

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad demostrar la Incidencia de la Actividad Física en el Índice de Masa Corporal en el personal administrativo del Ministerio Coordinador de Conocimiento y Talento Humano durante el periodo 2013, la investigación se realizó con una muestra de 108 servidores públicos, de las cuales 45 son del sexo Masculino y 65 del sexo Femenino. El Personal administrativo fue sometido a evaluaciones para medir su nivel de Actividad Física (IPAQ, Cuestionario Internacional de Actividad Física), y otro para medir su Índice de Masa Corporal (IMC). En el Índice de Masa Corporal se tomaron dos test (inicial-final), para realizar un estudio comparativo se dividió al grupo por género y por parámetros de edad. En relación al IPAQ se realizó de igual manera. Se obtuvo resultados en base a una propuesta alternativa que se planteó dentro del ministerio, por lo que se concluye que a más actividad física, se mantiene y mejora su Índice de Masa Corporal. Por ello es indispensable que se mantenga el programa de actividad física y nutricional propuesto en este documento.

PALABRAS CLAVES

Actividad física

Índice de Masa Corporal

IPAQ

Programa