

RESUMEN

En el presente estudio se procedió a evaluar la utilización del pasó metro como medio motivador en el personal de Concentración Deportiva de Pichincha, al haberse detectado que los índices de sedentarios, sobrepeso obesidad y problemas de enfermedades no trasmisibles como diabetes, y problemas cardiacos todo esto basado en un examen médico general realizado por el Doctor Chávez y autorizado por el departamento médico de Concentración Deportiva de Pichincha. Al grupo seleccionado para la investigación se procedió mediante el uso de pasó metro durante una semana para determinar el número de pasos que realizan diariamente y cuál es el nivel de actividad física del grupo en estudio. Después de esto se realizara una charla de motivación, y explicación de los beneficios de movernos cada vez más, y volveremos a usar los pasó metros una semana más, con el objetivo de evaluar si el número de paso realizados aumento. En todos los datos obtenidos proyectan soluciones que se presentan en una propuesta alternativa que será planteada a Concentración Deportiva de Pichincha

PALABRAS CLAVES.

- **PASÓMETROS**
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES**
- **SEDENTARISMO**
- **CHARLA MOTIVACIONAL**

SUMMARY

In this study was evaluated using the passometer as a motivating environment in the staff of Sports Concentration of Pichincha, having been found that the rates of sedentary, overweight, obesity and disease problems noncommunicable as diabetes and heart problems all this based a general medical examination by Dr. Chavez and authorized by the Medical Department of Sports Concentration of Pichincha. The group selected for the investigation proceeded using passometer for a week to determine the number of steps to do daily and what level of physical activity of the group in studio. After this a pep talk and explain the benefits of moving increasingly be carried out, and will use the pasómetros a week, in order to assess whether the step number increases made. In all project data solutions they presented an alternative proposal to be put to Concentration Deportiva de Pichincha

KEYWORDS.

- **PASÓMETROS**
- **PHYSICAL ACTIVITY**
- **NONCOMMUNICABLE DISEASES**
- **SEDENTARISM**
- **MOTIVATIONAL TALK**