

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio consistió en Analizar los niveles de actividad física y su incidencia en los índices de obesidad del personal de la Policía Nacional de la Unidad de Vigilancia Norte de la provincia del Guayas, donde se conjugan el Índice de Masa Corporal, el Índice Cintura cadera y el cuestionario internacional de actividad física IPAQ. A través de estos instrumentos de medición logramos determinar la condición física y condición de salud del personal policial de la Unidad de Vigilancia Norte de la provincia del Guayas. En base a estos resultados verificamos los niveles de actividad física, determinamos los grados de sobrepeso u obesidad y por último elaboramos propuestas alternativas como solución. Nuestra intención a través de esta investigación es promover una concienciación en el personal policial sobre la importancia de poseer un peso ideal como parte de su desarrollo integral y calidad de vida saludable, garantizando un adecuado desempeño profesional, personal y familiar, a la vez disminuir el riesgo de adquirir patologías no transmisibles y mejorar el estilo de vida.

PALABRAS CLAVES:

- Obesidad
- Ejercicio
- Aptitud física
- Bienestar y Salud