Auto Servicio", el control remoto de la TV, los ascensores, los juegos de video y la computadora. Debido a este sedentarismo en que ha ido cayendo por virtud de los adelantos alcanzados por el hombre, nuestra ropa cada vez es una talla mayor y el condicionamiento físico menor. Estamos al punto que en ocasiones pretendemos

estacionar casi frente a la puerta de la tienda en el centro comercial para evitar caminar.

Ante tal crisis de movimiento ella plantea una alternativa para todos aquellos que no tienen tiempo para hacer ejercicios. Esta idea tiene que ver con los pasómetros definidos como unos instrumentos de medida que pueden ser mecánicos o electrónicos y que colocados en la cintura o en el pie tienen la misión de contar el número de pasos dados, que según muchos testimonios ha servido para buscar alternativas para completar los 10 000 pasos diarios combatiendo así al sedentarismo.

En junio de 2.004, publica un estudio realizado con niños de 6 a 12 años de edad, la muestra que se obtuvo fue de alrededor de 2.000 niños de Estados Unidos, Australia y Suecia, el objetivo del estudio era determinar el número de pasos que necesitan realizar los niños de estas edades de acuerdo a su índice de masa corporal para mantenerse activos, los resultados fueron que las niñas necesitan de alrededor de 12.000 pasos por día y los niños de 15.000 pasos por día.(Carpio, 2007)

En la Escuela Superior Politécnica del Ejercito (ESPE) se realizó una investigación con el pasómetro al personal administrativo de dicha universidad con los egresados Córdova t. Fabricio d. Capt. C.b y Gallo c. Edwin d. Capt. I, donde realizaron los estudios y les sirvió para poder obtener el título de Licenciatura en Educación Física.



En la escuela fiscal Teodoro Wolf se realizó un estudio del uso del pasómetro en niños, el mismo que sirvió para la obtención del título de maestría de la Lcda. Katherine Aguilar Morocho.

#### **2.14.-Hipótesis**

La utilización del pasómetro incide significativamente como una herramienta de autocontrol para el incremento de la actividad física en el personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península De Santa Elena año 2013.

#### **2.15.- Señalamiento de las Variables**

- ✓ Variable dependiente: El sedentarismo
- ✓ Variable Independiente: Utilización del Pasómetro.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- Enfoque investigativo**

Para realizar la presente investigación se utilizó investigación de campo y descriptiva, la misma que permitió indagar al “personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, año 2013” para poder conocer y calificar al personal como sedentarios, poco activos o como muy activos en lo referente a la actividad física.

#### **3.2.- Tipo de investigación**

Por la relevancia en la investigación se consideró el tipo de investigación:

**Documental:** La que permitió recolectar información de fuentes bibliográficas como el internet, libros, revistas e investigaciones previas a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones y recomendaciones.

**Campo:** De carácter descriptiva que sirvió de base para descubrir la necesidad, las falencias y la factibilidad de soluciones a ser aplicadas. Permitiendo también la recolección de información directamente del entorno de las instalaciones universitarias con el propósito de detallar, explicar y analizar las causas de problemas y sus soluciones.

### **3.3.- Métodos de Investigación**

#### **3.3.1.- Métodos teóricos**

##### **Histórico-Lógico**

Permitió conocer los antecedentes teóricos, metodológicos de la aplicación de normativa estándar en las universidades de Estados Unidos y del Ecuador.

##### **Análisis -Síntesis**

Este método permitió analizar todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar las pruebas a la muestra.

##### **Inductivo-Deductivo**

Con la aplicación de este método analizamos el desarrollo de la lectura de los pasos que daban cada uno de los objetos de estudio.

##### **Modelación**

Este método permitirá implementar en la provincia una normativa estándar de la cantidad de pasos que da el personal administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena por los diferentes departamentos que ellos cuentan.

#### **3.3.2.-Métodos empíricos**

##### **Guía de observación**

Este método facilitó indagar en el comportamiento de los trabajadores Administrativos Titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena en el momento de aplicar el pasómetro para obtener datos reales sobre la cantidad de pasos que dan durante el día, lo cual permitió obtener y evidenciar mediante el uso de este dispositivo, el estado actual de caminata.

### **Encuesta**

Permitió obtener la información de los Trabajadores Administrativos con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

### **Entrevista**

Se entrevistó a distintas autoridades de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

### **3.3.3.-Métodos estadísticos matemáticos**

Se utilizó el Microsoft Excel 2010 para realizar el cálculo de la muestra, el análisis de las encuestas y entrevistas aplicadas, para procesar los datos de los pasos dados por cada uno de los objetos de estudio.

### **3.3.-Tipo de investigación**

Se utilizó el tipo de investigación descriptiva:

### **3.4.- Población y muestra**

La investigación se sustenta en una muestra de 109 sujetos que pertenecen al “personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa

Elena año 2013”, por este motivo no se utilizó ninguna fórmula estadística, ya que se aplicó a toda la población.

**Tabla 2. Muestra**

Encuestados y observados	106
Entrevistados	3
Total	109

Fuente: Muestra tomada

Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### 3. 5.- Operacionalización de las variables

#### 3.5.1.- Variable Independiente: Uso del Pasómetro

DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA O ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El pasómetro es un instrumento electrónico que sirve para contar la cantidad de pasos que da una persona durante un día completo. El mismo que será utilizado durante una semana completa para poder realizar el estudio	- Cantidad de pasos por días	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sedentario</li> <li>- Poco activo</li> <li>- Medio activo</li> <li>- Muy activo</li> </ul>	<p>¿Cuál es, su opinión, con respecto al uso de pasómetro?</p> <p>¿Utilizaría usted un pasómetro para que le motive a la actividad física?</p> <p>¿Considera que en la Universidad Estatal península de Santa Elena hay trabajadores que son poco activos a realizar la actividad física?</p> <p>¿Si le propusieran un método de ejercicios de Pausa Activa estaría dispuesto a participar?</p>	<p>Encuesta Entrevista</p> <p>Guía de Observación</p>

Fuente: Uso del pasómetro  
 Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### 3.5.2.- Variable dependiente: el sedentarismo

DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA O ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminan poco</li> <li>- No hacen ejercicio</li> <li>- No asisten al gimnasio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sedentario</li> <li>- Medio activo</li> <li>- Poco activo</li> <li>- Muy activo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué razón no realiza actividad física?</li> <li>¿Usted qué tiempo camina durante el día?</li> <li>¿Le gustaría participar en un programa de actividad física?</li> <li>¿Por qué cree usted que el personal administrativo no realiza actividad física dentro de la institución?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuesta</li> <li>Entrevista</li> <li>Guía de Observación</li> </ul>

Fuente: El sedentarismo

Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### **3.6.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La investigación se desarrolló utilizando encuestas aplicadas al personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena para poder entender la percepción que tienen los trabajadores con respecto al uso del pasómetro, y de esta manera poder obtener un estudio que clasifique a un personal administrativo del sector público en la provincia de Santa Elena,

### **3.7.- Plan de recolección de información**

Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas para dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

### **3.8.- Análisis e interpretación de Resultados**

A continuación se presenta los resultados que se obtuvieron cuando se encuestó al personal administrativo titular de la universidad Estatal Península de Santa Elena año 2013.



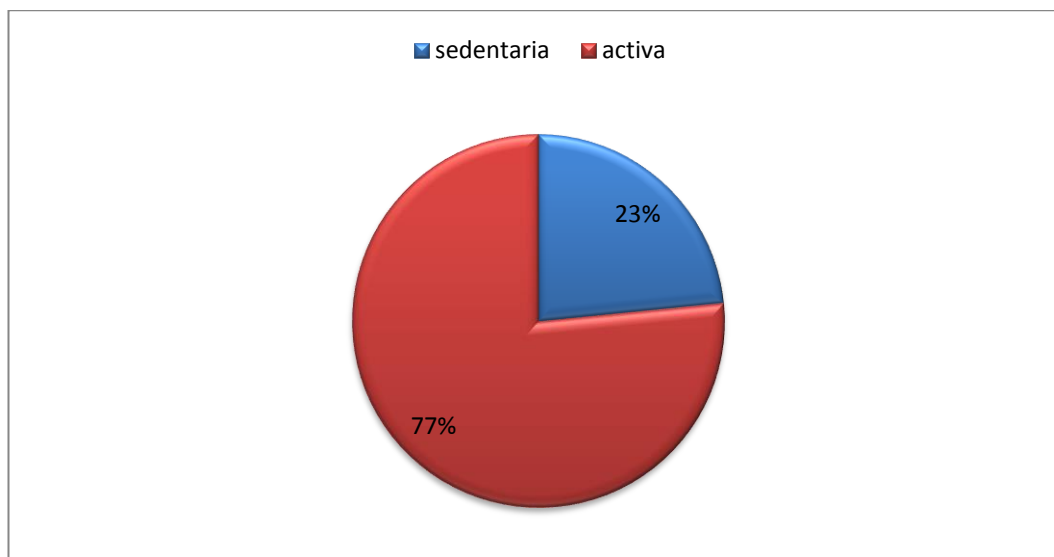
**Encuesta realizada al personal administrativo titular de la Universidad Estatad Península de Santa Elena Año 2013**

**Tabla 3. Pregunta 1. ¿Se considera usted una persona activa o sedentaria?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Porciento
SEDENTARIA	25	23%
ACTIVA	84	77%
TOTAL	109	100%

Fuente: encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°1: ¿Se considera usted una persona activa o sedentaria?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

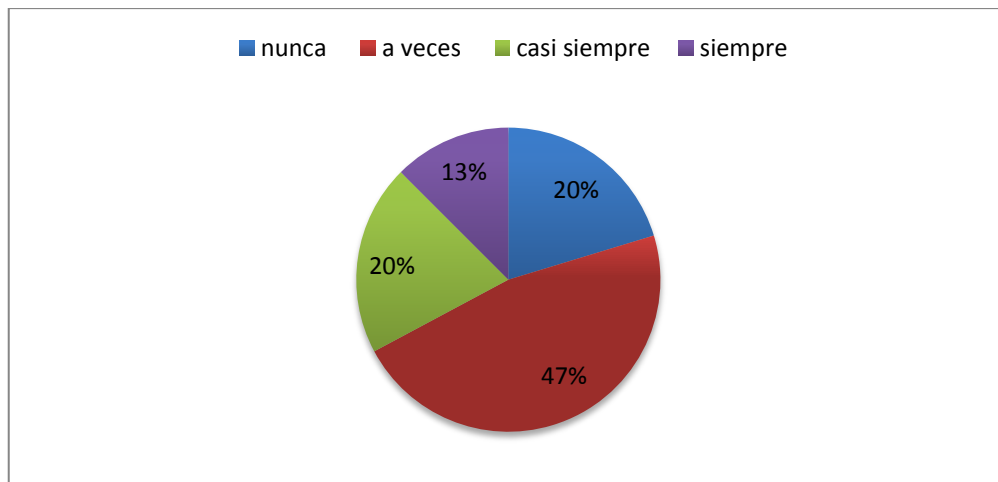
Del 100% de los encuestados que pertenecen al personal administrativo titular de la Universidad Estatad Península de Santa Elena, el 77% refleja que sí realiza alguna actividad física durante el día; y el 23 % indican que se consideran personas sedentarias porque su actividad laboral no les permite realizar actividad física.

**Tabla 4. Pregunta 2. ¿Realiza actividad física durante la semana?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
Nunca	22	20%
A veces	51	47%
Casi siempre	22	20%
Siempre	14	13%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°2 ¿Realiza actividad física durante la semana?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Análisis de resultados:**

Del total de los encuestados el 20% de los resultados indica que nunca realizan actividad física, el 47% indican que a veces realizan una que otra actividad física, el 20% casi siempre realizan actividades físicas, y el 13% indican que realizan actividades físicas.

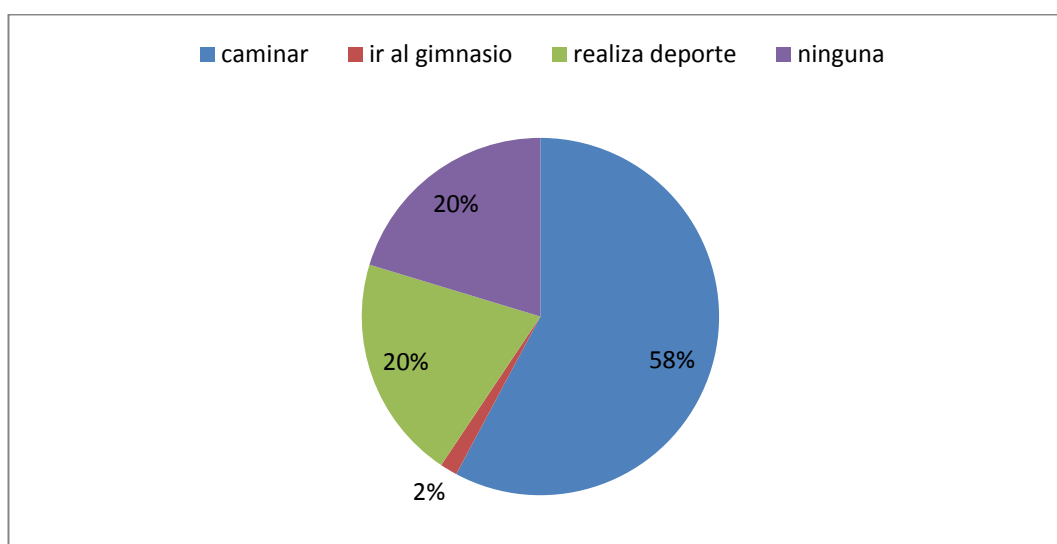
**Tabla 5. Pregunta 3. ¿Qué clase de actividades físicas realiza usted durante la semana?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
Caminar	63	58%
Ir al gimnasio	2	2%
Realiza deportes	22	20%
Ninguna	22	20%
TOTAL	109	100%

Fuente: Consideraciones de ser sedentario o activa

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N° 3 ¿Qué clase de actividades físicas realiza usted durante la semana?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

Del 100% de los encuestados el 58% de encuestados indican que caminan como actividad física, el 2 % indican que van al gimnasio, el 20% realiza como actividad física algún deporte y el 20% restante no realiza ninguna actividad física durante la semana.

**Tabla 6. Pregunta 4. En relación a su respuesta anterior ¿con qué frecuencia la realiza?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	28	26%
Pasando un día	24	22%
Rara vez	51	47%
En blanco	6	5%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°4. En relación a su respuesta anterior ¿con qué frecuencia la realiza?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

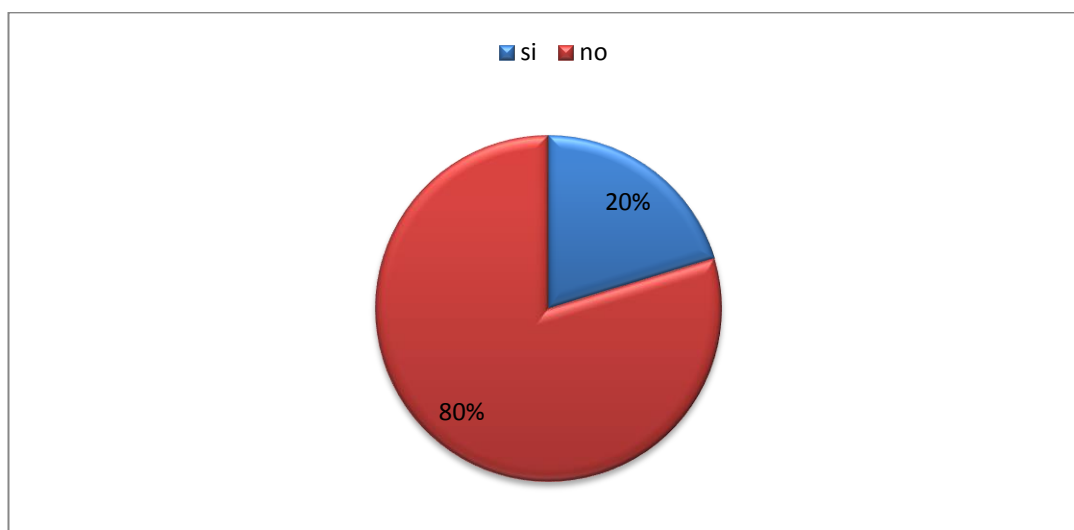
Con respecto a la pregunta anterior indican que el 26% caminan todos los días el 22% pasando un día y rara vez el 47% sin embargo el 5% indica que no caminan como actividad física es decir son sedentarias. De la totalidad de trabajadores son básicamente el 74% que no ejecuta una determinada caminata como deporte para no caer en el sedentarismo que conlleva a tener un estrés laboral y no rendir al 100% como lo requiere la entidad para quien se trabaja.

**Tabla 7. Pregunta 5. Sabe usted ¿qué es la Pasometría?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
Si	22	20%
No	87	80%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°5 Sabe usted ¿qué es la Pasometría?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

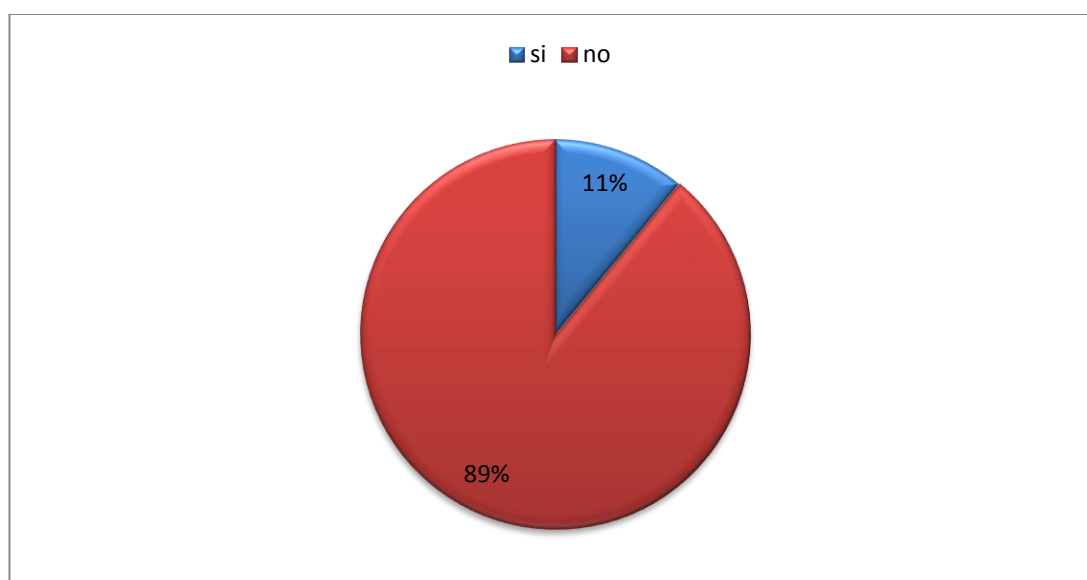
El cuadro estadístico muestra que el 80% es decir, la mayoría de los trabajadores de la Universidad no tenían el conocimiento respectivo de lo que es un pasómetro y su utilidad en la actividad física, el 20% de ellos conoce del tema por educación propia y realizar seminarios de actividad física.

**Tabla 8. Pregunta 6. ¿Sabe usted cuantos pasos camina en el día?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
Si	12	11%
No	97	89%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 6 ¿Sabe usted cuántos pasos camina en el día?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

De la totalidad de los encuestados se obtienen los resultados que en un 11 % dice conocer la cantidad de pasos que ejecuta durante un día, mientras que el 89 % no tienen ni la mínima idea de la cantidad de pasos que realiza durante un día, por lo que se analiza que a los trabajadores poco les interesa saber cuánto caminan durante un día de trabajo.

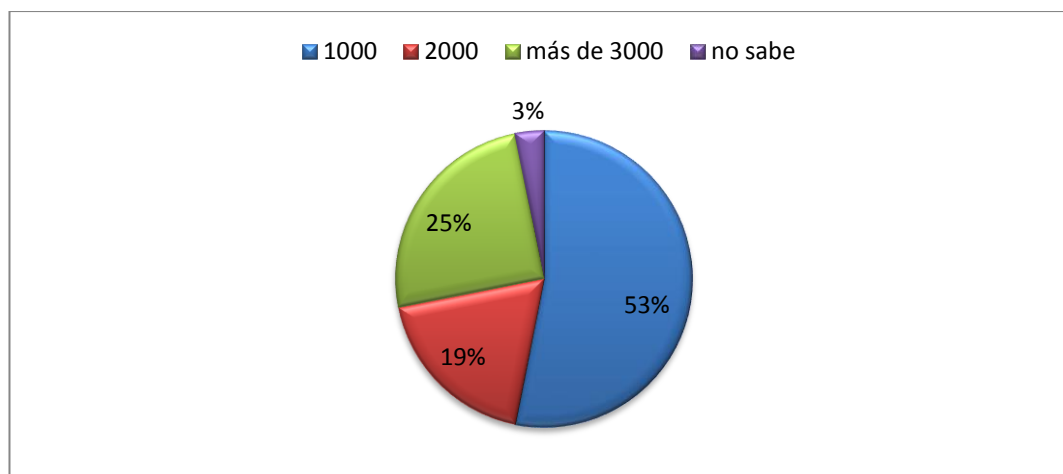
**Tabla 9. Pregunta 7.¿Cuántos pasos cree que da en sus ocho horas laborales?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
1000	58	53%
2000	21	19%
Más de 3000	27	25%
No sabe	3	3%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°7 ¿Cuántos pasos cree que da en sus ocho horas laborables?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Análisis de resultados:**

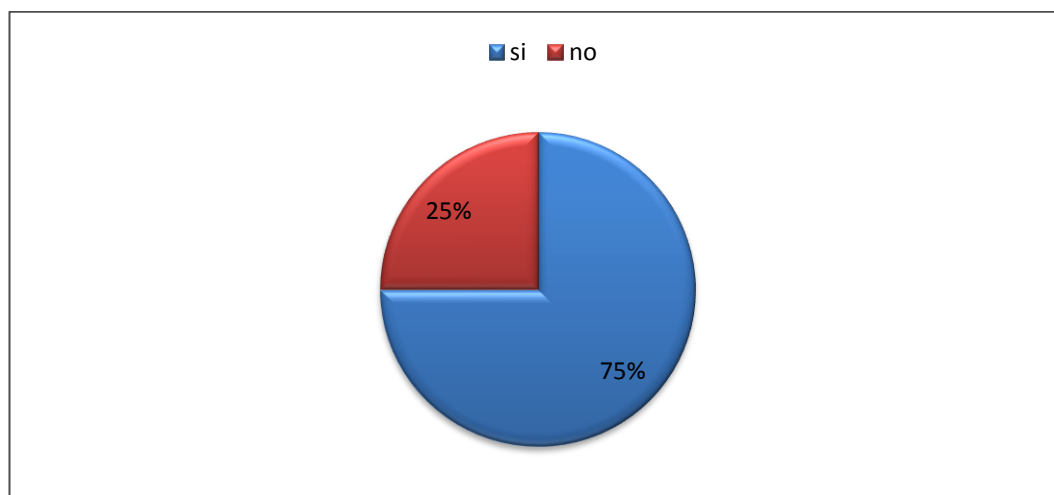
Del personal encuestado se puede concluir que el personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, en un 53 % da un promedio de 1000 pasos en sus ocho horas laborales el cual no llega ni al estándar promedio de pasos que debe dar una persona en sus ocho horas laborales, el 19% da un promedio de 2000 pasos, el 25 % da como resultado que dan más de 3000 pasos, y el 3% nos indica que no tienen ni idea de la cantidad de pasos que dan en sus ocho horas laborales.

**Tabla 10. Pregunta 8. ¿Durante sus ocho horas laborables usted sale a caminar?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Por ciento
Si	82	75%
No	27	25%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 8 ¿Durante sus ocho horas laborables usted sale a caminar?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

Basándonos en los resultados de la encuesta, se refleja que el 25% de los trabajadores administrativos no efectúan la actividad física de caminar durante su jornada laboral y se dedican a mantener una vida sedentaria dentro de su puesto de trabajo, y el 75 % indica que sí ejecuta la actividad de caminar en su trabajo pero esto demuestra que ejecute los pasos necesarios que debe dar una persona en ocho horas laborables.

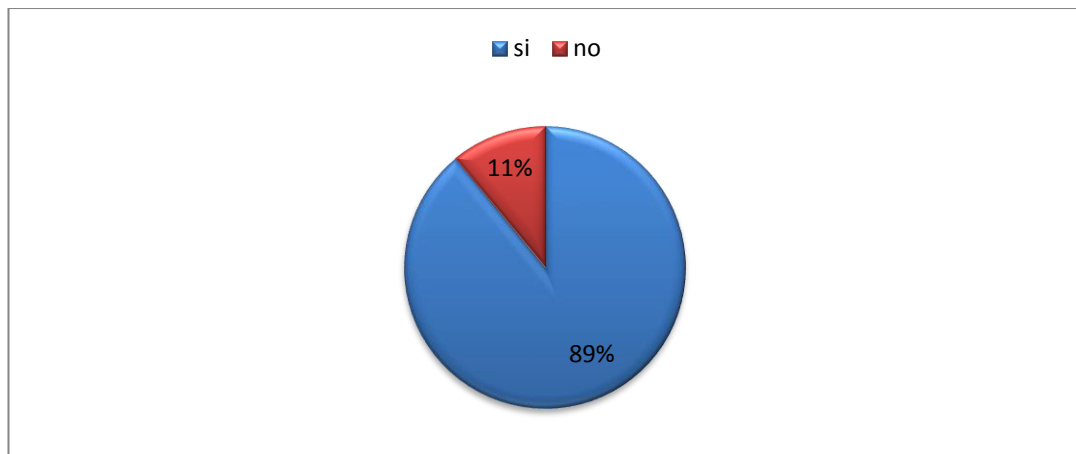


**Tabla 11. Pregunta 9. ¿Estaría usted dispuesto a participar en un estudio experimental de Pasometría con el objetivo de mejorar su estado de salud y actividad física?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Porcentaje
Si	97	89%
No	12	11%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 9 ¿Estaría usted dispuesto a participar en un estudio experimental de Pasometría con el objetivo de mejorar su estado de salud y actividad física?**



Fuente: encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis de resultados:**

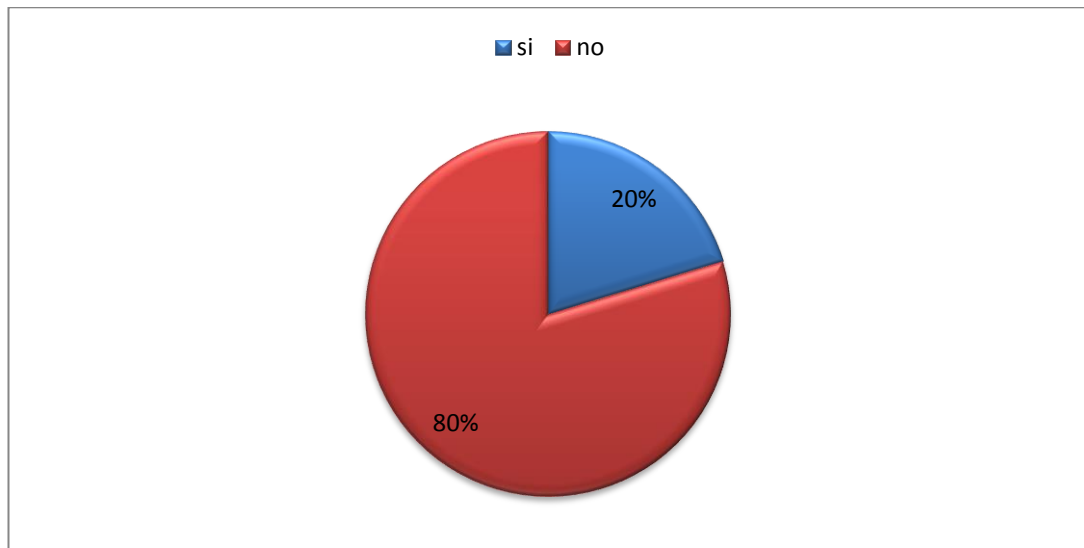
Del 100% de los encuestados, el 89% de encuestados indican que sí están dispuestos a colaborar con el estudio de Pasometría en la institución para mejorar su estado de salud mientras el 11% indican que no están dispuestos a colaborar con el estudio.

**Tabla 12. Pregunta 10. ¿Conoce usted que el pasómetro es un estimulador de la actividad física?**

ACTIVIDAD	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	80%
No	87	20%
TOTAL	109	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 10 ¿Conoce usted que el pasómetro es un estimulador de la actividad física?**



Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

#### **Análisis de resultados:**

Del 100% de los encuestados el 80 % no conoce del tema, y el 20% de los encuestados indican que el pasómetro es un instrumento electrónico que cuenta la cantidad de pasos dado por una persona.

## **Conclusiones**

- El personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena tiene desconocimiento de lo que es un pasómetro y el uso importante que sería obtener uno de ellos para que les ayude a controlar y motivarse a realizar la actividad física.
- Los que conocen del pasómetro le dan poca importancia porque no quieren realizar la actividad física y piensan que no es necesario.
- La predisposición que tienen de usar la tecnología (pasómetro) para medir la cantidad de pasos es muy buena y será el momento indicado para demostrarle cuán importante es este dispositivo.

## **Recomendaciones**

Para incorporar más pasos durante el curso del día, estas son algunas recomendaciones que se sugiere seguirlas con el objetivo de cada día llegar a ese tan ansiado 10000 pasos que los ubique según la escala de cantidad de pasos como personas activas.

- Utilice un pasómetro para que lo ayude a controlar la cantidad de pasos que da durante el transcurso del día.
- Si las condiciones lo permiten, estacionese en la parte más alejada de su destino.
- Descanse caminando en lugar de ir a tomar café en el trabajo.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Saque a pasear al perro en lugar de dejarlos salir a la calle o al jardín a jugar.
- Baje del bus una parada antes.
- No use el carro para viajes cortos; vaya mejor a pie.
- Oculte el control remoto y levántese a cambiar de canal.

### **3.9.- Resultados de la Entrevista**

La entrevista se la realizó a varias personas dentro de la Administración de la Universidad, teniendo un apoyo primordial para realizar la investigación, quienes cuentan con estudios de cuarto nivel y se desempeñan como jefes de distintas áreas dentro de la ciudadela universitaria.

**Objetivo:** Conocer la importancia de la actividad física para evitar el sedentarismo en el personal que ellos manejan en las diferentes áreas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

## **Entrevista**

**1.- ¿Por qué cree usted que es importante la actividad física en el ser humano?**

**Análisis:** según las respuestas obtenidas el 100% de los entrevistados llegan a la conclusión de que es importante para mantener una vida sana y saludable, para poder rendir a cabalidad en las acciones que se les encomiende.

**2.- ¿Cómo califica usted al personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena con respecto a la actividad física, y por qué?**

**Análisis:** según el 100% de los entrevistados llegaron a la conclusión que el personal administrativo titular que labora en la Universidad Estatal Península de Santa Elena es poco activo por la cantidad de ocupaciones que tienen en sus tareas asignadas y que en los fines de semana se dedican a la familia y no tienen tiempo para realizar alguna actividad física.

**3.- ¿Cree usted que se debería aplicar en la Universidad Estatal Península de Santa Elena un plan de actividad física laboral para que ayude a mejorar el rendimiento laboral?**

**Análisis:** el 100% de los entrevistados dijeron que sería ideal que se aplique un plan de actividad física ya que eso no solo ayudaría a la persona como tal si no también a la institución que contaría con un personal muy activo, más eficiente y con una reducción de posibles enfermedades producidas por el sedentarismo.

### **3.9.- Guía de Observación**

A continuación se detalla la guía de observación que fue aplicada a toda la muestra estudiada en la Universidad Estatal Península de Santa Elena

**Objetivo:** Observar si existe una cultura de actividades físicas dentro de la UPSE que permita aplicar soluciones a los resultados obtenidos.

**Tabla 13. Guía de Observación**

N°	CARACTERISTICAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1	Existe un estudio realizado de Pasometría en personal administrativo del sector público en la provincia de Santa Elena		X	No se evidencia resultado de estudios realizado en personal administrativo del sector público en la provincia de Santa Elena.
2	Poseen conocimientos de pasometría a nivel del sector público		X	No todos los administrativos poseen conocimientos del uso del pasómetro
3	En el personal administrativo no se evidencia que se use el pasómetro como estimulador a la actividad física		X	Al momento que se realiza la encuesta se observa un desconocimiento del pasómetro.
4	Existe una cultura de realizar actividad física durante la jornada laboral		X	Se observa que en el personal administrativo en muchos casos hay sedentarismo
5	El personal administrativo titular de la UPSE tiene tendencia a realizar caminatas por salud		X	En el transcurso del estudio pocos son los trabajadores que realizan caminata por salud
6	Hubo apoyo de parte de los objetos de estudio para poder aplicar las pruebas	X		En su totalidad estuvieron prestos para ser estudiados
7	Las personas objeto de estudio cumplieron con el compromiso	X		Casi en su totalidad cumplieron con los datos requeridos en las fichas de control
8	Se llenó adecuadamente las fichas de recolección de datos	X		Si se evidencio una responsabilidad en llenar correctamente las fichas de recolección de datos
9	Están dispuestos a adquirir un pasómetro para que ayude en su motivación en el incremento de la actividad física	X		Hubo poco interés para saber dónde poder comprar pasómetro
10	El uso del pasómetro dio a conocer cuantos pasos dan diariamente	X		Los objetos de estudios se sentían sorprendidos por los resultados

Fuente: Uso del pasómetro

Autor: Enrique Alberto Molina Rodríguez

### **3.10.- Conclusiones y recomendaciones Generales**

#### **3.10.1.- Conclusiones**

La investigación plantea la utilización del pasómetro en el personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por un período de 7 días. Los cuales fueron de lunes a domingo aplicados de acuerdo al cronograma establecido.

Los resultados aportaron evidencia a favor de los objetivos específicos los cuales se establecieron para monitorear al grupo en estudio, el número de pasos diarios las 24 horas del día.

En la fase de capacitación del uso del pasómetro se realiza una inducción mediante la tabla de utilización del pasómetro como medio estimulador en el incremento de la actividad física, explicando cada uno de los pasos para su buen uso, obteniendo resultados favorables para el estudio.

En todos los datos obtenidos se puede comprobar el nivel de actividad física de cada uno de los departamentos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, y observar el efecto positivo que tiene la utilización del pasómetro como medio estimulador para incrementar la actividad física (caminar).

#### **3.10.2.- Recomendaciones**

En el presente estudio de tipo descriptivo se realizaron las siguientes recomendaciones, las cuales aportarán para el mejoramiento de la misma.



- Se sugiere realizar estudios comparativos en la provincia con otras instituciones públicas y privadas, para tener un mayor alcance en datos y referencias para la investigación sobre los pasómetros.
- Realizar el presente estudio en todos los departamentos de la universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Se multipliquen los estudios de estas temáticas para que más estudiantes realicen sus tesis de tipo experimental.

## **CAPÍTULO IV**

### **LA PROPUESTA**

#### **4.1.- Tema**

**“PAUSA ACTIVA LABORAL PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA”**

#### **4.2.-Antecedente de la propuesta**

En su desempeño laboral el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas (ya sean por mayor tensión en su jornada laboral, por más horas de trabajo o en muchos casos una mezcla de ambas). Una de las alternativas para mejorar la calidad de vida es lo que se conoce como "pausa activa".

Se han realizado en el ámbito latinoamericano, más propiamente en el Brasil, con la aplicación de programas denominados como Gimnasia Laboral, donde se describen claramente los beneficios y algunas características de la aplicación de la pausa laboral activa.

En el país se han realizado pocas investigaciones similares y relacionadas a una metodología de ejercicios de pausa activa por lo que conlleva a tomar como base estudios realizados en otros países y que han dado como resultado el crecimiento de su rendimiento laboral en las instituciones públicas y privadas.

En la provincia de Santa Elena se han aplicado ejercicios de pausa activa en la Refinería del cantón La Libertad, aplicada en varios departamentos y realizada por instructores, estudiantes de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación.

#### **4.3.-Justificación, normativa legal de la propuesta**

En el Plan Nacional del Buen Vivir, en el objetivo 2, manifiesta.

“Mejorar las capacidades y potencialidades de la población, Artículo 2.8 dice: “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población, en su literal d.- indica Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características etarias de la población” Pág. 386.

El Ministerio del Deporte, con el objetivo de disminuir el sedentarismo y reducir el riesgo de enfermedades ocasionadas por el esfuerzo intelectual y la poca actividad corporal, promueve el proyecto denominado pausa activa laboral, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones públicas y privadas durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios.

El esfuerzo intelectual que realiza el funcionario incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, por lo que la atención se concentra en un número de pequeñas células de la corteza motora y esta carga intensa conduce a un agotamiento funcional rápido, producto de ésta fatiga la actividad motriz se disminuye, haciendo lento el proceso de recuperación de la capacidad intelectual.

La pausa activa laboral mejora la salud, aumenta la circulación de la sangre, estabiliza la presión arterial, disminuye el estrés cotidiano y reduce la tensión muscular de la población trabajadora. En descanso dirigido reduce la tensión acumulada en áreas vulnerables como la espalda superior, cuello, hombros, brazos, manos y piernas. Además optimiza el clima laboral, mejora la productividad, rompe la monotonía y mejora la interacción entre compañeros.

#### **4.4.-Objetivos**

##### **4.4.1.-Objetivo General.-**

Promover hábitos de una cultura de actividad física a través de ejercicios de pausa activa en todos los empleados de la Universidad Estatal Península de Santa Elena para que constituya un proceso de motivación hacia la optimización de una salud laboral individual y de grupo.

##### **4.4.2.-Objetivos específicos**

- 1) Prevenir el riesgo de aparición de malestares producto de la actividad laboral (lumbalgias, cervicalgias, tendinitis, dolores de cuello y espalda, sedentarismo y obesidad)
- 2) Aumentar la calidad de vida del trabajador promoviendo las mejores prácticas ergonómicas en el puesto de trabajo.
- 3) Permitir una pausa revitalizadora en el quehacer diario por medio de prácticas breves de rutinas de ejercicios en el puesto de trabajo que permiten renovarse, distenderse y así mejorar el ambiente donde se desarrolla el trabajador.

#### 4.5 Estudio de pasometría a los trabajadores Administrativos titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

En esta etapa de la tesis se procede a detallar cada uno de los estudios realizados a los trabajadores administrativos con nombramiento de la Universidad para poder realizar una planificación de Pausa Activa, de acuerdo a las necesidades de cada área de trabajo.

#### Situación actual del personal administrativo con nombramiento de la Universidad Estatal Península de Santa Elena

**Tabla 14. Cuadro general de Administrativos titulares de la UPSE**

ESTUDIO DE PASOMETRÍA A LOS TRABAJADORE ADMINISTRATIVOS DE LA UPSE								
Nº	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Prom C/u
1	4236	4738	5782	4982	6378	3427	3267	4687
2	7064	6877	6090	7363	8010	6932	9686	7432
3	6458	5487	6321	4798	6980	8452	3421	5988
4	4673	5476	3872	5569	6770	4672	4349	5054
5	5472	5627	6752	3671	5399	3421	5472	5116
6	15845	14602	16137	16477	10752	11142	5956	12987
7	3425	5634	2376	8723	5479	5621	2543	4829
8	5466	6783	5690	7324	5034	6213	4362	5839
9	5429	4768	4532	4764	2390	4378	5823	4583
10	3465	5634	4892	3421	6934	8209	5043	5371
11	5728	6480	8434	7860	5411	10544	4922	7054
12	7231	8143	8905	9432	8236	6525	5355	7690
13	7769	6634	10850	6426	5122	6250	8343	7342
14	3562	4561	3509	4785	4671	3487	3461	4005
15	4635	3412	6343	2389	6123	5023	4004	4561
16	4237	3100	5084	14210	3396	9582	3025	6091
17	5287	3892	4386	4839	4899	5939	4920	4880
18	3950	4768	6590	7232	6489	5902	3859	5541
19	6594	3657	8374	7362	4890	3748	2984	5373
20	3426	4432	3769	3672	5790	4589	3628	4187

21	8930	7450	3872	6389	7465	6380	5378	6552
22	5690	6634	6883	5983	8940	7493	3850	6496
23	12458	5692	7748	4520	6732	5912	4390	6779
24	10347	8734	6998	7744	8934	6598	6443	7971
25	12745	7893	6843	7489	9688	6832	4756	8035
26	6594	5990	7893	5270	6734	6598	8539	6803
27	6730	7376	5487	5604	8650	7432	1284	6080
28	8540	5628	7545	6548	9009	5434	6547	7036
29	7342	5873	5672	7328	5590	5489	1435	5533
30	9857	10838	8793	9430	11385	16897	11539	11248
31	2615	8366	5435	6320	6686	4532	4352	5472
32	6734	6980	6555	7932	5342	8976	4890	6773
33	2400	1174	2400	8639	5013	4548	4013	4027
34	5002	4291	3421	4982	6375	2831	1919	4117
35	5436	4537	4778	4904	6582	3782	8939	5565
36	19203	6201	6307	10485	6273	3740	8170	8626
37	9834	12690	12920	13267	12857	6342	5780	10527
38	7983	6587	6231	6634	5982	6989	5682	6584
39	10171	10274	11350	10175	10110	15230	14320	11661
40	1246	4821	8227	6128	3589	5928	1819	4537
41	7342	6893	6834	7437	8933	8302	5221	7280
42	4354	3654	5231	6721	5471	4634	1267	4476
43	6734	5462	2341	3241	4276	3481	1983	3931
44	5701	4641	5869	1988	4130	5214	4826	4624
45	10034	11294	10853	11162	12756	3007	2343	8778
46	11045	7435	4956	6458	6598	3523	4303	6331
47	6100	6250	8230	6256	9766	14307	12332	9034
48	4834	4095	5983	6539	5730	4851	8327	5766
49	5672	8934	7659	5488	4879	4672	43365	11524
50	7547	9596	7679	8258	8280	6878	4134	7482
51	5893	5934	4732	6993	5843	4543	4732	5524
52	6723	7362	4950	9543	8044	7831	7349	7400
53	6139	4404	6261	6935	6579	4813	4680	5687
54	5739	8954	9894	12984	9854	8754	7834	9145
55	5347	6745	7745	4593	9854	7645	5463	6770
56	9823	8744	8801	6743	7811	5433	2411	7109
57	3245	1593	3213	2158	3278	3217	3421	2875
58	8620	7950	5432	6871	9300	10685	10950	8544
59	8434	7689	6489	7866	7454	6721	3783	6919
60	9475	8540	6459	8430	7832	2984	6342	7152
61	3211	4220	5821	3204	6210	7809	11240	5959

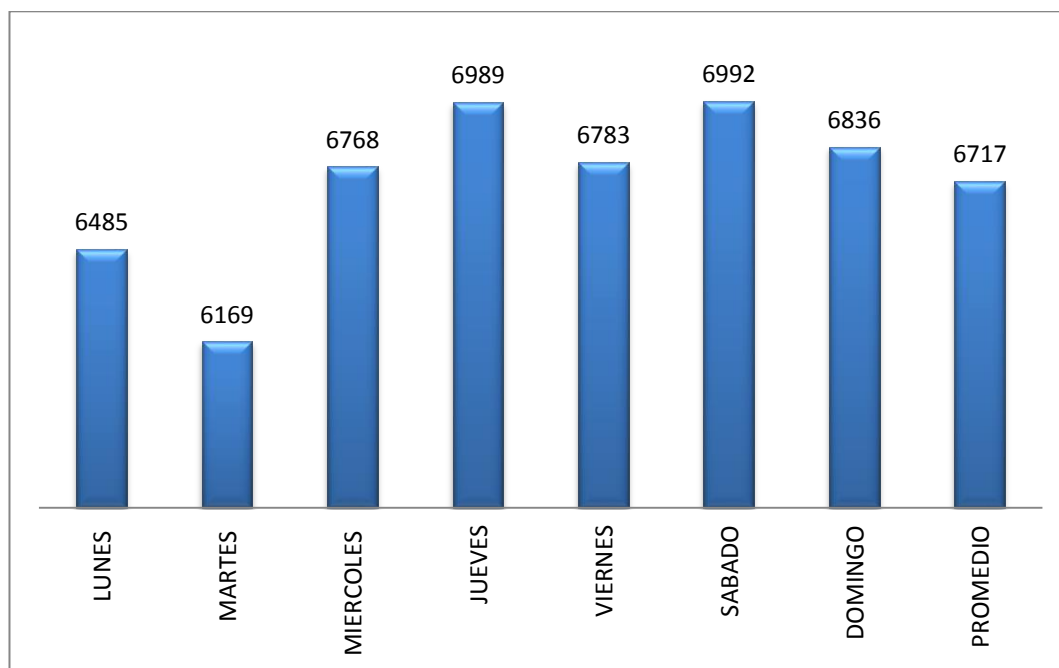
62	4760	3277	4323	5342	4835	6432	6227	5028
63	7564	6934	8495	10342	8405	8329	3622	7670
64	19845	16284	18148	17415	14694	5281	1653	13331
65	13834	8964	8933	9834	7893	11734	8473	9952
66	3968	4391	4773	4648	3793	6397	4306	4611
67	7453	6576	4544	5223	5893	4876	4871	5634
68	7453	6349	8734	6348	6584	8732	7321	7360
69	11989	7612	4831	11720	10680	7208	7120	8737
70	3425	5476	4378	3891	6324	3653	2781	4275
71	12843	10328	8473	11903	9843	8754	5437	9654
72	6453	4533	2372	3218	2865	4528	5427	4199
73	4562	3423	6453	5463	5649	5673	6754	5425
74	8544	8342	7456	8943	7665	6532	3212	7242
75	7634	7773	8402	6495	9843	11003	3404	7793
76	1736	2008	1861	3179	4290	3735	4102	2987
77	6483	8745	9830	6749	9944	6495	3234	7354
78	6329	7832	5348	8932	12003	9443	9532	8488
79	10687	11534	15973	11274	18508	6912	4842	11390
80	9834	8943	7832	4378	5433	9032	5399	7264
81	5465	3376	6234	5632	4534	4421	3423	4726
82	4561	9823	8792	5690	6782	7609	4371	6804
83	6450	9856	7658	6589	5487	4533	3241	6259
84	18060	14434	8574	10090	12100	16143	18060	13923
85	8573	7436	9345	8654	8465	6574	7638	8098
86	7565	6745	4532	5465	6577	8456	4354	6242
87	5467	3785	8574	6723	8407	7482	4589	6432
88	16298	19995	13178	14724	10671	11855	10244	13852
89	8745	6745	8974	9564	5674	7834	12045	8512
90	3607	2023	6522	5850	12930	8025	5028	6284
91	6423	3234	3702	4350	9846	12322	7438	6759
92	8534	9854	7455	8743	8945	6345	5645	7932
93	6344	3453	2453	4534	4348	7534	2412	4440
94	8754	7473	8855	8758	9955	7465	5463	8103
95	12321	13007	12000	11008	19000	17000	16000	14334
96	7545	6544	6374	7845	6554	7434	8745	7292
97	4555	8544	9855	8095	8544	3554	8544	7384
98	4691	5475	6250	7183	5348	4533	6251	5676
99	5170	5421	5603	5304	5210	2510	2212	4490
100	7564	7847	5436	7768	7548	4534	5893	6656
101	3965	4820	4025	6130	3524	4112	5954	4647
102	6453	5245	5452	5434	5653	5655	3534	5347

103	6458	8585	7634	9834	9045	12645	9864	9152
104	5467	5344	9854	12054	7845	5340	4232	7162
105	6896	6545	7346	9845	6736	5348	6354	7010
106	6997	8269	6166	13631	6363	10447	13481	9336
107	4534	7345	4534	6535	7639	6934	7834	6479
108	9114	6120	5413	4103	2955	2617	2122	4635
109	7645	9856	6304	9345	8735	9943	4523	8050
<b>PROMEDIO DE PASOS EN LA SEMANA</b>								
	7206	6877	6860	7300	7381	6837	6073	6934

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico N°11 Promedio de pasos por día del cuadro general**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

Análisis: En el presente gráfico se puede detallar que el personal administrativo con nombramiento de la UPSE da un promedio de pasos que van desde el más bajo que es 6073 pasos al 7381 que es la cantidad más alta de pasos que dan en la semana. Teniendo como promedio la cantidad de 6934 pasos a la semana.



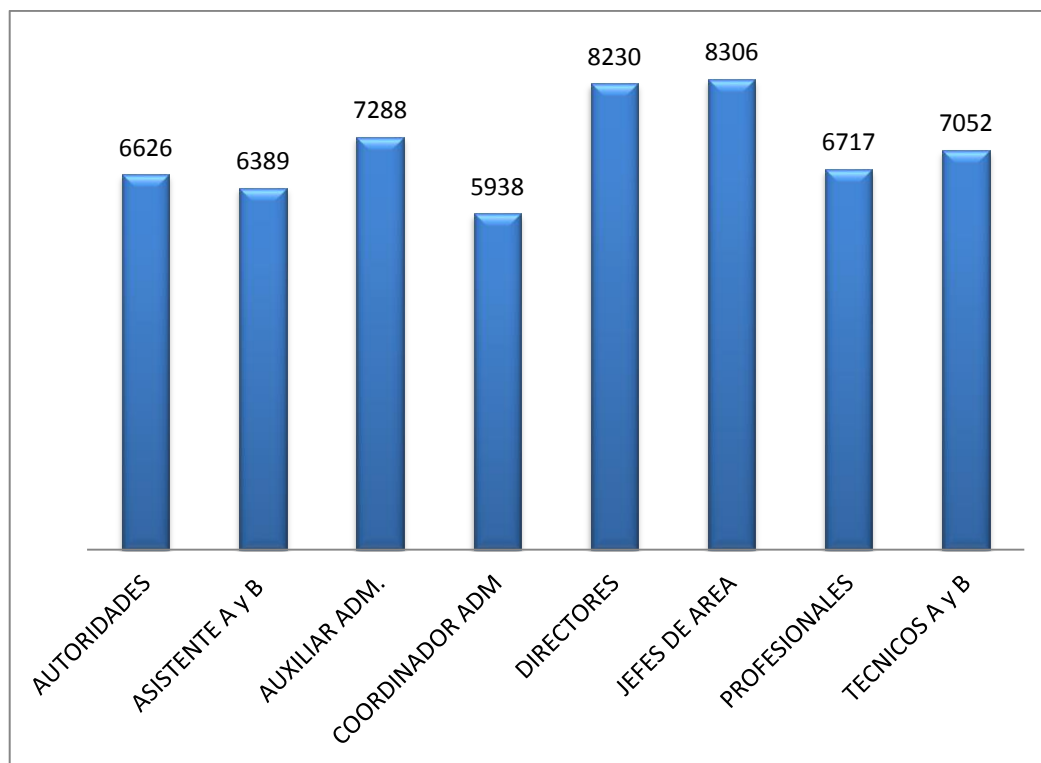
**Tabla 15. Según como constan en la Nómina de Talento Humano**

TOTAL POR DEPARTAMENTOS	DEPARTAMENTO	UNIDAD	%	PROMEDIO
	AUTORIDADES	4	3,67 %	6626
	ASISTENTE A y B	8	7,34 %	6389
	AUXILIAR ADM.	14	12,84 %	7288
	COORDINADOR ADM	18	16,51 %	5938
	DIRECTORES	4	3,67 %	8230
	JEFES DE ÁREA	11	10,09 %	8306
	PROFESIONALES	26	23,85 %	6717
	TECNICOS A y B	24	22,02 %	7052
	<b>TOTAL</b>	<b>109</b>	<b>100,00 %</b>	<b>7068</b>

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

Análisis: Aquí se indica cómo los trabajadores administrativos titulares de la UPSE están clasificados por el departamento de Talento Humano, y en él se detalla los promedios de pasos por semana de cada departamento

**Gráfico 12 Total por Departamento**



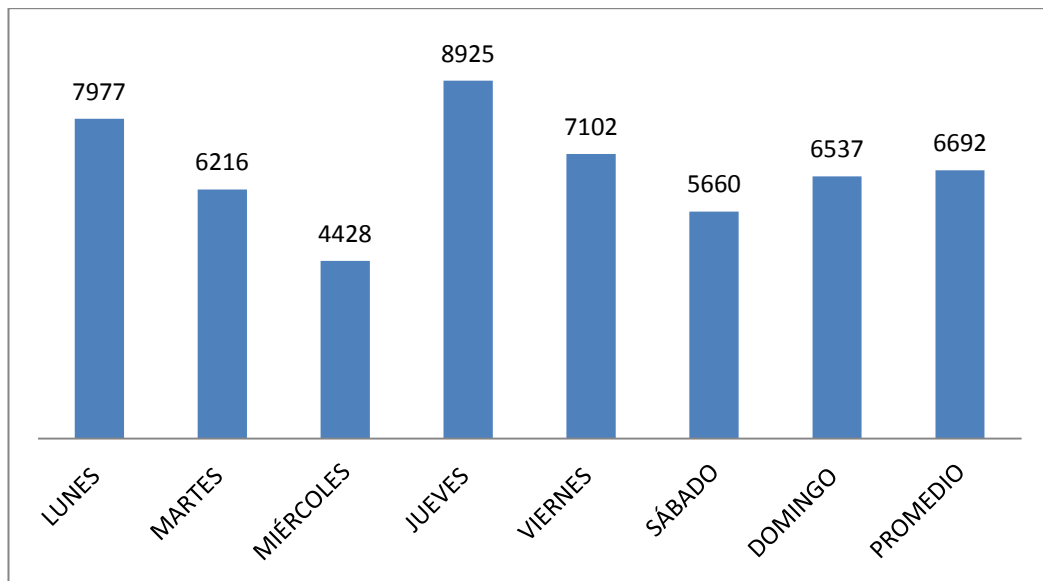
Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Tabla 16. Clasificación de los trabajadores por sectores donde laboran**

Departamento de Sistemas								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	7977	6216	4428	8925	7102	5660	6537	6692

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 13 Promedio de pasos por día del departamento de sistemas**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

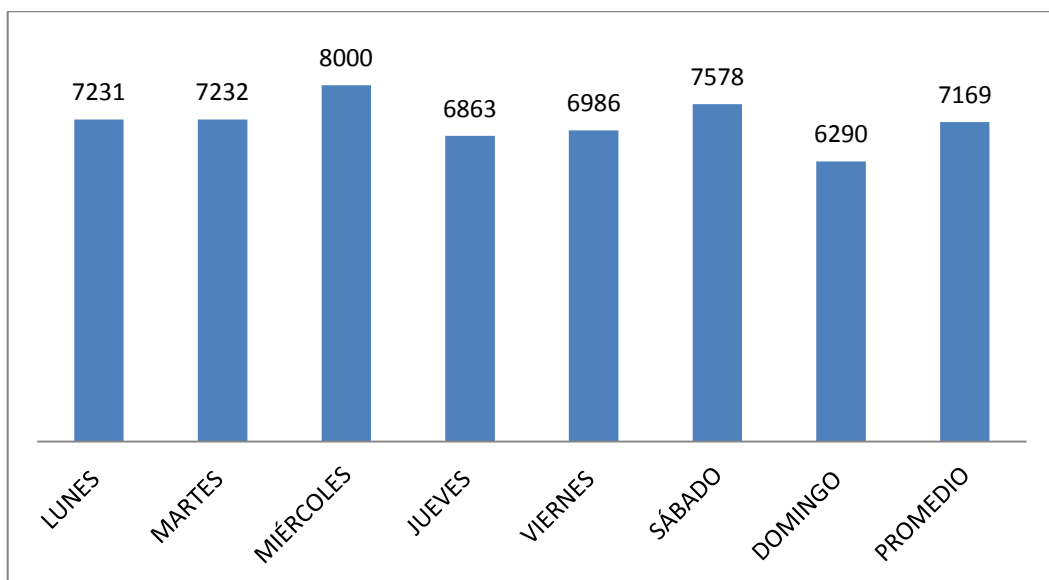
Análisis: En el departamento de Sistemas se obtiene como resultado un promedio de 6692 pasos a la semana la cual indica este departamento es poco activo en relación a la actividad física.

**Tabla 17. Oficinas del Rectorado**

Oficinas del Rectorado								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	7231	7232	8000	6863	6986	7578	6290	7169

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 14 Promedio de pasos a la semana de oficinas del rectorado**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

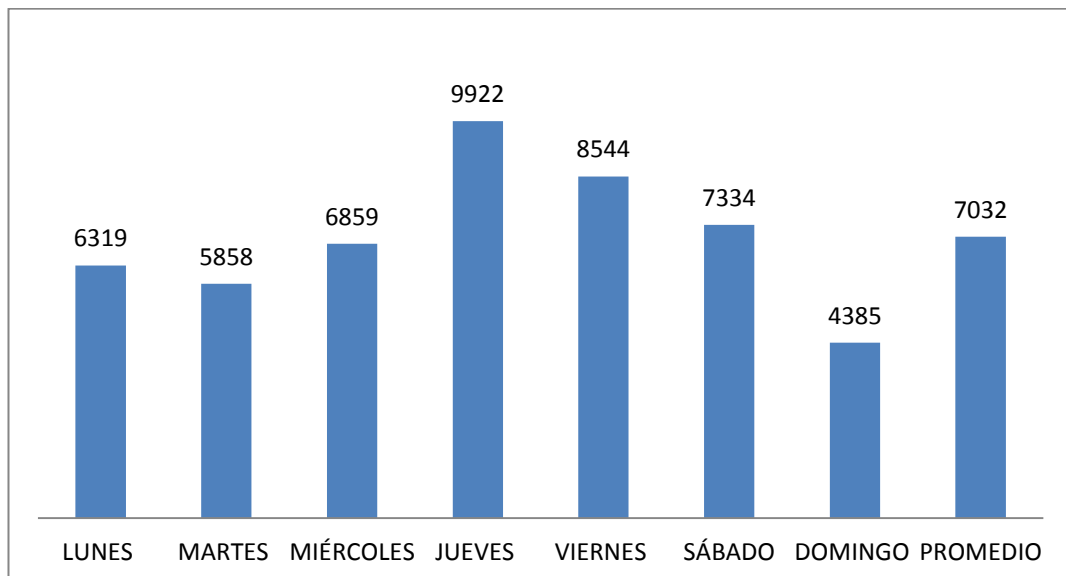
Se puede observar que los trabajadores de las oficinas del edificio de Rectorado tienen un promedio de 7169 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el miércoles y el que menos caminan es el día domingo, dando como resultado promedio que son poco activos.

**Tabla 18. Departamento de Talento Humano**

Oficinas del Rectorado								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	6319	5858	6859	9922	8544	7334	4385	7032

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 15. Promedio de pasos por día del Departamento de Talento Humano**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

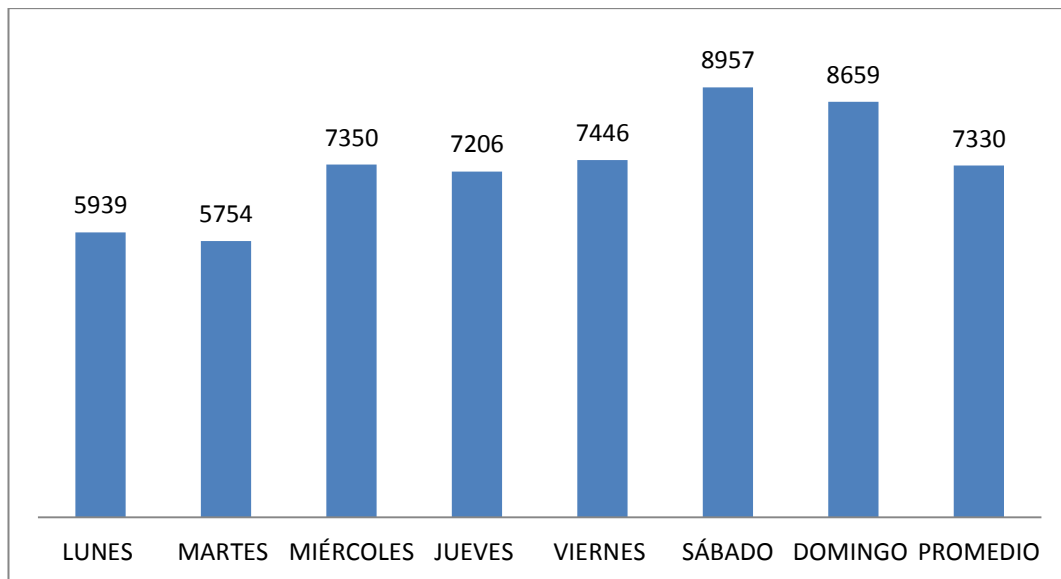
Se puede observar que los trabajadores de la oficina de Talento Humano tienen un promedio de 7032 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el jueves y el que menos caminan es el día domingo, dando como un promedio que son poco activos.

**Tabla 19. DOCU**

Oficinas del DOCU								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	5939	5754	7350	7206	7446	8957	8659	7330

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 16. Promedio de pasos al día del edificio DOCU**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

Se puede observar que los trabajadores de la oficina de DOCU tienen un promedio de 7330 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el sábado y el que menos caminan es el día martes, dando como un promedio que son poco activos.

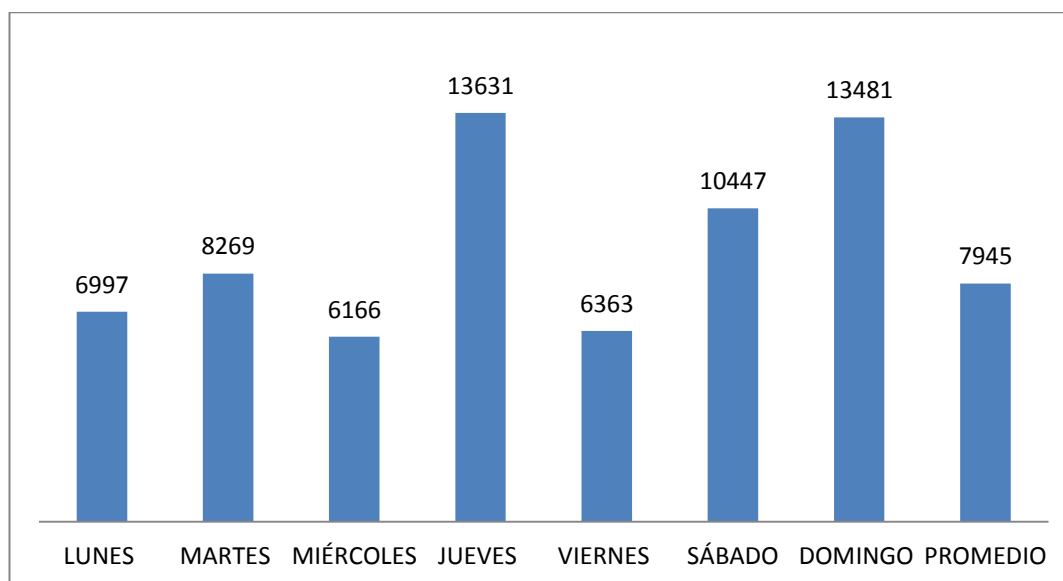
**Tabla 20. Departamento de Asistentes Administrativos**

Oficinas Departamento de Asistentes Administrativos								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	8892	8489	7735	8111	8405	7558	6429	7945

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 17. Promedio de pasos por día del departamento de Asistentes Administrativos**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE

Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

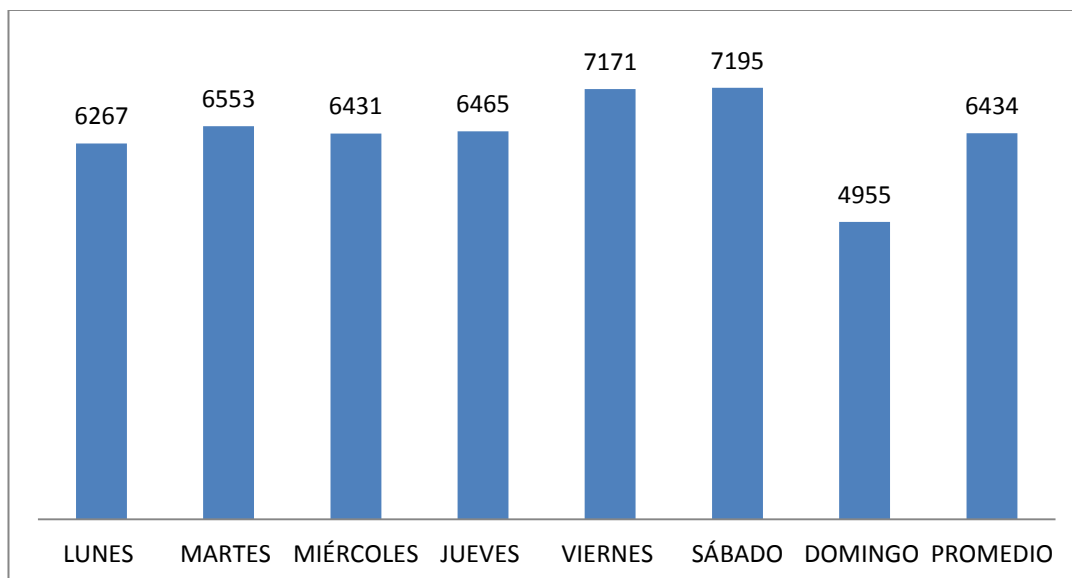
Se puede observar que los trabajadores que realizan la labor de Asistentes Administrativos tienen un promedio de 7945 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el jueves con 13631 pasos y el que menos caminan es el día viernes con 6363pasos en el día, dando como un promedio semanal que son medio activos.

**Tabla 21. Departamento de Vicerrectorado Académico**

Oficinas Departamento de Vicerrectorado Académico								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	6267	6553	6431	6465	7171	7195	4955	6434

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 18. Promedio de pasos por día del Departamento de Vicerrectorado Académico**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

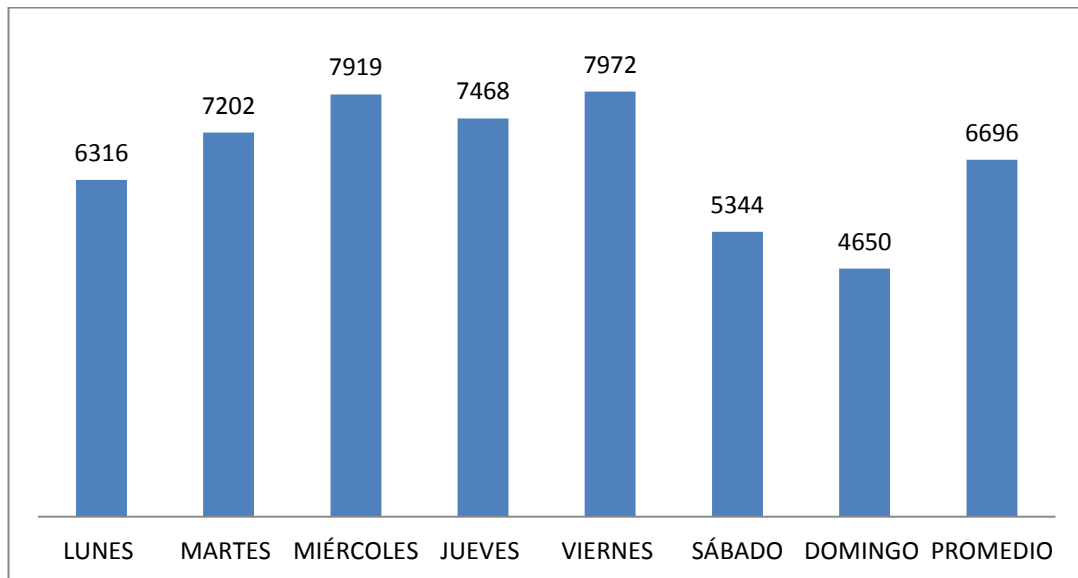
Se puede observar que los trabajadores de las oficinas del edificio de Vicerrectorado tienen un promedio de 6434 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el sábado y el que menos caminan es el día domingo, dando como un promedio que son poco activos.

**Tabla 22. Museo**

Oficinas del Museo								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	6316	7202	7919	7468	7972	5344	4650	6696

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 19. Promedio de pasos por día del departamento del museo**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

Se puede observar que los trabajadores del departamento del Museo tienen un promedio de 6696 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el viernes y el que menos caminan es el día domingo, dando como un promedio que son poco activos.

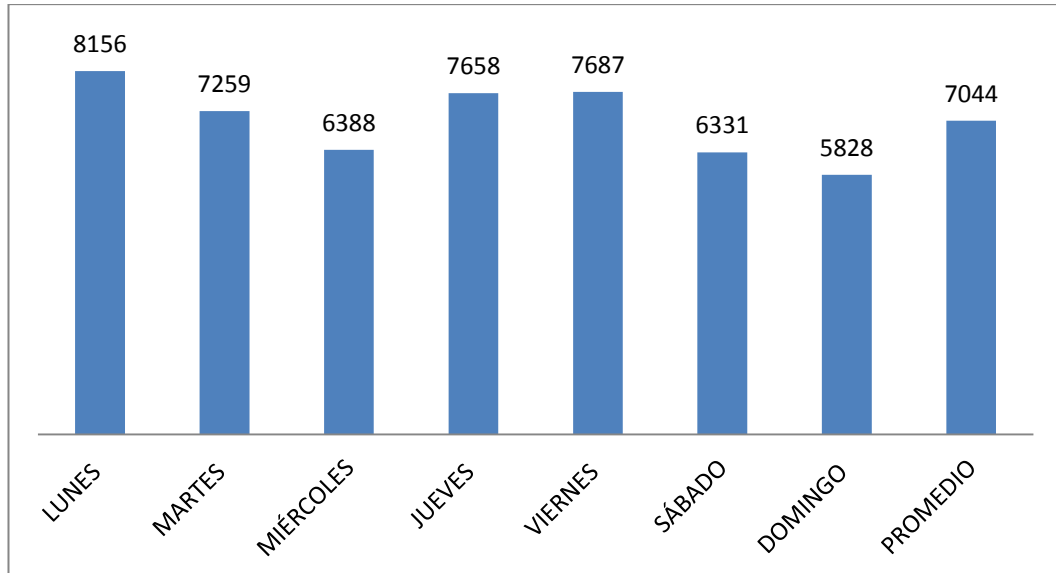


**Tabla 23. Varios sectores de la UPSE**

Oficinas Departamento del Museo								
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Promedio de pasos por semana
Promedio de pasos por día	8156	7259	6388	7658	7687	6331	5828	7044

Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Gráfico 20. Promedio de pasos por día de varios sectores de la UPSE**



Fuente: Estudio de Pasometría realizado al personal administrativo de la UPSE  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Análisis:**

Los trabajadores de varios sectores de la UPSE tienen un promedio de 7044 pasos en la semana, el mismo que el día que más caminan es el lunes y el que menos caminan es el día domingo, dando como un promedio que son poco activos

#### **4.4.-Pausa Activa**

Las pausas activas constan de ejercicios suaves que ayudan a aliviar y compensar molestias osteo-musculares. Cuando el cuerpo descansa y se recupera, mentalmente nos sentimos más activos y motivados. Con solo 10 a 15 minutos de descanso activo, la mente vuelve a su máximo potencial. Pueden generar relaciones interpersonales sanas y colaboradoras.

El capital más importante en una organización el recurso humano, por lo que cuidar de su salud y favorecer el bienestar es la mejor inversión.

Asimismo, las últimas tendencias apuntan a invertir en la Prevención para disminuir los costos asociados a enfermedades laborales y fortalecer el trabajo en equipo, la pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera inflamación y dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral.

#### **4.3.-Beneficios de la implementación de Pausa Activa.**

Los procesos de esta metodología deportiva en los trabajadores de la Universidad pretenden alcanzar interacciones entre la actividad física y la salud laboral que promueva distintos beneficios en cada uno de los empleados participantes, para

que ellos se conviertan en la principal evidencia de los aportes positivos que resultan de un trabajo estructurado por medio de los ejercicios de pausa activa.

Los beneficios que la actividad física pausa activa aporta a la salud y el bienestar laboral de cada uno de los trabajadores de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y de esta manera poder mejorar nuestra calidad de vida.

De esta manera lo que se pretende obtener tiene una finalidad general: que cada uno de ellos se conozca así mismo explorando y estructurando su entorno inmediato, mejorando e incrementando, mediante la ejecución de los ejercicios que implica la pausa activa, y la propia capacidad motriz en sus actividades laborales y sus formas de relación con las demás personas; mejorando su propia salud laboral y auto conservación.

Hay que empezar a resaltar algunos efectos y ventajas del entrenamiento de la actividad física de pausa activa. El entrenamiento de pausa activa, siempre que sea realizado adecuadamente, produce numerosos efectos beneficiosos para la salud y el rendimiento laboral y, como es lógico, dichos efectos están asociados directamente con la salud.

#### **4.4.-Salud laboral.**

Se enfocará concretamente en el tema central de la propuesta, pues, se entenderá o se interpretará como una sensación de bienestar, capacidad de disfrute, tolerancia a retos que plantea el entorno laboral y minimizan los niveles de estrés que produce el mismo.

Por tanto el referente más cercano a la pretensión de la propuesta es el de mejorar la salud laboral y tiene la finalidad de fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, prevenir todo daño a la salud de estos por las condiciones de trabajo, protegerles en su empleo contra riesgos para su salud y colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a sus actitudes psicológicas y fisiológicas. En suma, adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su trabajo.

#### **4.6.-Ejercicios recomendados en la metodología física de pausa activa.**

Los ejercicios físicos a realizarse en la metodología de pausa activa son los que a continuación se darán a conocer por segmentos del cuerpo humano

##### **4.6.1.-Segmentos del cuello cabeza**

- a) Ejercicios de elongación para el cuello
- b) Flexión lateral del cuello
- c) Rotación del cuello

##### **4.6.2.-Segmentos hombros, brazos y manos**

- a) Elevación de hombros
- b) Elongación de brazo
- c) Rotación interna y externa de brazos
- d) Elongación de muñecas

##### **4.6.3.-Segmento espalda y caderas**

- a) Inclinación lateral de espalda

- b) Rotación de la columna
- c) Elongación del músculo flexor de la cadera (Sartorio)

#### **4.6.4.-Segmento piernas**

- a) Elongación de piernas
- b) Flexión de rodillas
- c) Elongación del muslo
- d) Rotación interna y externa del tobillo

#### **4.7.-Metodología de los ejercicios de pausa activa a aplicar**

**Tabla 24. Ejercicios de la propuesta**

Nº de Ejercicio	Actividad
1	Ejercicios de elongación para el cuello
2	Flexión lateral del cuello
3	Rotación del cuello
4	Elevación de hombros
5	Elongación de brazo
6	Rotación interna y externa de brazos
7	Elongación de muñecas
8	Inclinación lateral de espalda
9	Rotación de la columna
10	Elongación del músculo flexor de la cadera
11	Elongación de piernas
12	Flexión de rodillas
13	Elongación del muslo
14	Rotación interna y externa del tobillo

Fuente: Ejercicios de la propuesta  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

**Objetivo de los ejercicios.-** Aliviar tensiones laborales producidas por malas posturas, para mejorar la salud y por ende el rendimiento en el puesto de trabajo.

### **Segmentos del cuello cabeza**

### **Ejercicios de elongación para el cuello**

**Desarrollo:** Eleva la barbilla hacia atrás hasta sentir una leve tensión, luego descienda la barbilla lentamente como intentando llegar al esternón, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo situado al frente de nosotros.

Nº de repeticiones 3 veces

### **Ilustración 5. Ejercicios de elongación para el cuello**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Flexión lateral del cuello**

**Desarrollo:** Acerque la oreja derecha al hombro derecho hasta sentir una leve tensión en el lateral izquierdo del cuello, mantenga una tensión al menos uno 5 segundos. Repita este movimiento acercando esta vez la oreja izquierda al hombro derecho.

### **Ilustración 6. Flexión lateral del cuello**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Rotación del cuello**

**Desarrollo:** Mueva su cabeza en forma circular partiendo desde el hombro derecho hacia el hombro izquierdo, rote el cuello en forma lenta procurando estirar las vértebras cervicales cada vez que dé un giro. Repita el movimiento de rotación partiendo desde el hombro izquierdo hasta llegar al hombro derecho.

Nº de repeticiones 3 veces de cada lado.

### **Ilustración 7. Rotación del cuello**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez



## **Segmentos de hombros, brazos y manos**

### **Elevación de hombros**

**Desarrollo:** Párese con los pies juntos, coloque los brazos estirados a los lados de su cuerpo, empuñe las manos y levante los hombros en forma lenta, luego de tres segundos baje los brazos bruscamente estirando las manos.

Nº de repeticiones 5 veces

### **Ilustración 8. Elevación de hombros**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Elongación brazos**

**Desarrollo:** Estire el brazo derecho por delante de usted, procurando tocarse el hombro contrario, luego con la mano izquierda ejerza presión sobre el codo derecho a modo que el brazo se estire completamente y extienda su mano hasta sentir una leve tensión, lo que debe durar uno cinco segundos. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.

### **Ilustración 9. Elongación brazos**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Rotación interna y externa de brazos**

**Desarrollo:** Párese en posición neutral y estire su brazo a la altura del hombro con las palmas hacia afuera y comience a rotar los brazos hacia adelante realizando círculos con la mano, luego gire las palmas y comience a rotar sus brazos en forma contraria (hacia atrás) alterne los movimientos después de cada 10 segundos unas tres veces.

**Ilustración 10. Rotación interna y externa de brazos**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Elongación de muñecas**

**Desarrollo:** Párese en posición neutral estire los brazos por delante de usted y comience a empuñar y a estirar sus manos y dedos.

Nº de repeticiones 20 veces

**Ilustración 11. Elongación de muñecas**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Inclinación lateral del tronco**

**Desarrollo:** Párese en posición, junte ambas manos por sobre la cabeza, entrelace sus dedos incline su tronco hacia la derecha, realice constantes presiones cinco segundos a cada lado, hasta sentir una suave tensión en el costado contrario (izquierdo). Repita el ejercicio, pero esta vez hacia el lado izquierdo

**Ilustración 12. Inclinación lateral del tronco**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Rotación de la columna**

**Desarrollo:** Estire sus brazos por sobre la cabeza y comience a girar sobre el eje de sus caderas manteniendo siempre los brazos estirados, comience de derecha a izquierda luego viceversa, repita estos movimientos al menos tres veces por lado

**Ilustración 13. Rotación de la columna**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

### **Elongación del músculo flexor de la cadera (Sartorio)**

**Desarrollo:** Párese con las piernas juntas, luego estire la pierna derecha hacia atrás, manteniendo siempre una paralela, doble la pierna izquierda a modo de que la rodilla de la pierna estirada (derecha) intente tocar el suelo manteniendo esta postura por unos veinte segundos. Repita este ejercicio con la pierna contraria.

**Ilustración 14. Elongación del músculo flexor de la cadera**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Elongación de piernas**

**Desarrollo:** Párese en posición neutral, luego abra sus piernas a modo de elongar los tendones posteriores de las piernas lo que más pueda, luego cruce sus brazos por delante de usted y comience a doblar su tronco hasta llegar lo más abajo posible, cuando encuentre la postura cómoda y aguantable para usted quédese en esa posición hasta sentir una leve tensión en las piernas

**Ilustración 15. Elongación de piernas**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez



### **Elongación del muslo**

**Desarrollo:** Busque una pared o un lugar de apoyo para su columna, apóyese y levante la pierna derecha hacia el pecho, rodee la pierna con ambas manos durante 15 segundos aproximadamente hasta sentir una leve tensión, luego repita el ejercicio con la pierna izquierda.

**Ilustración 16. Elongación del muslo**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Flexión de rodillas**

**Desarrollo:** Párese y flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso, apoye la yema de los dedos en el suelo y sin levantarlos doble sus rodillas a modo de realizar dos flexiones cada vez, luego vuelva a la postura inicial. N° de repeticiones 5 veces.

**Ilustración 17. Flexión de rodillas**



Fuente: Cómo realizar los ejercicios de pausa activa  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **Conclusión**

En virtud de los beneficios detallados anteriormente, es altamente aconsejable y recomendable aplicar el método de Pausa Activa para todo el personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

## **Recomendación**

Implementar el método de Pausa Activa en todos los departamentos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, realizándolos dos veces a la semana por un lapso de 15 minutos en el transcurso de las ocho horas laborables

## Cronograma de Pausa Activa en la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Tabla 25. Cronograma Pausa Activa**

<b>CRONOGRAMA DE PAUSA ACTIVA EN LA UPSE</b>							
<b>SECTORES ESTRATEGICOS PARA REALIZAR LA PAUSA ACTIVA LABORAL</b>							
	<b>OFICINA DE RECTORADO</b>	<b>DOCU</b>	<b>MUSEO</b>	<b>ÁREA DE VICE RECTORADO ACADEMICO</b>	<b>SECTOR DE LA RADIO UNIVERSITARIA</b>	<b>CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>	<b>SECTOR DE AGRARIAS</b>
<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>						
	<b>10:00 a 10:15</b>	<b>10:00 a 10:15</b>	<b>10:25 a 10:40</b>	<b>10:30 a 10: 45</b>	<b>10:50 a 11:05</b>	<b>11:15 a 11:30</b>	<b>11:40 a 11:55</b>
02/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
03/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
04/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
05/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
08/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
09/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
10/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
11/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
12/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
15/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
16/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
17/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
18/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
19/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
22/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
23/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
24/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	
25/09/2013		pausa activa	pausa activa		pausa activa		pausa activa
26/09/2013	pausa activa			pausa activa		pausa activa	

Fuente: Cronograma de ejercicios de pausa activa  
 Autor: Enrique Molina Rodríguez

## **CAPÍTULO V**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **5.1.- Recursos**

Los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación son:

- Humanos
- Institucionales
- Materiales
- Económico (Presupuesto)

##### **5.1.1.- Humanos**

Personal administrativo con nombramiento de la UPSE

Lcda. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ms.C, Tutora

Enrique Molina Rodríguez Egresado de la Carrera de Educación Física

Deportes y Recreación

##### **5.1.2.- Institucionales**

Universidad Estatal Península de Santa Elena

##### **5.1.3.- Materiales**

Pasómetros

Fichas de recolección de datos

Suministros de computación

Suministros de oficina

Internet

Movilización

## Teléfono y Comunicación

### 5.1.4.- Económicos (presupuesto)

#### Presupuesto

Dentro del presupuesto se da a conocer los diferentes gastos que se llevarán a efecto, los cuales se detallan a continuación:

**Tabla 26. Presupuesto**

<b>RECURSOS MATERIALES</b>				
<b>ORD.</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
1	Suministros de computación		\$ 900.00	\$ 900.00
2	Suministros de oficina		\$ 150.00	\$ 150.00
3	Pasómetros		\$ 20.00	\$ 400.00
4	Internet		\$ 180.00	\$ 180.00
5	Movilización		\$ 100,00	\$ 100.00
6	Teléfono y Comunicación		\$ 120,00	\$ 120.00
<b>Total</b>				<b>\$ 1.850.00</b>

Fuente: Presupuesto

Elaborado por: Enrique Molina R.

**Tabla 27. Total de Recursos**

<b>Recursos Institucionales.</b>	\$ 0.00
<b>Recursos Humanos.</b>	\$ 0.00
<b>Recursos Materiales.</b>	\$ 1.850.00
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	<b>\$ 1.850.00</b>

Fuente: Total de recursos

Elaborado por: Enrique Molina R.



## Bibliografía

- Apunts. (2001). Obtenido de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=370>
- Argentina, f. i. (2009). [http://www.ficargentina.org/index.php?option=com\\_content&view=category&id=32&Itemid=39&lang=es](http://www.ficargentina.org/index.php?option=com_content&view=category&id=32&Itemid=39&lang=es).
- Association, A. M. (11 de 2007). *American Medical Association*.
- Carpio, L. (2007). *pasometria en el personal administrativo de la Universidad de Sangolqui*. Sangolqui.
- Cordova, F. (18 de 12 de 2010). *repositorio de la ESPE*. Obtenido de repositorio de la ESPE
- Ernesto de la Cruz-Sánchez, M. I.-C.-O.-S. (enero-febrero de 2011). *salud mental*. Obtenido de [www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.htm](http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.htm).
- libre, a. f. (31 de Octubre de 2010). Obtenido de [www.rpp.com.pe/2010-10-31-una-actividad-fisica-en-el-tiempo-libre..](http://www.rpp.com.pe/2010-10-31-una-actividad-fisica-en-el-tiempo-libre..)
- madridsalud*. (2011). Obtenido de [http://www.madridsalud.es/temas/senderismo\\_salud.php](http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php)
- NIH National Heart, L. B. (2008). *NIH*.
- Palacios, N. (agosto de 2000). <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>.
- Paredes, J. M. (2008). [deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm](http://deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm).
- Pareja, M. A. (24 de 11 de 2011). Obtenido de [https://www.google.com.ec/search?hl=es&as\\_q=La+alta+tasa+de+sedentarismo+en+el+Ecuador+71.2+es+una+causa+contribuyente+importante+para+la+aparici%C3%B3n+de+por+lo+menos+17+enfermedades+cr%C3%B3nicas+Las+enfermedades+no+transmisibles+abordan+el+c%C3%A1lcul](https://www.google.com.ec/search?hl=es&as_q=La+alta+tasa+de+sedentarismo+en+el+Ecuador+71.2+es+una+causa+contribuyente+importante+para+la+aparici%C3%B3n+de+por+lo+menos+17+enfermedades+cr%C3%B3nicas+Las+enfermedades+no+transmisibles+abordan+el+c%C3%A1lcul)
- salud*. (2011). Obtenido de [http://www.madridsalud.es/temas/senderismo\\_salud.php](http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php)
- saludalia*. (2009). Obtenido de [www.saludalia.com/docs/Salud/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/doc\\_sedentarismo.htm](http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/doc_sedentarismo.htm)



slideshare. (Agosto de 2012). Obtenido de <http://www.slideshare.net/isabellange/la-preparacin-fsica-14320084>

Tudor Locke, C. (2005). *Pasometría*. Arizona: Luxus.

WebAcademia. (2013). [www.academia.com](http://www.academia.com)

## **Referencias bibliográficas**

CELAFISCS. Manifiesto de Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. 1998-1999

Colectivo de Autores. "Tiempo libre y Personalidad". Sociología Editorial de Ciencias Sociales, La Habana 1982.

Conclusiones y Recomendaciones del XVIII Congreso Panamericano de Educación Física. Panamá. Julio 1999

Escuela de Medicina-Clinica Mayo Rochester-2007

Food, PhysicalActivity&Fun-Whatkidsthink 1995

Fuente: ECV, 2006. Elaboración: Subsecretaría de Información e Investigación/SENPLADES

INEC, año 2003,

INEC, Estadísticas Vitales. 2006.

Los Centros para el mando de la Enfermedad y Prevención. La Actividad Física las tendencias: Estados Unidos, 1990-1998. MMWR 50:166-169, 2001

Manifiesto de Agita Sao Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. 2004

Observatorio Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición-  
Secian, 2005

Organización Panamericana de la Salud La epidemia del sedentarismo. 2006  
Quinta Encuesta Nacional de Juventud, Chile. 2008

SENPLADES, Elementos para el diseño de la política del deporte de la revolución  
ciudadana (Documento borrador para discusión) Enero 2009

### **Consultas en Biblioteca Virtual de la UPSE**

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=645741>

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=997030>

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=286844>

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1123014>

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=534173>

<http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=870701>

# **Anexos**

## **Anexo 1. Formato de encuesta aplicado a los trabajadores administrativos titulares de la UPSE**

### **Instructivo**

Lea detenidamente cada una de las preguntas y por favor conteste con la mayor sinceridad posible, esta encuesta es confidencial y sus respuestas serán la base principal para la elaboración de este proyecto. Señale con una X sólo una respuesta de su preferencia en el paréntesis correspondiente.

1.- ¿Se considera usted una persona?

Sedentaria ( )                      activa ( )

2. - ¿Realiza actividad física durante la semana?

Nunca ( )      A veces ( )      Casi siempre ( )      Siempre ( )

3.- ¿Qué clase de actividad física realiza usted durante la semana?

Caminar ( )      ir al gimnasio ( )                      realiza deporte ( )      ninguna ( )

4.- ¿En relación a su respuesta anterior con qué frecuencia la realiza?

Todos los días ( )                      pasando un día ( )                      rara vez ( )

5.- ¿Sabe usted qué es la Pasometría?

Si ( )                      No ( )

6.- ¿Sabe usted cuantos pasos camina en el día?

Si ( )                      No ( )

7.- ¿Cuántos pasos usted cree que da en sus ocho horas laborables?

1000 pasos ( )                      2000 pasos ( )                      más de 3000 pasos ( )

8.- ¿Durante sus horas laborales usted sale a caminar?

Si ( )                      No ( )

9.- ¿Estaría usted dispuesto a participar a un estudio experimental de Pasometría con el objetivo de mejorar su estado de salud y Actividad Física?

Si ( )                      No ( )

10.- ¿Conoce usted que el pasómetro es un estimulador de la actividad física?

Si ( )                      No ( )

**Agradezco a Usted por su colaboración, sus respuestas servirán para enriquecer el diagnostico de nuestra investigación muchas gracias.**

**Anexo 2. Formato de Entrevista**

**DATOS PERSONALES:** \_\_\_\_\_  
**NOMBRES:** \_\_\_\_\_  
**APELLIDOS:** \_\_\_\_\_  
**TÍTULO CON EL QUE CUENTA:** \_\_\_\_\_  
**NOMBRE DE TÍTULO PROFESIONAL:** \_\_\_\_\_  
**CARGO EN LA INSTITUCIÓN:** \_\_\_\_\_  
**AÑOS EN LA PROFESIÓN:** \_\_\_\_\_

**Tus respuestas serán de aportación al sustento de la Tesis en opción al grado de Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación. Muchas Gracias.**

**1.- ¿Por qué cree usted que es importante la actividad física en el ser humano?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.- ¿Cómo califica usted al personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena con respecto a la actividad física, y por qué?**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3.- ¿Cree usted que se debería aplicar en la Universidad Estatal Península de Santa Elena un plan de actividad física laboral para que ayude a mejorar el rendimiento laboral?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Anexo 4. Ficha de seguimiento de los pasos

*Anota tus pasos diarios*



<b>DIAS</b>	<b># DE PASOS</b>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

### **Datos Informativos**

**Por favor complete los siguientes datos**

Fecha:

.....

Nombre completo:

.....

Cédula:

.....

Teléfono:

.....

Dirección:

.....

e-mail:

.....

Función:

.....

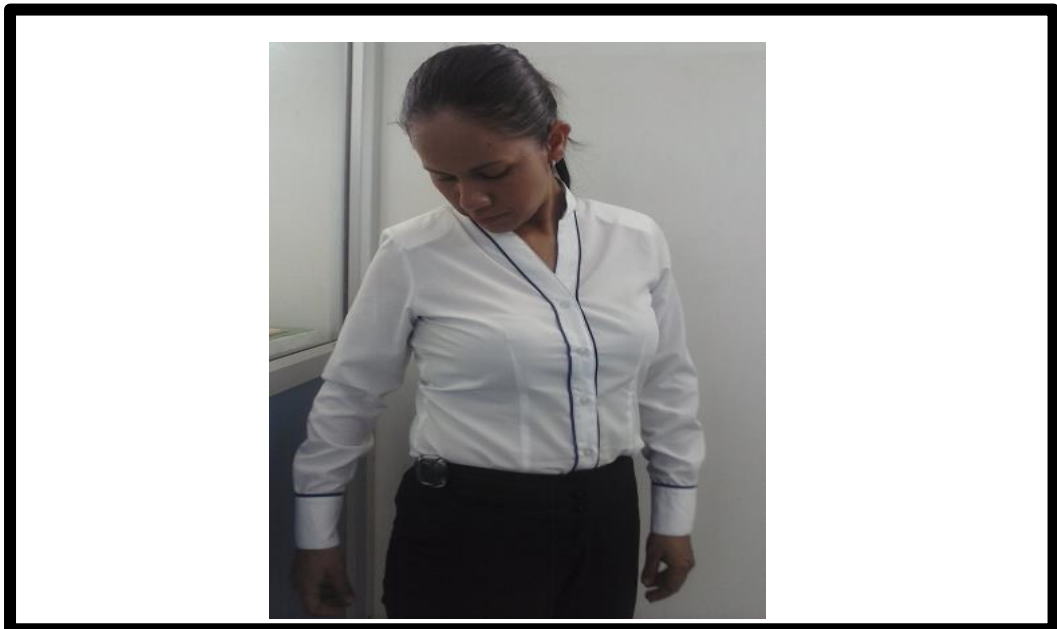
Firma:

**Autor: Enrique Molina R.  
Investigador**

## Anexo 5. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE



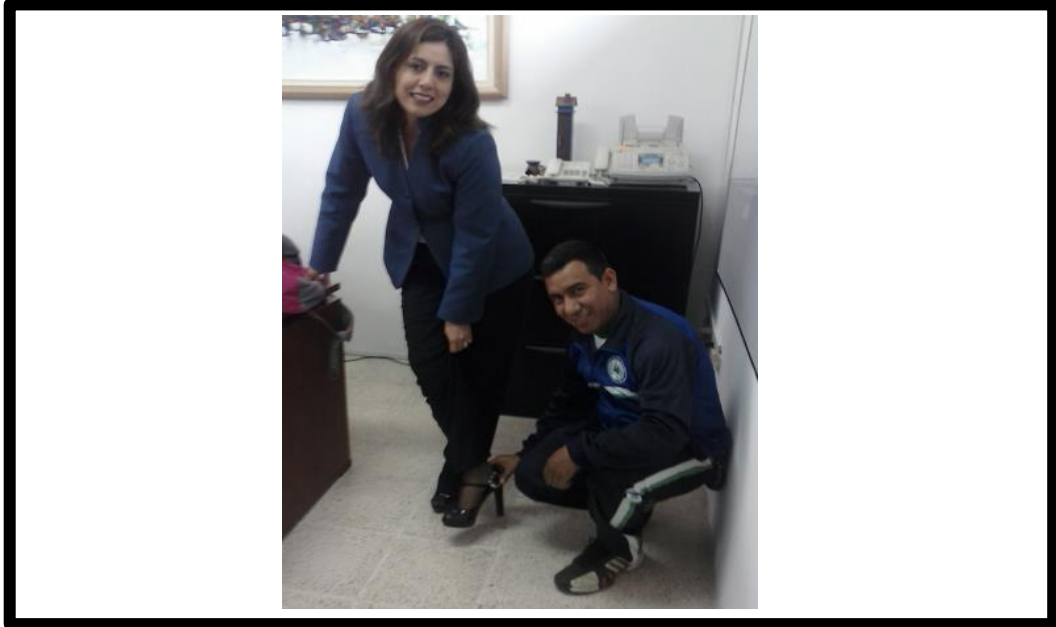
Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique MolinaRodríguez



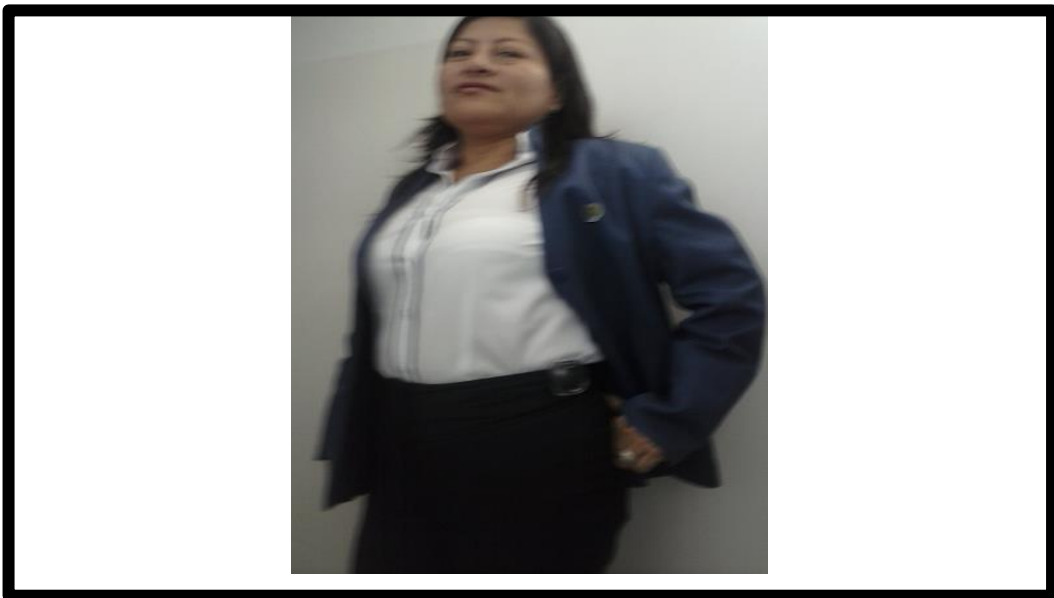
Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez



## Anexo 6. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE



Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

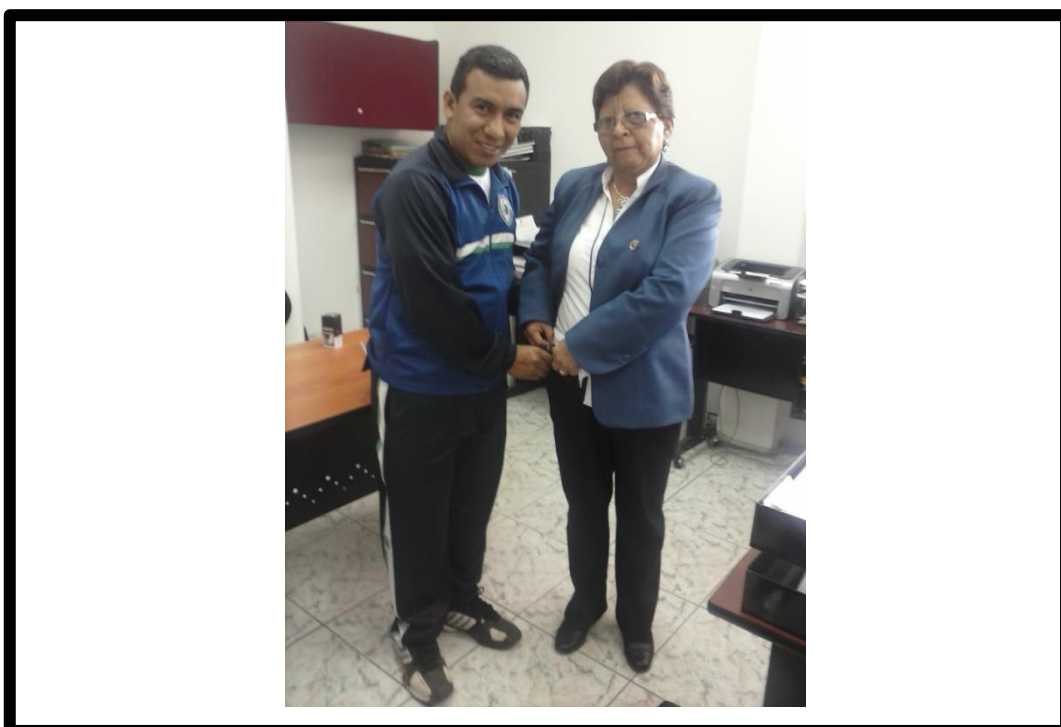


Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## Anexo 7. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE



Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

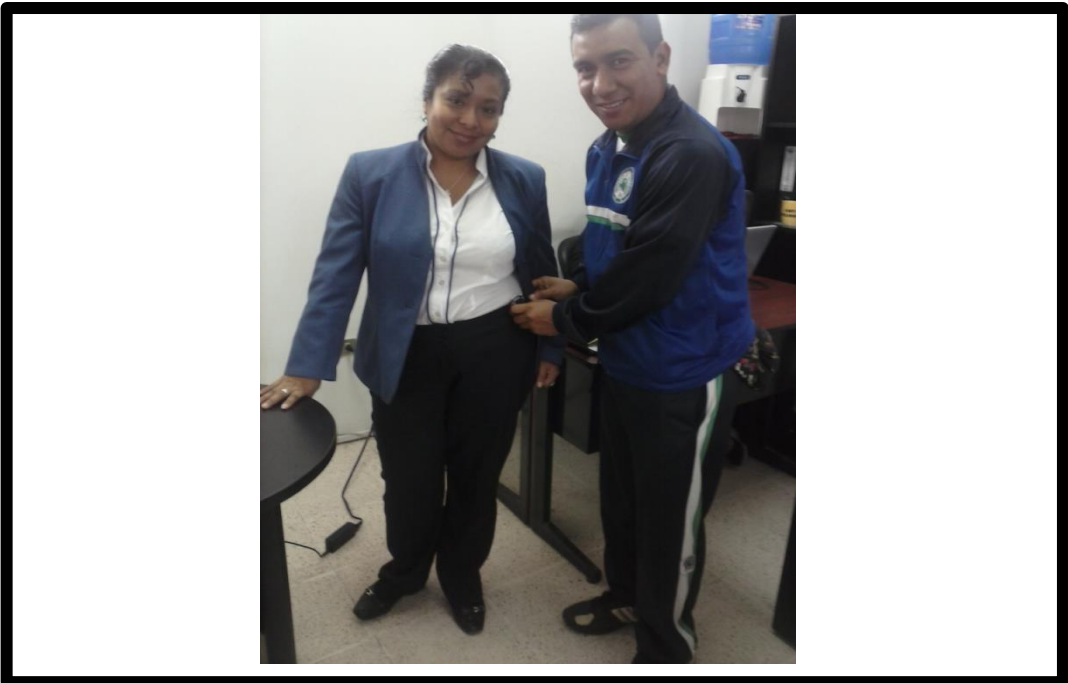


Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez

## Anexo 8. PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UPSE



Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez



Fuente: Entrega del pasómetro al personal administrativo  
Autor: Enrique Molina Rodríguez