

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

[DOI 10.35381/cm.v8i3.818](https://doi.org/10.35381/cm.v8i3.818)

**Actividad física y sedentarismo en funcionarios públicos del municipio
intercultural de Cañar, Ecuador**

**Physical activity and sedentary lifestyle in public officials of the intercultural
municipality of Cañar, Ecuador**

Walter Ismael Martínez-Guaraca
wimartinezg52@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-7918-2721>

Santiago Alejandro Jarrín-Navas
sjarrin@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

Gema Barrachina-Fernández
gema.barrachina@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-4341-3775>

Recibido: 15 de abril 2022
Revisado: 10 de junio 2022
Aprobado: 15 de julio 2022
Publicado: 01 de agosto 2022

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo conocer el nivel de actividad física y sedentarismo que presenta el personal que labora en el Municipio de Cañar; cuenta con un enfoque cuantitativo descriptivo, la población es de 200 personas adultas entre 27 y 55 años. Para esta investigación se escogieron seis departamentos, se empleó dos instrumentos de evaluación el IPAQ y el cuestionario del sedentarismo una vez identificado se realizará una comparación según el género de los participantes y se buscará conocer el porcentaje general de los niveles de actividad física de la población. Los resultados de esta investigación exteriorizan que de 200 personas evaluadas, 118 son activas físicamente y 82 no realizan ningún deporte, es decir son sedentarios, siendo propensos a contraer enfermedades que tienen relación directa con los malos hábitos de vida y la nula práctica de actividad física, convirtiéndose en un principal factor de riesgo, aumentando el nivel de mortalidad.

Descriptores: Competencia deportiva; política de la salud; medicina preventiva. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of this research is to know the level of physical activity and sedentary lifestyle presented by the personnel that works in the Municipality of Cañar; It has a descriptive quantitative approach, the population is 200 adults between 27 and 55 years old. For this research, six departments were chosen, two evaluation instruments were used, the IPAQ and the Sedentary Lifestyle questionnaire, once identified, a comparison will be made according to the gender of the participants and the general percentage of physical activity levels of the population will be sought. . The results of this research show that of 200 people evaluated, 118 are physically active and 82 do not do any sport, that is, they are sedentary, being prone to contracting diseases that are directly related to poor lifestyle habits and the lack of physical activity. becoming a main risk factor, increasing the level of mortality.

Descriptors: Sports competitions; health policy; preventive medicine. (UNESCO Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

Esta investigación pretende caracterizar el nivel de actividad física y de sedentarismo que existe en los funcionarios que laboran dentro del municipio intercultural del cantón Cañar en los diferentes departamentos. En la actualidad la calidad de vida que llevan las personas que cumplen sus funciones en diversas instituciones públicas y privadas, no es prioridad trayendo consigo consecuencias negativas para su salud, asociadas a demandas cognitivas, físicas y psico emocionales a las que son sometidas los trabajadores (Vidarte, et al. 2011).

Actualmente gran parte de la población ha visto afectada su calidad de vida, debido a largas jornadas laborales que impiden que realicen cierto tipo de actividad física o pausas activas siendo este un componente de riesgo para la salud de cualquier persona causando enfermedades cardíacas, musculares, respiratorias y en gran parte obesidad (Leiva et al., 2017). Al hablar de la inactividad física y el sedentarismo hace referencia a una dificultad de salud pública procedente no solo a nivel propio, sino también a nivel de la familia y de la sociedad, conjuntamente con diferentes constituyentes de riesgo incrementando la aparición de enfermedades no transmisibles promotoras del 92% de muertes en España y de 16 millones de muertes prematuras antes de los 70 años en todo el mundo cada año (Andrés-García et al. 2019).

A través de la práctica deportiva se pueden adquirir múltiples beneficios para la salud, se puede observar con el paso del tiempo que al practicar algún tipo de deporte la población exterioriza una mejoría extraordinaria no solo a nivel cardiovascular, respiratorio, anatómico y fisiológico, sino también a nivel anímico y social (Carrera, 2018). Mediante diversas investigaciones está comprobado que la gran parte de las enfermedades podrían solucionarse con la práctica de hábitos de vida saludables, no únicamente con una dieta sana, si no que esto debe ir acompañada de la ejecución de cierto tipo de ejercicios físicos, con el fin de obtener un bienestar biopsicosocial, agrupando todas estas medidas se puede prevenir muchas enfermedades, esto debería ser tomado como un

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

compromiso a cumplir por cada uno de los individuos, buscando obtener hábitos positivos en su vida (Herrera-Sánchez et al. 2006), (Wu et al. 2017).

Referencial Teórico

La ejecución de actividad física trae consigo un sinnúmero de beneficios para las personas que lo practican, independientemente del ámbito laboral en el que se encuentren, el autor Bohórquez en una de sus investigaciones en el año 2014, se refiere a que es de extrema importancia la práctica física en los trabajadores administrativos que se desempeñan en las compañías públicas, debido al estrés por varias horas de actividad sentados, sin efectuar movilizaciones acompañadas de la atención al público, requiere un autorregulador de las emociones. El mismo autor habla sobre un artículo elaborado acerca de la AF como generador del auto concepto y la emancipación personal en personas de la tercera edad, arrojando como resultados que existe una correlación auténtica entre actividad física, felicidad y mejora en las relaciones entre las personas, dichas características podrían funcionar como auto reguladores (Bohórquez-Gómez-Millán et al. 2014).

El sedentarismo y el ejercicio físico en reducidas cantidades está ligado también al desarrollo y a la aparición de la obesidad. Investigaciones aplicadas en Europa indican que el sedentarismo, es considerado como fuente primordial de la ganancia de peso en la sociedad (Varo-Cenarruzabeitia et al. 2006). Por lo tanto; el ejercicio físico favorece la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Las personas que se ejercitan se debilitan menos en su puesto de trabajo, la mayor parte del tiempo emplea como pretexto el exceso de trabajo, y la carencia de oportunidades para la realización de actividades físicas. Pero, lo que la colectividad desconoce, es que ejercitarse interviene favorablemente en el rendimiento laboral, entre otras virtudes (Espinoza, 2019).

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

Por otro lado; el nivel de sedentarismo y AF que efectúan los trabajadores de diversos establecimientos del sector público, tomando en cuenta ciertos aspectos como zona de trabajo, manera de traslado y tiempo libre determina que por lo menos la mitad de los empleados de las instituciones en una publicación, no cumple ninguna actividad que les permita reducir el estado de sedentarismo. Entre los resultados fundamentales están que más del 54% de las personas persiste sentado entre 7 y 12 horas durante el día. El 39% plasma una actividad moderada en su puesto de trabajo, el 8.8% actividad intensa y en su tiempo libre, el 67% de los participantes no ejecuta ningún deporte (Álvarez et al., 2016).

Actualmente el deporte y la actividad física tienen un gran efecto social, practicándose por un gran porcentaje de personas de manera libre y sin inspección técnica la totalidad de las veces que hallan en él una forma de escape a sus inconvenientes, así como una indagación de complacencia personal tanto en el ámbito físico como en el ámbito emocional, con progreso de su salud integral (Espinoza, 2019). Estos beneficios que conlleva ejecutar AF y el deporte sobre la salud y la calidad de vida de los individuos, se puede aplicar a las diligencias o funciones que el trabajador exime en su vida diaria. Es por eso que las prácticas de actividad física por parte del personal de una institución ya sea esta pública o privada también pueden llevar beneficios al trabajo que se realiza dentro de cada uno de los departamentos en los que se desenvuelven y a su salud personal.

MÉTODO

En esta investigación se utilizó el método de estudio de enfoque cuantitativo descriptivo. La población de estudio dentro de este artículo es de 200 funcionarios públicos entre un rango de edad de 27 y 55 años, los mismos laboran en el Municipio Intercultural de la ciudad de Cañar, los participantes de la investigación son de sexo masculino y femenino y se desempeñan dentro de diversos departamentos existentes, dentro de la institución como: departamento de movilidad, departamento de cultura,

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

departamento de administración, departamento de innovación, departamento jurídico, departamento financiero, departamento control de territorio, departamento de agua potable, departamento de planificación, departamento desarrollo social y departamento obras públicas; algunos de ellos permanecen toda su jornada laboral frente a un escritorio, mientras tanto otros desempeñan actividades fuera de la institución y realizan actividades donde hacen uso de la fuerza.

Es por eso que para esta investigación los departamentos elegidos para el estudio fueron: departamento jurídico, departamento de administración y departamento financiero, aquí las personas que realizan sus labores permanecen sus 8 horas laborables dentro de una oficina, en cambio el personal de los siguientes departamentos: departamento de obras públicas, departamento de movilidad, departamento control de territorio, cumple sus actividades dentro y fuera de una oficina.

Para la realización de esta investigación se logró obtener todos los permisos que se requieren para la aplicación de las herramientas de investigación a los funcionarios buscando conseguir aspectos positivos que contribuyan en este proyecto cumpliendo a cabalidad todos los objetivos planteados.

Esta investigación fue realizada en la ciudad de Cañar en el Municipio Intercultural.

Los instrumentos que se aplicaron dentro de esta investigación son el IPAQ creado por el autor Román Viñas, es una herramienta para evaluar la actividad física de adultos entre 18 y 69 años, establece 7 interrogantes acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad realizada durante los últimos 7 días y el cuestionario del sedentarismo que consta de 10 preguntas y permite identificar si una persona es sedentaria o activa, estas herramientas permitirán estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos (Martínez et al., 2009).

Para tabular los datos estadísticos se empleó el programa SPSS versión 19.

RESULTADOS

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

En base a los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los funcionarios en investigación y mediante la tabulación realizada se puede observar los siguientes resultados.

Tabla 1.
AF/ Sedentarias.

	Activas Físicamente	Sedentarias
	118	82
Porcentaje	59%	41%

Los datos que se evidencian dentro de la Tabla 1 cuantifican los niveles de AF y sedentarismo en funcionarios del municipio de Cañar, mediante las encuestas aplicadas se observa que de la población total estudiada 118 personas son activas físicamente con un 59%, y 82 de ellas se encuentran dentro del rango del sedentarismo con un 41 %.

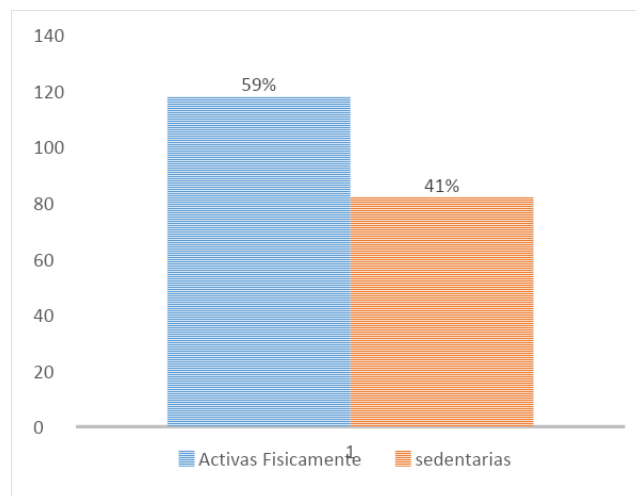


Figura 1. AF/ Sedentarias.

Tabla 2.
Comparación/ Departamentos.

Departamento	Jurídico	Administrativo	Financiero
Total evaluados	35	20	30
Activos	15	5	12
Sedentarios	20	15	18

En la tabla 2 se analiza tres departamentos con un total de 85 personas evaluadas, que corresponde a los siguientes resultados: departamento jurídico de los 35 evaluados 15 se consideran Activos Físicamente y 20 son sedentarios, departamento administrativo 20 personas examinadas 5 de ellos activos y 15 sedentarios y finalmente departamento financiero 12 son activos y 18 sedentarios.

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

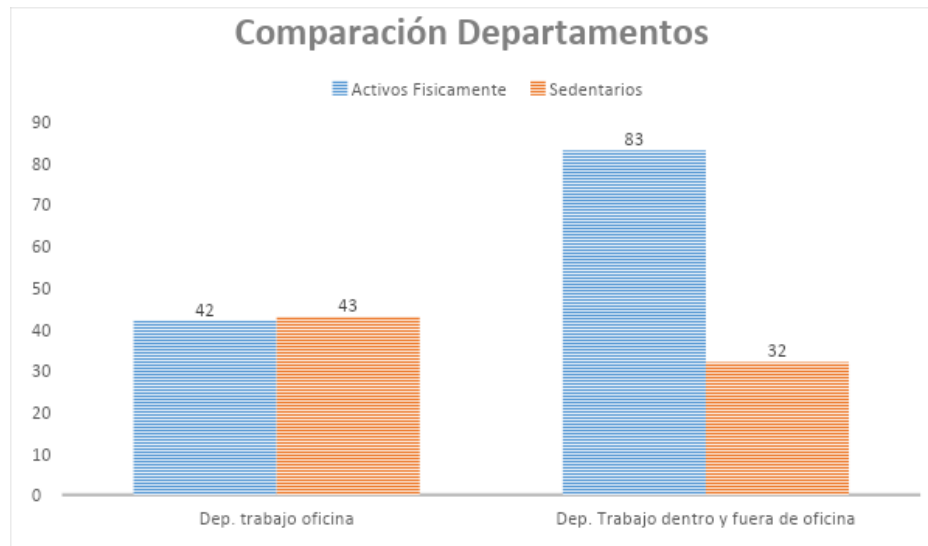


Figura 2. Comparación departamentos

Tabla 2.1.
Personal oficina.

Total Encuestados Activos- Sedentarios (personal de Oficina)		
	Activas	Sedentarias
	42	43
Porcentaje	21%	21,5 %

En la tabla 2.1 se muestra los siguientes resultados: de las 85 personas encuestadas 42 de ellas son activas físicamente con un 21%, y 43 de las evaluadas son sedentarias con un 21,5 %, hay que tomar en cuenta que todas estas personas desempeñan sus actividades dentro de una oficina.

Tabla 2.2.
Departamentos.

Departamento	Obras Públicas	Movilidad	Control de Territorio
Total evaluados	40	25	50
Activos	29	22	32
Sedentarios	11	3	18

Esta tabla 2.2 exterioriza los resultados obtenidos al analizar los 3 departamentos restantes, con un total de 115 examinados, dando como resultado que en el departamento de obras públicas fueron evaluados 40 funcionarios, 29 de ellos son activos físicamente y 11 sedentarios, departamento de movilidad con un total de 25 encuestados, 22 activos físicamente y 3 sedentarios y el departamento de control de territorio con 50 examinados 32 de ellos activos y 18 se consideran sedentarios.

Tabla 2.3 .
Personas que laboran dentro y fuera de la oficina.

Total Encuestados Activos- Sedentarios (personal realiza actividades dentro y fuera de la oficina)		
	Activas	Sedentarias
	83	32
Porcentaje	41.5%	16%

En la tabla 2.3 de las 115 personas que cumplen sus labores dentro y fuera de la oficina 83 de ellos son activas físicamente con un 41.5 % y 32 son sedentarias con 16 %.

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

Tabla 3.
Hombres/mujeres.

Comparar niveles de Actividad Física- Sedentarismo (Hombres Mujeres)		
Total	Hombres	Mujeres
	102	98
Activos	70	48
Sedentarios	32	50

Dentro de la tabla 3 los resultados expuestos hacen referencia a conocer el nivel de AF y sedentarismo entre el personal de la institución, se observa que en la investigación participaron 102 personas de género masculino y 98 de género femenino, de los 102 los 70 se encuentran Activos físicamente y 32 son sedentarios, a diferencia de las mujeres 48 de ellas son activas y 50 sedentarias.

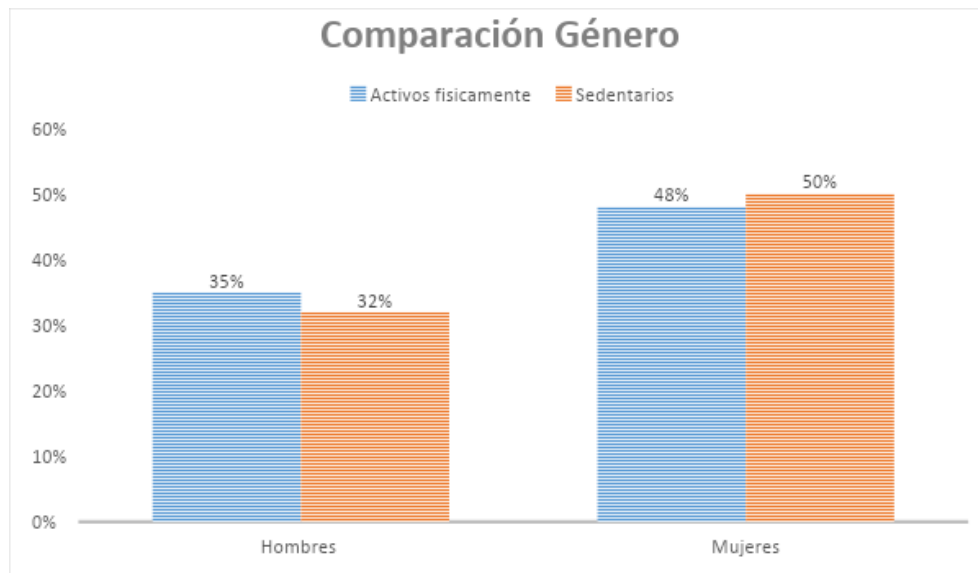


Figura 3. Comparación género.

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

Tabla 4.
Niveles de AF.

Porcentaje General de los niveles AF			
	Vigoroso	Moderado	Bajo
	68	39	11
Porcentaje	57.62%	33%	9.32%

Según el cuestionario IPAQ existen tres clasificaciones de la actividad física en la presente investigación se obtuvieron los siguientes resultados, vigoroso 57,62 % moderado 33 % y bajo con 9,32%.

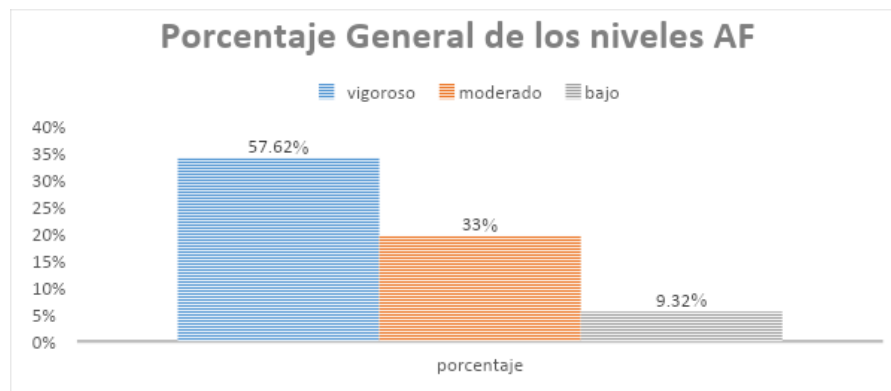


Figura 4. Porcentaje de AF.

DISCUSIÓN

Según los resultados hallados dentro de esta investigación direccionados a obtener el nivel de AF y sedentarismo en la muestra total a estudiar, se consigue los siguientes resultados, 118 de las personas examinadas se encuentran dentro de la categoría de personas activas con 59% y las 82 personas restantes se encuentran dentro del grupo de los sedentarios con un 41%. Concluyendo que dentro de esta investigación existen mayor número de personas que practican actividad física. Al realizar una comparación según el género dentro de esta investigación se obtiene que el 35% de los hombres son activos físicamente y el 32% de los mismos son sedentarios, en cambio 48% de las mujeres se consideran activas físicamente y 50% son sedentarias.

Por el contrario los resultados obtenidos en la investigación titulada nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios públicos donde se evidencia que el 33% de los hombres son activos y el 67% de ellos son sedentarios, así mismo el 40% personas de sexo femenino son activas y el 60 % son consideradas sedentarias, ultimando que dentro del presente artículo el género masculino predomina la ejecución de AF.

CONCLUSIONES

En conclusión, al cuantificar los niveles de AF y sedentarismo en funcionarios del municipio de Cañar se obtuvo, que de las 200 personas evaluadas 118 de ellas son activas físicamente, es decir que realizan ejercicios físicos de manera habitual, y 82 de ellos son considerados sedentarios, es decir no realizan ningún tipo de actividad, estos están más propensos a contraer enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión entre otros padecimientos, aumentando el nivel de mortalidad.

En la indagación al comparar los niveles de AF y sedentarismo entre los departamentos evaluados, el personal que desempeña sus actividades exclusivamente en oficina posee mayor porcentaje de personas sedentarias, a diferencia del otro grupo examinado que

cumplen sus labores dentro y fuera de la oficina, se mantienen activos la mayor parte del tiempo, es decir son Activos Físicamente, reduciendo en gran cantidad el nivel de sedentarismo, aunque dentro del mencionado grupo existe también un reducido porcentaje de individuos que no realizan ninguna actividad física, siendo estos más expuestos a poseer enfermedades y oprimiendo su calidad de vida.

Con respecto a la variable genero se realizó una comparación, obteniendo que en el Municipio Intercultural de Cañar las mujeres presentan un porcentaje mayor en el sedentarismo a diferencia de los hombres, tomando en cuenta que mayor parte de la población estudiada fue de sexo masculino, al momento de la aplicación de las herramientas de investigación ciertas examinadas justificaban que no podían realizar ejercicios físicos debido a que poseían lesiones y tenían miedo que las mismas se agraven, o simplemente mencionaban la falta de tiempo.

Posteriormente, en los porcentajes generales de los niveles de AF, por medio de la aplicación del cuestionario (IPAQ), según los criterios de calificación se exterioriza, que del total de la población evaluada practican actividad vigorosa logrando un total de al menos 3000 MET, practican actividad física moderada lograda como mínimo un total de 600 MET.

Se exhorta la práctica con más frecuencia de actividad física del personal en investigación, así mismo es de suma importancia concientizar acerca de los beneficios que generan la actividad física ejecutada con mayor intensidad, trayendo consigo muchas cosas positivas, lo cual favorece las condiciones de salud y vitalidad en su vivir cotidiano.

Finalmente, según los resultados conseguidos dentro de la exploración, tomando en cuenta que gran parte de la población de la institución investigada realiza actividad física de manera habitual, es de mucha importancia recalcar los efectos positivos de la práctica de la actividad física en el diario vivir, ya que permite combatir el sedentarismo, ayuda a liberarse del estrés, oxigena los fluidos corporales, previene varias enfermedades en sí, mejora la salud y la calidad de vida de las personas.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica de Cuenca; por todo el apoyo brindado en la motivación y desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Álvarez, G. M., Guadalupe Vargas, M., Morales Murillo, H., Guadalupe Vargas, M., Morales Murillo, H., Robles Amaya, J., & Robles Amaya, J. (2017). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público [Sedentary lifestyle and physical activity in administrative public sector workers]. *CIENCIA UNEMI*, 9(21), 116-124. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol9iss21.2016pp116-124p>
- Andrés-García, I., Muñoz Moreno, M. F., Ruíz López Del Prado, G., Gil Sáez, B., Andrés Puertas, M., & Almaraz Gómez, A. (2019). Validación de un cuestionario sobre actitudes y práctica de actividad física y otros hábitos saludables mediante el método Delphi [Validation of a questionnaire on attitudes and practice of physical activity and other healthy habits through the Delphi method]. *Revista española de salud pública*, 93, e201909081.
- Bohórquez-Gómez-Millán, M.R., Lorenzo Fernández, M. y García González, A.J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores [Physical activity as a promoter of self-concept and personal independence in the elderly]. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (RIPED)*, 9 (2), 533-546.
- Carrera, A. (2018). *Beneficios del deporte en la salud - Estudio centrado en el Running* [Health benefits of sport - Study focused on Running]. <https://academic.e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/18694>
- Espinoza, A. (2019). *Las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la Cruz Roja provincia de Tungurahua cantón Ambato* [Physical activities to improve the quality of life in people with type 1 diabetes in the Red Cross institution in the province of Tungurahua, canton Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/30366>

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

- Herrera-Sánchez, B., Mansilla-Domínguez, J. M., Perdigón-Florencio, P., & Bermejo-Caja, C. (2006). Efectividad del consejo sanitario en la promoción de la actividad física. Estudio prospectivo aleatorizado [Effectiveness of clinical counseling after increasing physical activity. A prospective randomized study]. *Medicina clinica*, 126(10), 361–363. <https://doi.org/10.1157/13086064>
- Leiva, A, Martínez, M, Cristi-Montero, C, Ramírez-Campillo, R, Díaz Martínez, X, Aguilar-Farías, N, & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física [Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity]. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- Varo-Cenarruzabeitia, J. J., & Martínez-González, M. A. (2006). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física [Health consulting for the promotion of physical activity]. *Medicina clinica*, 126(10), 376–377. <https://doi.org/10.1157/13086057>
- Vidarte, J. A., Vélez Álvarez C., Sandoval Cuellar C., & Alfonso Mora M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud [Physical activity: Health promotion strategy]. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Recuperado a partir de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Wu, L., He, Y., Jiang, B., Zhang, D., Tian, H., Zuo, F., & Lam, T. H. (2017). Very brief physician advice and supplemental proactive telephone calls to promote smoking reduction and cessation in Chinese male smokers with no intention to quit: a randomized trial. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(11), 2032–2040. <https://doi.org/10.1111/add.13908>

CIENCIAMATRIA

Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología

Año VIII. Vol. VIII. Nro. 3. Edición Especial 3. 2022

Hecho el depósito de ley: FA2021000002

ISSN-L: 2542-3029; ISSN: 2610-802X

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía (IIEAK). Santa Ana de Coro. Venezuela

Walter Ismael Martínez-Guaraca; Santiago Alejandro Jarrín-Navas; Gema Barrachina-Fernández

©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).