

INFORMACION LEGAL

CERTIFICADO

DR. CHAVEZ ENRIQUE

MSC. VACA MARIO

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado titulado **“INCIDENCIA DE LA UTILIZACIÓN DEL PASÓMETRO COMO MOTIVADOR EN EL INCREMENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA COMANDANCIA GENERAL DE LA FUERZA TERRESTRE, QUITO, PERIODO SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2007”**, realizado por los egresados Sr. CAPT. C.B. Córdova Tobar Fabricio David y Sr. CAPT. I. Gallo Cifuentes Edwin David, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple las normas estatutarias establecidas por el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Debido a (explicar los motivos para sí recomendar o no su publicación)

(SI / NO)

El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de este trabajo de investigación, autorizan a los Señores Capt. C.B Córdova Tobar Fabricio David y capt. I. Gallo Cifuentes Edwin David que lo entreguen al Señor. Ab. Jorge Carvajal, en su calidad de Coordinador de Carrera.

Sangolquí, 19 de Diciembre de 2007

DR. ENRIQUE CHAVEZ
DIRECTOR

MSC. VACA MARIO
CODIRECTOR

AUTORIZACIÓN

Yo, CAPT. C.B CORDOVA TOBAR FABRICIO DAVID
y CAPT. I. GALLO CIFUENTES EDWIN DAVID

Autorizamos a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto de grado titulado: **“INCIDENCIA DE LA UTILIZACIÓN DEL PASÓMETRO COMO MOTIVADOR EN EL INCREMENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA COMANDANCIA GENERAL DE LA FUERZA TERRESTRE, QUITO, PERIODO SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2007”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría

Sangolquí, 19 de Diciembre del 2007

LOS AUTORES

CORDOVA T. FABRICIO D.
CAPT. C.B

GALLO C. EDWIN D.
CAPT. I

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

CORDOVA TOBAR FABRICIO DAVID

GALLO CIFUENTES EDWIN DAVID

DECLARAN QUE:

El proyecto de grado denominado **“INCIDENCIA DE LA UTILIZACIÓN DEL PASÓMETRO COMO MOTIVADOR EN EL INCREMENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA COMANDANCIA GENERAL DE LA FUERZA TERRESTRE, QUITO, PERIODO SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2007”**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizó del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 19 de Diciembre del 2007

LOS AUTORES

CORDOVA T. FABRICIO D.

GALLO C. EDWIN D.

AGRADECIMIENTO

Primeramente quiero agradecer a Dios, luz y guía espiritual de todos mis actos, el mismo que permite ser participe de la fe y esperanza para todos los que me rodean.

A mi adorada y querida esposa e hija que con su amor, comprensión y apoyo incondicional han permitido que día a día consolidemos los objetivos de nuestras vidas

A mi institución la Fuerza Terrestre, por la oportunidad que me brindó de adquirir conocimientos en otro campo como son las Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, a sus Autoridades que nos brindaron todas las facilidades para desarrollar este estudio

Al Personal de Directivos, Docentes y Servidores Públicos de la ESPE que con su trabajo arduo y abnegado permiten que cientos de profesionales logremos las metas trazadas.

Un agradecimiento especial, igualmente al Sr. Dr. Enrique Chávez, director de la presente investigación, que permitió que su pensamiento y conocimiento rebosen límites y se inserten en la conciencia de los que seguimos su ideología además, al Sr. Msc. Mario Vaca por todos los conocimientos impartidos a lo largo de nuestra permanencia en la Carrera de Ciencias de la Actividad física Deportes y Recreación

A los señores Servidores Públicos que laboran en la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, un agradecimiento enorme ya que su colaboración fue vital para la culminación exitosa de la presente investigación.

Fabricio Córdova Tobar

AGRADECIMIENTO

A Dios que guía mi camino y que me da la bondad de elegir esta profesión tan noble y digna.

A mí querida esposa, mis hijos y mi madre, quienes con su paciencia, dedicación, comprensión, amor y apoyo han permitido llenar de entusiasmo mi espíritu y lograr alcanzar las metas profesionales que me he trazado.

A la Fuerza Terrestre por darme la oportunidad de incrementar mis conocimientos en la ESPE, y específicamente a la grandiosa Carrera de Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación, que soy orgulloso de pertenecer; permiten desarrollar un trabajo arduo, tesonero y desinteresado al servicio de la comunidad, entregando profesionales capaces y muy solicitados en todo nuestro país.

A los altos mandos de la Fuerza Terrestre que me dieron todo el apoyo necesario para permitir desarrollar este tema de investigación en beneficio de la Institución y de los Señores/ras Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, quienes también, con su incondicional colaboración en las actividades planificadas hicieron posible se desarrolle el presente estudio.

Al Dr. Enrique Chávez, director de este estudio, que tuve la oportunidad de ser su alumno y amigo, quien con sus importantes y valiosos conocimientos sembró miles de enseñanzas, para ser los multiplicadores de algún día lograr cambiar de actitud en todos los seres humanos hacia una mejor calidad de vida, y también agradecer al Sr. Msc. Mario Vaca por todos los conocimientos impartidos durante mi permanencia como alumno.

Edwin David Gallo Cifuentes

DEDICATORIA

Al finalizar exitosamente este estudio es necesario y justo dedicar un poco de tiempo para uno mismo y hacer un autoanálisis de todo lo que esto a conllevado, han sido muchas horas de dedicación y esfuerzo, este sacrificio no ha sido solo mío, sino de las personas que son la parte mas importante de mi vida.

Quiero dedicar este trabajo a mi pequeña y adorada hija Doménica y a mi amada esposa Yomayra, quienes que con su comprensión, amor y apoyo incondicional se han constituido en mi razón de vivir, de seguir luchando para alcanzar todas las metas propuestas, de seguir en el camino del bien junto nuestros buenos principios e ideales, además quiero agradecerles por estar junto a mi, y decirles que alegran cada uno de mis días, son la razón de levantarme cada mañana y de luchar por siempre.

El pilar fundamental de la sociedad es la familia, es el baluarte que los seres humanos tenemos, por esto creo que es importante traer a mente y dedicar también este trabajo a mis padres y hermanas que de una u otra han colaborado para hacer de mi una persona de bien, a ellos también dedico este trabajo.

Fabricio Córdova Tobar

DEDICATORIA

En este momento de mi vida que me siento muy contento y feliz por lograr la meta más codiciada y digna de llegar a ser un Profesional de la Actividad Física y los Deportes, es meritorio destacar y dedicar este trabajo a mi querida y adorada esposa Ariana y a mis adorados pequeñitos David Israel y Daniel Alejandro, quienes son la razón de mi vivir y llenan de alegría y entusiasmo mi hogar y mi vida; porque de ellos también es el esfuerzo realizado por la gran comprensión, amor, apoyo incondicional, dedicación y cariño entregados hacia mi persona, permitiéndome alcanzar todas las metas propuestas en el sendero de la vida, y agradecerles también por estar junto a mi y ser quienes me impulsan siempre a seguir adelante.

Vaya también esta dedicatoria a mí querida madrecita Guadalupe y a mis hermanos Nathaly, Gabriel y Rodrigo quienes de alguna manera influyen en la consolidación de los logros por mi persona alcanzados.

Edwin David Gallo Cifuentes

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	PÁGINAS
INFORMACION LEGAL	i
AGRADECIMIENTO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	10
1.4 OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.5 OBJETIVOS	16
1.5.1 Objetivo General.....	16
1.5.2 Objetivos Específicos	16
1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	16
1.6.1 Beneficiarios.....	16
1.6.2 Relevancia Social	16
1.6.3 Importancia Tecnológico-Científica	17
1.6.4 Importancia Económica – Financiera	18
1.6.5 Importancia Institucional.....	18
CAPITULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1 ANTECEDENTES.....	19
2.2 PASÓMETROS	22
2.2.1 Concepto.....	22
2.2.2 Reseña Histórica	23
2.2.3 Investigadores en Pasómetros	24
2.2.4 Características Técnicas	25

2.2.5	Tipos de Pasómetros.....	26
2.2.6	Uso del Pasómetro	29
2.3	LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	32
2.3.1	La Inactividad Física.....	32
2.3.2	Conceptualización de la Actividad Física	37
2.3.3	Beneficios de la Actividad Física	38
2.3.4	Tipos de Actividad Física.....	42
2.3.5	Recomendaciones de Actividad Física (18 A 65 Años)	43
2.3.6	Ventajas de Mayores Cantidades de Actividad Física	44
2.3.7	Caminar.....	45
2.3.8	Actividad Física con Pasómetros.....	48
2.4	ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN	53
2.4.1	Motivación para incrementar el numero de pasos	53
2.4.2	Pasómetros medio motivacional para el incremento de la actividad física.	53
2.4.3	Los pasómetros respecto al género y otras variables demográficas	55
2.5	FUNDAMENTACIÓN LEGAL	61
2.6	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	62
2.6.1	Hipótesis General	62
2.6.2	Hipótesis De Trabajo	62
2.6.3	Hipótesis Alternativa.....	62
2.6.4	Hipótesis Nula	62
CAPITULO III	63
METODOLOGÍA	63
3.1	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	63
3.2	UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA	63
3.3	PROCEDIMIENTO	64
3.4	CONTROL DE LA SITUACIÓN EXPERIMENTAL.....	75
3.5	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	76
3.6	PROCESAMIENTO DE DATOS	76
CAPITULO IV	77

PRUEBA DE HIPÓTESIS	77
4.1 PRESENTACIÓN GRAFICA DE LOS RESULTADOS	77
FASE DE DIAGNOSTICO	77
TABLA No. 1 Distribución del personal según Genero	77
TABLA No. 2 Distribución del personal según Edad.....	78
TABLA No. 3 Número de Personas en cada Función.....	79
TABLA No. 4 Distribución del personal según el nivel de Actividad Física	80
TABLA No. 5 Número de Pasos Vs. Niveles de Actividad Física	81
TABLA No. 6 Número de la muestra Vs. Género	82
TABLA No. 7 Número de pasos Vs. Género.....	83
TABLA No. 8 Edad vs. Número de pasos.....	85
TABLA No. 9 Nivel Sedentario vs. Edad (Hombres y Mujeres)	87
TABLA No. 10 Nivel Sedentario vs. Promedio de pasos	88
TABLA No. 11 Nivel Poco Activo vs. Rango de Edad (Hombres y Mujeres).....	90
TABLA No. 12 Nivel Poco Activo vs. Promedio de pasos.....	91
TABLA No. 13 Nivel Medio Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres).....	93
TABLA No. 14 Nivel Medio Activo vs. Promedio de pasos	94
TABLA No. 15 Nivel Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)	96
TABLA No. 16 Nivel Activo vs. Promedio de pasos.....	97
TABLA No. 17 Nivel Altamente Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres).....	99
TABLA No. 18 Nivel Altamente Activo vs. Promedio de pasos.....	100
FASE DE INDUCCIÓN	101
FASE DE CONTROL.....	101
TABLA No. 19 Distribución del personal en el nivel de Actividad Física	102
TABLA No. 20 Número de Pasos Vs. Niveles de Actividad Física .	103
TABLA No. 21 Número de la muestra Vs. Género	105

TABLA No. 22 Número de pasos Vs. Género.....	107
TABLA No. 23 Edad vs. Número de pasos.....	109
TABLA No. 24 Nivel Sedentario vs. Edad (Hombres y Mujeres)	111
TABLA No. 25 Nivel Sedentario vs. Promedio de pasos	112
TABLA No. 26 Nivel Poco Activo vs. Rango de Edad (Hombres y Mujeres).....	114
TABLA No. 27 Nivel Poco Activo vs. PROMEDIO DE PASOS	115
TABLA No. 28 Nivel Medio Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres).....	117
TABLA No. 29 Nivel Medio Activo vs. Promedio de pasos	118
TABLA No. 30 Nivel Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)	120
TABLA No. 31 Nivel Activo vs. Promedio de pasos	121
TABLA No. 32 Nivel Altamente Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres).....	123
TABLA No. 33 Nivel Altamente Activo vs. Promedio de pasos.....	124
TABLAS COMPARATIVAS	126
TABLA No. 34 Promedio de Pasos vs. Genero en Fase Diagnóstico y Control	126
TABLA No. 35 Edad en la Fase de Diagnostico y Control (Hombres)	128
TABLA No. 36 Edad en la Fase de Diagnostico y Control (Mujeres)	130
TABLA No. 37 Numérico Total en las dos Fases vs. Niveles de Actividad Física.....	132
TABLA No. 38 Incremento de los Niveles de Actividad Física (Número Pasos – Porcentaje).....	134
TABLA No. 39 Promedio de pasos en las dos Fases vs. Niveles de Actividad Física.....	136
TABLA No. 40 Nivel de Actividad Física en cada fase.....	138
TABLA No. 41 Funciones del Personal Servicio Técnico vs. Promedio Pasos.....	139

TABLA No. 42 Funciones del Personal de Servicios Administrativos vs. Promedio Pasos	141
TABLA No. 43 Funciones vs. Fases (Promedio de Pasos).....	143
TABLA No. 44 Funciones vs. Promedio de pasos	145
TABLA No. 45 Funciones (Servicios Técnicos) vs. Promedio Pasos	147
4.2 CONCLUSIONES	149
□ Se cumplió con la hipótesis planteada en el presente estudio: La utilización del pasómetro INCIDE en la motivación para incrementar el nivel de actividad física de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito.....	150
4.3 RECOMENDACIONES.....	151
4.4 FUENTES.....	153
4.4.1 Documentales.....	153
4.4.2 Electrónicas.....	155
4.4.3 Expertos	155
4.5 GLOSARIO.....	156

APENDICE A

Nomina del personal de Servidores Públicos que laboran en el edificio de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre

APENDICE B

Encuesta realizada para medir las variables independientes

APENDICE C

Hoja de Control del personal

APENDICE D

Ficha de registro de pasos diarios

APENDICE E

Resultados Fase de Diagnostico

APENDICE F

Hoja volante informativa

APENDICE G

Tabla de niveles de actividad física de 18 a 65 años

APENDICE H

Resultados Fase de Control

APENDICE I

Resultados Individuales

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La evolución constante de la sociedad con fines de buscar una mejor calidad, no sólo trae consigo progreso y adelanto sino también (como ha sucedido a lo largo de la historia) su cuota correspondiente de degeneración. Es que el ser humano conforme adquiere cada vez mayor conocimiento y desarrollo por la ciencia, la tecnología, la globalización (que conlleva la competitividad mundial y local), los estilos de vida, la comodidad, etc.; se hace más descreído y autosuficiente permitiendo esto que involucre.

La Fuerza Terrestre, como uno de los órganos del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, que participa en la conservación de la soberanía nacional y la defensa de la integridad e independencia del Estado; garantiza su ordenamiento jurídico; contribuye al desarrollo social y económico del país, así como coopera o interviene, según sea el caso, para el mantenimiento del orden constituido, con la finalidad de coadyuvar a la consecución de los objetivos nacionales ¹; que dentro de sus recursos humanos cuenta con el personal de Servidores Públicos el mismo que ofrece su trabajo técnico y especializado para un desarrollo conjunto al servicio de la Fuerza.

Los Servidores Públicos se han constituido en parte importante de esta organización, ya que, con sus conocimientos, experiencias, voluntad y

¹ POLÍTICA DE LA DEFENSA NACIONAL DEL ECUADOR, Pág. 135, Diciembre 2002.

entrega, permiten el desenvolvimiento armónico de las dependencias administrativas de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre (C.G.F.T) uno de los lugares con mayor cantidad de Servidores Públicos que generan trabajo.

En las actividades cotidianas del personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T, se ha observado que existe falta de movimiento, se ha observado que han incrementado de peso y que con la suspensión de la actividad física los días viernes por el tipo de trabajo que deben cumplir de acuerdo a la Ley Orgánica de Servicio Civil y Carrera Administrativa (LOSCA) este personal se ha tornado totalmente sedentario.

Todas estas actividades afectadas directamente por los Estilos de Vida, perjudican la salud, la misma que no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino es un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual. ²; y que junto ha factores de riesgo No Modificables como son: la herencia, la edad y el sexo, y factores de riesgo Modificables como el tabaco, dislipemia, sedentarismo, inadecuados hábitos alimentarios y el stress pueden tener como consecuencia el apareamiento de las enfermedades no transmisibles (Diabetes, Hipertensión, Salud Mental, Obesidad, Enfermedades cardiovasculares, Cáncer). ³

Frente a esta realidad que se vive en la C.G.F.T, nos vemos en la obligación de ponerle atención a esta práctica de estilos de vida no saludables que son los problemas más graves a enfrentar, por lo que nuestra gente esta yendo del sedentarismo al inmovilismo, este sedentarismo definido como la falta de actividad física regular al menos 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana ⁴.

² George A.O Alleyne, Director OPS/OMS, "Informe sobre la salud en el mundo", 2001.

³ OPS, Journal/Revista, 2007

⁴ OMS y OPS, 2002.

A nivel mundial, una de las principales causas de aparición de enfermedades crónicas son producidas por la alta tasa de sedentarismo (71,2%)⁵, siendo una de las principales causas de muerte debido a las enfermedades cardiovasculares.

Los estilos de vida sedentarios están matando al ser humano en el presente milenio, muchas investigaciones nos demuestran que la causa de muerte en Latinoamérica y EE.UU., las enfermedades no transmisibles están superando el 75% y las transmisibles alrededor del 11%, se pronostica que en los Estados Unidos en el 2025 habrán 75% de obesos y que los problemas derivados de una inadecuada alimentación, del sedentarismo, del tabaco etc. son y serán las principales causas de muerte.⁶

En el Ecuador, año 2004 las primeras causas de mortalidad fueron diabetes mellitus (8,3%); enfermedades cerebrovasculares (6,0%); enfermedades isquémicas del corazón (5,4%), y enfermedades hipertensivas (4,8%)⁷.

El sedentarismo un fenómeno de la sociedad postmodernista, que ha originado cambios en el estilo de vida, como por ejemplo:

- Aparecimiento de tecnologías que limitan al ser humano a moverse como por ejemplo el automóvil, el Internet, ascensores, escaleras eléctricas, control remoto, aparatos eléctricos, la computadora.
- Malos hábitos alimenticios (excesivo consumo de alimentos hipercalóricos)
- La competitividad hace que nuestra sociedad haya disminuido el tiempo libre.
- Influencia del mundo globalizado, que a nombre de la comodidad, estimula la práctica del sedentarismo.

⁵ SIISE (Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador), Secretaria Técnica del Frente Social 2005.

⁶ Memorias SALUD Y VIDA vs. ENFERMEDAD Y MUERTE, Dr. Enrique Chávez, ESPE, 2004

⁷ OMS, Reporte anual, 2004.

- La práctica de malos hábitos de vida relacionados con el consumo de tabaco, de alcohol, de drogas, etc.
- Cambios urbanísticos que favorecen al inmovilismo.

Los estilos de vida saludables, que son definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.⁸ Estos estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales-espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Entre los factores protectores o estilos de vida saludables tenemos:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

⁸ Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE, Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio, 2001.

- Seguridad económica.⁹

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.¹⁰

Por eso debemos practicar la actividad física, que no sólo puede añadir años de vida, sino que también añade calidad de vida a esos años, evitando los factores de riesgo que generan los estilos de vida no saludables como el Alcoholismo, las dietas inadecuadas, consumo de drogas y tabaco, el estrés y la inactividad física.¹¹

Según La Organización Mundial de la Salud ¹², define a 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.

Con este entorno social, existen estudios científicos que fundamentan la falta de movimiento, indicando, a nivel local; el incremento del número de horas de trabajo semanales (40 horas laborales), según lo que indica la LOSCA ¹³; a nivel mundial el incremento por gastos médicos (Empleados que no participaron en programas de actividad física aumentaron desde

⁹ Luz Helena Maya S, Enfermera Gerontóloga M.S.P, LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: COMPONENTE DE LA CALIDAD DE VIDA, Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE, 2001

¹⁰ Ibid.

¹¹ OPS, Journal / Revista, 2007 .

¹² OMS, Artículo del día Mundial de la Salud, abril 2002.

¹³ Reforma a la Ley Orgánica de Servicio y Carrera Administrativa, Homologaciones y Remuneraciones, Ecuador, 2003

773 a 941 dólares por persona en sólo un año)¹⁴, la disminución promedio anual de costos de salud por aplicar programas de actividad física, con cifras desde 1.044 a 757 dólares por persona ¹⁵, disminución de gastos médicos, según estudios en un pequeño período de tiempo, por cada trabajador físicamente activo se gastaron 217 dólares menos en consultas médicas y tuvieron 21 horas menos de ausentismo que los empleados sedentarios ¹⁶.

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.

En este ámbito pueden emprenderse una amplia gama de actividades, como: formular una política y un plan estratégico para incrementar la participación de la población en actividades físicas y deportes para todos; fortalecer la Actividad Física brindando campañas de fomento del hábito de caminar, como una de las mejores opciones. También alude a cómo los individuos, las comunidades y los países pueden promover su salud y bienestar por medio de Estilos de Vida Saludables.

Todas las investigaciones realizadas alrededor de la actividad física proporciona efectos beneficiosos, tanto biológicos, psicológicos, familiares, laborales, etc.; que disminuyen la morbi - mortalidad general, al reducir los niveles de estilos de vida sedentarios por una vida saludable y activa.

El caminar es una forma sostenible del ejercicio físico, popular, barato y lleva un riesgo bajo de lesión, siendo los 10.000 pasos por día una

¹⁴ Estudio empresarial del científico del ejercicio Dr. Larry R. Gettman, quien es un consultor de varias importantes compañías en EE.UU., 2003.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ En la compañía de Petróleo de Mesa (Arizona, EE.UU.), 2003

actividad apropiada para adultos sanos, los cuales son medidos fácilmente usando los pasómetros, 75 millones de personas lo practican como actividad deportiva saludable y una manera de estar en forma que se adapta al estilo de vida ajetreado de hoy en día.¹⁷

La inactividad física se ha venido profundizando, teniendo como una de las causas, el mucho tiempo en el trabajo, la falta de lugares para realizar actividad, el mismo matrimonio ¹⁸, también porque existe una falta de motivación para que la gente comience nuevamente a moverse, ha existido la aplicación de proyectos a nivel mundial y muchos de ellos han fracasado; se describen referencias que certifican la utilidad de un indicador del incremento de la Actividad Física, que ha dado resultados y ha causado cambios de actitud , ante la crisis de movimiento que se vive, este indicador es el pasómetro, que es un instrumento de medida que puede ser mecánico o electrónico, y que colocado en la cintura o en el pie tienen la misión de contar el número de pasos ¹⁹.

Catherine Tudor-Locke PHD plantea una alternativa para todos aquellos que “no tienen tiempo para hacer ejercicios”. Esta idea tiene que ver con el uso del pasómetro; que según muchos testimonios ha 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. ²⁰

Un estudio llevado a cabo a 510 personas durante un período de ocho semanas. A los participantes se les enseñó a usar el pasómetro y se les

¹⁷ OMS, Estudio de Pasómetros que determina los Niveles de Actividad Física, Doctores J Atkinson, Goody De R B, C a Walker, 2005 45(2): 73-74.

¹⁸ Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, Págs. 203, España 2003.

¹⁹ Catherine Tudor-Locke PHD, Profesora Asistente de Promoción de Salud en el Departamento de Ejercicios en la Universidad del Sur del Estado de Arizona, EE.UU. 2001

²⁰ Tudor-Locke C. PHD, Universidad de Arizona, El libro Arte y Ciencia de Contar los Pasos.

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."²¹

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.

Mediante los estudios realizados se ha comprobado la importancia de la utilización de los pasómetros para el incremento de la Actividad Física y para la mejora de la Salud.

La Fuerza Terrestre, ante esta realidad, ve afectada la motivación personal de sus Servidores Públicos hacia el movimiento; es por esto que los estilos de vida no saludables debe ser preocupación institucional para buscar la mejor solución y de proponer alternativas que combatan esta enfermedad globalizada, ya que motivar para incrementar el movimiento y transformar la vida diaria en una manifestación de Actividad Física permanente es la meta, de hecho nuestro organismo esta diseñado para el movimiento, por ello el medir la cantidad de pasos diarios se torna importante en esta ardua y beneficiosa tarea de ser activos por nuestra salud.

²¹ Brenda Rooney, PhD, en el Gundersen Lutheran Medical Center en La Crosse, Wisconsin, EE.UU, 2002.

Ante lo cual existe la necesidad de realizar el presente estudio con los Servidores Públicos de la C.G.F.T, utilizando el pasómetro como medio estimulador en el incremento de la Actividad Física, a fin de mejorar el nivel de Actividad Física para alcanzar los 10.000 pasos lo cual nos permitirá tener un equilibrio en nuestra Salud, en favor de lograr un cambio de actitud hacia el movimiento y de reducir los niveles de estilos de vida sedentarios, tan necesarios e indispensables en el ser humano, teniendo como eslogan lo que alguna vez dijo Hipócrates: **“CAMINAR ES LA MEJOR MEDICINA PARA EL SER HUMANO”**.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿COMO INCIDE LA UTILIZACIÓN DEL PASÓMETRO COMO MOTIVADOR EN EL INCREMENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA COMANDANCIA GENERAL DE LA FUERZA TERRESTRE, EN EL PERÍODO: SEPTIEMBRE - DICIEMBRE 2007?

1.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

V1: Utilización del Pasómetro

V2: Actividad Física

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ÍTEMS
<p>V1: Los pasómetros son sensores de movimiento que miden la actividad diaria acumulada total, mediante el numero de pasos que realizan las personas</p>	<p>Sensor del movimiento corporal.</p>	<p>Número de pasos realizados por una persona durante su utilización</p> <p>Numero de días que una persona utilice el pasómetro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Datos que proporcionan los pasómetros • Hojas de anotación y control de datos obtenidos. • Encuesta. • Entrevista. 	<p>¿Que son los pasómetros?</p> <p>¿De que manera los pasómetros determinan la cantidad de pasos que da una persona en un determinado tiempo?</p> <p>¿El pasómetro influye en la motivación para que la persona realice más actividad física?</p>
<p>V2:</p>		<p>Tiempo que la persona</p>		<p>¿Cómo se manifiesta el</p>

<p>Actividad Física es el movimiento corporal que forma parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.</p>	<p>Movimiento corporal</p>	<p>realiza algún tipo de movimiento</p> <p>Numero de calorías que consume una persona durante la ejecución de alguna actividad</p> <p>Niveles del incremento de la Actividad Física mediante la utilización de Pasómetros ²²</p> <p>Sedentario: Bajo los 5000 pasos por día.</p> <p>Poco activo: 5,000-7,499 pasos por día.</p> <p>Medio activo 7,500-9,999 pasos por día.</p> <p>Activo: 10.000 pasos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas • Encuestas (preguntas cerradas) • Observación de grupos focales. 	<p>incremento de la motivación para realizar actividad física?</p> <p>¿Cuáles son las alternativas de movimiento que pueden realizar las personas?</p> <p>¿Cómo se relacionan los pasos dados por una persona con la cantidad de calorías consumidas por la misma?</p>
---	----------------------------	---	---	--

²² Tudor-Locke & Bassett, Jr. Sports Medicine, 2004.

		por día. Altamente activo: Sobre los 12,500 pasos por día.		
--	--	--	--	--

1.4 OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL: Determinar la incidencia de la utilización del pasómetro como motivador en el incremento del nivel de actividad física en el personal de servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, período Septiembre-Diciembre del 2007.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	CALENDARIO TENTATIVO	OBSERVACIONES
<p>1. Diagnosticar el nivel de actividad física de acuerdo al número de pasos diarios dados por la muestra.</p>	<p>1.1 Entregar hojas de control de los pasos. 1.2 Recoger y organizar los resultados obtenidos 1.3 Indicar correcta utilización del pasómetro 1.4 Registrar la</p>	<p>1.1.1 Registro de los datos y control diario. 1.2.1 Determinar niveles de actividad física. 1.3.1 Que conozcan el adecuado funcionamiento. 1.4.1 Exista control</p>	<p>25 de Septiembre al 9 de Octubre del 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega y recepción de los pasómetros. • Archivar en Excel datos obtenidos. • Evaluar los datos recogidos. • .Control diario de las actividades que

	distribución de pasómetros al personal.	para el estudio y el material.		realiza el personal.
2. Inducir la práctica de la actividad física (Inducción).	2.1 Obtener bibliografía 2.2 Disertar charla motivadora, exponiendo riesgos y beneficios de realizar actividad física a la muestra de estudio.	2.1.1 Información actualizada 2.2.1 Asista personal de estudio y se motive a ser más activos.	11 de Octubre al 19 de Octubre del 2007	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar charla motivadora para realizar la actividad física. • Presentar resultados obtenidos.
3. Determinar el comportamiento del número de pasos después	3.1 Control diario de de las actividades en el lugar de trabajo.	3.1.1 Verificar uso de pasómetro y control actividades	23 de Octubre al 06 de Noviembre del 2007	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar hojas de control • Información

de la Fase de Inducción	3.2 Registrar resultados.	3.2.1 Base de datos 3.2.2 Determinar niveles de incremento de la actividad física.		procesar en Excel. • Realizar cuadros comparativos de las dos tomas realizadas.
	3.3 Entregar resultados	3.3.1 Personal conozca su nivel de actividad física.		

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la utilización del pasómetro como motivador en el incremento del nivel de actividad física en el personal de servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, período Septiembre- Diciembre del 2007.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Diagnosticar el nivel de actividad física de acuerdo al número de pasos diarios dados por la muestra. (Diagnostico).
2. Inducir la práctica de la actividad física (Inducción).
3. Determinar el comportamiento del número de pasos después de la Fase de Inducción (Control).

1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

1.6.1 Beneficiarios

Los Beneficiarios directos de este proyecto de investigación serán los Servidores Públicos y sus familias, ya que socialmente el sedentarismo es causa de una enfermedad contagiosa, y al combatirlo, lograremos mejorar nuestra calidad de vida. Los beneficiarios indirectos serán: la Fuerza Terrestre y la sociedad en general, puesto que mejorara la calidad de vida y la productividad laboral de este grupo humano.

1.6.2 Relevancia Social

El estilo de vida sedentario, un vector indicador contagioso en la sociedad; lo debemos comenzar a valorar, que mientras la sociedad empiece a realizar mas actividades relacionadas con el movimiento del cuerpo humano, será mucho mejor la calidad de vida en cada uno de nuestros hogares y en el mundo. Los Servidores Públicos cuando

comiencen a cambiar sus estilos de vida con la ayuda de la actividad física, tendrán una de las herramientas mas eficaces en combatirlo, lo cual producirá que su familia también ingrese en el mismo esquema de actividad, se enfermen menos, reduzcan gastos médicos, etc.; permitiendo que su vida diaria familiar y laboral mejore su calidad de vida, aumente su productividad, mejore su apariencia física, mejore su autoestima, incremente sus relaciones interpersonales y logrando que se sientan física, psicológica, espiritual y socialmente más saludables.

1.6.3 Importancia Tecnológico-Científica

La tecnología a nombre de la automatización, que se refiere a cualquier dispositivo que sea capaz de reducir el esfuerzo humano necesario para hacer un trabajo, ya sea físico, mental o ambos.²³, ha permitido suplantar el movimiento del ser humano ostensiblemente, que también ha llegado a nuestros hogares con las lavadoras, los computadores que permiten mantener un mayor control, a través del Internet facilita la tarea del movimiento de transacciones, los electrodomésticos que están orientados a facilitar la vida en el hogar²⁴, etc.; llegando a futuro tal vez ha no utilizar mensajeros, a caminar menos porque todo tenemos a la mano, a ser esclavos del Internet y las computadoras, si ya no lo estamos, y a depender mucho de los controles remotos para ganar tiempo logrando inmovilizarnos, en fin la tecnología en parte esta deteniendo la actividad del ser humano. Lo importante de todo esto es llegar a tener un apoyo de la tecnología, pero que no limite las actividades cotidianas y normales de las personas, al utilizar los pasómetros, instrumentos los cuales han sido un avance tecnológico que están revolucionando el mundo del área de la Actividad Física para el mejoramiento de la Salud y nivel de Actividad, basándose en investigaciones que han contribuido al desarrollo integral del ser humano.

²³ Foro: Tecnología de la edad contemporánea, Julio del 2005, EE.UU.

²⁴ Ibid.

1.6.4 Importancia Económica – Financiera

El proyecto va a tener influencia económica financiera a nivel personal, familiar, y a nivel institucional, logrando que se:

- ✓ Incremente la productividad laboral, debido a que van a sufrir de menos patologías por el incremento de la actividad física.
- ✓ Ahorre una mayor cantidad de recursos económicos tanto personales, familiares e institucionales al disminuir gastos médicos.
- ✓ Aumenten los ingresos económicos en el hogar y en la institución por reducir los niveles de estilo de vida no saludables.

1.6.5 Importancia Institucional

La institución necesita personas laborales eficientes y eficaces, que permitan cumplir con la misión y visión de la Fuerza Terrestre, manteniendo la predisposición de servicio abnegado y activo por la institución, al tener la presencia del sedentarismo se corre riesgos de salud en el personal de Servidores Públicos por los cambios acelerados de estilo de vida que obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la institución, poniendo soluciones y prevenciones, fundamentalmente nos veremos beneficiados todos, porque la preocupación no solo es de autoridades sino de cada uno de sus miembros por lograr mantener buenos estándares de calidad de vida en el interior de la institución armada.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES

La utilización del pasómetro, nos permite determinar el número de pasos que las personas dan diariamente, a esto podemos citar los diversos estudios que se han realizado a nivel mundial y nacional, 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 ²⁵

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.

²⁵ J Atkinson, Goody De R B, C, Estudio de Pasómetros que determina los Niveles de Actividad Física, Walker, 2005 45(2): 73-74.

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", el estudio duro 14 días, al final los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

El grupo "30 minutos" alcanzo un promedio de pasos diarios de 8.270 pasos por día

El grupo "10.000 pasos" hizo un promedio de 10.149 pasos por día

Como conclusión se determinó que el pasómetro incentivo a las mujeres a incrementar los niveles de actividad física.²⁶

Otra investigación realizada fue los “Cambios antropométricos observados a partir de una intervención en base a caminatas en sobrevivientes de cáncer de mama afroamericanas”²⁷, este estudio se realizó mediante una intervención comunitaria con base teórica de ocho semanas, utilizando pasómetros con programación de itinerarios, definición de objetivos y autoevaluación. La intervención se evaluó en una muestra de 24 seleccionada de sobrevivientes de cáncer de mama afroamericanas. Los datos se recabaron en tres momentos diferentes para analizar los cambios en la cantidad de pasos caminados por día, el índice de masa corporal y otras medidas antropométricas, actitudes y variables demográficas. Los resultados obtuvieron un aumento significativo en términos estadísticos de la cantidad de pasos caminados por día, así como una mejora de la actitud hacia el ejercicio; también se observó una disminución importante del índice de masa corporal, el peso, el porcentaje de grasa corporal, las circunferencias de cintura, cadera y antebrazo, y la presión arterial. A excepción de la actitud hacia el ejercicio, los cambios positivos se mantuvieron o mejoraron aún más en los tres meses posteriores al estudio

Mediante las investigaciones realizadas se ha comprobado la importancia de la utilización de los pasómetros para el incremento de la Actividad Física y para la mejora de la Salud. Para determinar los niveles de actividad física con la utilización del pasómetro existe un estudio realizado por distinguidos profesionales en la Escuela Politécnica del Ejército con el personal administrativo, el mismo que con los resultados de todos los datos obtenidos se pudo comprobar el efecto positivo que tiene la utilización del pasómetro como medio estimulador para incrementar la Actividad Física (caminar) en el grupo estudiado.²⁸

²⁶ Dixie L. Thompson, Ph.D., ACSM, Abril 2005.

²⁷ http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/04_0112_es.htm.

²⁸ Tesis de la Lcda. Carpio Paola, Chávez Enrique, Pazmiño Iván. Incidencia de la utilización del pasómetro como estimulador en el incremento del nivel de Actividad Física por experimentación en el Personal

2.2 PASÓMETROS

2.2.1 Concepto

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 damos y han servido para buscar alternativas para completar los 10.000 pasos diarios combatiendo así al sedentarismo.²⁹

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 usted no alcanza los 10.000 pasos por día, se sorprenderá cuantos pasos hace y cuan fácil es añadir más.³⁰

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 el número de pasos.³¹

Administrativo con nombramiento y Docentes a tiempo completo de la Escuela Politécnica del Ejército Campus Sangolquí, período octubre 2006 a febrero 2007.

²⁹ Tudor-Locke C. PHD, 2001.

³⁰ www.10000steps.org.au

³¹ Según Leenders, Sherman, y Nagaraja, 2000.

2.2.2 Reseña Histórica

La invención del pasómetro fue concebida en el siglo quince por Leonardo Da Vinci, sus dibujos demuestran que él fue su autor conceptual, su diseño temprano era un dispositivo que se colocaba en el brazo el mismo que constaba con un péndulo que se movía de un lado a otro con el movimiento de las piernas ³². Luego el presidente de los EE.UU. Thomas Jefferson, al quien se le atribuye su invención introdujo el pasómetro a América, luego de haberlo comprado en Francia

El Pasómetro ha sido usado en Japón con el fin de medir la actividad física e incrementar los comportamientos de las personas durante más de 30 años. Uno de los primeros pasómetros ingresó al mercado comercial en 1965 bajo el nombre de mango - metro (manpo en japonés representa 10,000 pasos). ³³

En Japón el 90 % de personas están enteradas del beneficio de realizar actividad física por más de cinco años y que en cada casa hay 2 pasómetros. ³⁴

La mayoría de los pasómetros indican el número de pasos que da una persona, algunos también tienen características para calcular la energía gastada Kilocalorías y/o la distancia que se ha caminado en millas o en kilómetros.

³² [www.Move for Health.htm](http://www.MoveforHealth.htm).

³³ Hatano, 1993

³⁴ Ibid

2.2.3 Investigadores en Pasómetros

CATRINE TUDOR – LOCKE (INVESTIGADORA EN PASOMETRÍA)

Catrine Tudor –Locke es una Profesora asistente de Promoción de Salud en el Departamento de ejercicios en la Universidad del Sur del Estado de Arizona.

Su búsqueda esta 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 desarrollo el Primer Programa de Pasos, original intervención en Actividad Física, la cual capitalizo 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 monitorizo 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, mas tarde

(mucho mas 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 hemos ido cayendo por virtud de los adelantos alcanzados por el hombre, nuestra ropa cada vez es una talla mayor y nuestro condicionamiento físico menor. Nos cansamos 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 que damos, 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 ³⁵

2.2.4 Características Técnicas

- 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
- Movimiento de péndulo

³⁵ Catrine Tudor-Locke Ph.D. and associates, "Preventative Medicine " June 2004

2.2.5 Tipos de Pasómetros

2.2.5.1 Simples

La mayoría de los pasómetros simples solo registran el número de pasos diarios. A continuación algunos de los modelos más populares:

PASÓMETRO SW 200



PASÓMETRO SPORTLINE 340



2.2.5.2 Complejos

Los pasómetros complejos permiten personalizar los datos para el cálculo del consumo de calorías y la distancia recorrida en Km. Además tiene las funciones de contador de pasos, cronómetro, reloj, memoria y ajuste de la sensibilidad. Entre los más comunes tenemos:

PASÓMETRO DIGI – WALTER CW – 700 - 701

Funciones:

- 6 dígitos
- Digital preciso, 24 horas
- Tiempo de Actividad
- Distancia en metros
- Calorías
- Memoria de 7 días (Memoria del número de pasos, Tiempo de Actividad, Distancia y consumo de calorías)
- Memoria acumulada para 2 semanas



PASÓMETRO DIGI – WALTER CW – 300

Funciones:

- 6 dígitos
- Digital preciso, 24 horas
- Tiempo de Actividad



PASÓMETRO 32763

Funciones:

- 5 dígitos
- Ideal para el running, trekking
- Contador de pasos
- Cronómetro
- Reloj
- Memoria
- Ajuste de la sensibilidad
- Personaliza los datos para el cálculo del consumo de calorías y distancia recorrida (Km.)



PASÓMETRO LAS 2383

Funciones:

- Botón reset
- Botón de sensibilidad del aparato.
- Botón mode para los diferentes displays.
- Botón set para ajustar el peso.
- Contador de calorías, kilómetros o millas
- Fácil e inmediata lectura en su pequeña pantalla de LCD.
- Posee un agarradero que se fija al cinturón o prenda.
- Tamaño cómodo y reducido 4.7 cm. x 3.6 cm. x 1.3 cm.



2.2.6 Uso del Pasómetro

2.2.6.1 Características

Los pasómetros son instrumentos los cuales han sido un avance tecnológico que están revolucionando el mundo del área de la Actividad Física para el mejoramiento de la Salud y nivel de Actividad, basándose en investigaciones que han contribuido al desarrollo integral del ser humano.

2.2.6.2 Cantidad de actividad se necesita hacer

Estar físicamente activo es importante. Esto puede ayudarle a mirarse y sentirse bien, de hecho la Actividad Física regular puede reducir el riesgo de desarrollar Estilos de Vida No Saludables relacionados con problemas de Salud. Incluyendo Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes Tipo II, Osteoporosis, algunos cánceres y condiciones de Salud mental. ³⁶

CUADRO DE CANTIDAD DE PASOS DIARIOS SEGÚN FAJA ETÁREA Y SITUACIÓN DE SALUD

EDAD	PASOS POR DIA
Niños	10.000 a 14.000
Jóvenes y Adultos	7.000 a 13.000
Adultos Mayores	6.000 a 8.500
Incapacitados	3.500 a 5.500

Masurier G. ACSM'S Health & Fitness Journal 8(1): 2004

³⁶ www.10000steps.org.au

Esta tabla determina el número de pasos que se recomienda a las personas que deben realizar diariamente para mantenerse sanos o mejorar su salud, esta cantidad de pasos se ha determinado de acuerdo a estudios realizados y la cantidad de Kilocalorías que los seres humanos consumen con la realización de ciertas actividades entre ellas el caminar

Existe una relación de 100 Kilocalorías aproximadamente equivale a 1 milla o 2000 pasos.

El caminar 10.000 pasos equivale a quemar aproximadamente 500 Kilocalorías

2.2.6.3 Limitaciones técnicas de su utilización

El pasómetro se lo coloca sobre la pretina (cinturón/ pantalones/ ropa interior) directamente por encima de la rodilla.



CORRECTO



INCORRECTO



CORRECTO

La posición del pasómetro es importante para la medición de pasos en una rutina diaria, esta debe estar en posición recta en la cintura, si no se lleva el pasómetro en forma correcta, los pasos pueden ser imprecisos.

2.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.3.1 La Inactividad Física

La inactividad física sigue siendo una situación acuciante de la salud mundial. La tecnología y los incentivos económicos tienden a desalentar la actividad; ya que la tecnología provoca que se reduzca la necesidad de realizar las actividades de la vida diaria, y la economía porque paga más al sedentario que un trabajo activo³⁷. Ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de nuestro sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia la potenciación y apareamiento de enfermedades.

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo³⁸, el mismo que se traduce en la falta de actividad física regular al menos 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana³⁹.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020.

Actualmente, 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 productividad⁴⁰.

En Australia, el segundo rango contribuidor a la enfermedad de la población es la Inactividad Física. La misma que es estimada a ser un

³⁷ Diario de la Asociación Americana para el Corazón (AHA) / American College of Sport Medicine (ACSM), 1 Agosto del 2007. EE.UU

³⁸ Dr. Luis Serratos (Médico del Servicio de Cardiología del Centro de Medicina de Deporte, Madrid) y Dra. Nieves Palacios (Medicina de la Educación Física y el Deporte, España), Publicación Enero 2001: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>.

³⁹ OMS / OPS, 2002.

⁴⁰ OMS / OPS, 2003

factor en más de 8000 muertes por año, en el cual 1531 ocurrieron en personas bajo los 70 años, representando 77.000 años de pérdida de vida prematura. La Inactividad cuenta por 400 billones en costos directos del cuidado de la Salud. Este estimado que en 1% incrementa en la población, que es suficientemente activa, podría ahorrar aproximadamente \$8 millones en costos del cuidado de la Salud⁴¹.

En Canadá, la inactividad física cuenta con un estimado del 6% del costo total del cuidado de la Salud. Un reciente estudio provee un estimado del 36% de todas las muertes en la población adulta (sobre los 20 años) puede ser atribuida la inactividad física y del total de los costos directos de inactividad fueron \$2.1 billones en 1997⁴². Las enfermedades en las cuales la inactividad causa la más grande carga son las enfermedades coronarias (\$891 M), osteoporosis (\$352 M), apoplejía (\$345 M) y la hipertensión (\$314 M). Los costos directos del cuidado de la Salud ahorran en un 10% reducción en la proporción de la población quienes son inactivos.

En Estados Unidos aproximadamente 300.000 muertes al año son comúnmente asociadas con la obesidad y sobrepeso (comparado a más de 400.000 muertes asociados al cigarrillo)⁴³. Los costos totales directos e indirectos atribuidos al sobrepeso y obesidad, es la cantidad de \$117 billones en el año 2000⁴⁴.

En América, el estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles, casi 3/4 de la población vive un estilo de vida sedentario, teniendo un promedio del 83% de inactividad física en las edades de 19 a 45 años⁴⁵.

⁴¹ Baumen, A., Bellows, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). Getting Australia active: Towards better practice for the promotion of physical activity. National Public Health Partnership, Melbourne. Summary.

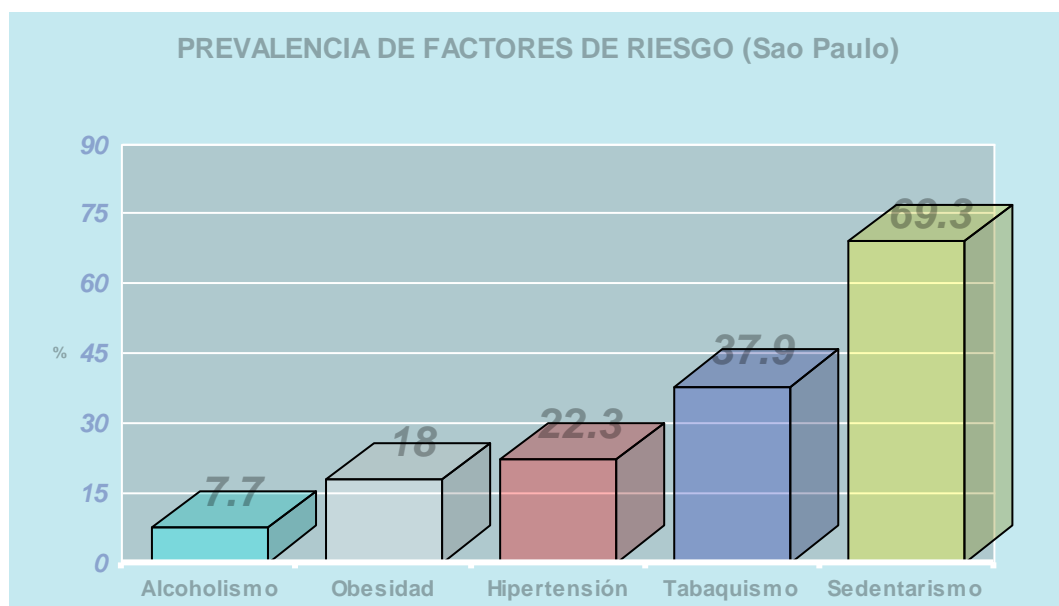
⁴² Katzmarczk P.T, Gledhill, N., Shephard R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. Canadian Medical Association Journal. 163:1435-1440

⁴³ U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity, Rockville, MD, Public Health Service, Office of the Surgeon General; 2001.

⁴⁴ Ibid.

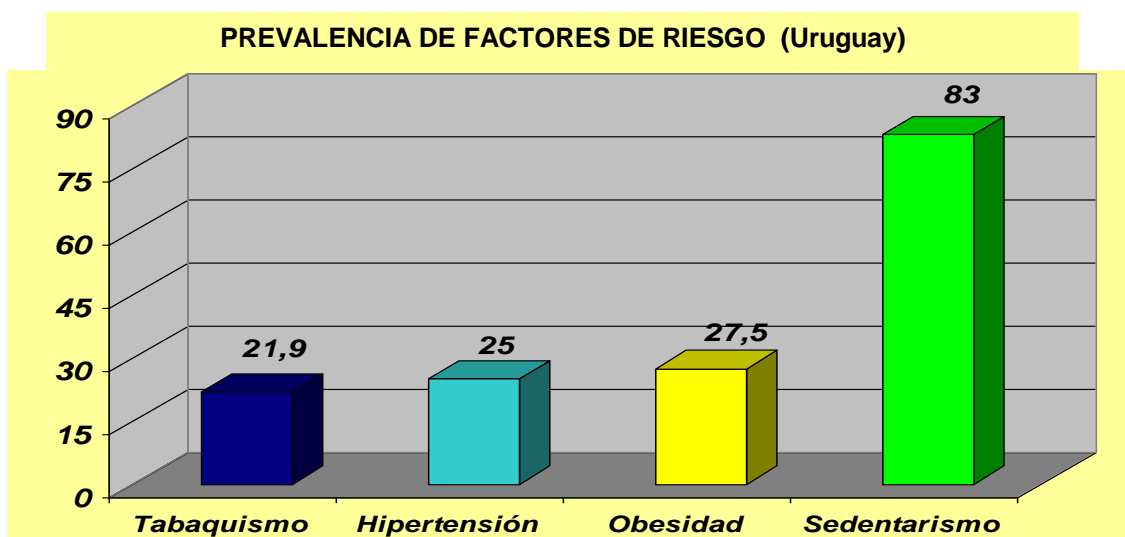
⁴⁵ Hoja Informativa Actividad Física: 3 de 5, Organización Panamericana de la Salud (OPS), Enero 2002

La prevalencia de factores de riesgo en Brasil, según un estudio nos indica que el sedentarismo es el primer factor de riesgo con un 69.3% ⁴⁶.



FUENTE: Revista Saúde Pública São Paulo, 1990.

En Uruguay el primer índice de prevalencia de riesgo es la inactividad física con un 83%, teniendo después a la obesidad con un 27.5% ⁴⁷.



FUENTE: Sobre salud cardiovascular todos tenemos la palabra", Comisión Honoraria para la salud cardiovascular, 1999.

⁴⁶ Revista Saude Pública São Paulo, 1990.

⁴⁷ Sobre salud cardiovascular todos tenemos la palabra", Comisión Honoraria para la salud cardiovascular, 1999.

En el Ecuador existe un incremento de las tasas de mortalidad por enfermedades crónicas (cada 100.000 hab.), desde el año 1980 (40%) al año 2001 del (80%) ⁴⁸.

En nuestro país se desconoce la magnitud del sobrepeso y la obesidad, estudios preliminares que se han iniciado, indican:

GUAYAQUIL: Población Adulta (20 a 60 años) 993 ENCUESTAS VALIDAS – 1994	
PREVALENCIA:	
SOBREPESO: 43.3 %	OBESIDAD: 19.2%
PREVALENCIA POR SEXO:	
MASCULINO	FEMENINO
Sobrepeso: 45.5%	Sobrepeso: 40.7%
Obesidad: 19.8%	Obesidad: 17.9%

Fuente: SECIAN, Jornadas Anuales, Quito 2005, Red Núcleo de Guayaquil

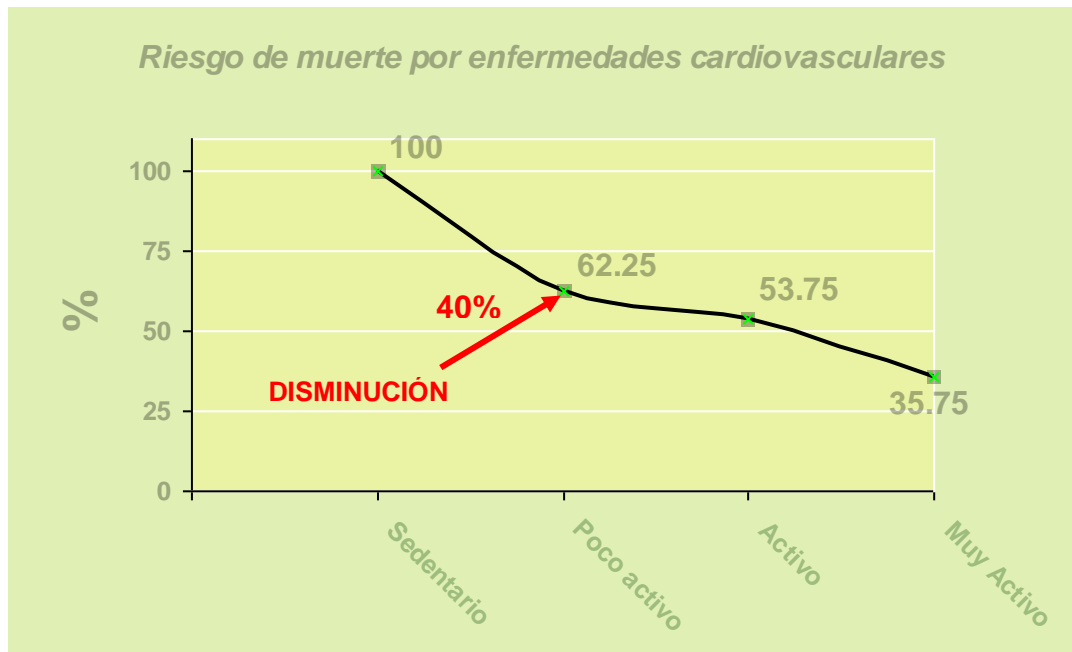
Cada año pueden ocurrir miles y miles de muertes debido a la falta de actividad física habitual, según el informe presentado por el Jefe del Servicio de Sanidad de Estados Unidos ⁴⁹, más del 60 % de los adultos no realiza la cantidad de ejercicios recomendados, indicando lo siguiente:

- Un tercio de los adultos no se mantiene físicamente activo.
- La falta de actividad física aumenta con la edad.
- Las mujeres son más propensas a tener un estilo de vida sedentario que los hombres.
- La actividad física disminuye rápidamente con la edad durante la adolescencia, especialmente entre las mujeres.

⁴⁸ S.E.C.I.A.N (Sociedad Ecuatoriana de Consumo de Alimentación y Nutrición) Jornadas Anuales, Quito 2005, Observatorio de Régimen Alimentario y Actividad Física. Red Núcleo Guayaquil.

⁴⁹ Universidad of Virginia, Health System, 2006

Las personas inactivas físicamente tienen el doble de probabilidades de desarrollar cardiopatía coronaria que las personas que realizan ejercicios físicos regularmente; la inactividad física, que es un factor de riesgo casi tan alto como el tabaquismo, la presión sanguínea alta y el colesterol elevado, es mucho más preponderante que cualquier otro factor de riesgo.⁵⁰



Fuente: Programa Agita Sao Paulo, CELAFIS, Brasil, 2002

Los riesgos de muerte por sedentarismo son altos, pero la cura y prevención está en la práctica de la actividad física, podemos observar en el gráfico que practicando actividad física existe una disminución del 40% de sedentario a poco activo; esto se da porque el movimiento del cuerpo mantiene activos todos nuestros sistemas y activándolos por las diferentes clases de actividad se produce un acercamiento común al aumento de los gastos energéticos y de mejoras en la salud⁵¹.

⁵⁰ Informe Gente Saludable 2010, realizado por los Centros para la Prevención y el Control de las enfermedades y el Consejo del Presidente sobre el Estado Físico y los Deportes, EE.UU, 2004.

⁵¹ Programa Agita São Paulo, CELAFIS (Centro de Estudos de Laboratório de la Actividad Física de San Cayetano del Sur) Brasil, 2002

2.3.2 Conceptualización de la Actividad Física

Existe una diversidad de conceptos alrededor de lo que es la actividad física, entre los que especificamos para nuestro estudio:

- La Actividad Física se la define como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"⁵².
- Cualquier movimiento que contribuye al gasto energético total del ser humano⁵³.
- Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar⁵⁴, es decir se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse.

¿Cuales son Actividades Físicas?, son las actividades cotidianas, en las que se mueve el cuerpo, así tenemos: actividades domésticas, caminar, montar en bicicleta, barrer, lavar el carro, ir de compras, sacar a pasear al perro, limpiar vidrios, trabajos de jardinería; caminar para llegar a la oficina, subir y bajar las escaleras, caminar para ir al estudio y la mayoría de ellas forman parte de nuestra vida diaria⁵⁵.

El ser activos influencia a nuestra familia, y como padres debemos contagiar y motivar esta práctica; ya que la influencia de los padres en el nivel de actividad física de sus hijos es muy importante, así tenemos de estudios que una madre activa tiene una influencia de 2% en sus hijos, en cambio un padre activo tiene un 3.5%. Al ser ambos activos existe un 5.8% de probabilidades que sus hijos también sean activos en el futuro.

⁵² Hoja Informativa No. 2, Organización Mundial de la Salud, Enero 2002.

⁵³ Caspersen, 1985

⁵⁴ www.platabicicordoba.org

⁵⁵ OMS, Hoja informativa 2 de 5 , Enero 2002

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. La misma que puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse e incorporarse a la rutina diaria cotidiana muy fácilmente.

Entonces la actividad física es una manera práctica, es un pasaporte para alcanzar numerosos beneficios para la salud, tanto directos como indirectos. Puede disminuir el impacto de varias enfermedades mortales.

La actividad física es una medida poderosa y práctica para mejorar la salud, prevenir enfermedades, reducir la necesidad de medicamentos y ahorrar en gastos relacionados con la salud. La inactividad de la vida cotidiana, es el problema más serio que tenemos frente a nosotros, en todas las fajas etáreas es decir en todas las edades. 75 millones de personas practican el "Walking" como actividad física saludable y una manera de estar en forma que se adapta al estilo de vida ajetreado de hoy en día.

2.3.3 Beneficios de la Actividad Física

La realización periódica, sistemática y estructurada de actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa y con repercusiones muy positivas en el organismo, en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas; el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermarse, beneficiando así el desenvolvimiento del ser humano en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

“El movimiento es parte de la naturaleza del ser humano, sin embargo parece que eso también lo hemos olvidado” ⁵⁶, por lo que existe cada vez una mayor evidencia de la relación entre la actividad física y la salud; en la actualidad se ha demostrado que el estilo de vida sedentario relacionado como uno de los mayores riesgos de muerte, al aumentar la actividad física este riesgo cae dramáticamente, por lo que una persona activa tendrá un menor riesgo de morir ⁵⁷.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

2.3.3.1 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS / Biológicos

- Mejor funcionamiento cardiaco y respiratorio.
- Aumenta la densidad ósea
- Disminuye la presión arterial.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos.
- Ayuda a controlar el peso corporal (menor riesgo de obesidad).
- Preservación de la masa magra.
- Mejora la resistencia física.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Aumenta o mantiene la densidad ósea.
- Menor riesgo de cáncer
- Mejora la movilidad articular ⁵⁸.

2.3.3.2 Beneficios Cognitivos

- Mejores resultados en las pruebas de atención, memoria, tiempo de reacción y desempeño cognitivo global ⁵⁹.
- Menor riesgo de enfermedad de Parkinson ⁶⁰.

⁵⁶ Jacobi, E. (OMS). Memorias del I Congreso Nacional de Salud y Vida. Quito. Mayo 2002

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ OMS / OPS, 2002

⁵⁹ OMS: Weuve J, Kang JH, Manson JE, Breteler MM, Ware JH, Grodstein F. Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. JAMA, 2004;292(12):1454–1461.

- Menor riesgo de demencia ⁶¹
- Demencia senil
- Enfermedad de Alzheimer ⁶².

2.3.3.3 Beneficios Sicológicos

- Mejora la salud mental
- Ayuda a desarrollar la autoconfianza.
- Aumenta la autoestima.
- Reduce el estrés emocional.
- Disminuye la depresión.
- Mejora la autoimagen.
- Mantiene la autonomía.
- Reduce la ansiedad
- Reduce el aislamiento social.
- Ayuda a estar más despiertos.
- Le ayuda a sentirse y a parecer mejor.
- Ayuda a mantener una vida independiente ⁶³.

2.3.3.4 Beneficios Familiares

- Le ayuda a mantenerse saludable junto a su familia.
- Le facilita el poder compartir esta actividad con sus hijos, familiares o amigos.
- Brinda oportunidades de conocer a nuevas personas.
- Estimula y contagia el entusiasmo y el optimismo en el interior del hogar.
- Produce la necesidad de ayuda.
- Permite ser organizado, cumplir metas y responsable en sus tareas.

⁶⁰ OMS: Chen H, Zhang SM, Schwarzschild MA, Hernan MA, Ascherio A. Physical activity and the risk of Parkinson disease. *Neurology* 2005;64(4):664–669.

⁶¹ OMS: Podewils LJ, Guallar E, Kuller LH, Fried LP, Lopez OL, Carlson M, et al. Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. *Am J Epidemiol* 2005;161(7):639–651..

⁶² OMS: Colcombe S, Kramer AF. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychol Sci* 2003;14(2):125–130

⁶³ Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, España, 2003, Pág. 166

- Aumenta el tiempo de la comunicación entre los miembros de la familia ⁶⁴.

2.3.3.5 Beneficios Escolares

- Mejoramiento del desempeño académico y de la relación con los padres y profesores.
- Reducción del ausentismo.
- Disminución del riesgo de trastornos del comportamiento.
- Prevención de la delincuencia juvenil, el alcoholismo, y el abuso de sustancias.
- Aumento de la responsabilidad ⁶⁵.

2.3.3.6 Beneficios Laborales

- Mejora rendimiento laboral.
- Aumenta productividad.
- Mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- Disminuye índice de ausentismo.
- Disminuye rotación del personal.
- Disminuye costos médicos.
- Aumento de la sensación de control.
- Mejora del funcionamiento mental.
- Mejora imagen institucional ⁶⁶.
- Permite compartir más las actividades laborales.
- Disminuye el ausentismo laboral.
- Disminuye los costos médicos de atención médica.
- Capacidad intelectual
- Disminuye el estrés laboral ⁶⁷.

⁶⁴ AHA, 2003

⁶⁵ OMS: Matsudo VKR, Andrade DR, Matsudo SMM, Araújo TL, Andrade E, Oliveira LC, et al. "Construindo", saúde por meio da atividade física em escolares. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2003;11(4): 111-118MS / OPS, 2002.

⁶⁶ OMS: Wemme KM, Rosvall M. Work related and nonwork related stress in relation to low leisure time physical activity in a Swedish population. J Epidemiol Community Health 2005;59(5):377-379.

⁶⁷ OMS / OPS, 2002

2.3.4 Tipos de Actividad Física

El ser humano necesita realizar actividad física, las cuales deben ser de placer y goce personal; que tipo de actividad física realizar, ante esto proponemos dos tipos:

2.3.4.1 Actividad física de intensidad moderada.

Esta actividad denota un incremento en la respiración y el ritmo cardíaco; ya que mientras se realiza la actividad, la respiración se acelera y los diferentes grupos musculares trabajan en cadencia, tal que se puede mantener una conversación ⁶⁸.

Equivalente a una caminata rápida que acelera el ritmo cardíaco, este tipo de actividad física permite mantener el corazón y los sistemas respiratorio y vascular en buenas condiciones ⁶⁹.

Se debe estar en la capacidad de mantener una conversación, durante la realización de esta actividad.

Algunos ejemplos de actividad física moderada tenemos:

- Caminar rápido
- Bailar
- Trabajos de jardinería
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Bajar las escaleras
- Tareas domésticas, por ejemplo lavar los pisos o ventanas ⁷⁰

⁶⁸ AHA, 2002

⁶⁹ ACSM / AHA, Diario de la Asociación Americana del Corazón, 01 Agosto del 2007.

⁷⁰ Hoja Informativa No. 2, OMS, 2002.

2.3.4.2 Actividad física de intensidad vigorosa.

Es la actividad que causa una respiración rápida y aumento substancial en el ritmo cardíaco ⁷¹.

Las actividades de intensidad vigorosa pueden ser:

- Trotar
- Hacer Aeróbicos
- Correr
- Subir las escaleras
- Bailar a ritmo intenso
- Montar bicicleta cuesta arriba
- Ejercicios aeróbicos
- Saltar cuerda
- Practicar deportes como fútbol, baloncesto, etc. ⁷²

2.3.5 Recomendaciones de Actividad Física (18 A 65 Años)

La actividad física debe tener un sitio significativo en la vida diaria de las personas. En efecto a través del movimiento encontraremos un bienestar, el cual permitirá mantener un estilo de vida saludable.

La actual recomendación específica-preventiva va dirigida a adultos sanos entre 18 y 65 años de edad, enganchando a la actividad física regular, para poder promover y mantener la salud, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad prematura, así tenemos:

- Se debe realizar actividad física de intensidad moderada, en un mínimo de 30 minutos en 5 días de la semana.

⁷¹ WILLIAM L. HASKELL, I-MIN LEE, RUSSELL R. PATE, y Otros, La Actividad Física y la Salud Pública, Agosto 2007 ACSM / AHA, Diario de la Asociación Americana del Corazón, 01 Agosto del 2007.

⁷² Hoja Informativa No. 2, OMS, 2002.

Los 30 minutos, también se lo puede realizar en fracciones que pueden durar entre 10 o más minutos.

- Realizar ejercicios de intensidad vigorosa en un mínimo de 20 minutos en 3 días cada semana.
- Además, se debe realizar actividades que mantienen o aumentan fuerza y resistencia muscular, mínimo de 2 días cada semana. Está recomendado que 8-10 ejercicios estén realizados en 2 días cada semana, usando la mayoría de grupos musculares. Para maximizar el desarrollo de la fuerza y resistencia muscular se debe realizar de 8-12 repeticiones de cada uno de los ejercicios y produciendo fatiga ⁷³.

Es recomendable poder realizar también las combinaciones de la actividad de intensidad moderada o vigorosa. Por ejemplo, una persona puede Caminar moderadamente (caminata rápida) por 30 minutos, 2 veces durante la semana y después trotar vigorosamente por 20 minutos en los otros dos días.

Debido a la relación de la dosis-respuesta entre la actividad física y salud, las personas que desean mejorar más su aptitud personal, reducir su riesgo ante enfermedades e inhabilidades crónicas o prevenir aumento de peso **PUEDEN BENEFICIARSE EXCEDIENDO LAS CANTIDADES MÍNIMAS RECOMENDADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

2.3.6 Ventajas de Mayores Cantidades de Actividad Física

Pruebas contundentes a favor de los beneficios para la salud, asociados con la actividad física moderada no descartan la importancia de ejercitarse más intensamente o practicar deportes. En realidad, es importante recordar que al **aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia** de la actividad física se obtendrán mayores beneficios.

⁷³ WILLIAM L. HASKELL, I-MIN LEE, RUSSELL R. PATE, y Otros, La Actividad Física y la Salud Pública, Agosto 2007 ACSM / AHA, Diario de la Asociación Americana del Corazón, 01 Agosto del 2007.

- Muchos adultos, incluyendo los que desean mejorar su aptitud física y reducir el riesgo para enfermedades crónicas y de mortalidad relacionadas con la inactividad física, deben excederse de las cantidades mínimas recomendadas.
- El promover y mantener la salud esquelética de los adultos, se tendrán beneficios realizando actividades extras como pesas y de alto-impacto tal como aeróbicos, subir gradas o trote dentro de los niveles de tolerancia.
- El importante hecho de realizar actividad física sobre el mínimo de tiempo recomendado, la cantidad proporciona incluso mayores beneficios saludables. Exceder la recomendación mínima reduce más el riesgo de enfermedades crónicas por sedentarismo.
- Para ayudar a prevenir el aumento de peso, algunos adultos necesitarán excederse del mínimo recomendado de la cantidad de actividad física señaladas, que sería eficaz para obtener balance energético adecuado ya que se considera como otro factor de control de peso corporal a la alimentación ⁷⁴.

2.3.7 CAMINAR

Esta actividad física tan saludable y fortificante, que se recomienda a todas las personas en nuestro estudio, es la mejor solución a los estilos de vida sedentarios. Durante años, se ha demostrado que caminar posee muchos beneficios. No sólo porque nuestro cuerpo necesite movimiento, sino porque nos ayudaría a sentirnos mejor con nosotros mismos, a sentirnos activos, jóvenes y fuertes.

⁷⁴ WILLIAM L. HASKELL, I-MIN LEE, RUSSELL R. PATE, y Otros, La Actividad Física y la Salud Pública, Agosto 2007 ACSM / AHA, Diario de la Asociación Americana del Corazón, 01 Agosto del 2007.

Recordemos la frase de SHAKESPEARE, cuando dijo “una vuelta o dos, caminaré para aplacar mi mente agitada”, cuánta razón tenía, pues, en vez de ir a coger una caja de aspirinas, es mucho más recomendable salir a coger aire fresco y caminar, pues la rítmica acción de andar nos ayudará a solucionar nuestros problemas, al restaurar en nuestra mente un sentido de equilibrio que contrarresta los dañinos efectos del estrés acumulado. Porque caminar es sin duda alguna, una parada algo más que refrescante, siendo un tiempo para nosotros mismos, para relajarnos y olvidar nuestros problemas.⁷⁵

El caminar se ha tornado en una actividad muy popular. A parte de ser una forma excelente de ejercicio, a la luz de los hallazgos más recientes, se aproxima a ser la actividad ideal. Su flexibilidad le permite ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, segura y efectiva. No se necesitan habilidades o entrenamientos especiales. A pesar de esto menos del 10 % de la población norteamericana hace ejercicios tres o cuatro veces por semana⁷⁶.

A toda esta gran importancia la recomendación que se hace a quienes empiezan con esta actividad y no han sido deportistas a los 20 años no pueden convertirse en un atleta a los 40 años. "A veces resulta peor el remedio que la enfermedad, muchos deciden ponerse en forma de mayores, cuando les sorprende ese insolente michelín en la cintura que a veces no se elimina ni con dieta, y olvidan que todo tiene su evolución. Se lanzan a hacer pesas, maratones, bicicleta... sin entrenamiento alguno y es cuando llegan las lesiones", cuenta Josep Comellas⁷⁷. A quienes han disidido tarde realizar actividad física regular, lo más recomendable es caminar, la mejor fórmula para comenzar y para quienes ya lo hacen

⁷⁵ <http://www.elblogsano.com/?p=34>

⁷⁶ Artículo publicado por la Revista "El Centinela", Martínez Pedro, MD. El Caminar: El Ejercicio Ideal, en Julio, 1995.

⁷⁷ Entrenador personal de fit-habits.com y especialista en educación postural: <http://caminar-mas.blogspot.com/search/label/caminar>.

habitualmente, puede ser el mejor calentamiento. Lo más importante es establecer el hábito de ser activo diariamente por toda la vida.

En la actualidad, el caminar se ha tornado en la actividad preferida para los pacientes en recuperación después de un ataque al corazón. En realidad, 8 de cada 10 personas mejoría su estado de salud si caminaran ⁷⁸.

El establecer objetivos, es una manera de motivarse; la pirámide de Actividad es un recurso útil para establecer objetivos, porque ayuda a crear un plan realista para aumentar la actividad. La pirámide consta de cuatro niveles, cada uno de los cuales recalca una diferente clase de actividad.

Primer Nivel: **DISMINUYA:** permanecer estar sentado, viendo la televisión, estar en la computadora e Internet.

Segundo Nivel: **TRES VECES A LA SEMANA:** Estire sus músculos y fortalézcalos, Tome descansos para estirarse, realice levantamiento de pesas, bandas de tensión, flexiones y/o ejercicios de los bíceps con pesas.

Tercer Nivel: **TRES A CINCO DÍAS A LA SEMANA:** Ejercite su corazón y pulmones, camine, realice excursionismo a pie, juegue baloncesto, fútbol, correr.

Cuarto Nivel: **TODOS LOS DÍAS:** caminar permanentemente y permanezca activo, saque a pasear a su perro, realice trabajo de jardinería, use las escaleras, juegue bolos, fútbol, camine hacia la parada de bus, estacione mas lejos el auto, suba las gradas y no utilice el ascensor,

⁷⁸ Martínez Pedro, El Caminar: El Ejercicio Ideal, en Julio, 1995: <http://pmministries.com/ministeriosalud/articulos/elcaminar.html>

bajarse del autobús una o más cuadras antes de llegar a la casa, hacer ciclismo, ir de compras caminando, bailar , caminar después de comer, realizar las tareas de la casa (encerar, sacar brillo, lavar el carro, limpiar los vidrios) , etc.

Las actividades cotidianas que están en el 4to. Nivel son importantes para permanecer activo durante toda su vida. El primer paso para hacerse más activo es enfocarse en este nivel. Estas actividades fundamentales le ayudarán a crear gradualmente resistencia para el siguiente nivel.

2.3.8 Actividad Física con Pasómetros

Cuando el caminar no le motiva, el calcular la distancia recorrida por sesión es una buena motivación para continuar con su movimiento. El número recomendado de pasos iniciales para una vida saludable es de 6000 pasos, 10.000 pasos con disminución de kilocalorías diarias de ingesta ya es una excelente opción para la pérdida del peso, si queremos fortalecer la opción es importante realizar entre 4000-6000 pasos diarios pero continuos.

El uso de un pasómetro se ha vuelto tan efectivo en las empresas, compañías aseguradoras e incluso poblaciones enteras; los han distribuido como medida preventiva a sus empleados y trabajadores para cuidar la salud y tener calidad de vida; y, por supuesto una mejor eficiencia de trabajo.

La meta de los 10.000 pasos que es lo ideal y que se recomienda de acuerdo a los niveles de actividad física, debe ser la rutina diaria a ir cumpliendo, teniendo la voluntad y deseos de mejorar nuestros estilos de vida.

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	PASOS POR DIA
SEDENTARIO	< 5.000
POCO ACTIVO	5.000 – 7499
MEDIO ACTIVO	7.500 – 9.999
ACTIVO	≥ 10.000
ALTAMENTE ACTIVO	> 12.500

FUENTE: Tudor-Locke C, Basset DR Jr. Traducción Cuantos pasos se debe realizar por día? Publicación del Colegio Americano de Medicina del deporte. 2004;34(1)1-8.

Es importante saber cuantos kilómetros representan el número de pasos que hombres y mujeres realizan, utilizando el pasómetro:

HOMBRES	DISTANCIA (Km.)	MUJERES
Pasos		Pasos
1.250	1	1.667
6.250	5	8.333
12.500	10	16.667
18.750	15	25.000
31.250	25	41.667
62.500	50	83.333
125.000	100	166.667
625.000	500	833.333

FUENTE: Tudor-Locke C, Basset DR Jr. Traducción Cuantos pasos se debe realizar por día? Publicación del Colegio Americano de Medicina del deporte. 2004;34(1)1-8

A esta información hay que añadir, que de acuerdo a la cantidad de caminata diaria que se realiza de acuerdo al número de pasos existe su equivalente gasto energético.

Pasos / día	Kcal. / nivel actividad física
10.000	300 – 400 Kcal./día
3.800 – 4.000 (equivale a 30 minutos)	150 Kcal./día

FUENTE: Tudor-Locke C, Basset DR Jr. Traducción Cuantos pasos se debe realizar por dia? Publicación del Colegio Americano de Medicina del deporte. 2004;34(1)1-8

Dependiendo la actividad que se realice, como una actividad rutinaria para mejorar nuestros niveles de actividad física, tenemos la siguiente tabla de consumo de caloría al practicar:

ACTIVIDAD	Kcal./h
De pie	223
Ciclismo 8 Km./h	165
Ciclismo 15 Km./h	421
Baile moderado	260
Baile rápido	365
Golf	221
Correr 8 Km./h	482
Correr 12 Km./h	695
Correr 20 Km./h	1.150
Fútbol	500
Squash	551
Natación	310
Tenis individual	427
Tenis dobles	295
Pasear 2 Km./h	140
Pasear 4 Km./h	193
Pasear 5 Km./h	235
Pasear 7 Km./h	363
Pasear 10 Km./h	657

FUENTE: Tudor-Locke C, Basset DR Jr. Traducción Cuantos pasos se debe realizar por dia? Publicación del Colegio Americano de Medicina del deporte. 2004;34(1)1-8

El objetivo de 10.000 pasos se lo debe ejecutar sin desmedro, claro teniendo las condiciones de salud y físicas para realizarlo. Pero no se

debe aspirar a ese límite de inmediato. Es muy difícil llegar a esa meta, hay un método cómodo y gradual, llamado enfoque del aumento del 20%, el mismo que indica:⁷⁹

PRIMERA SEMANA

La meta: Mida los pasos en una semana típica sin intento alguno por caminar más de lo normal. Cada mañana, ponga el pasómetro en "0" Programado para mostrar pasos. Ignore los conteos de distancia y de calorías. Debemos usarlo todo el día, desde el momento en que se despierta hasta ir a la cama. Por la noche, retírelo, registre el número de pasos en una tabla de seguimiento, y anote cualquier ejercicio formal; por ejemplo, "caminata de 20 minutos en la banda." También anote cualquier cosa que haya causado más pasos (visita a un museo) o menos pasos (reunión de todo el día) que lo sacaron de su día normal.

REGISTRANDO SUS PASOS (1ra. Semana)

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
No. Pasos							
Actividades formales							
Actividades que aumento o disminuyo sus pasos.							


SEGUNDA SEMANA

La meta: Aumente los pasos diarios en un promedio de 20%. Agregue los pasos totales tomados durante la primera semana dividida entre 7. Después multiplique por 1.2. El resultado es su nuevo objetivo de pasos diarios. Entonces, si el promedio fue de 3000 pasos diarios durante la primera semana, intente 3600 diarios en la segunda semana. La mayoría de las actividades físicas cuentan, incluyendo las sesiones formales (una

⁷⁹ Recomendación literal, tomada de una guía escrita por Mark Fenton, anfitrión del programa de PBS "America's Walking," y administrador del programa de actividad física en el Centro de Información Pedestre y Ciclista de la Universidad de North Carolina, EE.UU: <http://www.pbs.org/americaswalking/series/host.html>

caminata, el uso de la mayor parte de las máquinas de ejercicio) y el ejercicio informal (subir por las escaleras en lugar del elevador o incluso caminar en el trole).

REGISTRANDO SUS PASOS (2da. Semana)

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
No. Pasos + (20% 1ra. Sem.)							
Actividades formales (tiempo)							
Actividades informales (tiempo)							

TERCERA SEMANA

Sino ha llegado a los 10,000 pasos, o si la meta es una pérdida sustancial de peso — para lo cual muchos expertos recomiendan entre 12,000 y 15,000 pasos diarios — aumente de nuevo los pasos en un 20%. Calcule el promedio diario de la segunda semana y multiplique por 1.2. Si la condición aeróbica es la meta, intenta aumentar la velocidad de al menos 2000 a 4000 de los pasos que ya está haciendo.

Si quiere incorporar más pasos durante el curso del día, estas son algunas recomendaciones que sugerimos seguirlas con el objetivo de cada día llegar a ese tan ansiado 10000: - 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 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. - Lleve a su hijo a pie a la escuela ⁸⁰.

⁸⁰ Ibid.

REGISTRANDO SUS PASOS (3ra. Semana)

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
No. Pasos + (20% 2da. Sem.)							
Actividades formales (tiempo)							
Actividades informales (tiempo)							

FUENTE: Recomendación literal, tomada de una guía escrita por Mark Fenton, anfitrión del programa de Pbs. America's Walking," y administrador del programa de actividad física en el Centro de Información Pedestre y Ciclista de la Universidad de North Carolina, EE.UU.

2.4 ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN

2.4.1 Motivación para incrementar el numero de pasos

La motivación es la parte primordial del proyecto, ya que se trata de concienciar al personal de servidores públicos de la importancia de incrementar el número de pasos y por ende de aumentar el nivel de actividad física.

Cabe indicar que en este proyecto se puso total énfasis a esta fase de inducción, se realizó conferencias magistrales dictadas por el Sr. Dr. Enrique Chávez medico deportólogo experto en el tema, el mismo que a su vez dirige el presente proyecto, además se realizo visitas diarias y permanentes a los lugares de trabajo verificando el buen uso del pasómetro y a su vez recordándoles a los servidores de la importancia de incrementar el número de pasos y sus beneficios que esto conlleva; cabe indicar que además se entregó hojas volantes donde se indican algunas recomendaciones para incrementar el numero de pasos.

2.4.2 Pasómetros medio motivacional para el incremento de la actividad física.

El instrumento primordial de esta investigación que sirvió para motivar al personal de servidores públicos fue el pasómetro, el mismo recogió continuamente los pasos durante la fase de diagnostico, fase de inducción

y fase de control, además de ser una herramienta de la regeneración, la misma que proporciona la información inmediata sobre el nivel de actividad física en la que se encuentra y como señal ambiental que le recuerda al usuario que debe ser activo

Este dispositivo se lo utilizó conjuntamente con la hoja o expediente en la que se guarda o se anota el número de pasos diarios, esto a su vez intrínsecamente motiva al personal de incrementar el número de pasos diariamente hasta llegar a la meta preestablecida.

Investigaciones realizadas anteriormente evidencian que los pasómetros son las herramientas prácticas, exactas, y aceptables para la medida y motivación en la actividad física. El pasómetro simple puede usarse bien por cualquier practicante.

Cuando la persona en estudio se coloca un pasómetro y entiende cómo usarlo para motivarse, algo mágico pasa, puede que a partir de ese día su vida cambie

Usando este dispositivo y luego de haber recibido la inducción, ya no utilizará su vehículo para ir a la tienda, o ya no se estacionará cerca o delante del supermercado, ya no tomará las escaleras mecánicas cuando existan gradas, su actitud cambiará tan rápidamente sin que lo note.

Cuando una persona lleva un pasómetro, le recuerda permanentemente el número de pasos. Así cuando necesita subir al décimo piso de un edificio recuerde subir por los escalones. Cuando usted toma la decisión correcta, usted se sentirá bien sobre usted y lo motivará entrar los pasos para el equilibrio del día.

Las metas de los pasos deben personalizarse considerando los valores básicos, metas de salud específicas, y mantenimiento de la meta viviendo todos los días.

Todos están entendiendo los beneficios del pasómetro y es de suma importancia para la práctica en la guerra en la obesidad

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.

2.4.3 Los pasómetros respecto al género y otras variables demográficas

Un examen de datos del pasómetro respecto al sexo y otras variables demográficas importantes como la raza, edad, la educación, y el ingreso se garantiza. Además, aunque diario, o individual, la variabilidad es ahora generalmente aceptada como un rasgo de medida de la AF objetiva ⁸¹

LOS MÉTODOS

Los participantes se reclutaron en forma aleatoria, a través del teléfono, dirigida por el Laboratorio de Investigación en la Universidad de Sur Carolina durante enero y febrero de 2001.

Este análisis es basado en los datos de 209 participantes (representando 56% de 375 estudio están de acuerdo al estudio auxiliar) La muestra consistió en 76 hombres, edad: 48.4 -16.3 años, índice de masa corporal (IMC): 27.1-5.1 Kg./m² y 133 mujeres, edad: 47.4 -17.5 años, índice de masa corporal (IMC): 26.9-5.7 Kg./m².

⁸¹ TROST, S. G, R. R. PATÉ, P. S. FREEDSON, J. F. SALLIS, y W. C. TAYLOR. Usando la actividad física objetiva mide con la juventud: ¿Cuántos días de supervisar se necesitan? Med. Sci. Los deportes Exerc. 32:426-431, 2000.

Sesenta y dos por ciento eran blancos, 40% informaron tener una educación de la escuela secundaria o menos, y la media de ingreso era casi \$30,000.

Los procedimientos. El equipo mandado por correo incluyó:

- 1: Un pasómetro;
- 2: Las instrucciones por llevar y usar el pasómetro;
- 3: Un calendario de actividad por grabar una semana completa de pasos del día, deportes, ejercicio, y actividades de trabajo;
- 4: Un formulario de consentimiento (leído durante la entrevista del teléfono),
- 5: Un sobre estampillado para el retorno por correo.

Cada uno de los pasómetros se verificó antes de mandar por correo para la exactitud durante la caminata previamente como se recomendó ⁸²

Se dijeron a los participantes que llevaran el pasómetro atado a su cinturón desde la mañana durante siete días consecutivos y poner a cero cada mañana, grabando el tiempo que fue utilizado.

Los participantes continuaron con sus actividades típicas y sólo se quitarían el pasómetro mientras se bañaran o nadando. Al final de cada día grabaron en sus calendarios de actividad:

- 1: El número de pasos tomado;
- 2: El tiempo el pasómetro estaba alejado;
- 3: Las preguntas ¿usted trabajó hoy? ¿Usted está enfermo o herido? ¿Usted participó en cualquier deporte? ¿Usted participa en cualquier ejercicio?);
- 4: El tipo y duración de cualquier deporte o ejercicio realizados (por ejemplo, levantamiento de pesas, 25 min.).

Las distribuciones de pasos por día se evaluaron con normalidad, y se establecieron grupos definidos por:

⁸² TUDOR-LOCKE, C., y A. M. MYERS. Las consideraciones metodológicas para investigadores y practicantes que usan los pasómetros para medir. (El ambulatorio) la Actividad. Res. Q. Exerc. El deporte. 72:1-12, 2001.

- 1: El sexo;
- 2: La raza (blanco contra el no blanco);
- 3: La edad (18-29, 30-45, 46-64, y 65 años);
- 4: El ingreso (<\$20,000, \$20,000-\$44,999, > \$45,000);
- 5: El nivel de educación (Escuela secundaria o menos y algunos de Universidad);
- 6: IMC (el peso normal el IMC 25 Kg./m², el sobrepeso 25 -30 Kg./m², obeso 30 Kg./m²)

Sólo siete individuos eran de peso insuficiente (18.5 Kg./m²), y por consiguiente ellos se agruparon con aquellos que clasificaron como el peso normal para los propósitos de los análisis.

Se computaron los pasos por día para cuatro de tipos de participantes:

- 1: Día de semana (los días de la semana, los días de fin de semana);
- 2: La actividad profesional (días laborables, días no laborables);
- 3: La enfermedad y estado de la lesión (enfermo o herido, no enfermo o no herido);
- 4: El ejercicio y deporte o no participación.

LOS RESULTADOS.

Los datos estaban disponibles para 1396 de un posible 1463 personas (209 participantes, 7 días de uso del pasómetro).

La mayoría frecuentemente informó las categorías del ejercicio y deporte estaba caminando (64.9% de persona-días con la actividad), entrenando fuerza (5.2%), y los (4.8%) en aeróbicos.

En el total de la población, 44.0% hicieron 5000 pasos al día, 19.6% 9000 pasos, y 13.9% 10000 pasos al día.

Las distribuciones para los hombres, aquellos que estaban entre 18 y 45 años, aquellos que eran blancos, aquellos con por lo menos la educación de la universidad, aquellos en el grupo del ingreso más alto, y aquellos de peso normal (clasificó por IMC) era aproximadamente las distribuciones normales y similar a aquellos mostrados para los grupos etéreos 18-29 y 30-45.

En el contraste, las distribuciones para las mujeres, aquellas que eran de 65 años aquellas que no eran blancas, aquellas con la escuela secundaria, aquellas en el grupo del ingreso más bajo, y aquellas que estaban obesas, había sesgado distribuciones de pasos por día y se caracterizó por 40% de 3000 pasos al día.

Se presentan los detalles de pasos por día en la Tabla N° 4. Los pasos de la media por día variaron significativamente entre los hombres y las mujeres, entre blancos y no blancos, y por los grupos etéreos.

Había también diferencias significantes en los pasos de la media por día por el ingreso, aunque los análisis indicaron que esta diferencia sólo era significativa entre el más bajo y más alto grupo del ingreso.

Había también una diferencia significativa en los pasos por día por el grupo de educación. Escuela secundaria o menos 5063-3728 contra alguna Universidad 6480- 3529 pasos al día.

Por la categoría de IMC una diferencia significativa entre el normal y los obesos.

Después de ajustar durante tiempo de la media por día de uso del pasómetro, las diferencias significantes entre los grupos demográficos persistieron para el sexo, raza, edad, e IMC pero no para el ingreso y educación (no mostrado)

Los datos descriptivos restantes (basado en el número de participantes que informan ambos pares de los datos examinados) es como sigue:

- 1: Los días de la semana eran más altos que los días de fin de semana (6355- 3975 contra 5445-3648 pasos al día)
- 2: Días laborables eran más altos que días no laborables (7583-4173 contra 5117-2987)
- 3: Días del ejercicio y deporte eran más altos que días de no participación (7043-4083 contra 5205-3365)
- 4: Días de salud relativa eran más altos que aquellos con enfermedad informada o lesión (5982-3770 contra 3778-2866)

Tabla 4: La actividad física podómetro-determinada (los pasos por día)

LOS PASOS POR DÍA			
	N	Significa el SD	Mediana (IOR)
La muestra entera	209	5931-3664	5570 (3206, 8325)
Sexo			
Hombres	76	7192-3596	6894 (4467, 9514)
Mujeres	133	5210-3518	4742 (2743, 6893)
Raza			
Blancos	130	6628-3375	6159 (4282, 8823)
No blancos	78	4792-3874	3921 (1478, 6652)
Edad			
18-19	37	6283-3123	6029 (4282, 7878)
30-45	64	6866-3773	6616 (4339, 9315)
46-64	63	6319-3848	5600 (3181, 8825)
+65	45	3766-2805	3730 (1226, 5706)
Ingreso			
<\$20000	51	4615-3769	4344 (1249, 6029)
\$20000-\$44999	70	6184-3821	5453 (3456, 7975)
\$45000>	53	6888-3375	6365 (4742, 9338)
Educación			
<=Escuela	81	5063-3728	4650 (2343, 6697)
Universidad	128	6480-3529	6145 (4017, 8735)
IMC (Kg./m2)			
Peso normal	71	7029-3857	6697 (4158, 10,347)
Sobrepeso	88	5813-3441	5610 (3354, 8230)
Obesidad	44	4618-3359	4529 (2228, 6288)

TUDOR Catrine, HAM Sandra, MACERA caroline, y Otros, La Epidemiología descriptiva del Podómetro, Actividad Física determinada, Año 2006

2.5 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La Constitución Política de la Republica del Ecuador en su capítulo 4 establece:

Art. 42: “El estado garantizara el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaría, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia”

Art. 82: “El estado protegerá, estimulara, promoverá y coordinara la cultura física, el deporte y la recreación como actividades para la formación integral de las persona, proveerá los recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades”

Ley de Cultura Física, Deportes Y Recreación

CAPITULO ÚNICO

Art. 1: “Esta ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas”

Art. 2, Lit. a: “Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar ele deporte, la educación física y la recreación”

Ley Orgánica de Servicio Civil y Carrera Administrativa

Art. 24 Literal c: “Cumplir de manera obligatoria la semana de trabajo de cuarenta horas, con una jornada normal de ocho horas diarias y con descanso de los sábados y domingos. Todos los servidores públicos cumplirán este horario a tiempo completo...”

2.6 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.6.1 Hipótesis General

La utilización del pasómetro incide en la motivación para incrementar el nivel de actividad física de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre.

2.6.2 Hipótesis De Trabajo

La utilización del pasómetro incide en el movimiento corporal de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre.

2.6.3 Hipótesis Alternativa

El buen uso del tiempo libre incide en la motivación para incrementar el nivel de actividad física de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre.

2.6.4 Hipótesis Nula

La utilización del pasómetro no incide en la motivación para incrementar el nivel de actividad física de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación por el propósito es de tipo APLICADO por el nivel de conocimiento a lograr es EXPERIMENTAL (PRE-EXPERIMENTO): y, por los medios a utilizarse es un estudio de CAMPO, ya que se realizó en el sitio del problema que fue la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, en donde se tuvo a las fuentes primarias de nuestra investigación que fueron los servidores públicos.

En cuanto al Diseño de estudio experimental (Preexperimento) se ha seleccionado el diseño de PREPRUEBA y POSTPRUEBA con aplicación adicional de la observación científica. Por el grado de estructuración, el estudio es CUANTI -CUALITATIVO y por la dimensión temporal la investigación responde a un estudio de carácter LONGITUDINAL, ya que se aplicó una preprueba y luego una postprueba.

3.2 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA

En el presente estudio se aplicó la muestra irrestrictamente aleatoria de todos los servidores públicos que laboran en el Edificio de la Comandancia General del Ejército (véase Apéndice A)

La Población que labora en el Edificio de la Comandancia General del Ejército es de 133 Servidores Públicos

Formula:
$$n = \frac{PQ.N}{(N-1)(E/K)^2 + 0.25}$$

Donde:

n = tamaño muestral

N = 133 Servidores públicos

PQ = 0.25 constante (1/4 del universo)

E = 0.05 (error admisible)

K = 2 (constante de corrección del error)

Reemplazo los valores

$$n = \frac{(0.25) * 133}{(133 - 1) \left(\frac{0.05}{2} \right)^2 + 0.25}$$

n = 100 personas es la muestra para la investigación

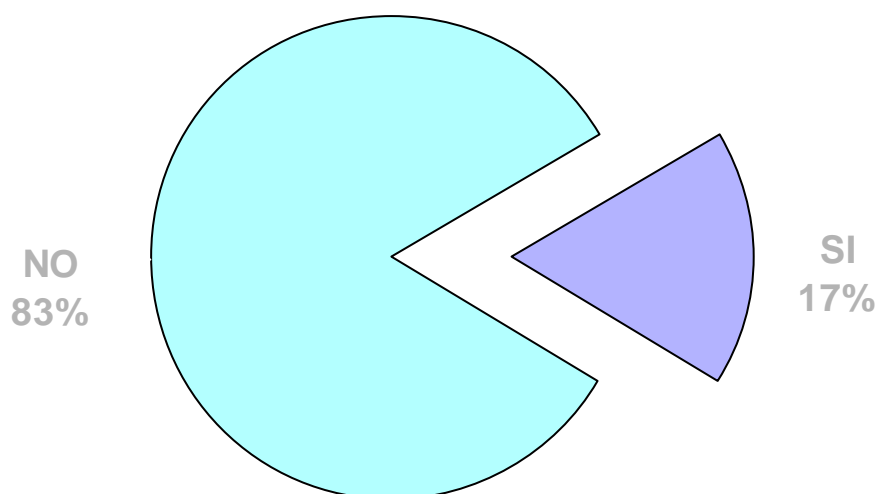
3.3 PROCEDIMIENTO

En la presente investigación inicialmente se procedió a obtener la autorización del Sr. Jefe de Estado Mayor de la Fuerza Terrestre, haciéndole conocer los detalles y beneficios de este estudio para la Fuerza Terrestre, luego se procedió a aplicar una encuesta (véase Apéndice B) para determinar el conocimiento sobre las variables que intervienen en la investigación: El pasómetro y la actividad física

Las encuestas fueron aplicadas al grupo en estudio, luego se procedió a realizar el análisis de las mismas, lo que produjo los siguientes resultados:

Pregunta N° 1: ¿Sabe usted que es un pasómetro?

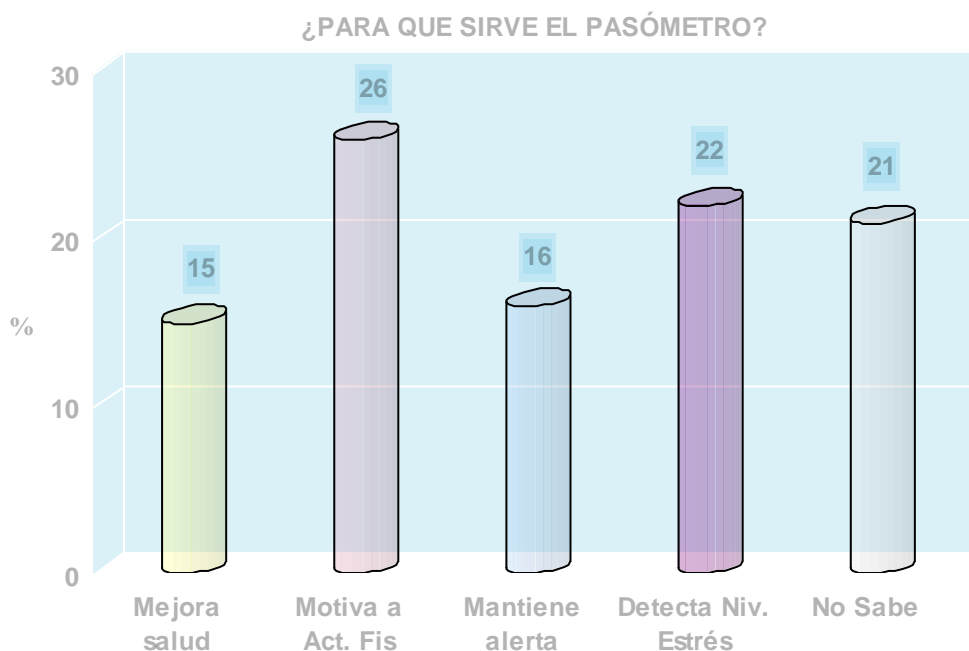
SERVIDORES PÚBLICOS QUE SABEN QUE ES UN PASÓMETRO



Este resultado indica que el 17% del personal en estudio saben lo que es un pasómetro, el 83% no saben que es este instrumento.

La mayoría de las personas encuestadas no conocen el pasómetro, esto es beneficioso porque al momento de hacerles conocer este instrumento va a crear en ellos una expectativa y mayor captación por algo nuevo

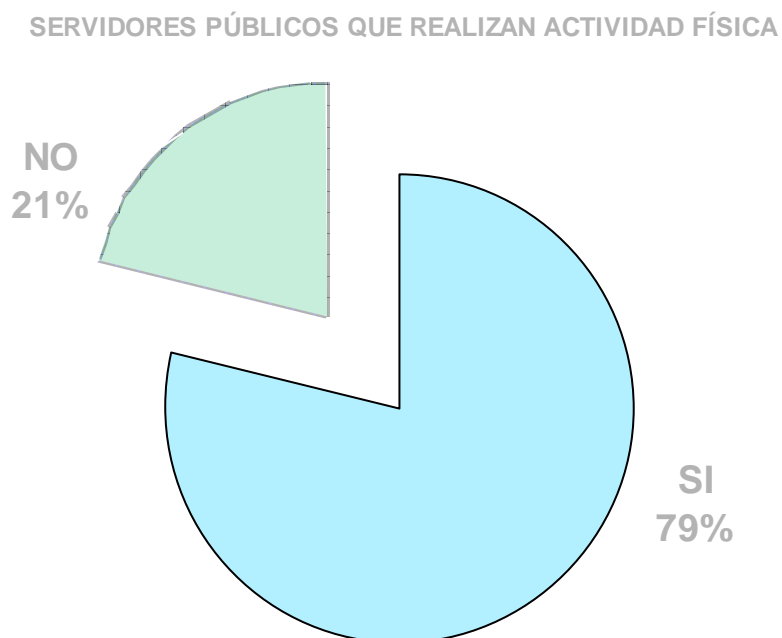
Pregunta N° 2: El Pasómetro sirve para:



Este resultado indica que el 15% cree que el pasómetro mejora la salud, el 26% que motiva a la práctica de la actividad física, el 16% que mantiene alerta en el trabajo, el 22% que detecta niveles de estrés, y el 21% no sabe.

Existe un gran número de encuestados que no sabe la verdadera función de un pasómetro, esto corrobora que no conocen este dispositivo, y por ende es beneficioso para nuestra investigación.

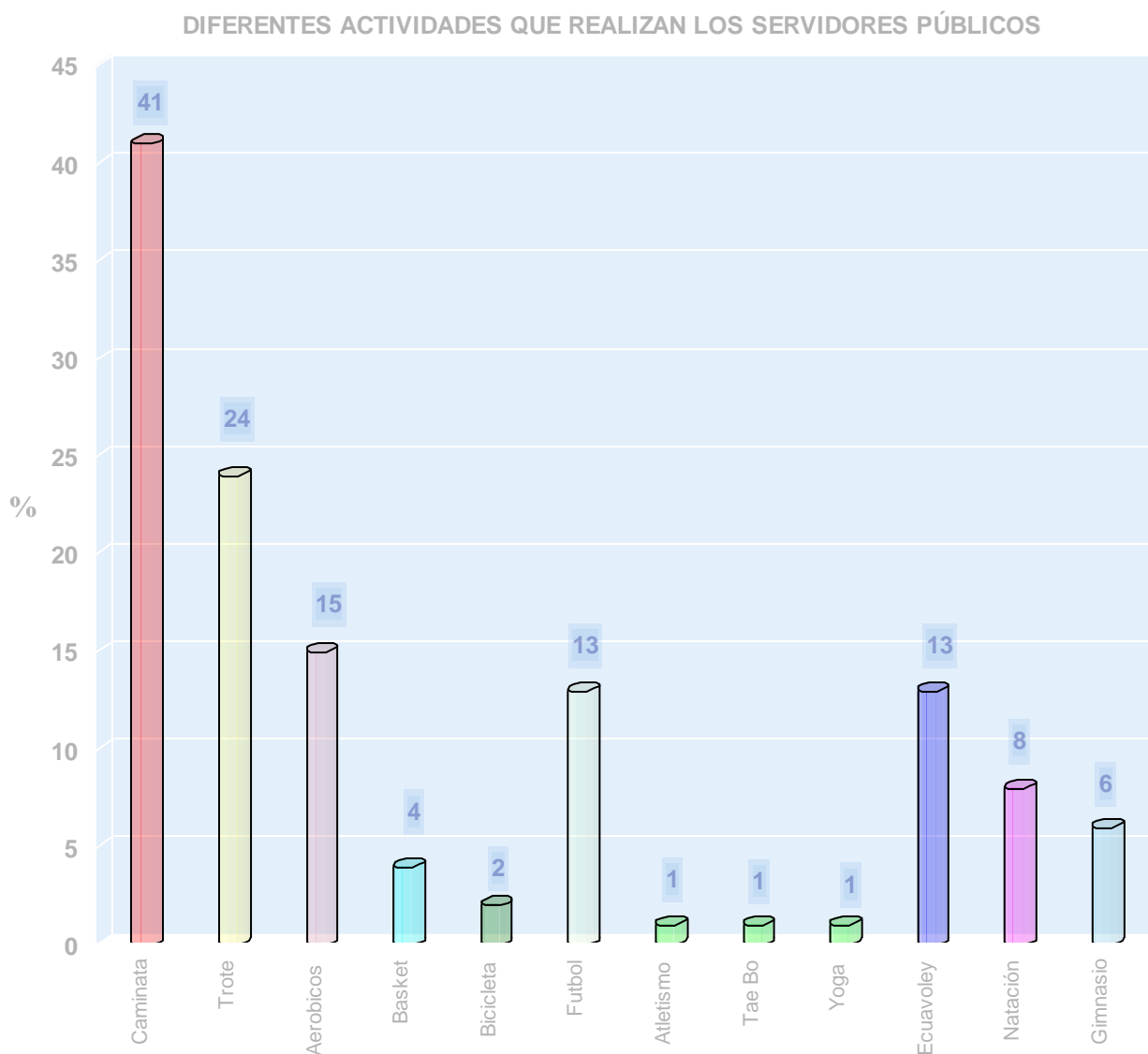
Pregunta N° 3: ¿Realiza Actividad Física?



Este resultado indica que el 79 % del personal en estudio realizan actividad física, el 21% no realizan.

Según la encuesta, la mayoría de la muestra realiza actividad física, esto se puede interpretar que existe una buena predisposición para realizar cualquier tipo de actividades relacionadas con la práctica de actividad física.

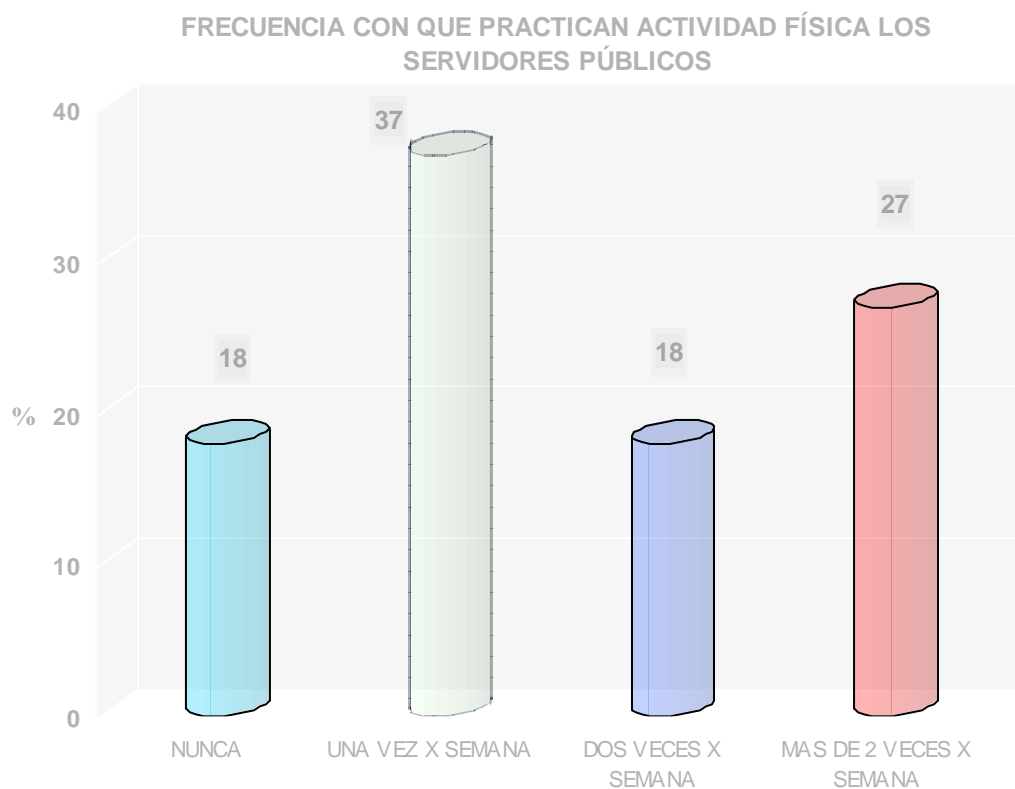
Pregunta N° 4: ¿Qué tipo de actividad física realiza?



Este resultado indica que el 41% del personal en estudio practica la caminata, el 24% el trote, el 15% los aeróbicos, el 13% fútbol, el 13% el ecuavoley, y un 23% otro tipo de actividad.

Se puede interpretar que la mayoría de las personas encuestadas gustan o practican la caminata como actividad física de preferencia.

Pregunta N° 5: ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

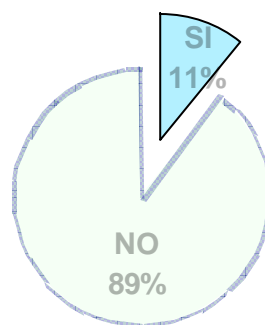


Este resultado indica que el 18% del personal en estudio nunca practican actividad física, el 37% practican una vez por semana, el 18% dos veces por semana y el 27% mas de dos veces por semana

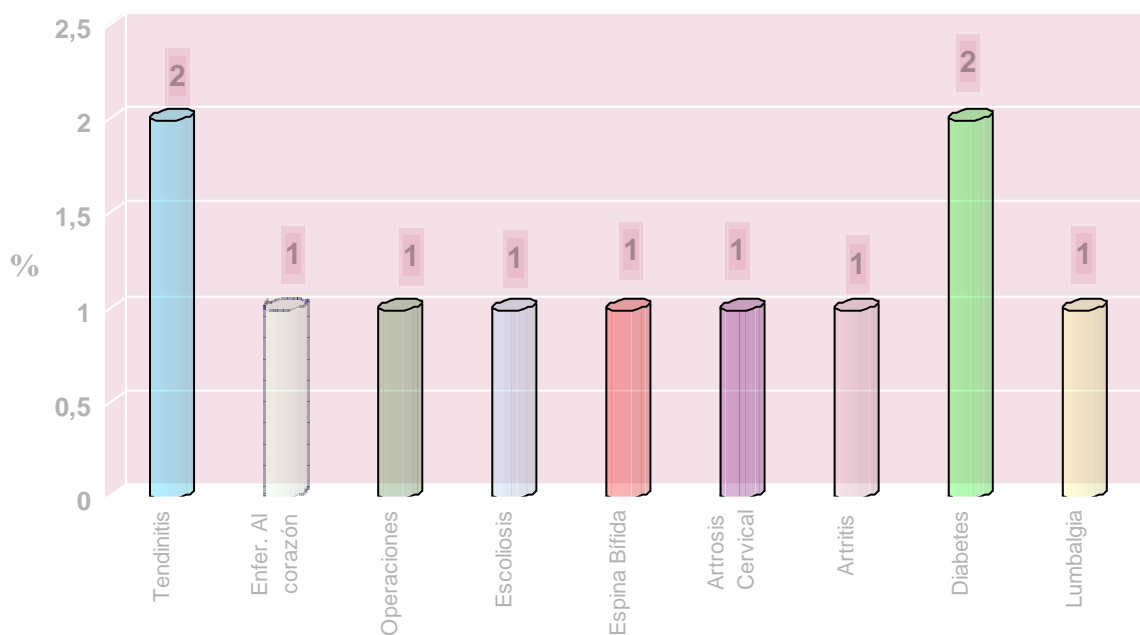
Este resultado permite tener datos iniciales para que con la presente investigación puedan incrementar la frecuencia de practicar más actividad física

Pregunta N° 6: ¿Tiene usted alguna enfermedad que le impida realizar actividad física?

¿PRESENTAN ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD?



TIPOS DE ENFERMEDADES O AFECCIONES



Este resultado indica que el 89% del personal en estudio no tienen ningún tipo de enfermedad, el 11% tiene algún tipo de enfermedad o afección.

La mayoría de las personas encuestadas no tienen ningún tipo de impedimento físico que les imposibilite realizar la práctica de la actividad física.

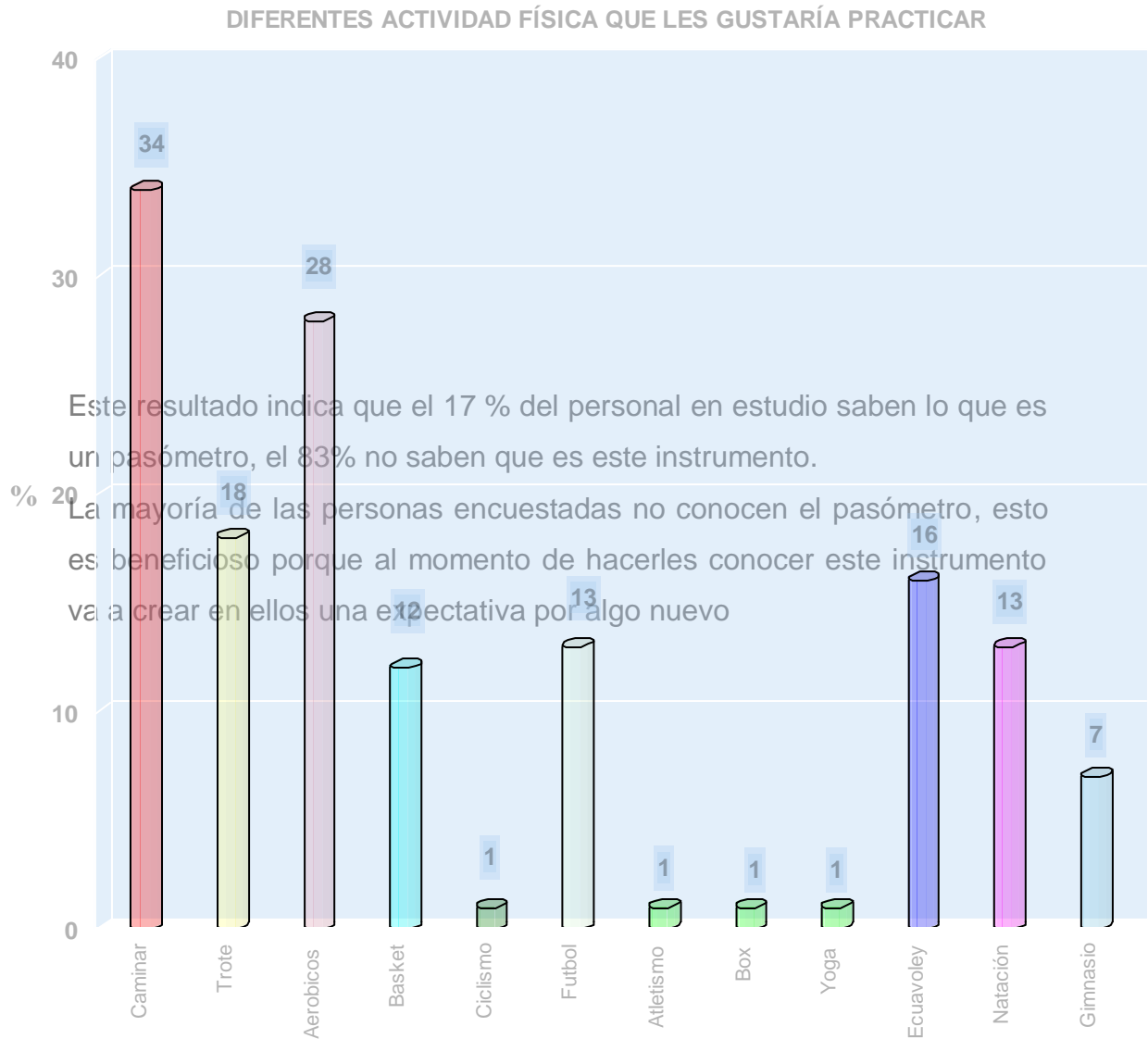
Pregunta N° 7: ¿Ha recibido algún tipo de motivación para realizar actividad física?



Este resultado indica que el 47% del personal en estudio si ha recibido motivación para realizar actividad física, mientras que el 53% dicen que no ha recibido motivación

Este resultado indica que la mayoría de las personas encuestadas no ha sido motivada para realizar actividad física, esto es importante ya que disponemos de una muestra en la que veremos claramente los beneficios de la motivación para realizar actividad física.

Pregunta Nº 8: ¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar?

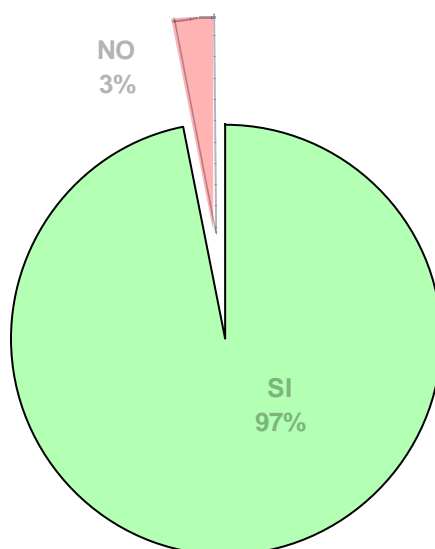


Este resultado indica que el 34% del personal en estudio le gustaría practicar el caminar, el 28% los aeróbicos, el 18% el trote, el 16% el ecuavoley, el 13% el fútbol, el 13% la natación y el 11% otras actividades.

Este resultado indica que la mayoría de las personas encuestadas prefieren actividades al aire libre, en grupo, y que más prefieren caminar.

Pregunta N° 9: ¿Conoce usted los beneficios de realizar actividad física?

SERVIDORES PÚBLICOS QUE CONOCEN LOS BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

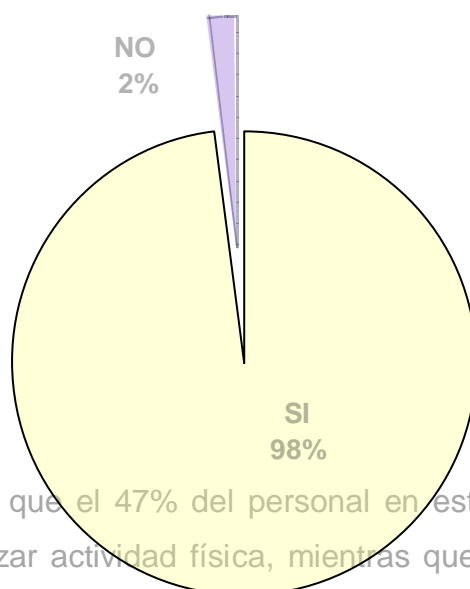


Este resultado indica que el 97% del personal en estudio conocen de algunos de los beneficios de realizar actividad física, mientras que el 3% dicen que no conocen ningún beneficio

Este resultado indica que la mayoría de las personas conocen de la importancia de realizar actividad física y eso favorece a nuestra investigación, ya que dispondremos de toda la apertura necesaria para desarrollarla de la mejor manera posible.

Pregunta N° 10 ¿Estaría usted dispuesto a participar en un estudio experimental con el objetivo de incrementar la actividad física?

SERVIDORES PÚBLICOS DISPUESTOS A PARTICIPAR EN EL PROYECTO



Este resultado indica que el 47% del personal en estudio si ha recibido motivación para realizar actividad física, mientras que el 53% dicen que no ha recibido motivación

Este resultado indica que el 98% del personal de Servidores Públicos están dispuestos a participar en la presente investigación, mientras que el 2% dicen que no podrían participar.

Este resultado indica que con la mayoría de las personas están dispuestas a colaborar con la investigación, facilitando nuestro trabajo y acercando todos los resultados a la realidad y a los objetivos planteados

SELECCIÓN:

Se seleccionó al grupo de 100 personas para la experimentación los mismos que ingresaron a la Fase de Diagnóstico o preprueba, entregándoles una hoja de control personal (Véase Apéndice C), la misma que sirvió para ubicar el lugar exacto de trabajo de cada persona de la muestra y a su vez establecer el compromiso de colaboración y responsabilidad con el presente estudio; luego se entregó el pasómetro a cada persona durante un lapso de siete días a cada grupo de trabajo (50 personas), registrando el número de pasos diarios en una FICHA DE REGISTRO DE PASOS DIARIOS (Véase Apéndice D). Con estos resultados se analizó el nivel inicial de actividad física del grupo en estudio (Véase Apéndice E); a continuación se procedió a pasar a la fase de Inducción que consistió en conferencias al personal en estudio sobre los beneficios de incrementar el número de pasos diarios, además se entregó hojas volantes informativas (véase Apéndice F) motivando al personal a que incrementen el número de pasos; finalmente el grupo experimental fue sometido a la fase de control o post-prueba que incluyó un proceso de información proporcionando una TABLA DE NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA De 18 a 65 años (véase Apéndice G) mediante la utilización del pasómetro, posteriormente se obtuvieron los resultados individuales de esta fase (véase Apéndice H).

Finalmente se procedió a tabular y analizar los resultados obtenidos en la fase de diagnóstico y control, luego de lo cual se entregó individualmente los resultados obtenidos a cada persona (véase Apéndice I) .

3.4 CONTROL DE LA SITUACIÓN EXPERIMENTAL

En la presente investigación se declararon las siguientes variables intervinientes:

- Actividad Física
- Utilización del Pasómetro

3.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos que se aplicaron en la presente investigación experimental (Pre-experimento) fue la FICHA DE REGISTRO DE PASOS DIARIOS, la misma que se utilizó para anotar el número de pasos diarios realizados por cada persona, tanto en la fase de Diagnostico como en la fase de Control.

3.6 PROCESAMIENTO DE DATOS

Se procedió a la tabulación del presente estudio por medio de MS – EXCEL.

CAPITULO IV

PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1 PRESENTACIÓN GRAFICA DE LOS RESULTADOS

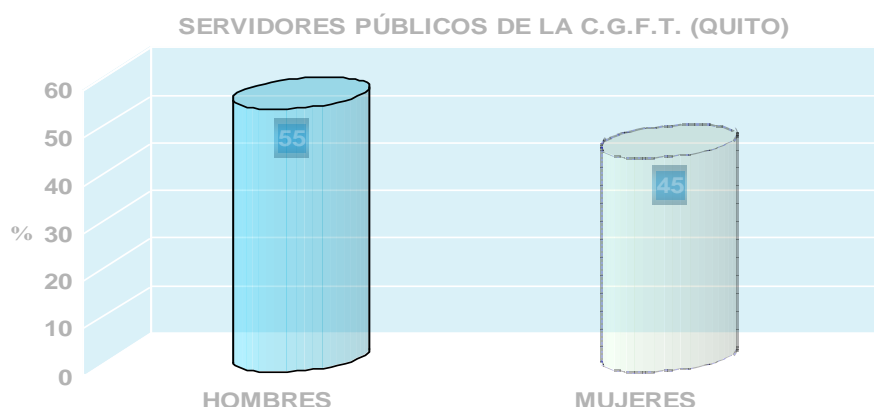
FASE DE DIAGNOSTICO

Esta fase tuvo la duración de 7 días, en los cuales se colocó a toda la muestra un pasómetro, los resultados fueron registrados en la hoja de control y los resultados son analizados en las siguientes tablas:

TABLA No. 1 Distribución del personal según Género

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género.

GÉNERO	CANTIDAD	%
Hombres	55	55 %
Mujeres	45	45 %
TOTAL	100	100 %



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

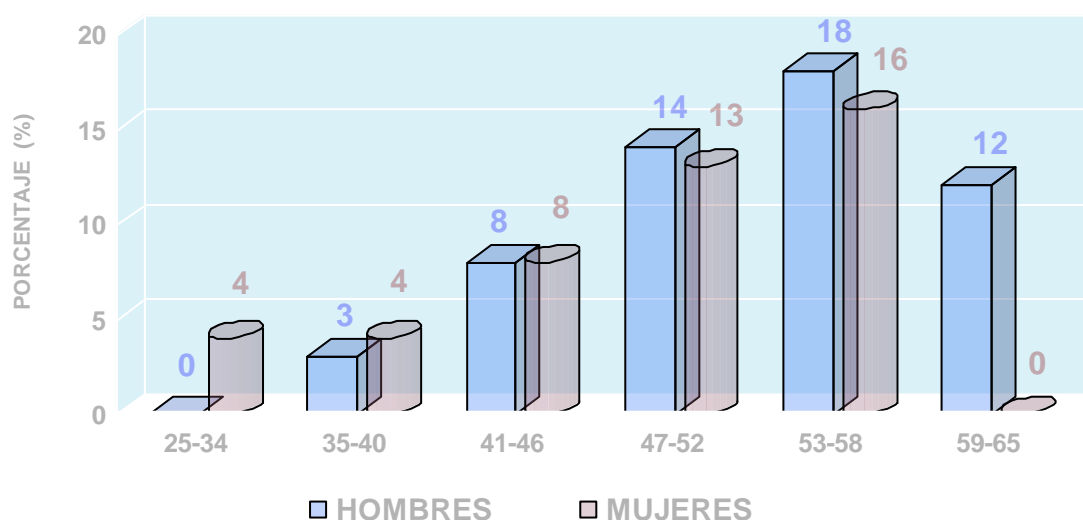
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T. Quito; el 55% son hombres, 45% son mujeres.

TABLA No. 2 Distribución del personal según Edad

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según la Edad.

EDAD	HOMBRES	MUJERES	PORCENTAJE
25-34		4	4%
35-40	3	4	7%
41-46	8	8	16%
47-52	14	13	27%
53-58	18	16	34%
59-65	12		12%
TOTAL:	55	45	100%

ANALISIS POR EDADES



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

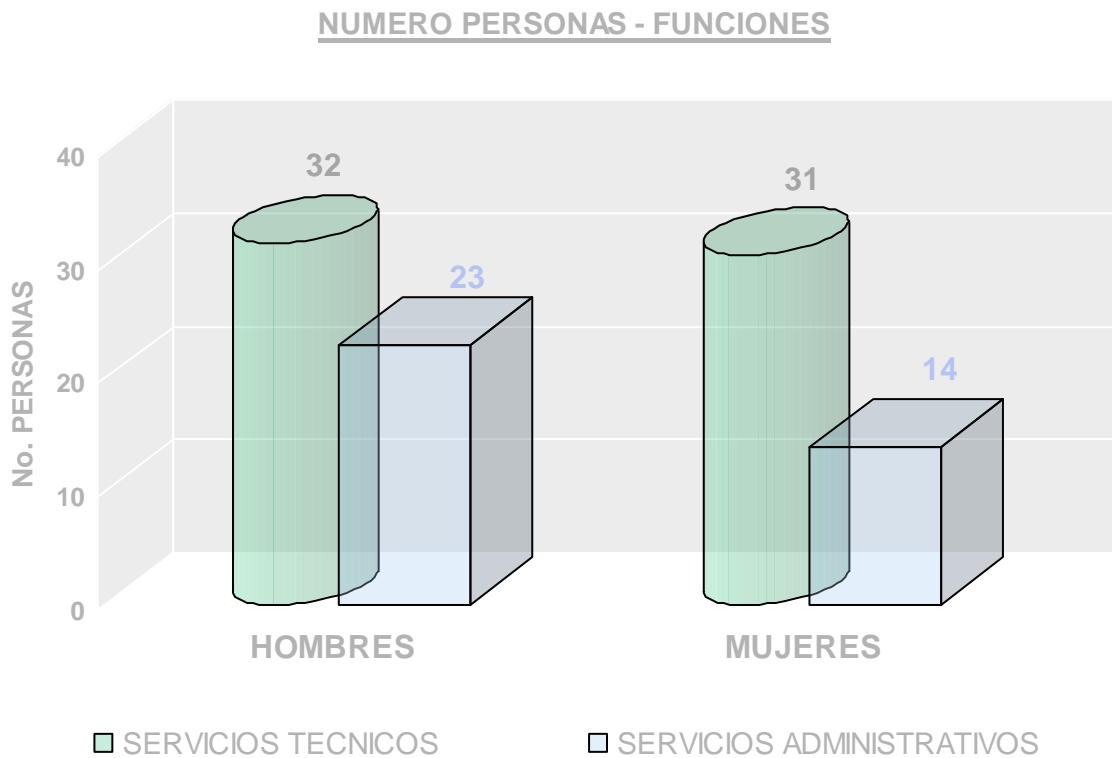
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 100 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en las edades entre 25 a 34 años el 4% son mujeres, de 35 a 40 años el 3% hombres y el 4% mujeres, de 41 a 46 años el 8% hombres y el 8% mujeres, de 47 a 52 años el 14% hombres y el 13% mujeres, de 53 a 58 el 18% hombres y 16% mujeres y de 59 a 65 años el 12% son hombres

TABLA No. 3 Número de Personas en cada Función

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Número de Personas en cada función

PERSONAL DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS		PERSONAL SERVICIOS TÉCNICOS	
H	M	H	M
23	14	32	31



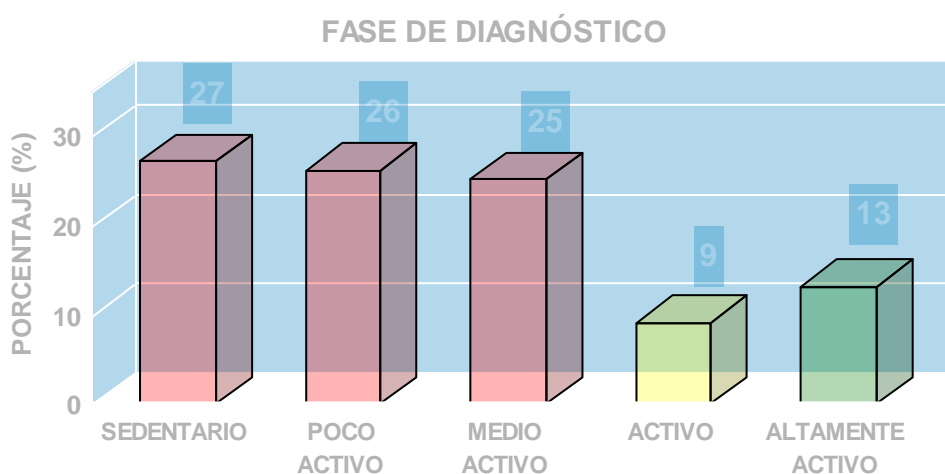
Fuente : Trabajo de Campo **Elaborado:** Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T.(Hombres y Mujeres), Quito; de acuerdo a la función que desempeñan existió en el Personal de Servicios Técnicos 32 Hombres y 31 Mujeres; y en el Personal de Servicios Administrativos existió 23 Hombres y 14 Mujeres.

TABLA No. 4 Distribución del personal según el nivel de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el nivel de actividad física.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE DIAGNÓSTICO	PORCENTAJE
SEDENTARIO	27	27%
POCO ACTIVO	26	26%
MEDIO ACTIVO	25	25%
ACTIVO	9	9%
ALTAMENTE ACTIVO	13	13%
TOTAL:	100	100 %



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

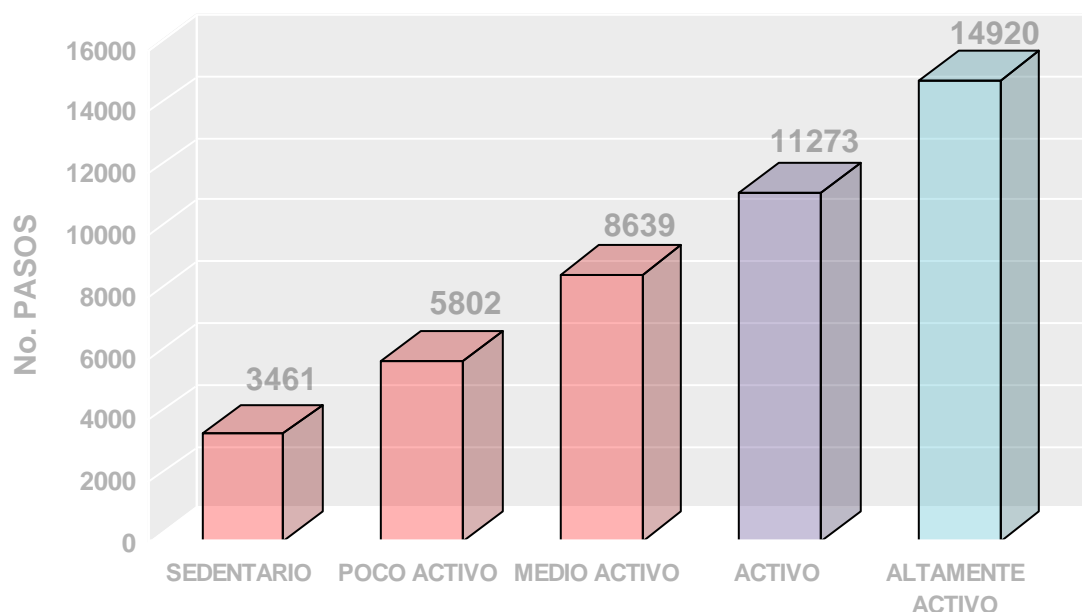
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; el 27% son SEDENTARIOS, 26% son POCO ACTIVOS, 25% son MEDIO ACTIVOS, 9% son ACTIVOS y el 13% son ALTAMENTE ACTIVOS.

TABLA No. 5 Número de Pasos Vs. Niveles de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el promedio de pasos.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE DIAGNÓSTICO
SEDENTARIO	3461
POCO ACTIVO	5802
MEDIO ACTIVO	8639
ACTIVO	11273
ALTAMENTE ACTIVO	14920

Nº DE PASOS - NIVELES ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

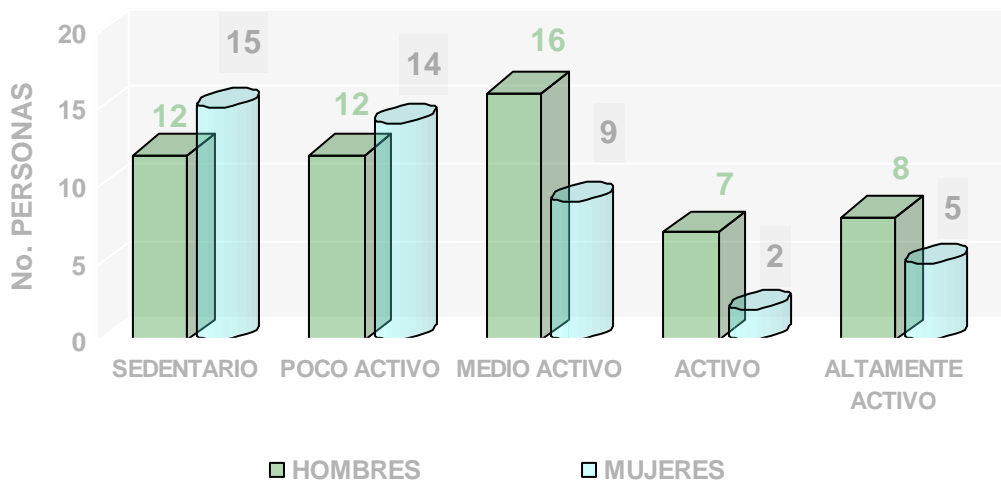
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; el promedio de pasos de los SEDENTARIOS es 3461, el promedio de pasos de los POCO ACTIVOS es 5802, el promedio de pasos de los MEDIO ACTIVOS es 8639, el promedio de pasos de los ACTIVOS es 11273 y el promedio de pasos de los ALTAMENTE ACTIVOS es 14920.

TABLA No. 6 Número de la muestra Vs. Género

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género vs. Nivel de Actividad Física.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
SEDENTARIO	12	15
POCO ACTIVO	12	14
MEDIO ACTIVO	16	9
ACTIVO	7	2
ALTAMENTE ACTIVO	8	5
TOTAL:	55	45

FASE DE DIAGNÓSTICO - HOMBRES Y MUJERES



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

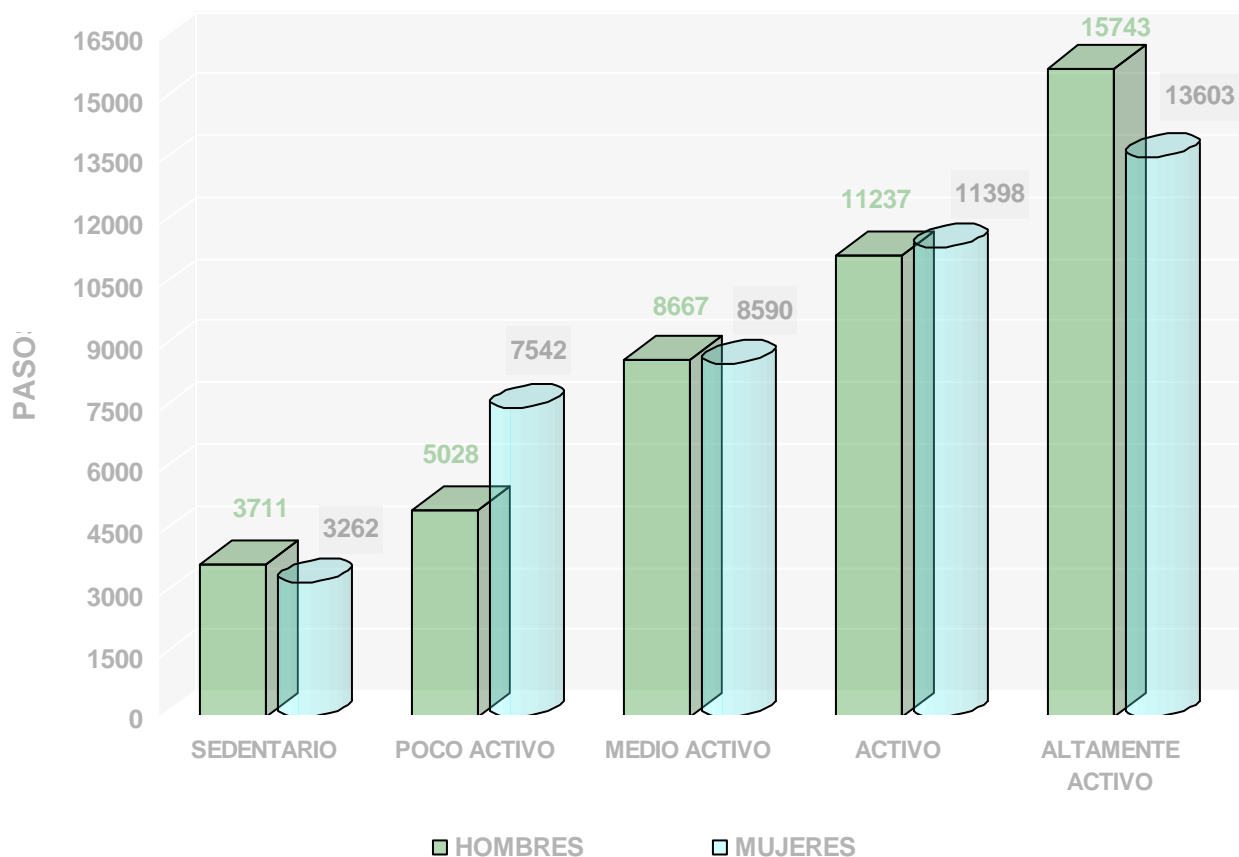
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, se encontraron en el nivel SEDENTARIO 12% Hombres y 15% Mujeres, en el nivel POCO ACTIVO 12% Hombres y 14% Mujeres 22%, en el nivel MEDIO ACTIVO el 16% Hombres y 9% Mujeres, en el nivel ACTIVO el 7% Hombres y 2% Mujeres, en el nivel ALTAMENTE ACTIVO el 8% Hombres y 5% Mujeres.

TABLA No. 7 Número de pasos Vs. Género

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género vs. Promedio de pasos realizados.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
SEDENTARIO	3711	3262
POCO ACTIVO	5028	7542
MEDIO ACTIVO	8667	8590
ACTIVO	11237	11398
ALTAMENTE ACTIVO	15743	13603

NUMERO PASOS - HOMBRES Y MUJERES



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

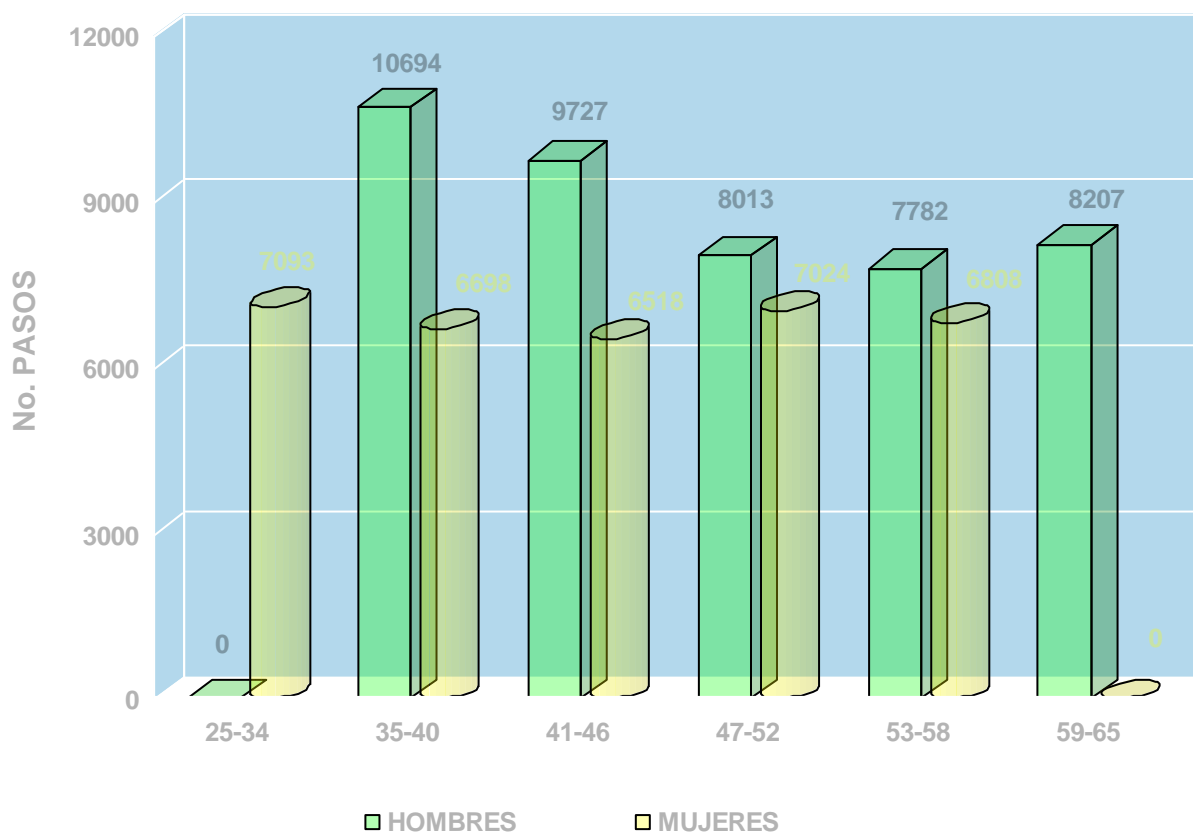
DESCRIPCIÓN De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, el promedio de pasos realizados en el nivel SEDENTARIO fueron de 3711 pasos los Hombres y 3262 pasos las Mujeres, en el nivel POCO ACTIVO fueron 5028 pasos los Hombres y 7542 pasos las Mujeres, en el nivel MEDIO ACTIVO fueron 8667 pasos los Hombres y 8590 pasos las Mujeres, en el nivel ACTIVO fueron 11237 pasos Hombres y 11398 pasos las Mujeres, en el nivel ALTAMENTE ACTIVO fueron 15743 pasos los Hombres y 13603 pasos las Mujeres.

TABLA No. 8 Edad vs. Número de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según la Edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de Pasos realizados.

EDAD	HOMBRES	MUJERES
25-34		7093
35-40	10694	6698
41-46	9727	6518
47-52	8013	7024
53-58	7782	6808
59-65	8207	

NUMERO DE PASOS - EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

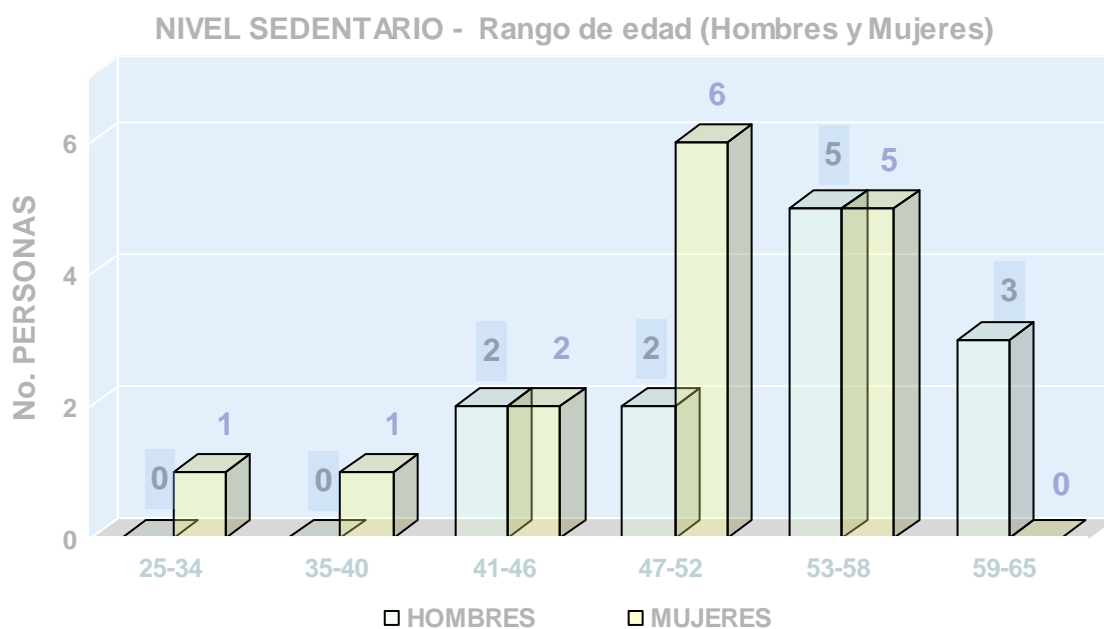
Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 100 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; el promedio de pasos en las edades entre 25 a 34 años fue de 7093 pasos en las mujeres, entre 35 a 40 años fue 10694 pasos los Hombres y 6698 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 9727 pasos los Hombres y 6518 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 8013 pasos los Hombres y 7024 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 7782 pasos los Hombres y 6808 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 8207 pasos los Hombres

TABLA No. 9 Nivel Sedentario vs. Edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física SEDENTARIO.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
SEDENTARIO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	27
		-	1	-	1	2	2	2	6	5	5	3	
PORCENTAJE	4%		4%		14%		30%		37%		11%		100%



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

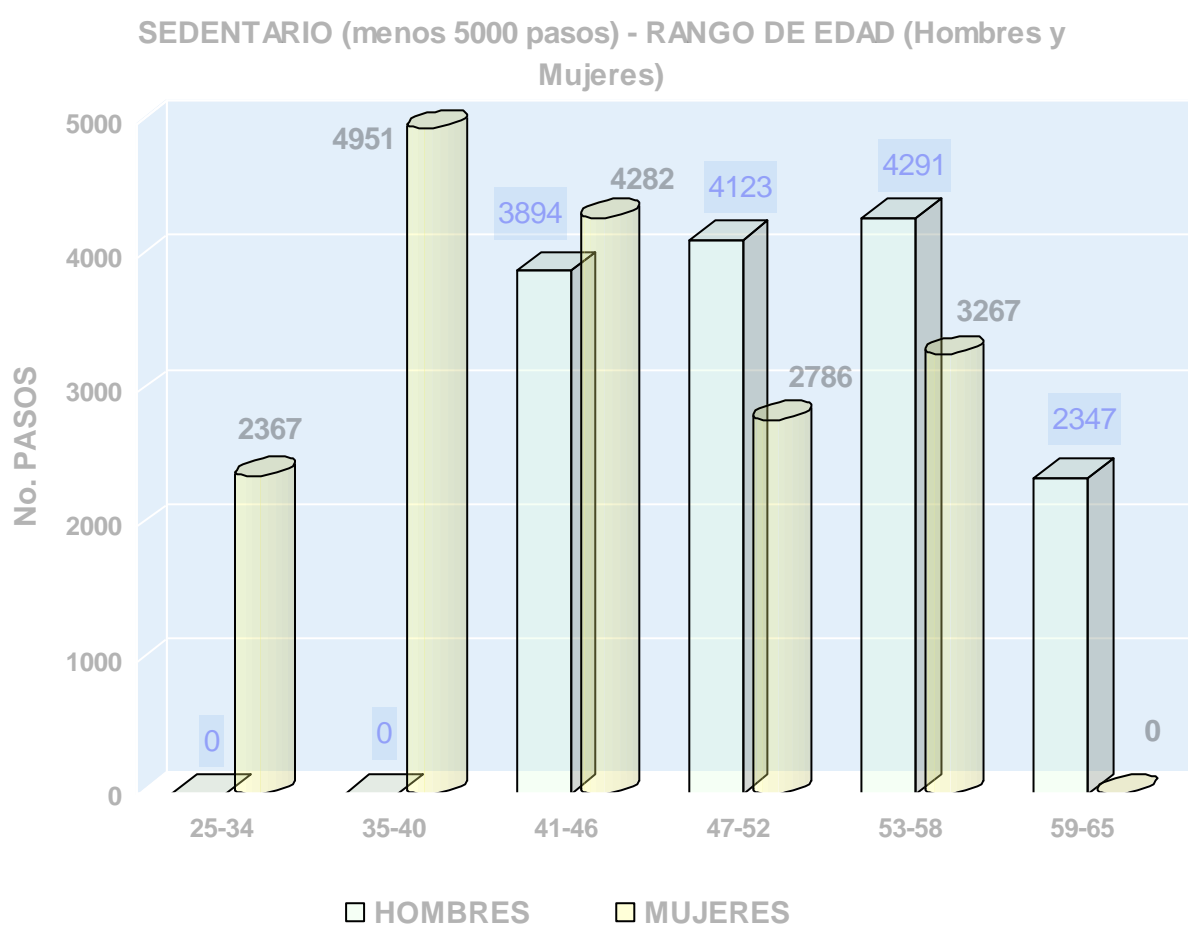
Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 27 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física sedentario; el 4% se encuentran entre 25 a 34 años, el 4% se encuentran entre 35 a 40 años, el 14% se encuentran entre 41 a 46 años, el 30% se encuentran entre 47 a 52 años, el 37% se encuentran entre 53 a 58 y el 11% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 10 Nivel Sedentario vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
SEDENTARIO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	-	2367	-	4951	3894	4282	4123	2786	4291	3267	2347	-



Fuente : Trabajo de Campo

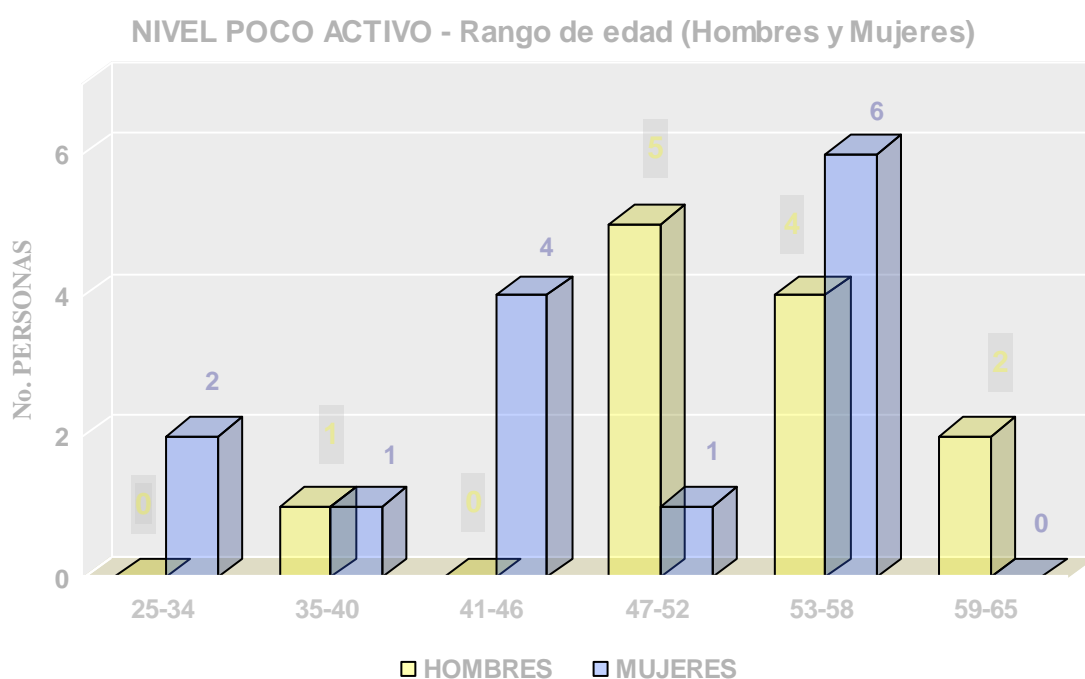
Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 27 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física SEDENTARIO (menos de 5000) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue de 2367 pasos en las Mujeres, entre 35 a 40 años fue 4951 pasos en las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 3894 pasos los Hombres y 4282 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 4123 pasos los Hombres y 2786 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 4291 pasos los Hombres y 3267 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 2347 pasos los Hombres

TABLA No. 11 Nivel Poco Activo vs. Rango de Edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física POCO ACTIVO.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
POCO ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	26
	-	2	1	1	-	4	5	1	4	6	2	-	
PORCENTAJE	8%		8%		15%		23%		38%		8%		100%



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

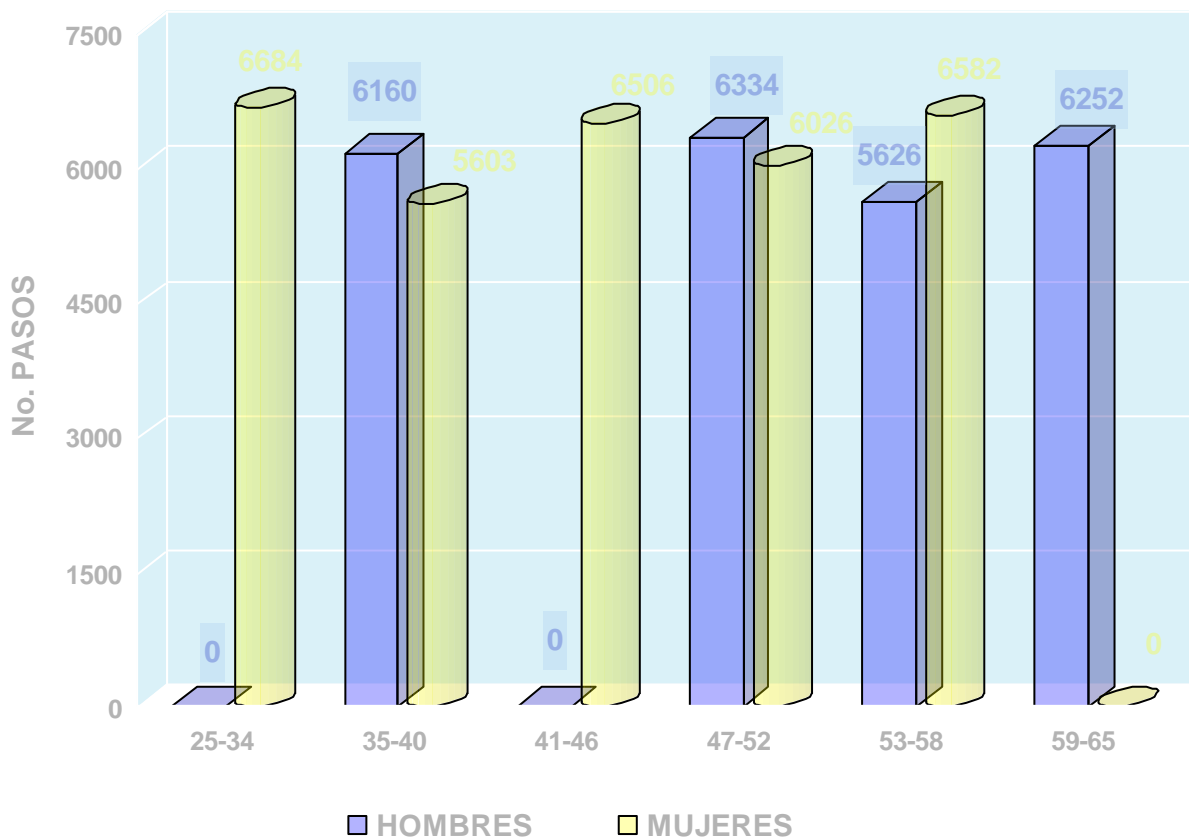
DESCRIPCIÓN: De los 26 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Poco Activo; el 8% se encuentran entre 25 a 34 años, el 8% se encuentran entre 35 a 40 años, el 15% se encuentran entre 41 a 46 años, el 23% se encuentran entre 47 a 52 años, el 38% se encuentran entre 53 a 58 y el 8% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 12 Nivel Poco Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
POCO ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	-	6684	6160	5603	-	6506	6334	6026	5626	6582	6252	-

POCO ACTIVO (>5000 y < 7499 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

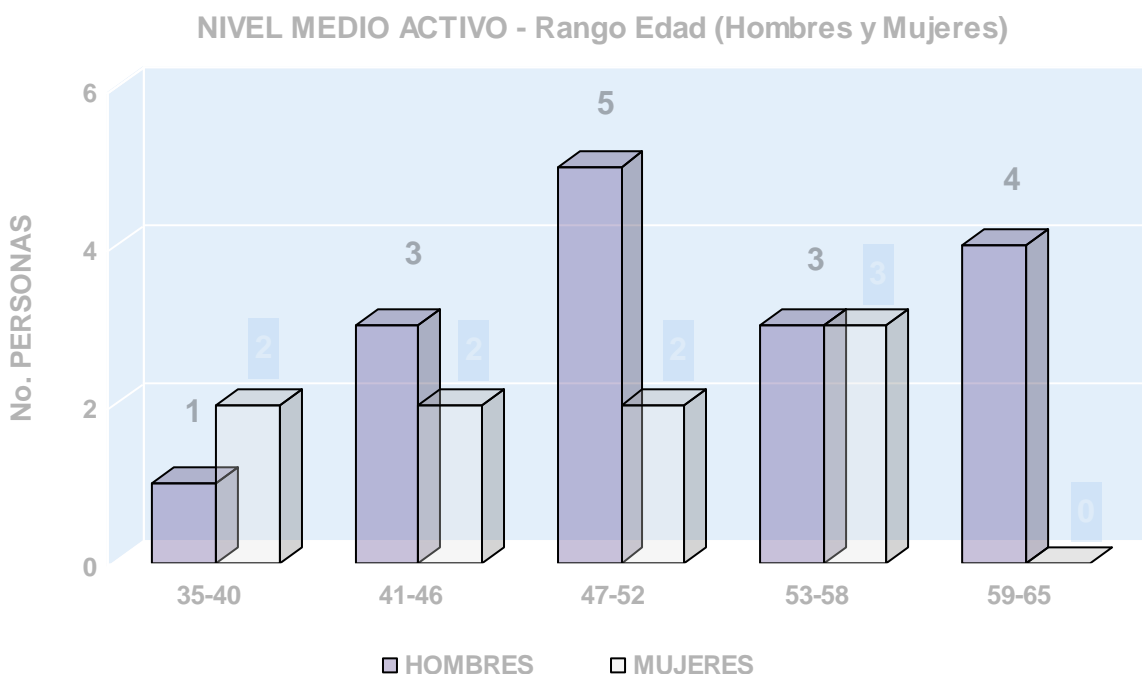
Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 26 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física POCO ACTIVO (> 5000 a 7499 pasos) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue de 6684 pasos en las Mujeres, entre 35 a 40 años fue 6160 pasos los Hombres y 5603 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 6506 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 6334 pasos los Hombres y 6026 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 5626 pasos los Hombres y 6582 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 6252 pasos los Hombres

TABLA No. 13 Nivel Medio Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T.; Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física MEDIO ACTIVO.

	35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
MEDIO ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	25
	1	2	3	2	5	2	3	3	4	0	
PORCENTAJE	12%		20%		28%		24%		16%		100%



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

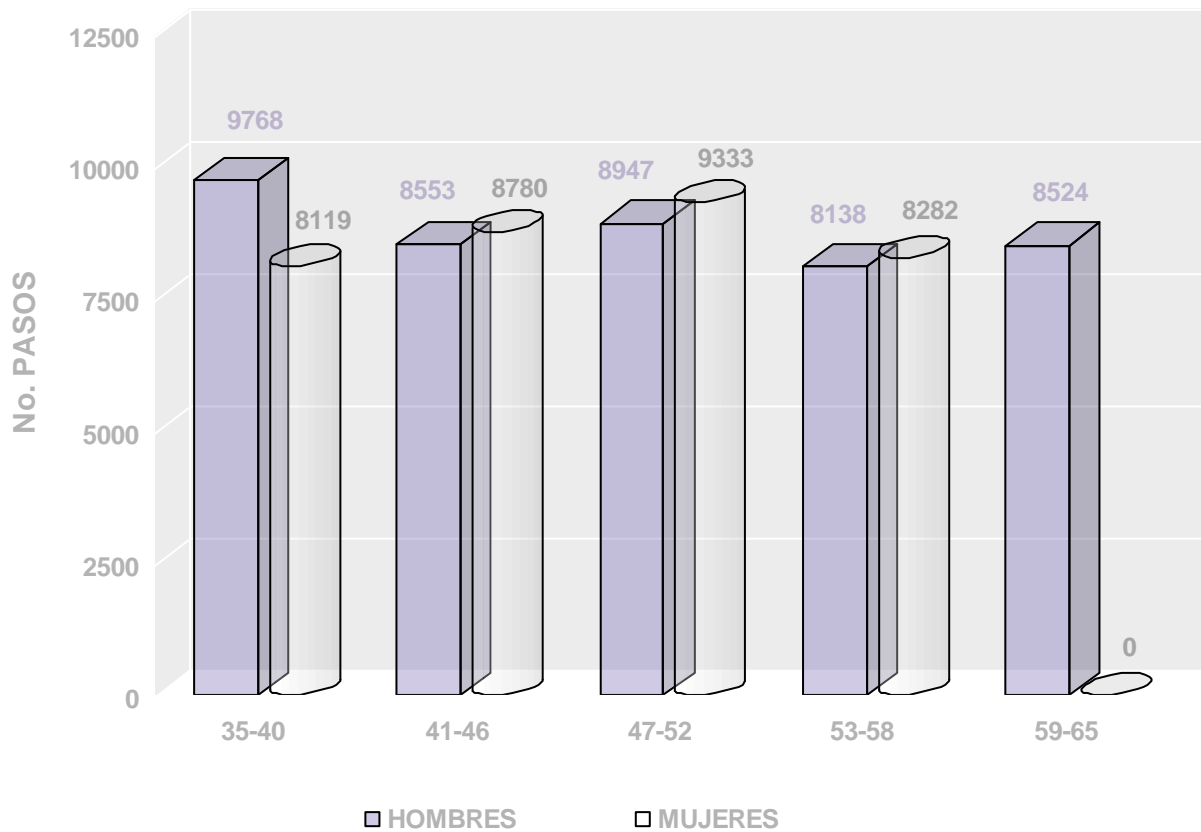
DESCRIPCIÓN: De los 25 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Medio Activo; el 12% se encuentran entre 35 a 40 años, el 20% se encuentran entre 41 a 46 años, el 28% se encuentran entre 47 a 52 años, el 24% se encuentran entre 53 a 58 y el 16% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 14 Nivel Medio Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados

	35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
MEDIO ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	9768	8119	8553	8780	8947	9333	8138	8282	8524	-

MEDIO ACTIVO (>7500 y < 9999 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

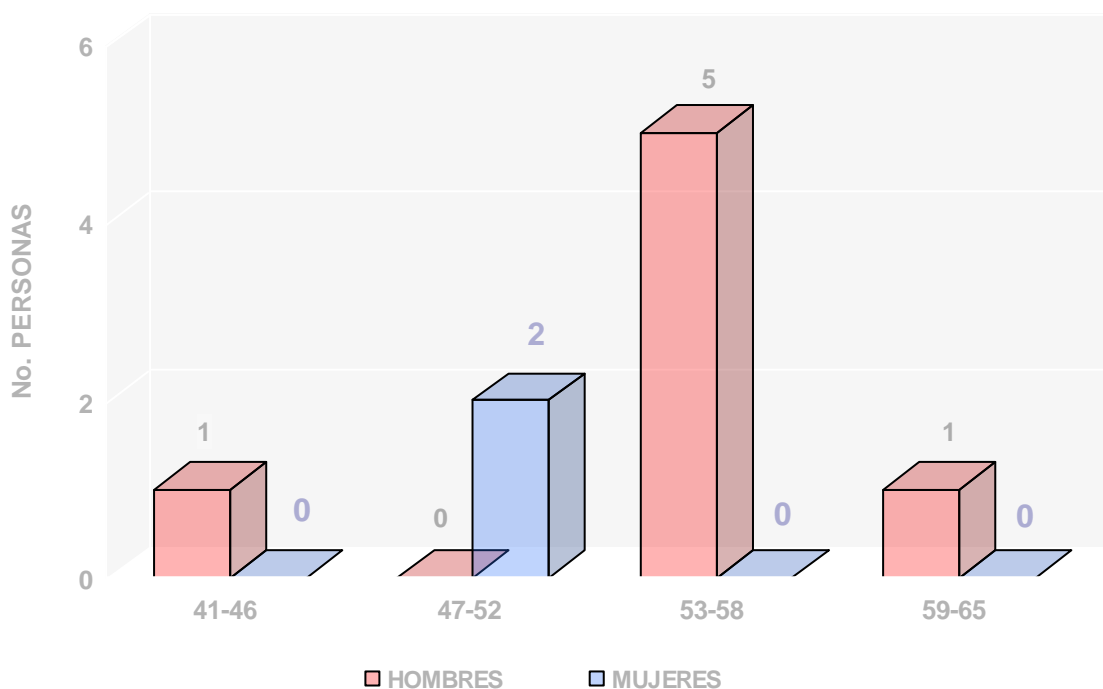
DESCRIPCIÓN: De los 25 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física MEDIO ACTIVO (>7500 y 9999 pasos) el promedio de pasos entre 35 a 40 años fue 9768 pasos los Hombres y 8119 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 8553 pasos lo Hombres y 8780 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 8947 pasos los Hombres y 9333 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 8138 pasos los Hombres y 8282 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 8524 pasos los Hombres.

TABLA No. 15 Nivel Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física ACTIVO.

	41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
ACTIVO	H	H	M	H	M	H	M	H	9
	1	-	-	2	5	-	1	-	
PORCENTAJE	11%		22%		56%		11%		100%

NIVEL ACTIVO - Rango Edad (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

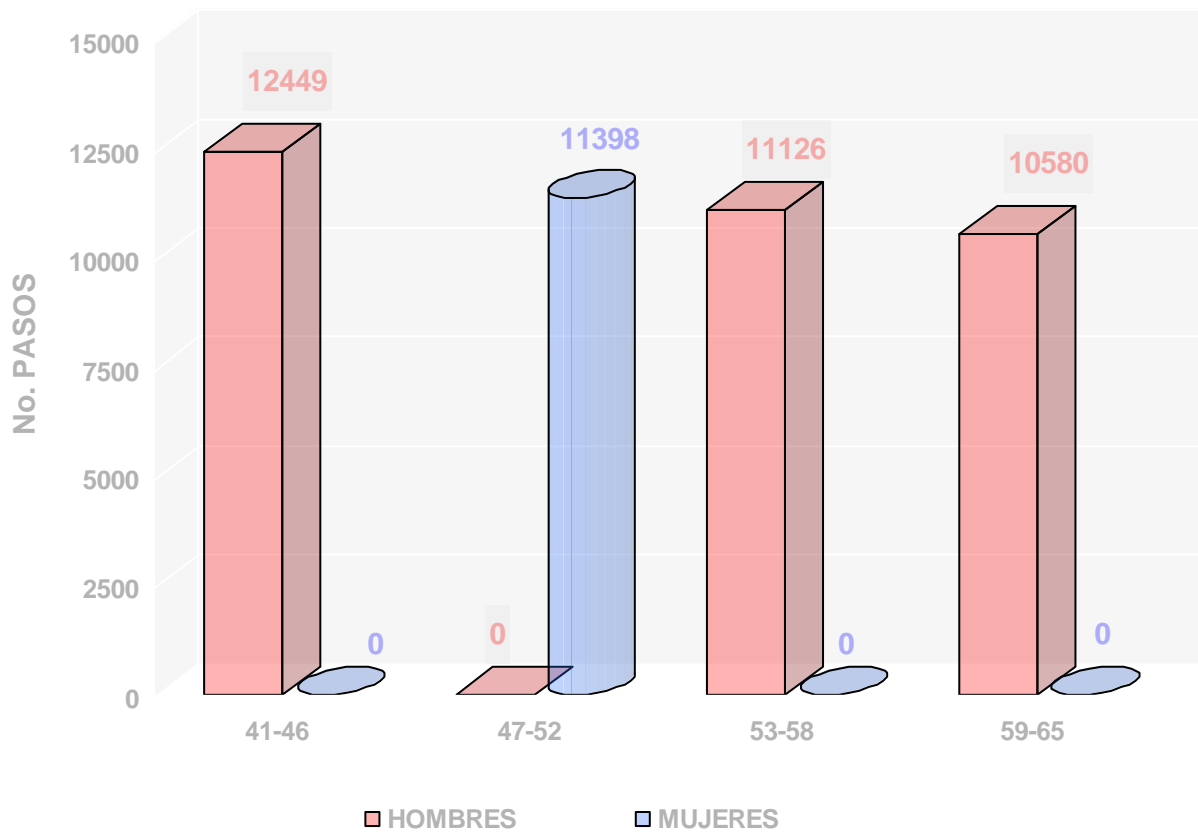
DESCRIPCIÓN: De los 9 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Activo; el 11% se encuentran entre 41 a 46 años, el 22% se encuentran entre 47 a 52 años, el 56% se encuentran entre 53 a 58 y el 11% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 16 Nivel Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados.

	41-46		47-52		53-58		59-65	
ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M
	12449	-	-	11398	11126	-	10580	-

ACTIVO (>10000 y < 12500 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

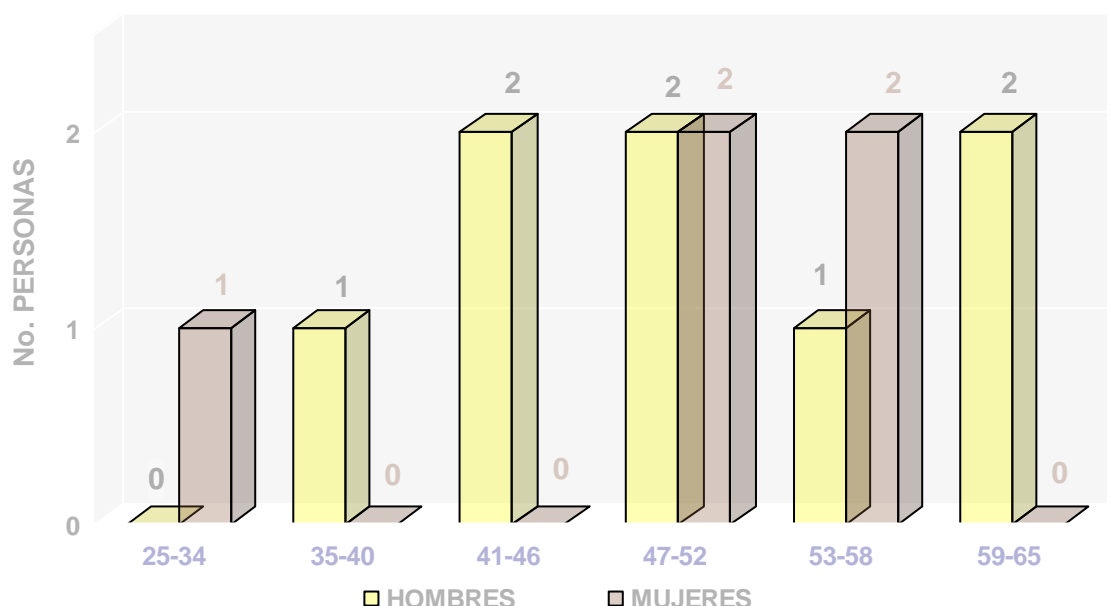
DESCRIPCIÓN: De los 9 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física ACTIVO (>10000 y <12500 pasos) el promedio de pasos entre 41 a 46 años fue de 12449 pasos lo Hombres, entre 47 a 52 años fue 11398 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 11126 pasos los Hombres y entre 59 a 65 años fue 10580 pasos los Hombres.

TABLA No. 17 Nivel Altamente Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T.; Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física ALTAMENTE ACTIVO.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
ALTAMENTE ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	13
		-	1	1	-	2	-	2	2	1	2	2	
PORCENTAJE	8%		8%		15%		31%		23%		15%		100%

NIVEL ALTAMENTE ACTIVO - Rango de Edad (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

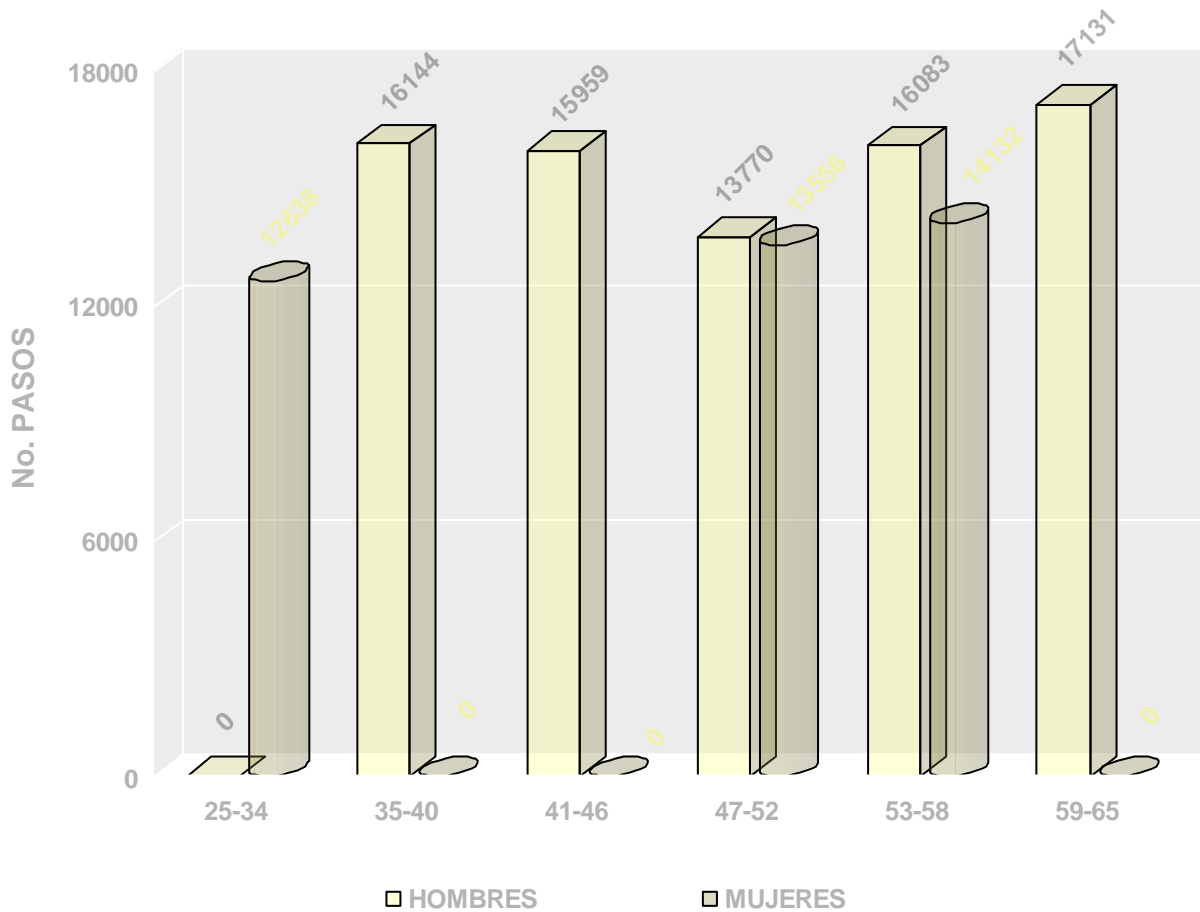
DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Altamente Activo; el 8% se encuentran entre 25 a 34 años, el 8% se encuentran entre 35 a 40 años, el 15% se encuentran entre 41 a 46 años, el 31% se encuentran entre 47 a 52 años, el 23% se encuentran entre 53 a 58 y el 15% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 18 Nivel Altamente Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
ALTAMENTE ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
ACTIVO	-	12638	16144	-	15959	-	13770	13556	16083	14132	17131	-

ALTAMENTE ACTIVO (>12500 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física ALTAMENTE ACTIVO (>12500 pasos) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue de 12638 pasos en las Mujeres, entre 35 a 40 años fue 16144 pasos los Hombres, entre 41 a 46 años fue de 15959 pasos los Hombres, entre 47 a 52 años fue 13770 pasos los Hombres y 13556 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 16083 pasos los Hombres y 14132 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 17131 pasos los Hombres

FASE DE INDUCCIÓN

Esta fase se desarrollo 2 conferencias magistrales relacionadas con los Beneficios de realizar actividad física mediante el incremento del numero de pasos que realizan las personas; estas conferencias fueron disertadas por el Dr. Enrique Chávez; además se realizó constantes visitas en los lugares de trabajo, se repartió hojas volantes informativas de los beneficios y recomendaciones que deben realizar las personas en estudio para incrementar su actividad física.

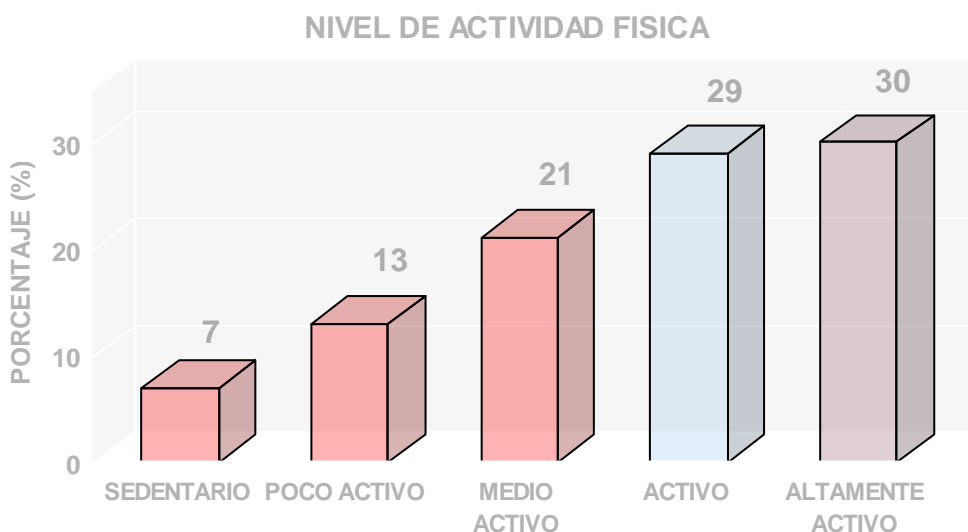
FASE DE CONTROL

Esta fase tuvo la duración de 7 días, en los cuales se colocó nuevamente a toda la muestra el pasómetro, los resultados fueron registrados en la hoja de control y se analizaron en las siguientes tablas:

TABLA No. 19 Distribución del personal en el nivel de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el nivel de actividad física.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE CONTROL	PORCENTAJE
SEDENTARIO	7	7%
POCO ACTIVO	13	13%
MEDIO ACTIVO	21	21%
ACTIVO	29	29%
ALTAMENTE ACTIVO	30	30%
TOTAL:	100	100 %



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

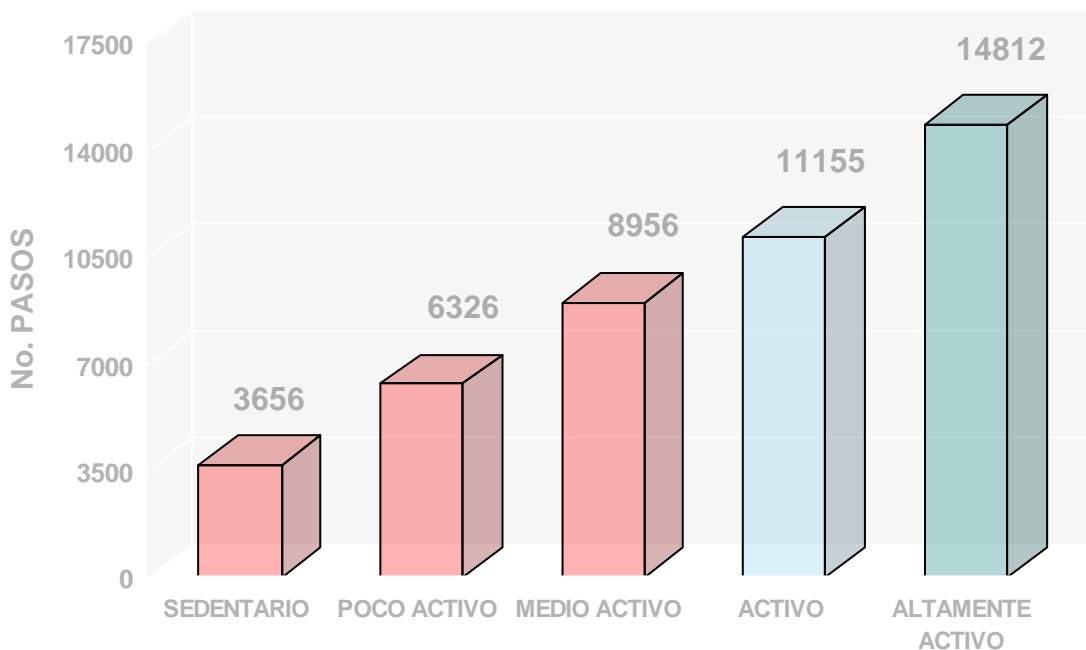
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en la Fase de Control, el 7% son SEDENTARIOS, 13% son POCO ACTIVOS, 21% son MEDIO ACTIVOS, 29% son ACTIVOS y el 30% son ALTAMENTE ACTIVOS.

TABLA No. 20 Número de Pasos Vs. Niveles de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el promedio de pasos.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE CONTROL
SEDENTARIO	3656
POCO ACTIVO	6326
MEDIO ACTIVO	8956
ACTIVO	11115
ALTAMENTE ACTIVO	14812

Nº DE PASOS - NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

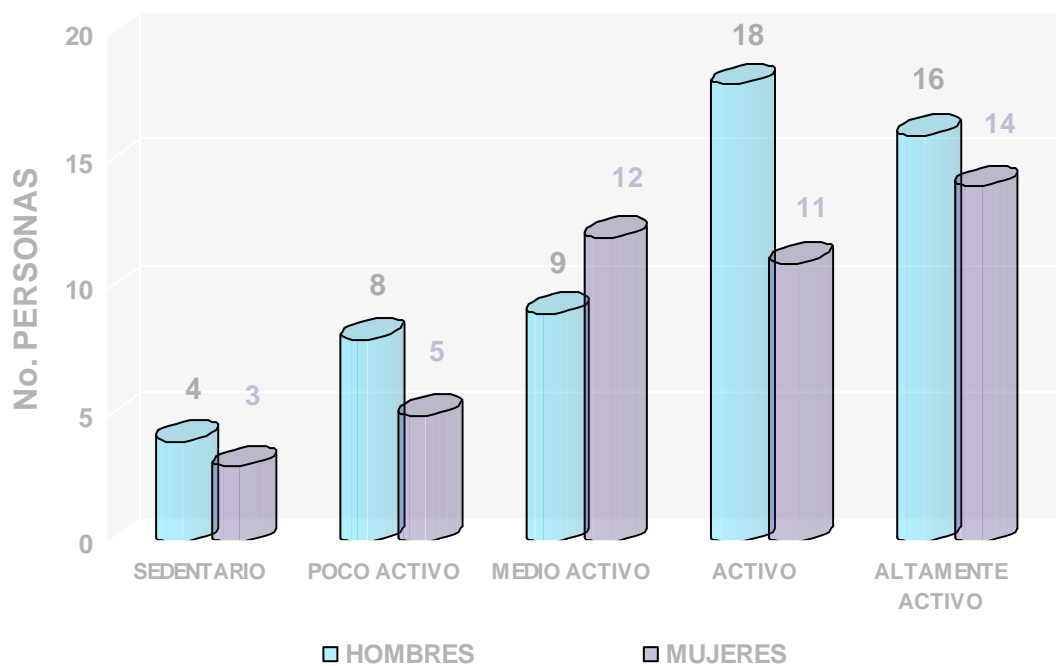
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en la Fase de Control el promedio de pasos de los SEDENTARIOS fue 3656, el promedio de pasos de los POCO ACTIVOS fue 6326, el promedio de pasos de los MEDIO ACTIVOS fue 8956, el promedio de pasos de los ACTIVOS fue 11155 y el promedio de pasos de los ALTAMENTE ACTIVOS fue 14812.

TABLA No. 21 Número de la muestra Vs. Género

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género vs. Nivel de Actividad Física.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
SEDENTARIO	4	3
POCO ACTIVO	8	5
MEDIO ACTIVO	9	12
ACTIVO	18	11
ALTAMENTE ACTIVO	16	14
TOTAL:	55	45

FASE DE CONTROL - HOMBRES Y MUJERES



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

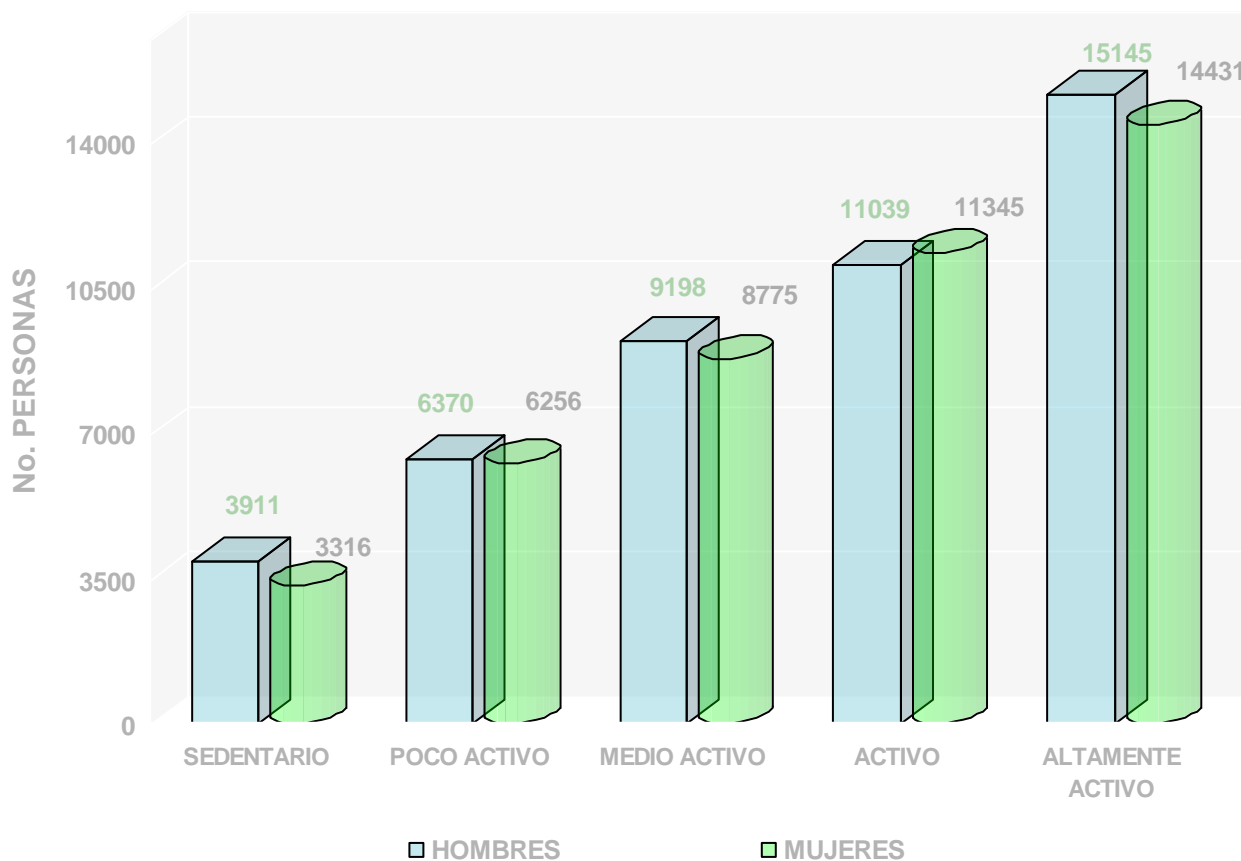
DESCRIPCIÓN: De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, se encontraron en el nivel SEDENTARIO 4% Hombres y 3% Mujeres, en el nivel POCO ACTIVO 8% Hombres y 5% Mujeres, en el nivel MEDIO ACTIVO el 9% Hombres y 12% Mujeres, en el nivel ACTIVO el 18% Hombres y 11% Mujeres, en el nivel ALTAMENTE ACTIVO el 16% Hombres y 14% Mujeres.

TABLA No. 22 Número de pasos Vs. Género

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género vs. Promedio de pasos realizados.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	HOMBRES	MUJERES
SEDENTARIO	3911	3316
POCO ACTIVO	6370	6256
MEDIO ACTIVO	9198	9573
ACTIVO	11039	11345
ALTAMENTE ACTIVO	15145	14431

NUMERO PASOS - HOMBRES Y MUJERES



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

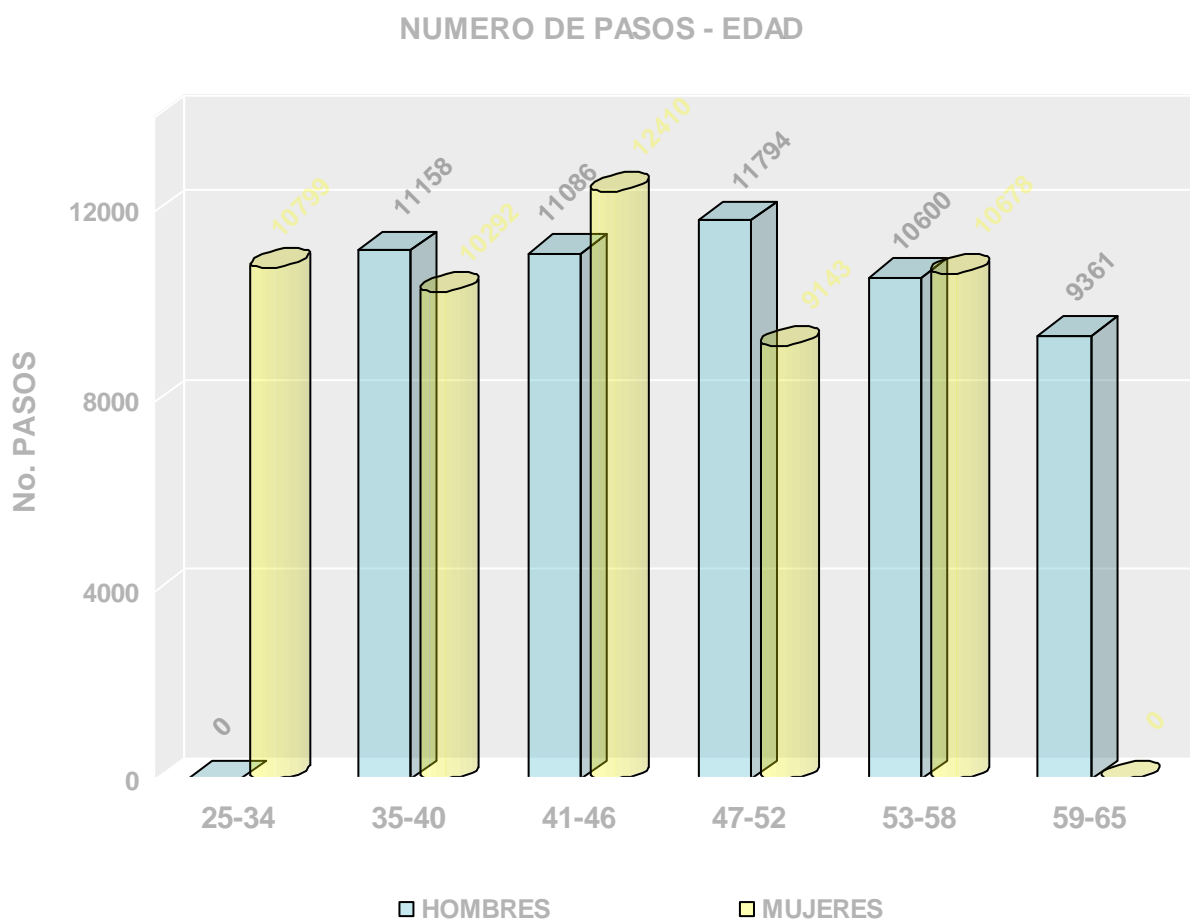
Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN De las 100 personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, el promedio de pasos realizados en el nivel SEDENTARIO fue de 3911 pasos los Hombres y 3317 pasos las Mujeres, en el nivel POCO ACTIVO fueron 6370 pasos los Hombres y 6256 pasos las Mujeres, en el nivel MEDIO ACTIVO fueron 9198 pasos los Hombres y 8775 pasos las Mujeres, en el nivel ACTIVO fueron 11039 pasos Hombres y 11345 pasos las Mujeres, en el nivel ALTAMENTE ACTIVO fueron 15145 pasos los Hombres y 14431 pasos las Mujeres.

TABLA No. 23 Edad vs. Número de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según la Edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de Pasos realizados.

EDAD	HOMBRES	MUJERES
25-34		10799
35-40	11158	10292
41-46	11086	12410
47-52	11794	9143
53-58	10600	10678
59-65	9361	



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

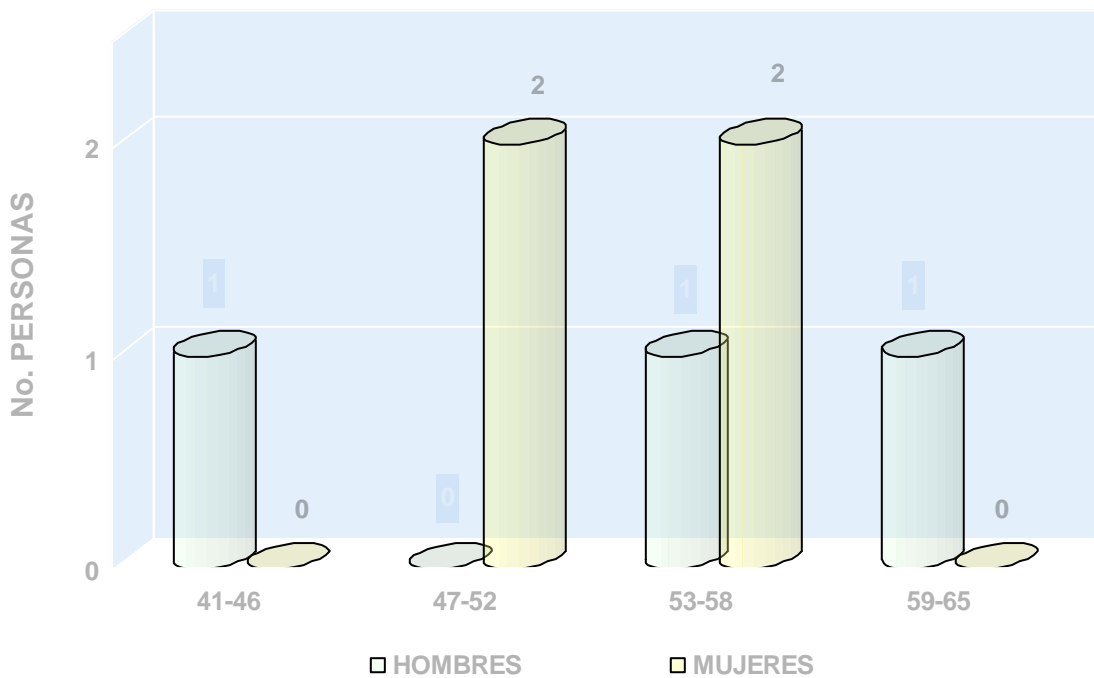
DESCRIPCIÓN: De los 100 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; el promedio de pasos en las edades entre 25 a 34 años fue de 10799 pasos en las mujeres, entre 35 a 40 años fue 11158 pasos los Hombres y 10292 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 11086 pasos los Hombres y 12410 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 11794 pasos los Hombres y 9143 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 10600 pasos los Hombres y 10678 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 9361 pasos los Hombres.

TABLA No. 24 Nivel Sedentario vs. Edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T.; Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel Actividad Física SEDENTARIO.

	41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
	H	M	H	M	H	M	H	M	
SEDENTARIO	1	-	-	2	2	1	1	-	7
PORCENTAJE	14%		29%		43%		14%		100%

NIVEL SEDENTARIO - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

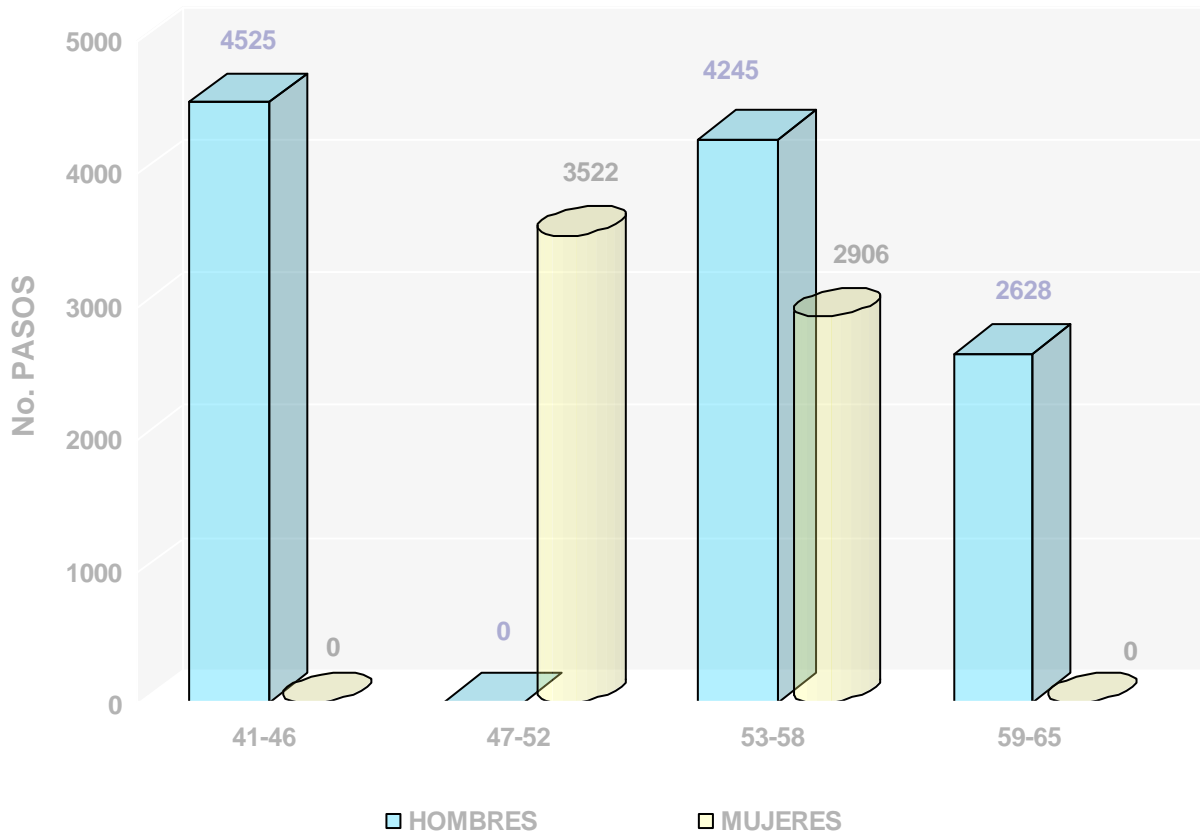
DESCRIPCIÓN: De los 7 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física sedentario; el 14% se encuentran entre 41 a 46 años, el 29% se encuentran entre 47 a 52 años, el 43% se encuentran entre 53 a 58 y el 14% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 25 Nivel Sedentario vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados

	41-46		47-52		53-58		59-65	
SEDENTARIO	H	M	H	M	H	M	H	M
	4525	-	-	3522	4245	2906	2628	-

SEDENTARIO (menos 5000 pasos) - RANGO DE EDAD (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

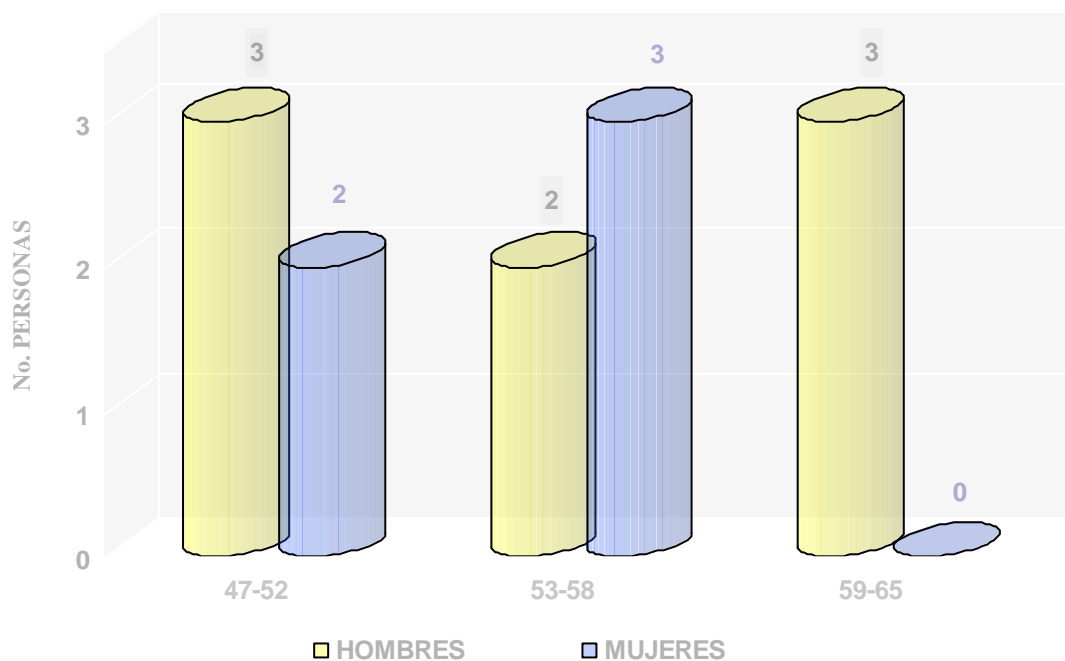
DESCRIPCIÓN: De los 7 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física SEDENTARIO (menos de 5000) el promedio de pasos entre 41 a 46 años fue de 4525 pasos los Hombres, entre 47 a 52 años fue 3522 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 4245 pasos los Hombres y 2906 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 2628 pasos los Hombres.

TABLA No. 26 Nivel Poco Activo vs. Rango de Edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel de Actividad Física POCO ACTIVO.

	47-52		53-58		59-65		TOTALES
	H	M	H	M	H	M	13
POCO ACTIVO	3	2	2	3	3	-	
PORCENTAJE	38%		38%		24%		100%

NIVEL POCO ACTIVO -RANGO DE EDAD (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

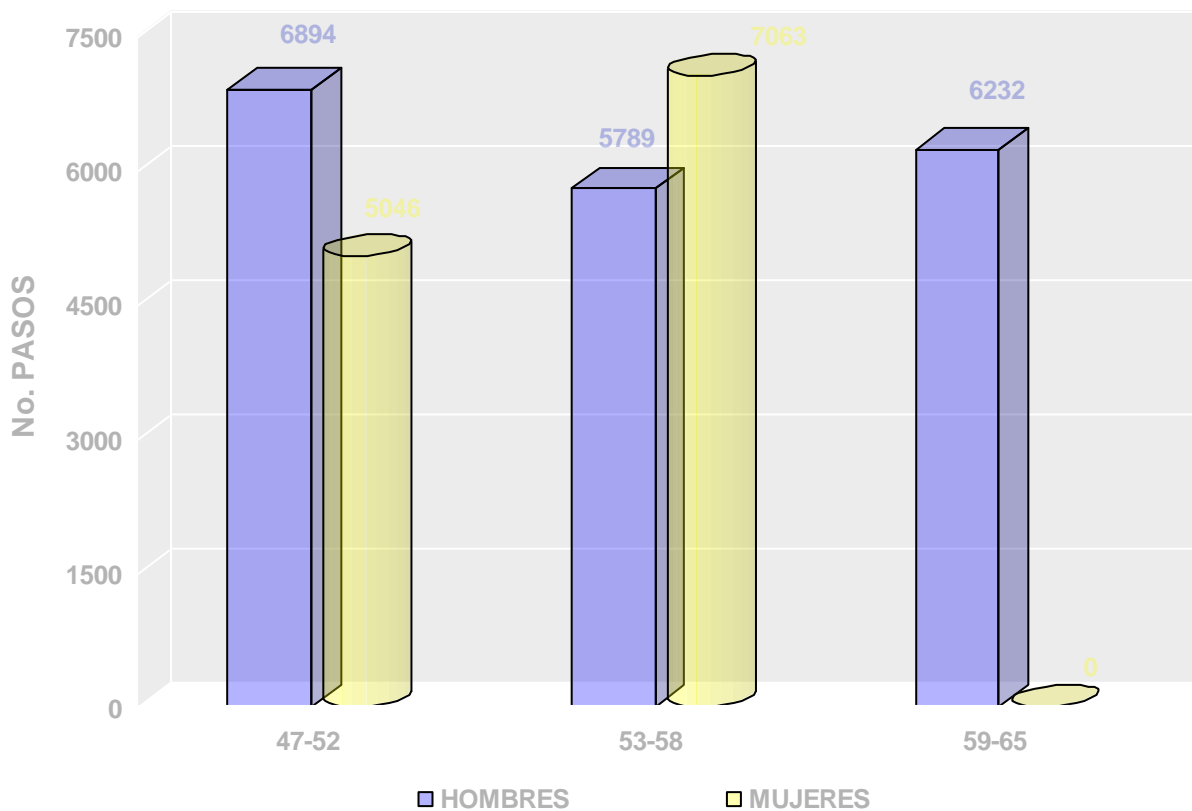
DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Poco Activo; el 38% se encuentran entre 47 a 52 años, el 38% se encuentran entre 53 a 58 y el 24% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 27 Nivel Poco Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados

	47-52		53-58		59-65	
POCO ACTIVO	H	M	H	M	H	M
	6894	5046	5789	7063	6232	-

POCO ACTIVO (>5000 y < 7499 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

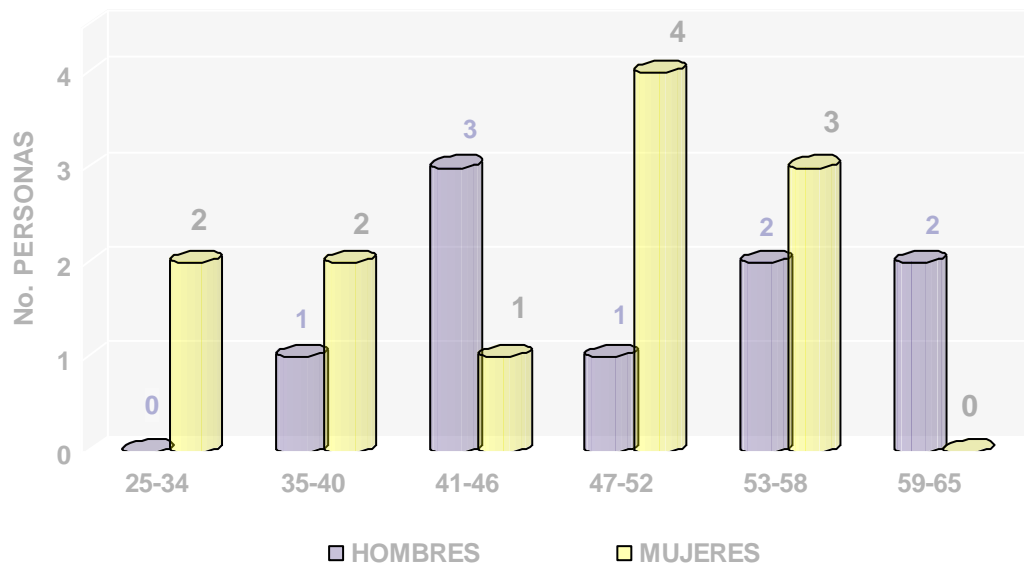
DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física POCO ACTIVO (> 5000 y 7499 pasos) el promedio de pasos entre 47 a 52 años fue 6894 pasos los Hombres y 5046 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 5789 pasos los Hombres y 7063 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 6232 pasos los Hombres.

TABLA No. 28 Nivel Medio Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T.; Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel de Actividad Física MEDIO ACTIVO

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
MEDIO ACTIVO	-	2	1	2	3	1	1	4	2	3	2	-	21
PORCENTAJE	10%		14%		18%		24%		24%		10%		100%

NIVEL MEDIO ACTIVO -RANGO DE EDAD (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

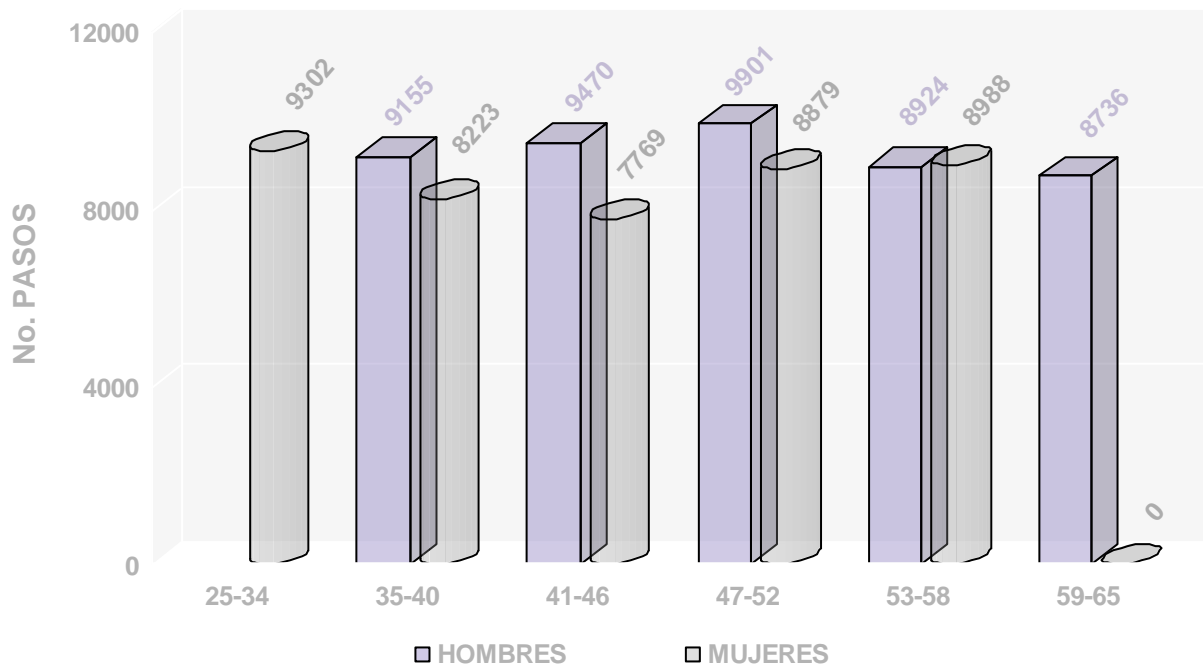
DESCRIPCIÓN: De los 21 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Medio Activo; el 10% se encuentran entre 25 a 34 años, el 14% se encuentran entre 35 a 40 años, el 18% se encuentran entre 41 a 46 años, el 24% se encuentran entre 47 a 52 años, el 24% se encuentran entre 53 a 58 y el 10% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 29 Nivel Medio Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
MEDIO ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	-	9302	9155	8223	9470	7769	9901	8879	8924	8988	8736	-

MEDIO ACTIVO (>7500 y < 9999 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

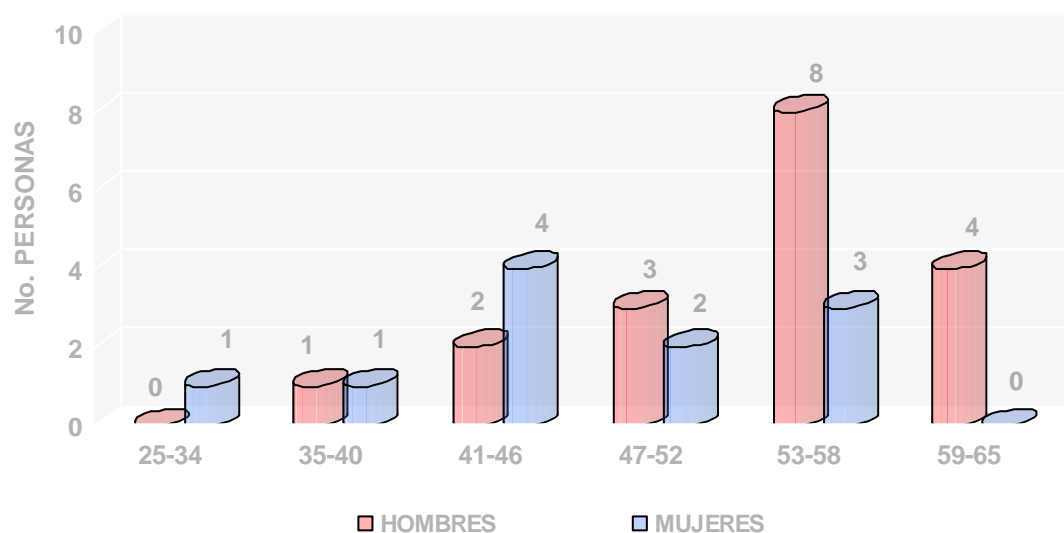
DESCRIPCIÓN: De los 21 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física MEDIO ACTIVO (>7500 y 9999 pasos) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue 9302 pasos las Mujeres; 35 a 40 años fue 9155 pasos los Hombres y 8223 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 9470 pasos lo Hombres y 7769 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 8947 pasos los Hombres y 9333 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 8924 pasos los Hombres y 8988 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 8736 pasos los Hombres.

TABLA No. 30 Nivel Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel de Actividad Física ACTIVO

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	29
		-	1	1	1	2	4	3	2	8	3	4	
PORCENTAJE	3%		7%		21%		17%		38%		14%		100%

NIVEL ACTIVIDAD FISICA - RANGO DE EDAD (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

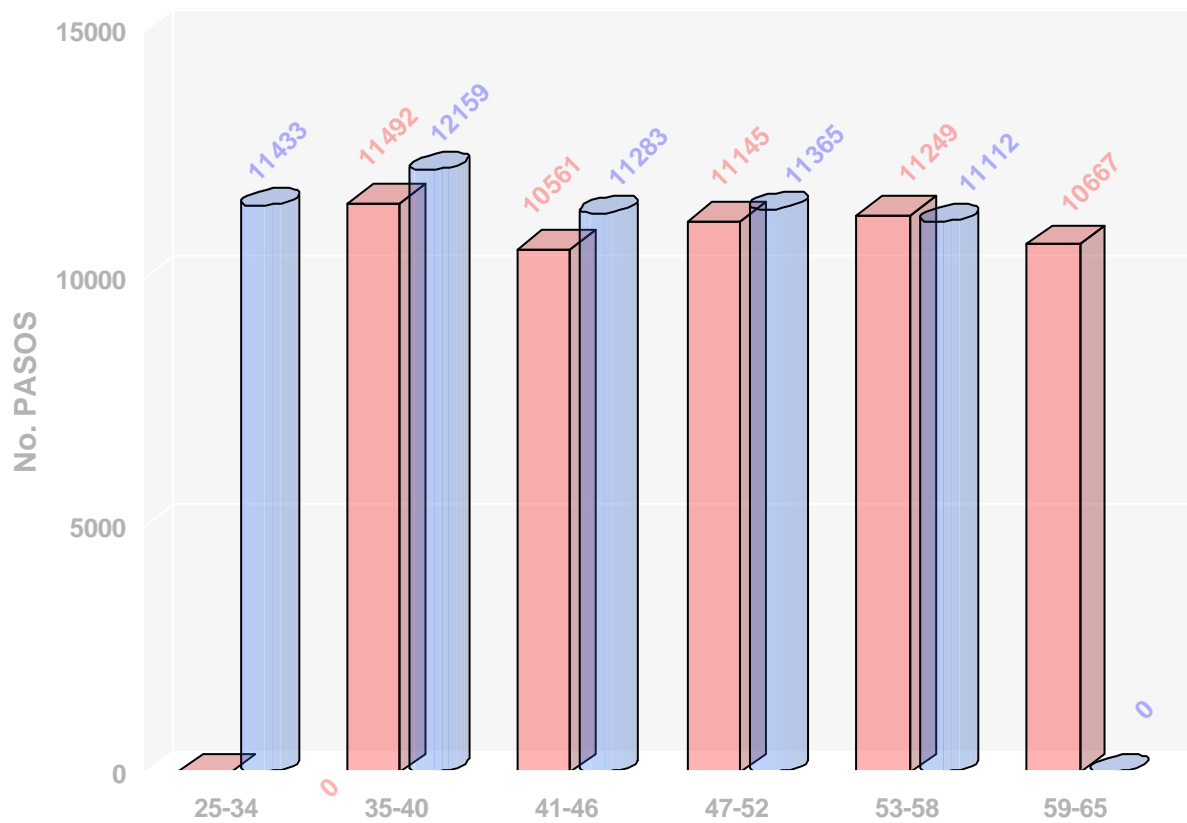
DESCRIPCIÓN: De los 29 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Activo; el 3% se encuentran entre 25 a 34 años, el 7% se encuentran entre 35 a 40 años, el 21% se encuentran entre 41 a 46 años, el 17% se encuentran entre 47 a 52 años, el 38% se encuentran entre 53 a 58 y el 14% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 31 Nivel Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados.

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
ACTIVO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	-	11433	11492	12159	10561	11283	11145	11365	11249	11112	10667	-

ACTIVO (>10000 y < 12500 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

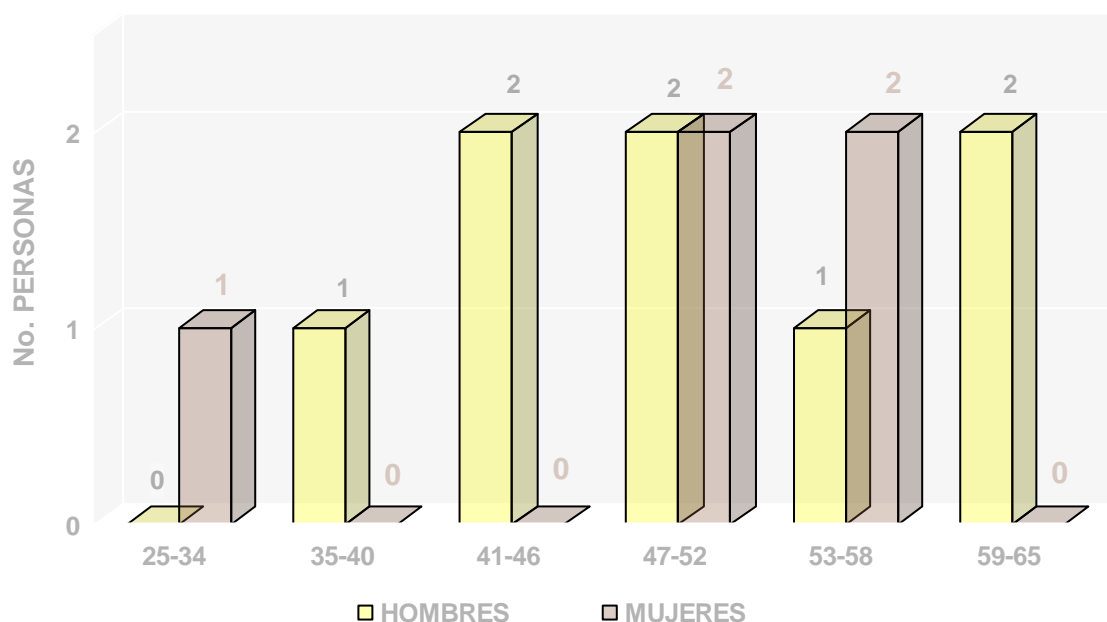
DESCRIPCIÓN: De los 29 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física MEDIO ACTIVO (>7500 y 9999 pasos) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue 11433 pasos las Mujeres; 35 a 40 años fue 11492 pasos los Hombres y 12159 pasos las mujeres, entre 41 a 46 años fue de 10561 pasos lo Hombres y 11283 pasos las Mujeres, entre 47 a 52 años fue 11145 pasos los Hombres y 11365 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 11249 pasos los Hombres y 11112 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 10667 pasos los Hombres.

TABLA No. 32 Nivel Altamente Activo vs. Rango de edad (Hombres y Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la C.G.F.T.; Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Rango de Edad (Hombres y Mujeres) vs. Nivel de Actividad Física ALTAMENTE ACTIVO

	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65		TOTALES
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
ALTAMENTE ACTIVO	-	1	1	-	2	-	2	2	1	2	2	-	13
PORCENTAJE	8%		8%		15%		31%		23%		15%		100%

NIVEL ALTAMENTE ACTIVO - Rango de Edad (Hombres y Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

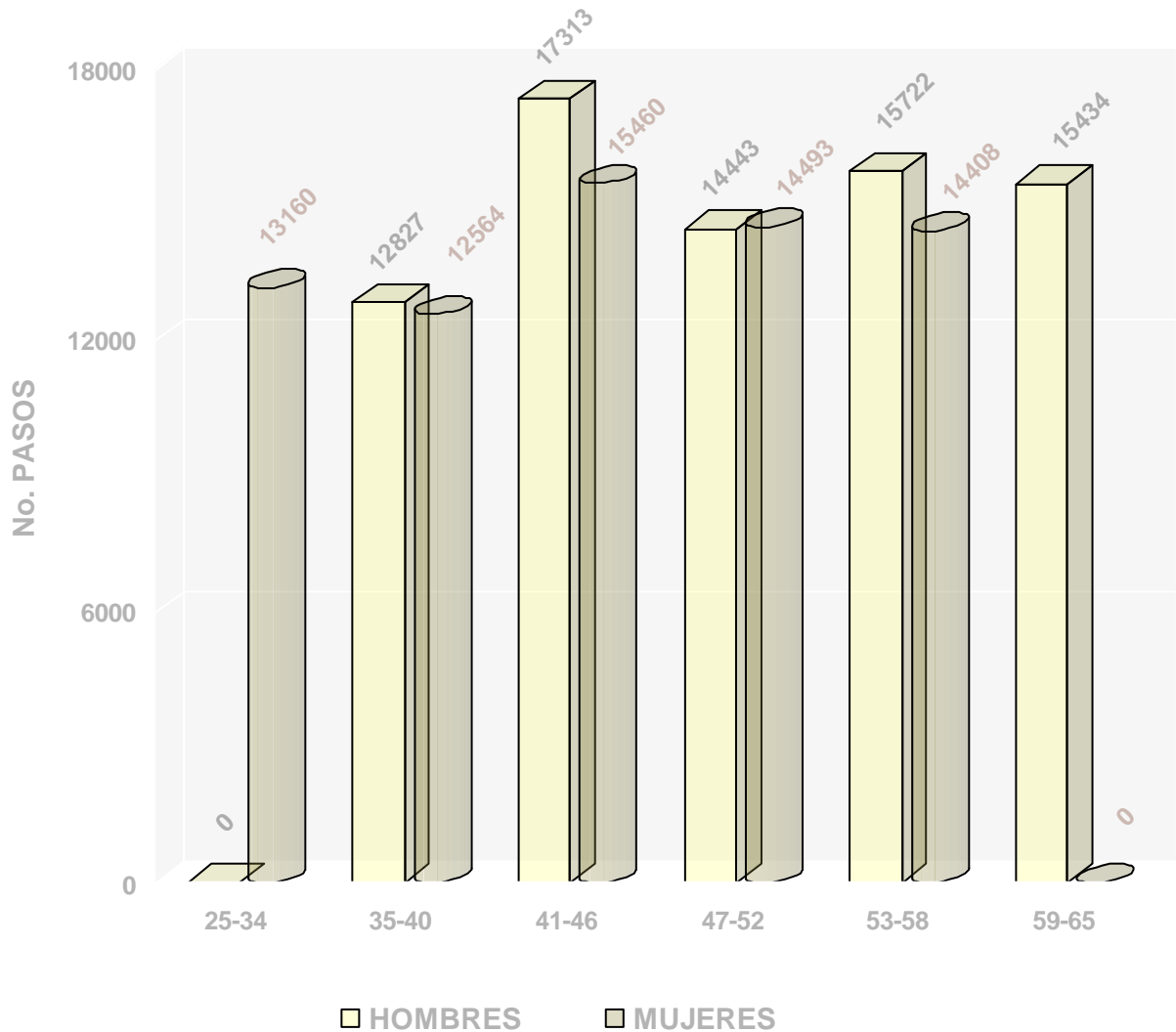
DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; que se encuentran en el nivel de actividad física Altamente Activo; el 8% se encuentran entre 25 a 34 años, el 8% se encuentran entre 35 a 40 años, el 15% se encuentran entre 41 a 46 años, el 31% se encuentran entre 47 a 52 años, el 23% se encuentran entre 53 a 58 y el 15% se encuentran entre 59 a 65 años de edad.

TABLA No. 33 Nivel Altamente Activo vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Rango de edad (Hombres y Mujeres) vs. Promedio de pasos realizados.

ALTAMENTE ACTIVO	25-34		35-40		41-46		47-52		53-58		59-65	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
	-	13160	12827	12564	17313	15460	14443	14493	15722	14408	15434	-

ALTAMENTE ACTIVO (>12500 pasos) - RANGO DE EDAD



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De los 13 Servidores Públicos de la C.G.F.T, Quito; en el nivel de actividad física ALTAMENTE ACTIVO (>12500 pasos) el promedio de pasos entre 25 a 34 años fue de 13160 pasos en las Mujeres , entre 35 a 40 años fue 12827 pasos los Hombres y 12564 las Mujeres, entre 41 a 46 años fue de 17313 pasos los Hombres, entre 47 a 52 años fue 14443 pasos los Hombres y 14493 las Mujeres, entre 53 a 58 fue 15722 pasos los Hombres y 14408 pasos las Mujeres y entre 59 a 65 años fue 15434 pasos los Hombres

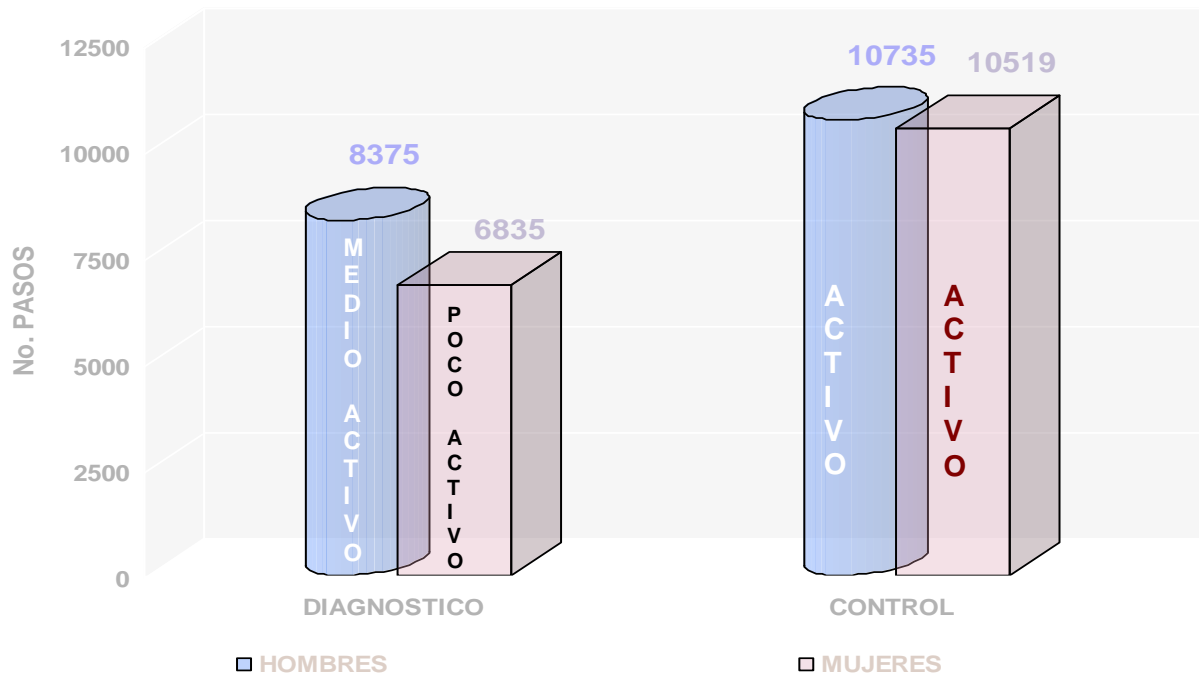
TABLAS COMPARATIVAS

TABLA No. 34 Promedio de Pasos vs. Genero en Fase Diagnóstico y Control

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Género vs. Promedio de pasos realizados

	FASE DIAGNÓSTICO	FASE CONTROL
HOMBRES	8375	10735
MUJERES	6835	10519

PROMEDIO DE PASOS -GENERO



Fuente : Trabajo de Campo **Elaborado:** Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
 Capt. I. Gallo C. Edwin

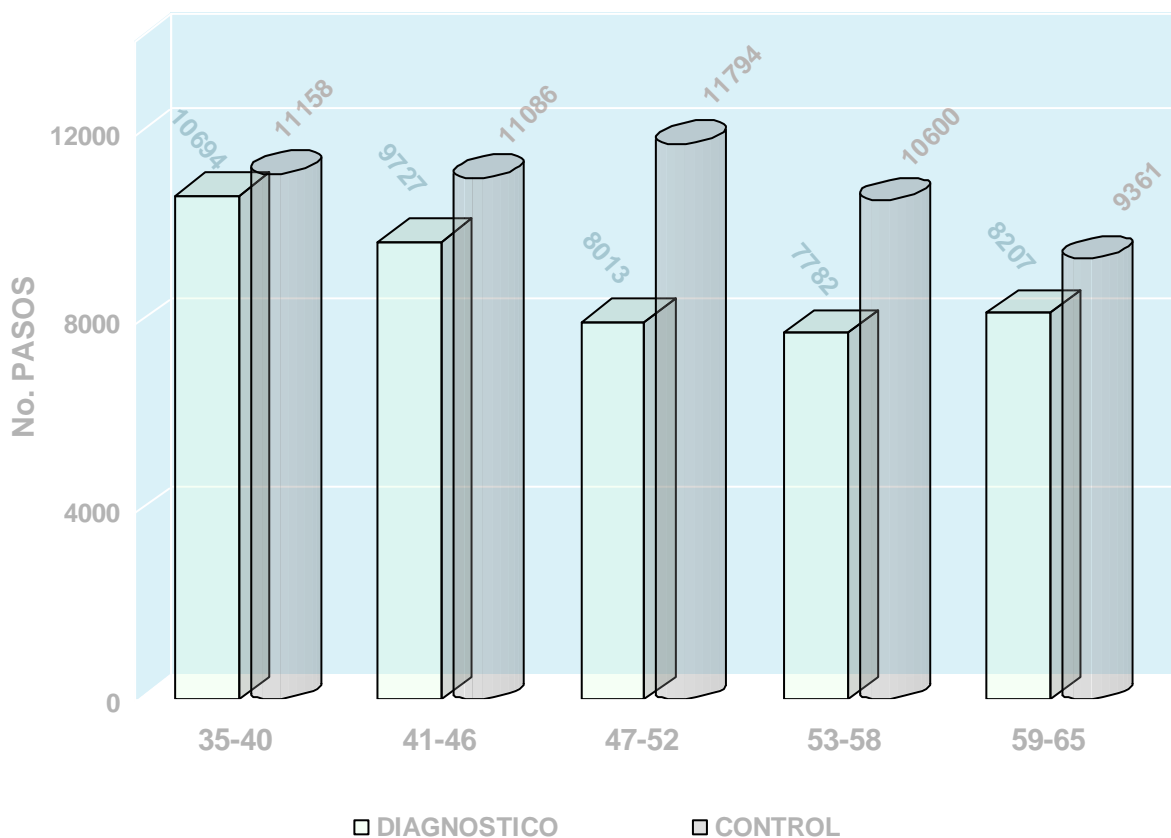
DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T.(Hombres y Mujeres), Quito; el promedio de pasos realizados en la Fase de Diagnóstico fue 8375 pasos los Hombres teniendo un nivel de actividad física MEDIO ACTIVO; y 6835 pasos las Mujeres, teniendo un nivel de actividad física POCO ACTIVO; en la Fase de Control el promedio fue 10735 pasos los Hombres incrementando el nivel de actividad física ACTIVO; y 10519 pasos las Mujeres, incrementando el nivel de actividad física a ACTIVO.

TABLA No. 35 Edad en la Fase de Diagnostico y Control (Hombres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según la Edad (Hombres) vs. Fases

HOMBRES		
EDAD	DIAGNOSTICO	CONTROL
35-40	10694	11158
41-46	9727	11086
47-52	8013	11794
53-58	7782	10600
59-65	8207	9361

PROMEDIO PASOS - RANGO EDAD (Hombres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

Capt. I. Gallo C. Edwin

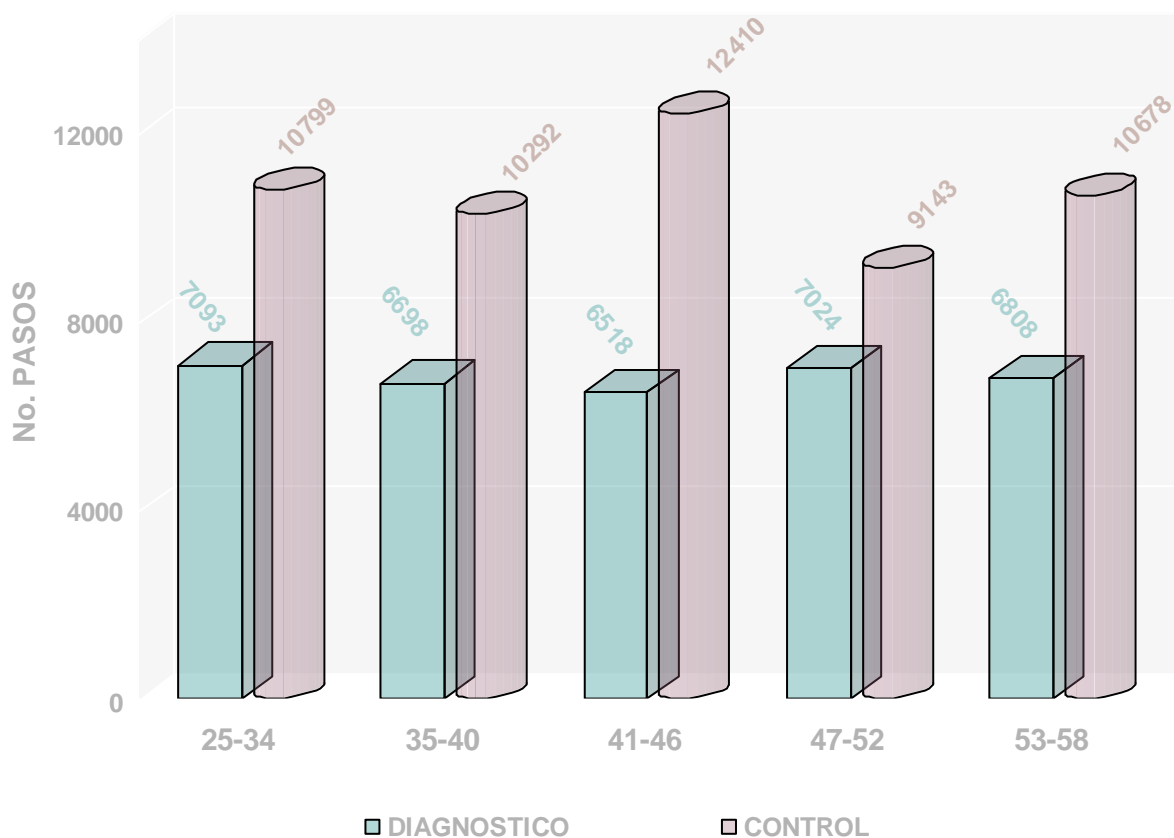
DESCRIPCIÓN: De los 55 Servidores Públicos de la C.G.F.T. (Hombres), Quito; entre 35 a 40 años existe un incremento del promedio de pasos en la Fase de Diagnóstico 10694 a la Fase de Control 11158, entre 41 a 46 años en la Fase de Diagnóstico 9727 a la Fase de Control 11086, entre 47 a 52 años en la Fase de Diagnóstico 8013 a la Fase de Control 11794, entre 53 a 58 años en la Fase de Diagnóstico 7782 a la Fase de Control 10600, entre 59 a 65 años en la Fase de Diagnóstico 8207 a la Fase de Control 9361.

TABLA No. 36 Edad en la Fase de Diagnostico y Control (Mujeres)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según la Edad (Mujeres) vs. Fases.

MUJERES		
EDAD	DIAGNOSTICO	CONTROL
25-34	7093	10799
35-40	6698	10292
41-46	6518	12410
47-52	7024	9143
53-58	6808	10678

PROMEDIO PASOS - RANGO EDAD (Mujeres)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

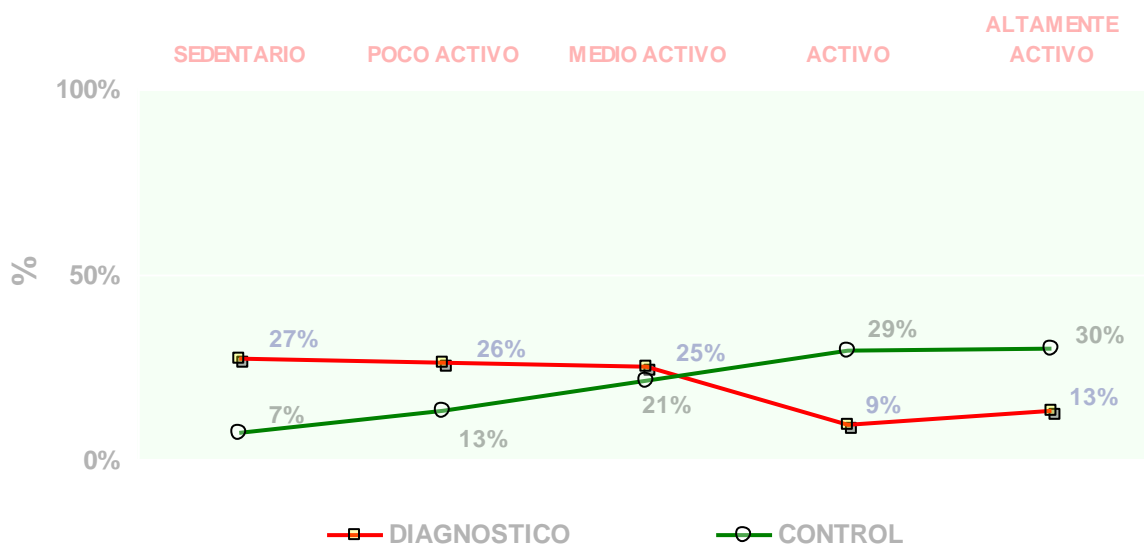
DESCRIPCIÓN: De los 45 Servidores Públicos de la C.G.F.T. (Mujeres), Quito; entre 25 a 34 años existe un incremento del promedio de pasos en la Fase de Diagnóstico 7093 a la Fase de Control 10799; entre 35 a 40 en la Fase de Diagnóstico 6698 a la Fase de Control 10292; entre 41 a 46 años en la Fase de Diagnóstico 6518 a la Fase de Control 12410, entre 47 a 52 años en la Fase de Diagnóstico 7024 a la Fase de Control 9143, entre 53 a 58 años en la Fase de Diagnóstico 6808 a la Fase de Control 10678.

TABLA No. 37 Numérico Total en las dos Fases vs. Niveles de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según el Número de personas vs. Nivel de Actividad Física

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE DIAGNOSTICO	FASE DE CONTROL
SEDENTARIO	27%	7%
POCO ACTIVO	26%	13%
MEDIO ACTIVO	25%	21%
ACTIVO	9%	29%
ALTAMENTE ACTIVO	13%	30%
TOTAL:	100%	100%

NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA - SERVIDORES PUBLICOS



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

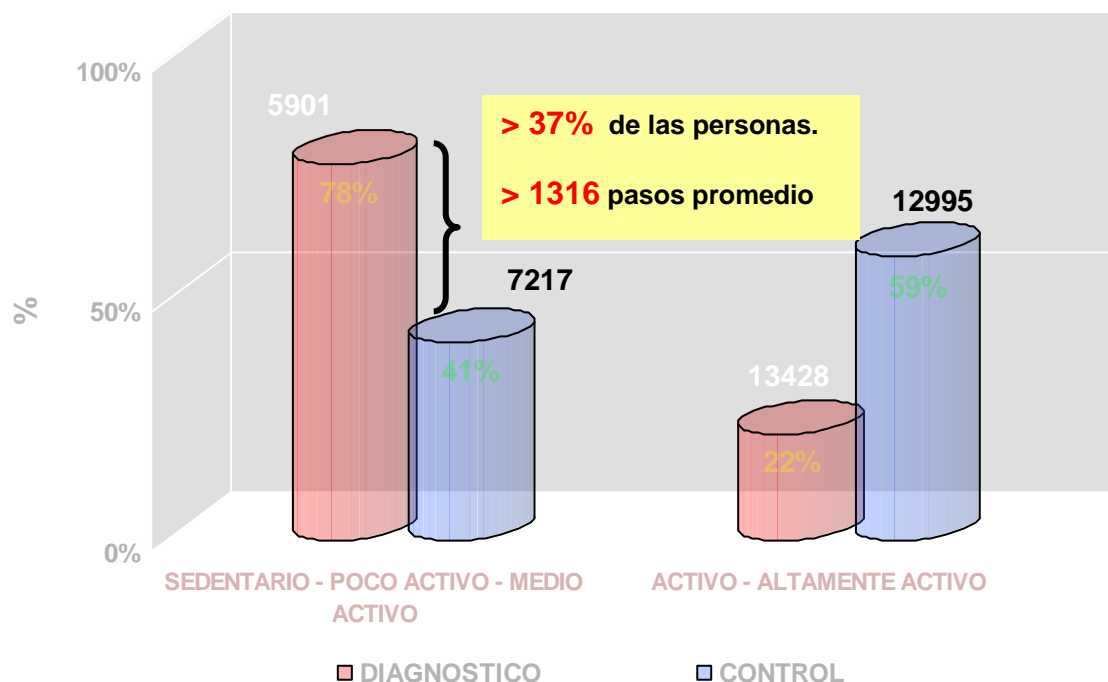
DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., el 78% se encuentran bajo los niveles de actividad física en la Fase de Diagnóstico y el 41% en la Fase de Control está bajo los niveles de actividad física, existiendo un incremento de la actividad física del 37% y de personas que se encuentran sobre los Niveles ACTIVOS de practicar actividad física.

TABLA No. 38 Incremento de los Niveles de Actividad Física (Número Pasos – Porcentaje)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según incremento de los Niveles de Actividad Física.

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE DIAGNOSTICO	FASE DE CONTROL	INCREMENTO
	% (No. Pasos)	% (No. Pasos)	
SEDENTARIO	27 - (3461)	7 - (3656)	37% ; 1316 pasos
POCO ACTIVO	26 - (5802)	13 - (6326)	
MEDIO ACTIVO	25 - (8639)	21 - (8956)	
ACTIVO	9 - (11273)	29 - (11115)	37%
ALTAMENTE ACTIVO	13 - (14920)	30 - (14812)	

INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA (PORCENTAJE - NUMERO PASOS)



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

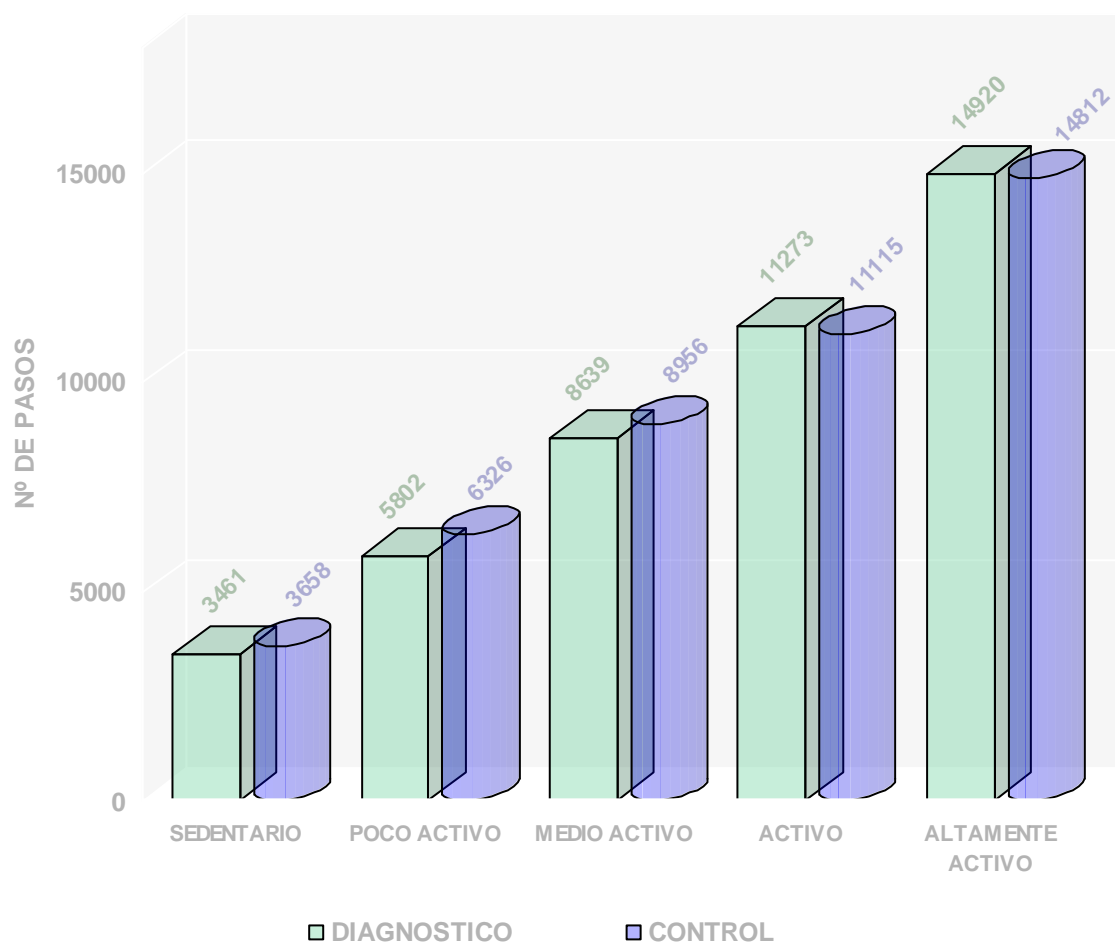
DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., el 78% se encuentran bajo los niveles de actividad física en la Fase de Diagnóstico (menos de los 10.000 pasos diarios) y el 41% en la Fase de Control está bajo los niveles de actividad física, por lo que existe un incremento de la actividad física de 1316 pasos equivalente al 37% del personal que se ha motivado a la practica de la actividad física.

TABLA No. 39 Promedio de pasos en las dos Fases vs. Niveles de Actividad Física

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Promedio de número de pasos vs. Nivel de Actividad Física

NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA	FASE DIAGNOSTICO	FASE DE CONTROL
SEDENTARIO	3461	3656
POCO ACTIVO	5802	6326
MEDIO ACTIVO	8639	8956
ACTIVO	11273	11115
ALTAMENTE ACTIVO	14920	14812

PROMEDIO DE PASOS EN LAS DOS FASES VS NIVEL ACT. FISICA



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

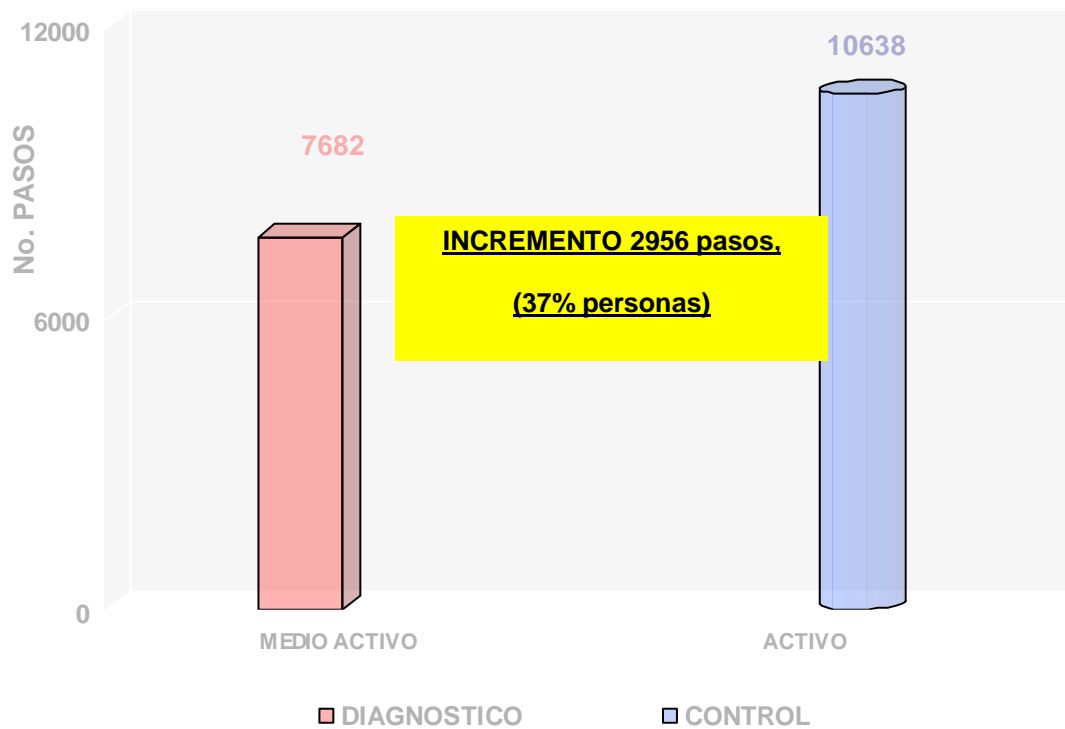
DESCRIPCIÓN: De los 100 Servidores Públicos de la C.G.F.T. Quito; en el nivel Sedentario existe un incremento del promedio de pasos en la Fase de Diagnóstico 3461 a la Fase de Control 3656, en el nivel Poco Activo en la Fase de Diagnóstico 5802 a la Fase de Control 6326, en el nivel Medio Activo decrece en la Fase de Diagnóstico 8639 a la Fase de Control 8956, en el nivel Activo decrece en la Fase de Diagnóstico 11273 a la Fase de Control 11115, en el nivel Altamente Activo en la Fase de Diagnóstico 14920 a la Fase de Control 14812.

TABLA No. 40 Nivel de Actividad Física en cada fase

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Promedio de pasos en las dos Fases

FASE	NUMERO DE PASOS
DIAGNOSTICO	7682
CONTROL	10638

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA FASE DIAGNOSTICO Y CONTROL



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

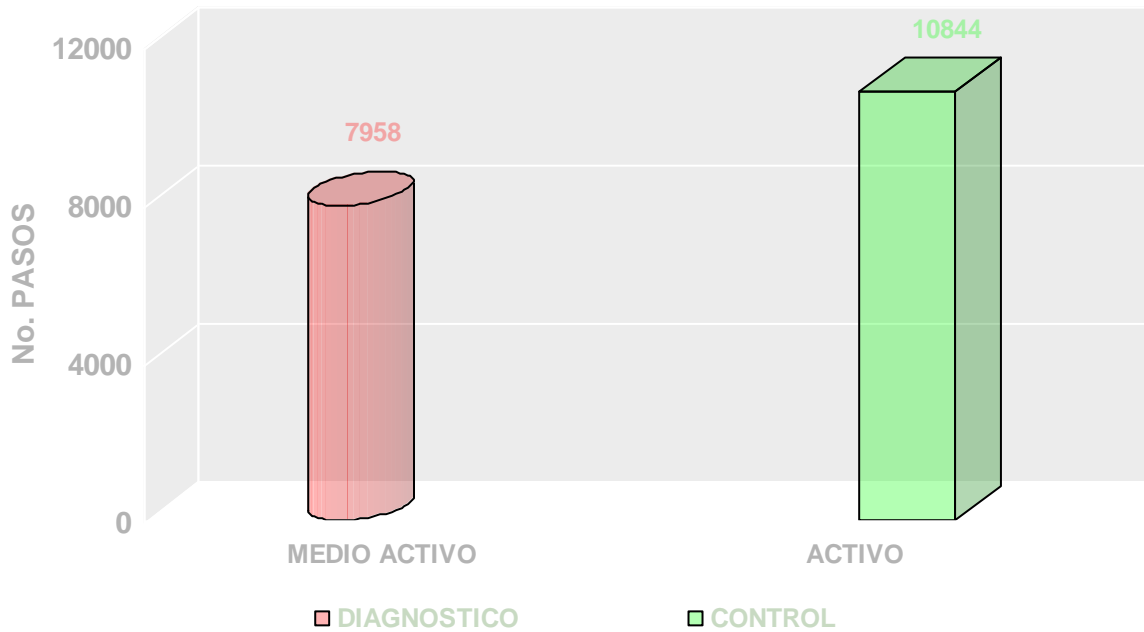
DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., se puede determinar que en la Fase de Diagnóstico se registró un total de 7682 pasos dando un nivel de actividad física de MEDIO ACTIVOS y en la Fase de Control registraron 10.638 pasos, existiendo un incremento de su actividad física.

TABLA No. 41 Funciones del Personal Servicio Técnico vs. Promedio Pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Funciones (Servicios Técnicos) vs. Promedio de pasos realizados.

NOMINA	PERSONAL SERVICIOS TÉCNICOS	
	FASE DIAGNÓSTICO	FASE CONTROL
ABOGADO	11265	11526
AGENTE DE IMPORTACIONES	1793	6148
ANALISTA ADMINISTRATIVO	10001	12221
ANALISTA FINANCIERO	4937	9909
ANAL. PROGRAMADOR DE SISTEMAS	8580	9850
ARQUITECTO	13266	13332
ASESOR ADMINISTRATIVO	9230	9673
AUDITOR INFORMÁTICO	6652	11765
AUDITOR INTERNO	8910	12084
AUX. DE ANÁLISIS FINANCIERO	9353	9360
AUXILIAR DE ARCHIVO	8759	8775
AUXILIAR DE AUDITORIA INTERNA	10036	13378
AUXILIAR DE CONTABILIDAD	10517	14310
AUXILIAR DE ENFERMERÍA	7007	7413
AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	9674	9746
CAMARÓGRAFO DE TELEVISIÓN	9768	11492
COMUNICADOR SOCIAL	9876	11077
CONTADOR	7537	10562
ECONOMISTA	6860	12845
ESTADÍSTICO	1583	5050
INGENIERO AGRÓNOMO	5131	11342
INGENIERO CIVIL	12449	14597
ING. ELEC. Y TELECOMUNICACIONES	5856	13585
JEFE DE CONTABILIDAD	6581	11541
JEFE DE PRESUPUESTO	3633	11598
LABORATORISTA CLÍNICO	7894	7815
ODONTÓLOGO	9436	13762
PLANIF. SISTEMAS INFORMÁTICOS	5751	14994
PSICÓLOGO CLÍNICO	4931	7769
TÉCNICO DE ARCHIVO	10827	11082
TIPÓGRAFO	8645	7567
PROMEDIO :	7958	10844

NIVEL ACTIVIDAD FISICA PERSONAL DE SERVICIO TECNICO



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado:

Capt. C.B. Córdova T. Fabricio

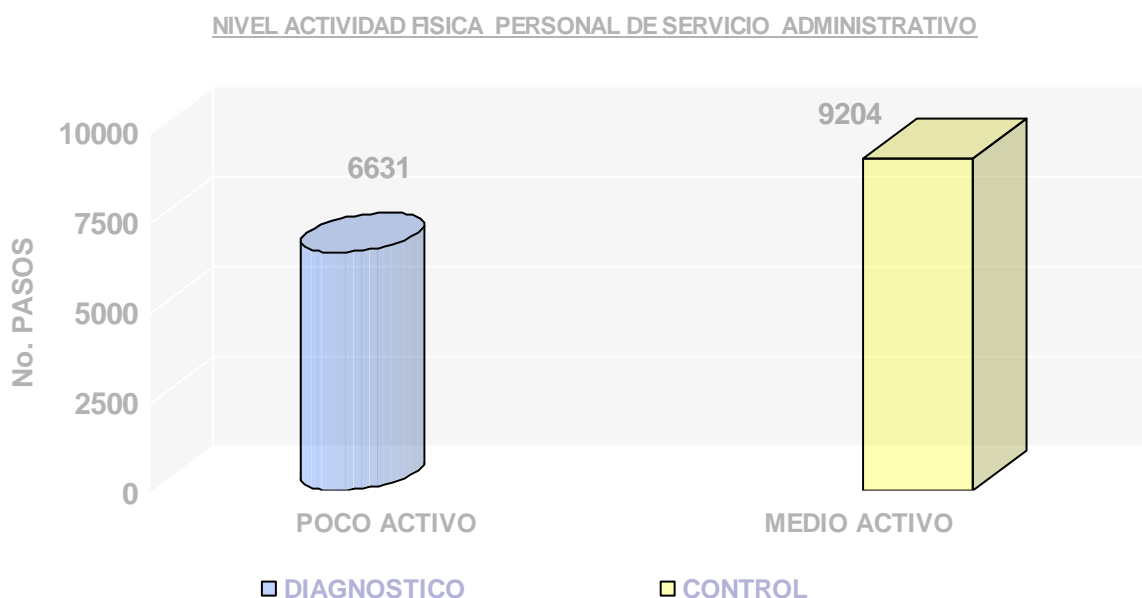
Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De las 63 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., que desempeñan funciones de servicios técnicos, en la Fase de Diagnóstico realizaron un promedio de 7958 pasos teniendo un nivel de actividad física MEDIO ACTIVO; en la Fase de Control realizaron un promedio de 10844 pasos teniendo un nivel de actividad física ACTIVO.

TABLA No. 42 Funciones del Personal de Servicios Administrativos vs. Promedio Pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Funciones (Servicios Administrativos) vs. Promedio de pasos realizados.

NOMINA	PERSONAL SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	
	FASE DIAGNOSTICO	FASE DE CONTROL
ALBAÑIL	6585	11078
CAJERO	4437	5041
COCINERO	4485	4525
CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO	7933	10610
JEFE DE OFICINA	4487	6341
MENSAJERO	6049	8567
ELECTRICISTA	9463	12505
PELUQUERO	8567	12819
PINTOR DE INSTALACIONES	7708	11186
SASTRE	5892	7712
SECRETARIA	7335	11517
PROMEDIO:	6631	9264



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

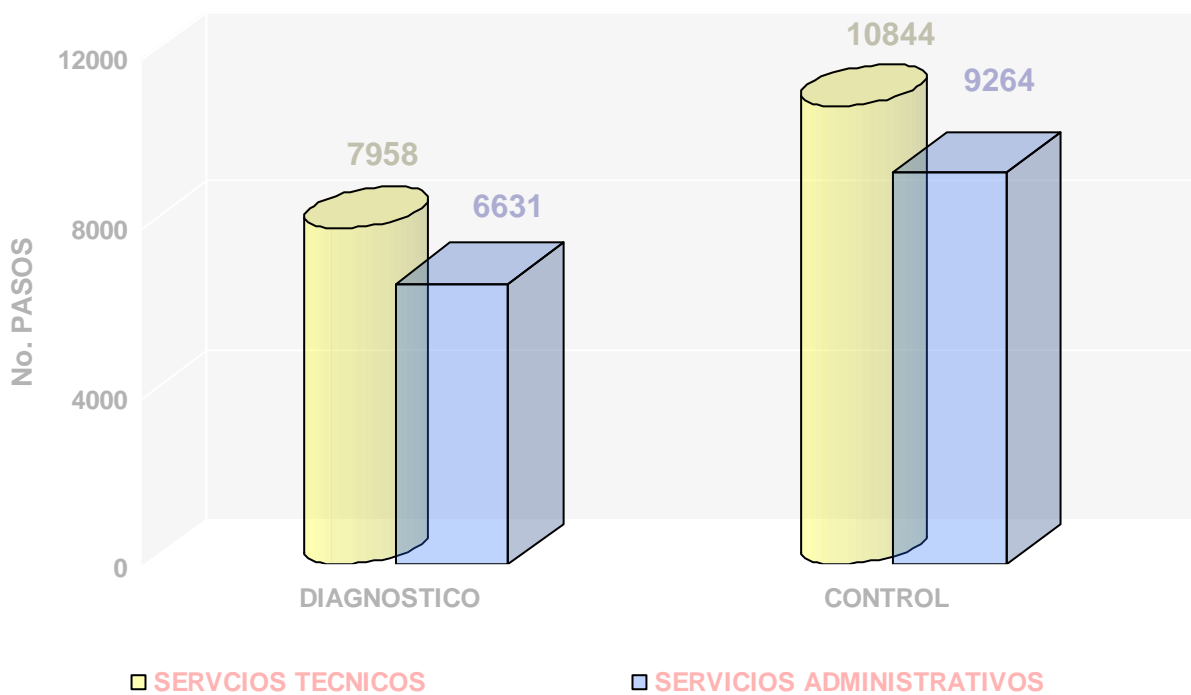
DESCRIPCIÓN: De las 37 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., que desempeñan funciones de servicios administrativos, en la Fase de Diagnóstico realizaron un promedio de 6631 pasos teniendo un nivel de actividad física POCO ACTIVO; en la Fase de Control realizaron un promedio de 9204 pasos teniendo un nivel de actividad física MEDIO ACTIVO.

TABLA No. 43 Funciones vs. Fases (Promedio de Pasos)

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Funciones que desempeñan vs. Promedio De pasos realizados.

PERSONAL DE SERVICIOS TÉCNICOS		PERSONAL SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	
FASE DIAGNOSTICO	FASE CONTROL	FASE DIAGNOSTICO	FASE DE CONTROL
7958	10844	6631	9264

PROMEDIO DE PASOS - FASES



Fuente : Trabajo de Campo **Elaborado:** Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
 Capt. I. Gallo C. Edwin

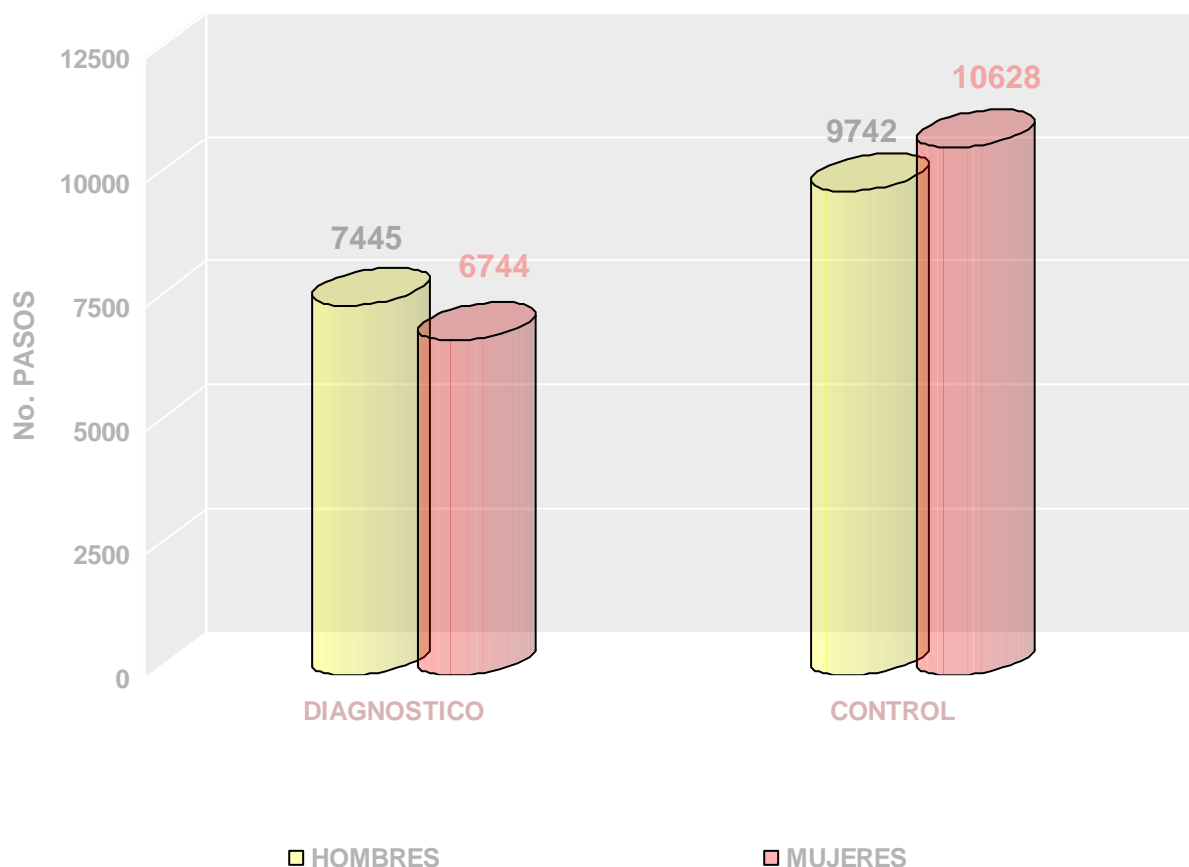
DESCRIPCIÓN: De las 100 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T., Quito; el promedio de pasos realizados en la Fase de Diagnóstico fue 6631 pasos el personal que desempeña funciones de servicios administrativos, teniendo un nivel de actividad física POCO ACTIVO; 7958 pasos el personal que desempeña funciones de servicios técnicos, teniendo un nivel de actividad física MEDIO ACTIVO; en la Fase de Control fue 9204 pasos el personal que desempeña funciones de servicios administrativos, incrementando el nivel de actividad física a MEDIO ACTIVO; y 10844 pasos el personal que desempeña funciones de servicios técnicos, incrementando el nivel de actividad física a ACTIVO.

TABLA No. 44 Funciones vs. Promedio de pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Promedio de pasos realizados vs. Funciones (Genero)

FASES	PERSONAL DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	
	H	M
DIAGNOSTICO	7445	6744
CONTROL	9742	10628

PERSONAL DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



Fuente : Trabajo de Campo

Elaborado: Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
Capt. I. Gallo C. Edwin

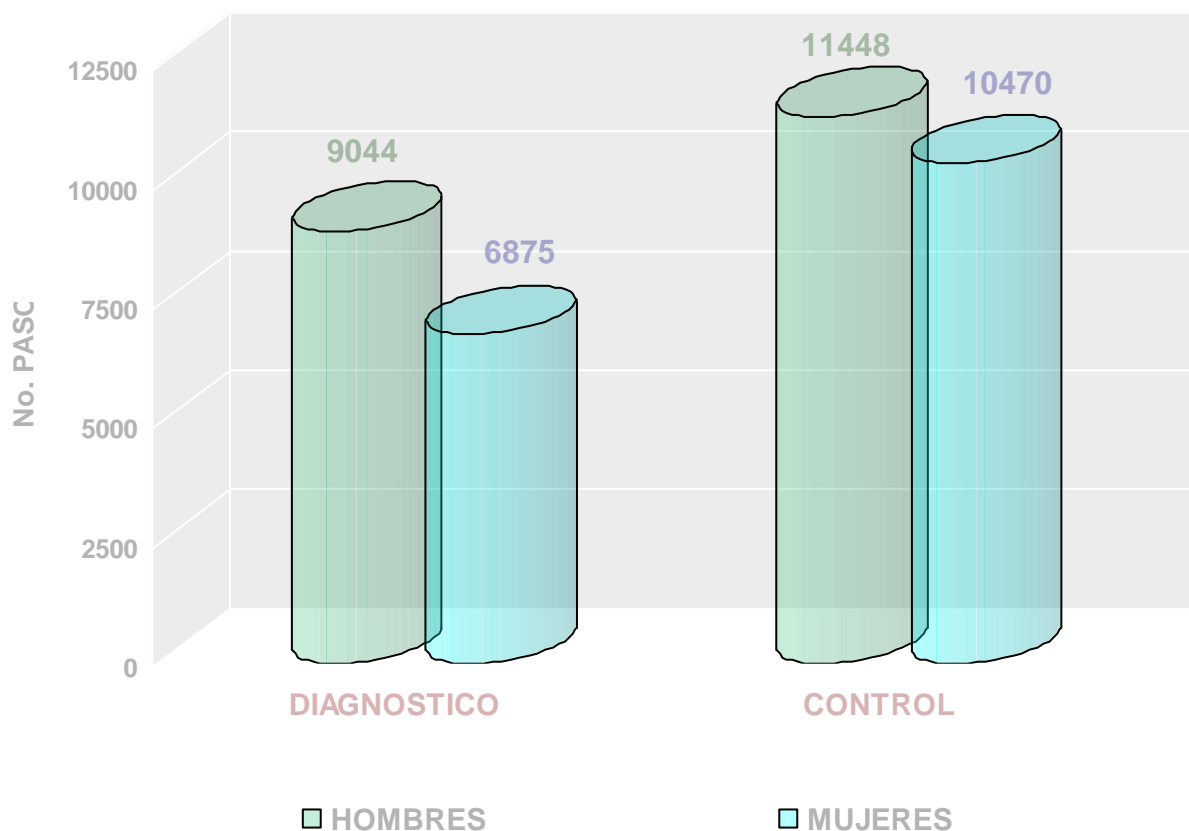
DESCRIPCIÓN: De las 37 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T.(Servicios Administrativos), Quito; el promedio de pasos realizados en la Fase de Diagnóstico fue 7445 pasos los Hombres, teniendo un Nivel de Actividad Física de POCO ACTIVO y de 6744 pasos las Mujeres teniendo un Nivel de Actividad Física de POCO ACTIVO; el promedio de pasos realizados en la Fase de Control fue 9742 pasos los Hombres, teniendo un Nivel de Actividad Física de MEDIO ACTIVO y 10628 pasos las Mujeres teniendo un Nivel de Actividad Física de ACTIVO.

TABLA No. 45 Funciones (Servicios Técnicos) vs. Promedio Pasos

Distribución del Personal de Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito, período Septiembre-Diciembre del 2007, según Promedio de pasos realizados vs. Funciones (Genero)

FASES	PERSONAL SERVICIOS TÉCNICOS	
	H	M
DIAGNOSTICO	9044	6875
CONTROL	11448	10470

PERSONAL DE SERVICIOS TECNICOS



Fuente : Trabajo de Campo **Elaborado:** Capt. C.B. Córdova T. Fabricio
 Capt. I. Gallo C. Edwin

DESCRIPCIÓN: De las 63 Personas en estudio de los Servidores Públicos de la C.G.F.T.(Servicios Técnicos), Quito; el promedio de pasos realizados en la Fase de Diagnóstico fue 9044 pasos los Hombres, teniendo un Nivel de Actividad Física de MEDIO ACTIVO y de 6875 pasos las Mujeres teniendo un Nivel de Actividad Física de POCO ACTIVO; el promedio de pasos realizados en la Fase de Control fue 11448 pasos los Hombres, teniendo un Nivel de Actividad Física de ACTIVO y 10470 pasos las Mujeres teniendo un Nivel de Actividad Física de ACTIVO.

4.2 CONCLUSIONES

- ◆ Los Niveles de Actividad Física en la Fase de Diagnóstico fueron 27% SEDENTARIOS (3461 pasos promedio); 26% POCO ACTIVOS (5802 pasos promedio), 25% MEDIO ACTIVOS (8639 pasos promedio); existiendo el 9% de ACTIVOS (11273 pasos promedio) y el 13% (14920 pasos promedio) de ALTAMENTE ACTIVOS.
- ◆ El porcentaje de personal bajo los niveles de actividad física óptimos fue más alto que los niveles adecuados de actividad física (más 10.000 pasos)
- ◆ La Fase de Inducción tuvo mucho interés, difusión y acogida tanto en las conferencias, las charlas personales, la gran predisposición a recibir las hojas volantes e informarse acerca del tema y existió el interés de personas fuera de estudio de querer ser parte de esta investigación.
- ◆ En la fase de Control se disminuyó el porcentaje de personal con niveles bajos de actividad física, donde el Nivel SEDENTARIO de 27% disminuyó a un 7%, el Nivel POCO ACTIVO de 26% a un 13% y el Nivel MEDIO ACTIVO de 25% a un 21%.
- ◆ Los Servidores Públicos de la C.G.F.T (Quito) inicialmente en la Fase de Diagnóstico tuvieron un 78% de niveles bajos de actividad física (menos de 10.000 pasos), al incrementar la motivación con el pasómetro en la Fase de Control disminuyó a 41% estos niveles.
- ◆ Existió un incremento del 37% del personal que paso de los niveles bajos de actividad física a niveles óptimos (> 10.000 pasos).

- ◆ El promedio total de pasos realizados por el personal de Servidores Públicos en la Fase de Diagnóstico fue de 7682 pasos, teniendo un nivel de actividad física MEDIO ACTIVO.

- ◆ El promedio total de pasos realizados por el personal de Servidores Públicos en la Fase de Control fue de 10638 pasos, teniendo un nivel de actividad física ACTIVO.

- ◆ El personal de Servidores Públicos pasaron del nivel de actividad física MEDIO ACTIVO al nivel ACTIVO

- ◆ Se cumplió con la hipótesis planteada en el presente estudio: La utilización del pasómetro INCIDE en la motivación para incrementar el nivel de actividad física de los servidores públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre, Quito.

4.3 RECOMENDACIONES

- Se realice investigaciones con los Servidores Públicos que laboran en otras Fuerzas y/o unidades del País, para tener datos comparativos de la situación salud-actividad física y evitar lamentaciones posteriores.
- Se siga realizando charlas, conferencias, talleres y seminarios relacionados a los beneficios de practicar la actividad física, para lograr inculcar una cultura de movimiento en nuestra Fuerza y por ende en el país.
- Que se incluya en la planificación laboral, políticas institucionales encaminadas a la práctica de la actividad física y de actividades que mejoren la utilización del tiempo libre, para incrementar el movimiento que realizan las personas, tales como: Juegos recreativos, Caminatas ecológicas, Bailes de integración, Chequeo cada seis meses del personal tanto en Actividad Física como en Salud, aumentando medidas de control, organización de horarios y de actividades, con la guía de personal calificado y especializado.
- Que las autoridades instauren normas en beneficio del movimiento corporal, tales como:
 - Usar las escaleras o gradas en vez del elevador.
 - Estacionar el auto en la parte más lejana al lugar del trabajo.
 - Levantarse de su escritorio cada vez que sea posible para incrementar la frecuencia de pasos diarios.
 - Usa el baño que quede más lejos de su escritorio.
 - Tome 10 minutos de su hora de almuerzo para caminar un poco.
 - Evita usar el auto para recorrer pequeñas distancias.

- Planear eventos en los que se involucre la actividad como caminatas largas, excursiones o hasta reuniones sociales en donde el baile sea el denominador común.
 - Cuando se vaya a la tienda vaya caminando.
 - Realice caminatas familiares las cuales contribuirán a mejorar la Actividad Física y social.
 - Camine, sea parte de los ciclopaseos, muévase en bicicleta, compartir el vehículo con otras personas o utilizar transporte público más a menudo. Se ahorra 1.5 de dióxido de carbono por cada 5 Km. que camine sin conducir lo cual ayudará a disminuir la Inactividad Física y el calentamiento global.
- Seguir brindando el apoyo a este tipo de investigaciones y se aplique en otras poblaciones como el personal militar que también necesita motivación para la práctica de la actividad física.

4.4 FUENTES

4.4.1 Documentales

- WILLIAM L. HASKELL, I-MIN LEE, RUSSELL R. PATE, y Otros, La Actividad Física y la Salud Pública, Agosto 2007
- Atkinson J, Goody De R B, C, Estudio de Pasómetros que determina los Niveles de Actividad Física, Walker, 2005.
- INEC, año 2003
- Katzmarczk P.T, Gledhill, N., Shephard R.J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. Canadian Medical Association Journal. 163:1435-1440
- Manual de Actividad Física, Deportes y Recreación, Editorial Océano, 2002
- Carpio Paola, “Incidencia de la utilización del pasómetro como estimulador en el incremento del nivel de actividad física por experimentación en el personal administrativo con nombramiento y docentes a tiempo completo de la Escuela Politécnica del Ejército campus Sangolquí, período octubre 2006 a febrero 2007”, año 2007
- Medicina Ciencia y Deportes, La Epidemiología descriptiva de Actividad Física, Pasómetro – determinada: Vol.: 36, Pág.: 1567 – 1573, 2004.
- Leenders, Sherman, y Nagaraja, conceptualización pasómetros, 2000.
- Los Centros para el mando de la Enfermedad y Prevención. La Actividad Física las tendencias: Estados Unidos, 1990-1998. MMWR 50:166-169, 2001
- Martínez Pedro, MD, C.M.C.M. El Caminar: El Ejercicio Ideal
- OPS, La Inactividad Física: Hoja Informativa #3, enero 2002
- OMS, Artículo del día Mundial de la Salud, abril 2002
- OMS, Estudio de Pasómetros que determina los Niveles de Actividad Física, Doctores J Atkinson, Goody De R B, C a Walker, 2005

- Rafferty, A. P., M. J. Reeves, y H. B. mcgee. La Complacencia con las Recomendaciones de Actividad Físicas caminando para el ejercicio: Michigan, 1996 y 1998. MMWR 49:560-565, 2000.
- Research Digest. President 's Council on Physical Fitness and Sports, June 2002, Series 3, N° 17
- Revista Panamericana de Salud Pública, Caminar mejora la tolerancia a la glucosa en mujeres con sobrepeso, 2003 14(4): 274
- S.E.C.I.A.N Jornadas Anuales, Quito 2005, Observatorio de Régimen Alimentario y Actividad Física RED NÚCLEO GUAYAQUIL
- SIISE versión 4.0 Secretaría Técnica del Frente Social. 2005.
- Swartz AM, et al. Increasing daily walking improves glucose tolerance in overweight women. Prev Med 2003; 37(4):356362
- Trost, S G, R. R. Paté, P. S. Freedson, J.F. Sallis, y W. C. Taylor. Usando la actividad física objetiva mide con la juventud: ¿Cuántos días de supervisar se necesitan? Med. Sci. Los deportes Exerc. 32:426-431, 2000.
- Tryon, Pinto, y Morrison, utilidad de los pasómetros, 1991
- Tudor-Locke C. PHD, Universidad de Arizona, El libro Arte y Ciencia de Contar los Pasos
- Tudor- Locke, C., y A. m. Myers. Los desafíos y oportunidades por medir la Actividad Física en los adultos sedentarios. Los deportes Med. 31:91-100, 2001.
- Tudor-Locke, C., y A. M. Myers. Las consideraciones metodológicas para investigadores y practicantes que usan los podómetros para medir. (El ambulatorio) la actividad. Res. Q. Exerc. El deporte. 72:1-12, 2001.
- Tudor- Locke C. PHD, cuanta actividad se necesita hacer, 2001
- Tudor-Locke & Bassett, Jr. Sports Medicine, 2004
- Tudor-Locke, C., y A. M. Myers. Las consideraciones metodológicas para investigadores y practicantes que usan los pasómetros para medir. (El ambulatorio) la Actividad. Res. Q. Exerc. El deporte. 72:1-12, 2001.

- U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity.
- [Rockville, MD]: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General ; [2001]

4.4.2 Electrónicas

- <http://www.acsm.org>
- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971>
- <http://www.10000steps.org.au>
- <http://www.creativewalking.com/pedometer-fm.html>
- <http://www.eufic.org/index/es/>
- <http://www.paho.org/spanish/dd/ais/coredata.htm>
- http://walking.about.com/od/measure/Pedometers_and_Step_Counting.htm
- <http://walking.about.com/cs/measure/a/locke122004.htm>
- <http://efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-beneficio-actividad-fisica.html>
- <http://www.agitasp.org.br/>
- <http://www.platabicicordoba.org>
- <http://www.elblogsano.com/?p=34>
- <http://caminar-mas.blogspot.com/search/label/caminar>.
- <http://pmministries.com/ministeriosalud/articulos/elcaminar.html>
- <http://www.pbs.org/americaswalking/series/host.html>

4.4.3 Expertos

- Enrique Chavez, Doctor, Docente, ESPE
- Vaca Mario, Msc, Docente, ESPE

4.5 GLOSARIO

✓ **Actividad Física**

Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto de metabolismo basal realizado a lo largo del día.⁸³

✓ **Caminar**

Avanzar sobre una superficie a pie, paso a paso, de manera que al menos un pie esté siempre en el suelo, como pasear, deambular, caminar hacia adelante, hacia atrás o de lado.

✓ **Densidad Ósea**

Es la cantidad de minerales que posee un hueso

✓ **Ejercicio físico**

Consiste en movimientos intencionados y repetitivos con la finalidad de mejorar una dimensión de actitud cardiorrespiratorias medible u otras dimensiones diferentes. El ejercicio físico normalmente se compone de actividades físicas más estructuradas, a menudo realizadas con una intensidad vigorosa⁸⁴.

✓ **Estrés**

Es una respuesta fisiológica del organismo ante situaciones que lo ponen a prueba, y no permite que la persona se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento de los sentidos, la circulación, respiración y puede dañar gravemente la salud⁸⁵.

⁸³ Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, 2003, Pág.166

⁸⁴ Welk, G.J 2002

⁸⁵ Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, 2003, Pág.202

✓ **Motivación**

Son las causas que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con el de voluntad y el del interés.

✓ **Obesidad**

Es un exceso de grasa en el cuerpo que frecuentemente condiciona una alteración del estado de la salud. Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

✓ **Osteoporosis**

Es parte de la reducción de la densidad ósea que se observa en las personas de edad avanzada y se debe a la falta de uso y no tanto al propio proceso de envejecimiento.⁸⁶

✓ **Pasómetro o Pedómetro**

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 damos diariamente.⁸⁷

✓ **Salud**

Es la manera de tener un equilibrio entre su cuerpo y el funcionamiento de su organismo.

⁸⁶ Ibid

⁸⁷ Tudor-Locke C. PHD, 2001.

✓ **Sedentarismo Físico**

Es la carencia de actividad física, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas.⁸⁸

✓ **Servidores Públicos**

Son los ciudadanos/as ecuatorianos/as que ejerzan funciones públicas remuneradas en las instituciones, entidades y organismos instituciones del Estado. Además son aplicables a las corporaciones, fundaciones, empresas, compañías y en general sociedades en las cuales las instituciones del Estado tengan mayoría de acciones o un aporte total o parcial de capital o bienes de su propiedad al menos en un cincuenta por ciento⁸⁹.

✓ **Tiempo Libre u Ocio**

Es el tiempo empleado en actividades no obligatorias, como trabajo, educación, juego, comida y sueño. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo.

⁸⁸ <http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>

⁸⁹ Según lo establece la LOSCA, en su art. 3

APÉNDICE A

NOMINA DEL PERSONAL DE SRES. SERVIDORES PÚBLICOS QUE LABORAN EN EL EDIFICIO DE LA C.G.F.T		
ORD.	APELLIDOS Y NOMBRES	FUNCIÓN
1	ACONDA ACONDA ANGEL GUILLERMO	PINTOR DE INSTALACIONES
2	AGUIRRE ANDRADE MARIANA AGUSTA	AUDITOR INTERNO SUPERVISOR
3	ALBAN REMACHE EUFEMIA VICENTA	JEFE DE PRESUPUESTO
4	ALVAREZ PABON ALFONSO RUBEN	INGENIERO CIVIL
5	ANDRADE RAMIREZ RICARDO GERMAN	ANALISTA PROGRAMADOR DE SISTEMAS
6	ARAUZ RECALDE MARCO ANTONIO	CAMAROGRAFO DE TELEVISION
7	ARBOLEDA DELGADO DOLORES CONCEPCION	ANALISTA FINANCIERO
8	ARMAS MORENO INES MARIA	ODONTOLOGO
9	CLAVIJO ALARCON ANA ENRIQUETA	SECRETARIA
10	ARMIJOS JIMENEZ RUTH LEONOR	ANALISTA PROGRAMADOR DE SISTEMAS
11	AYERBE PUENTE GONZALO EDUARDO	AUXILIAR DE CONTABILIDAD
12	BAQUERO NARANJO MIROSLAVA	PSICÓLOGO INDUSTRIAL
13	BARRIGA JOSÉ GONZALO	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
14	BECERRA POMA MERCEDES LUCIA	ASESOR ADMINISTRATIVO
15	BENAVIDES CARRILLO CARLOS VICENTE	TOPÓGRAFO
16	BENÍTEZ TERÁN JORGE BAYARDO	DIBUJANTE DE ILUSTRACIONES
17	BONILLA MORALES MARIANA DE JESÚS	SECRETARIA
18	BRAVO JURADO DORA REIMUNDA	SECRETARIA
19	BUSTAMANTE CALDERÓN JOSEFINA ELIZABETH	CONTADOR
20	CÁCERES SALAZAR MANUEL ENRIQUE	CONTADOR
21	CAMPOVERDE GRANIZO NELA OLIMPIA	AUDITOR INFORMÁTICO
22	CANGUI AGUIRRE ROSA LILIAN	AUXILIAR DE ENFERMERÍA
23	CANTUNA LLUMIQUINGA EDUARDO MECÍAS	ANALISTA PROGRAMADOR DE SISTEMAS
24	CÁRDENAS CASTILLO MIGUEL ANGEL	AUDITOR INTERNO
25	CARRASCO NARANJO ALBERTO AZAEL	CONTADOR
26	CARRERA GUAMAN EDILMA MARIZOL	AUXILIAR DE AUDITORIA INTERNA
27	CASTRO SEGUNDO MIGUEL	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
28	CASTRO NAVARRO CLEMENCIA BEATRIZ	AUXILIAR DE AUDITORIA INTERNA
29	COQUE TELLO MARCO ANTONIO	ANALISTA FINANCIERO
30	CRIOLLO REYES HERALDO FRANCISCO	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES
31	CRUZ JORGE ENRIQUE	SECRETARIA
32	CRUZ KATYA SUSANA	SECRETARIA
33	DOMÍNGUEZ PAZMIÑO ANGEL POLIVIO	ELECTRICISTA
34	ELEJALDE ASTUDILLO ANA LUCIA	PSICÓLOGO CLÍNICO
35	ERAZO CASTILLO ELIANA DEL ROCÍO	ANALISTA PROGRAMADOR DE SISTEMAS
36	ESCOBAR QUINA LUÍS ALBERTO	PLANIFICADOR DE SISTEMAS INFORMÁTICOS
37	ESCUDERO VALLEJO ANA MONSERRAT	CONTADOR
38	ESPINOZA TAPIA NELSON HUMBERTO	LOCUTOR
39	FERNÁNDEZ VINUEZA DANIEL ALBERTO	AUDITOR INTERNO SUPERVISOR
40	FLORES VALENCIA SEGUNDO SALVADOR	INGENIERO AGRÓNOMO
41	FUERTES OBANDO SONIA DEL ROSARIO	ANALISTA ADMINISTRATIVO
42	GALÁRRAGA PADILLA VÍCTOR HUGO	AGENTE DE IMPORTACIONES
43	GALLO RON NELSON RAÚL	TÉCNICO DE ARCHIVO
44	GÁLVEZ ANASCO GLORIA PIEDAD	CONTADOR
45	GARCÍA CORTEZ CLEMENTINA ESPERANZA	JEFE DE CONTABILIDAD
46	GONZÁLEZ RUIZ XIMENA GUADALUPE	PSICOREHABILITADOR
47	GRANDA BUSTAMANTE MÁXIMO HUMBERTO	ANALISTA ADMINISTRATIVO
48	GUACAN PUMA LUÍS GERMAN	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
49	GUERRERO VITERI WASHINGTON GERMAN	MENSAJERO
50	GUEVARA PÁEZ PABLO PATRICIO	CONTADOR
51	GUILLEN SEVILLA WALTER EDUARDO	AUXILIAR DE ANÁLISIS FINANCIERO

52	JÁCOME CERDA JORGE JACINTO	PROGRAMADOR DE APLICACIONES DE DATOS
53	JAMI ALMACHE JUAN MARIA	MENSAJERO
54	JARAMILLO JAIME LEONARDO	SASTRE
55	LÓPEZ CONSTANTE ANGEL NEPTALÍ	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
56	LOVATO PÉREZ CARLOS ALBERTO	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
57	MALDONADO PÁEZ CARLOS ALFONSO	AUXILIAR DE AUDITORIA INTERNA
58	MANTILLA FLORES ZOILA DE LAS MERCEDES	TRADUCTOR TÉCNICO
59	MARÍN CEPEDA NORMA MARIA DE LAS MERCEDES	CONTADOR
60	MARÍN OCHOA DORA JUDITH	CONTADOR
61	MARQUEZ CADENA JUAN PABLO	PSICÓLOGO CLÍNICO
62	MARTINEZ GUEVARA TULIA MAGDALENA	AUXILIAR DE CONTABILIDAD
63	MEJIA RODRIGUEZ AMPARO DEL CARMEN	JEFE DE OFICINA
64	MOLINA ARAUZ JAIME REINALDO	ESTADÍSTICO
65	MOLINA PAZMIÑO MILTON ANTONIO	AUDITOR INTERNO
66	MONTALVO MONTERO MANUELA DEL PILAR	TRABAJADOR SOCIAL
67	MONTALVO SALAZAR PATRICIO ALEXANDER	ANALISTA DE PERSONAL
68	MORALES CISNEROS JULIO RICARDO	ANALISTA FINANCIERO
69	MORILLO ARCOS SEGUNDO ALONSO	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
70	NACIMBA CHIGUANO RAMIRO FRANCISCO	OFICINISTA
71	NARANJO ASIMBAYA WILSON EDUARDO	PROGRAMADOR DE APLICACIONES DE DATOS
72	NAVAS VIVAS OVIDIO MILCIADES	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
73	NOVILLO LÓPEZ MARCIA ANATOLIA	OFICINISTA
74	OBANDO GUZMAN TERESA MATILDE	SECRETARIA
75	OLMEDO MANOSALVAS ROSA DEL CARMEN	OFICINISTA
76	OROSCO GONZÁLEZ MERY PATRICIA	SECRETARIA
77	ORTIZ SEGARRA MANUEL VINICIO	ABOGADO
78	PADILLA MOGOLLON PABLO VINICIO	CONTADOR
79	PARRA ABARCA NELSON OSWALDO	PELUQUERO
80	PILA CHICAIZA ROSA ELENA	SECRETARIA
81	PONCE ROSERO MANUEL MESIAS	JEFE DE OFICINA
82	PORRAS LÓPEZ RAÚL GERMANICO	ANALISTA FINANCIERO
83	PROAÑO CORRALES GONZALO HUMBERTO	MENSAJERO
84	QUIÑONEZ CHASING ROCÍO DEL PILAR	CONTADOR
85	QUISHPE COLLAHUAZO CESAR ALBERTO	ECONOMISTA
86	RAMIREZ SALAZAR LUÍS EDUARDO	ING. ELECTRÓNICO Y TELECOMUNICACIONES
87	RENERIA ESTRELLA LAUTARO MANUEL	AUDITOR INTERNO
88	REVELDE RECALDE DANIEL FORTUNATO	PELUQUERO
89	ROCHA LEGARDA SILVIA PATRICIA DEL LOURDES	ANALISTA ADMINISTRATIVO
90	RODAS CHECA MARTHA EUGENIA	ESTADÍSTICO
91	ROSETO VALLEJO TANCREDO VIRGILIO	TRAMITADOR DE PASAPORTES
92	RUIZ AUZ PABLO MARCELO	CONTADOR
93	RUIZ REY ROSA MARGARITA	CAJERO
94	RUIZ VACA CARLOS RUBEN	AUDITOR INTERNO
95	RUIZ VALDIVIEZO WALTER MARINO	OFICINISTA
96	SALAS CARRILLO JAIME ANTONIO	CONTADOR
97	SALAZAR DONOSO EDITH MARCELA	AUXILIAR DE AUDITORIA INTERNA
98	SALGADO MENDEZ CLARA VERONICA	SECRETARIA EJECUTIVA
99	SALINAS VIZUETE IVONNE LIDIA	SECRETARIA
100	SANCHEZ RAMOS TERESA	ADMINISTRADOR DE BASE DE DATOS
101	SANTAMARIA VILLACIS GALO OSWALDO	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
102	SANTIANA ACOSTA FABIOLA ETELVINA	OFICINISTA
103	SANTILLAN VALLEJO JORGE JAMIL	ANALISTA PROGRAMADOR DE SISTEMAS
104	SANTOS QUISHPILLO ROSA INES	AUXILIAR DE ENFERMERÍA
105	SARAVIA ACOSTA MARIANITA DEL ROCÍO	OFICINISTA
106	SILVA GRANDA MONICA ROCÍO	LABORATORISTA CLÍNICO
107	SILVA MARTINEZ CONSUELO DEL ROCÍO	ASESOR ADMINISTRATIVO
108	SIMBANA CORREA FRANCISCO	SASTRE

109	SOLIS RAMIREZ NESTOR JAIME	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
110	SOLORZANO BALAREZO EDISON ROLAN	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES
111	SOSA ALARCON DAICY JACQUELINE	SECRETARIA
112	SUAREZ ALTAMIRANO MARTHA BEATRIZ	TRABAJADOR SOCIAL
113	TERÁN LÓPEZ BLANCA PIEDAD	SECRETARIA
114	TIGSELEMA CHIFLA FLORA NARCISA	OFICINISTA
115	TOPA LEMA LUÍS OSWALDO	ALBAÑIL
116	TRUJILLO ARAGON MIRYAM ELIZABETH	TRABAJADOR SOCIAL
117	TRUJILLO HIDALGO PIEDAD DEL CARMEN	OFICINISTA
118	TRUJILLO MOSQUERA EDWARD ARTURO	DIBUJANTE DE ILUSTRACIONES
119	VARELA JARAMILLO JORGE LEONARDO	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
120	VARGAS AGUIAR ZOILA SUSANA	ANALISTA FINANCIERO
121	VEGA SANDOVAL JUDITH TERESITA DE JESUS	SECRETARIA
122	VEINTIMILLA TUTASI ROSA AMPARITO	CONTADOR
123	VELASCO SALAZAR OLGA MARIANITA	COMUNICADOR SOCIAL
124	VELASCO SUAREZ HENRY FABIAN	COCINERO
125	VELASCO ZAPATA NANCY ALICIA	ARQUITECTO
126	VENEGAS SAMPEDRO MARCO FERNANDO	ANALISTA FINANCIERO
127	VILLAVICENCIO LÓPEZ CARLOS RAFAEL	CONDUCTOR DE VEHICULO LIVIANO
128	VINUEZA HERRERA EDITH MARIANA	CONTADOR GENERAL
129	VINUEZA PERALTA HERNEY LUDGARDO	MENSAJERO
130	YAGUANA FRANCISCO ALFREDO	TÉCNICO DE ARCHIVO
131	ZAMBRANO VILLACRES ANITA DEL CARMEN	AUXILIAR DE CONTABILIDAD
132	ZURITA CARPIO MARIETA GRACIELA	ANALISTA FINANCIERO
133	VELASCO GRANDA JORGE IVAN	AUXILIAR DE ARCHIVO

APÉNDICE B

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

CARRERA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Encuesta para Srs. (as) Servidores Públicos de la Comandancia General de la Fuerza Terrestre

OBJETIVO: Determinar el conocimiento que tienen los Sres. Servidores Públicos sobre la importancia de la practica de la actividad física y la utilización de pasómetros.

INDICACIONES: Lea detenidamente las preguntas y luego conteste cada una de ellas en forma muy honesta y franca. Ponga una X en el sitio que considere conveniente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

a.- Edad:

b.- Cargo:.....

CUESTIONARIO

1. ¿Sabe usted qué es un Pasómetro?

SI.....

NO.....

2. El pasómetro sirve para:

Mejorar la salud

Motivar a la actividad física

Mantenerse alerta en el trabajo

Detectar niveles de estrés

3. ¿Realiza actividad física?

SI.....

NO.....

4. ¿Que tipo de actividad física realiza?

.....

5. ¿Con que frecuencia?

Nunca

Una vez por semana.

Dos veces por semana.

Más de dos veces por semana.

6. ¿ Tiene usted alguna enfermedad que le impida realizar
Actividad Física

SI.....

NO.....

Cuales:

.....

7. ¿Ha recibido algún tipo de motivación para realizar actividad
física?

SI.....

NO.....

8. ¿Que tipo de actividad física le gustaría practicar?

.....

9. ¿Conoce usted los beneficios de realizar actividad física?

SI.....

NO.....

10. ¿Estaría usted dispuesto a participar a un estudio
experimental con el objetivo de incrementar Actividad Física?

SI.....

NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

APÉNDICE C

HOJA DE CONTROL PERSONAL

NOMBRES Y APELLIDOS: Cruz Jorge Enrique

FUNCION QUE DESEMPEÑA: Secretario

PISO DONDE TRABAJA: 5 to piso COT

TELEFONO ALCATEL: 21856 **CEL:** 096435273

FIRMA:

APÉNDICE D

CAMINAR ES LA MEJOR MEDICINA PARA EL SER HUMANO



REGISTRE SUS PASOS DIARIOS



DATOS INFORMATIVOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

.....

FUNCIÓN QUE DESEMPEÑA:

.....

EDAD:

.....

FIRMA:

DÍAS	Nº DE PASOS
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Elaborado por:

Capt. Córdova Fabricio.
Capt. Gallo David.

APÉNDICE E

REGISTRO DE PASOS DIARIOS FASE DE DIAGNÓSTICO

CÓDIGO	PRIMERA TOMA							TOTAL	PROMEDIO DIARIO	NIVEL ACT. FÍSICA
1	1476	1970	1194	1701	1766	1282	3164	12553	1793	SEDENTARIO
2	6530	5670	6120	6027	7516	6120	8110	46093	6585	POCO ACTIVO
3	11724	6766	9546	13401	12729	11929	7963	74058	10580	ACTIVO
4	8874	6895	16384	6171	11928	9392	6310	65954	9422	MEDIO ACTIVO
5	6105	8923	6783	8532	9725	5329	6851	52248	7464	POCO ACTIVO
6	1970	1127	1347	1949	2024	1837	1540	11794	1685	SEDENTARIO
7	4493	3196	2020	1355	1266	1320	1865	15515	2216	SEDENTARIO
8	3846	4110	4281	4762	3453	2366	3487	26305	3758	SEDENTARIO
9	3193	3618	2953	18359	3728	3533	4265	39649	5664	POCO ACTIVO
10	10729	9532	12317	7416	7113	6821	7914	61842	8835	MEDIO ACTIVO
11	3079	4126	3985	4203	3783	4580	4201	27957	3994	SEDENTARIO
12	5389	4895	5687	5812	4875	6598	5962	39218	5603	POCO ACTIVO
13	10338	19155	14417	19380	20036	13524	16155	113005	16144	ALTAMENTE ACTIVO
14	12447	15853	13184	15360	13050	10684	12282	92860	13266	ALTAMENTE ACTIVO
15	8856	10944	8470	11366	7520	8321	9131	64608	9230	MEDIO ACTIVO
16	5889	9047	6833	7223	6420	3042	8109	46563	6652	POCO ACTIVO
17	6603	6587	4589	5892	7827	6923	8004	46425	6632	POCO ACTIVO
18	8250	11629	11250	7030	4596	6715	11600	61070	8724	MEDIO ACTIVO
19	13144	13484	12157	14317	10845	12917	12029	88893	12699	ALTAMENTE ACTIVO
20	4788	10306	10547	8686	4216	4230	10311	53084	7583	MEDIO ACTIVO
21	7977	9808	13207	10502	8307	7987	7685	65473	9353	MEDIO ACTIVO
22	1350	6322	11849	4456	14527	11122	11686	61312	8759	MEDIO ACTIVO
23	460	2784	4565	10471	9687	13715	10119	51801	7400	POCO ACTIVO
24	7784	3975	4311	1300	14392	20320	4221	56303	8043	MEDIO ACTIVO
25	10896	12580	14828	12263	8840	14150	10892	84449	12064	ACTIVO
26	13008	13142	12164	15183	15038	12207	7721	88463	12638	ALTAMENTE ACTIVO
27	5431	4927	4871	4217	5124	5234	4852	34656	4951	SEDENTARIO
28	16055	16059	23935	13594	13853	14130	14956	112582	16083	ALTAMENTE ACTIVO
29	15880	15321	8192	7095	13351	10217	8798	78854	11265	ACTIVO
30	5408	9394	9198	7287	3703	4449	9609	49048	7007	POCO ACTIVO
31	3195	8745	6572	5421	7529	6879	4782	43123	6160	POCO ACTIVO
32	18495	16320	15394	10877	17204	5906	8118	92314	13188	ALTAMENTE ACTIVO
33	4613	4428	4558	4213	3705	3640	5902	31059	4437	SEDENTARIO
34	13308	4933	8459	10201	9759	9584	12130	68374	9768	MEDIO ACTIVO
35	3128	4931	4372	3845	5023	5171	4928	31398	4485	SEDENTARIO
36	6333	6128	6652	7104	5320	6509	8013	46059	6580	POCO ACTIVO
37	1646	3293	1852	1915	2547	1469	13120	25842	3692	SEDENTARIO
38	4389	5413	4267	4721	4328	4521	4219	31858	4551	SEDENTARIO
39	5417	4863	5976	4537	2521	7846	5281	36441	5206	POCO ACTIVO
40	4328	8013	4479	7070	4398	4181	8267	40736	5819	POCO ACTIVO
41	8540	8624	7412	7957	8123	7451	7377	55484	7926	MEDIO ACTIVO
42	15734	16879	15244	14474	15321	13229	13005	103886	14841	ALTAMENTE ACTIVO
43	11961	21998	20339	21533	19619	15306	19743	130499	18643	ALTAMENTE ACTIVO

44	5698	4587	5623	3658	6854	3698	4852	34970	4996	SEDENTARIO
45	6482	5815	6020	5412	6218	4314	5824	40085	5726	POCO ACTIVO
46	2483	923	4098	4722	18826	13335	5690	50077	7154	POCO ACTIVO
47	14321	15650	12159	11643	3352	5723	13462	76310	10901	ACTIVO
48	1950	1616	1474	2125	2474	2765	4164	16568	2367	SEDENTARIO
49	1187	1981	2099	2502	3498	2851	2759	16877	2411	SEDENTARIO
50	4112	4517	3953	4381	3762	4256	4582	29563	4223	SEDENTARIO
51	1537	2586	3971	1259	6142	16747	8611	40853	5836	POCO ACTIVO
52	2078	3653	3950	455	11435	7844	12054	41469	5924	POCO ACTIVO
53	4802	2205	10384	1990	7469	7612	7721	42183	6026	POCO ACTIVO
54	10902	8691	8429	7409	8628	12402	7250	63711	9102	MEDIO ACTIVO
55	7125	8603	12907	12310	7809	8992	6803	64549	9221	MEDIO ACTIVO
56	2862	14671	5115	11673	7114	14608	9031	65074	9296	MEDIO ACTIVO
57	20427	13982	26428	35010	11211	9825	14221	131104	18729	ALTAMENTE ACTIVO
58	7638	6836	9421	8208	3782	5198	6424	47507	6787	POCO ACTIVO
59	9053	8169	7953	8551	7506	7805	7758	56795	8114	MEDIO ACTIVO
60	3261	5912	7720	6491	6692	4674	4494	39244	5606	POCO ACTIVO
61	6971	7806	9786	10304	11209	7467	12697	66240	9463	MEDIO ACTIVO
62	1431	1211	1223	1631	1428	1226	2929	11079	1583	SEDENTARIO
63	1452	3085	5620	9392	7431	7379	1556	35915	5131	POCO ACTIVO
64	14765	13810	11344	13794	13056	7918	12455	87142	12449	ACTIVO
65	4975	5412	6214	5241	7214	6311	5624	40991	5856	POCO ACTIVO
66	5874	8254	6587	8712	5237	6542	4858	46064	6581	POCO ACTIVO
67	3221	4792	7211	6306	4132	3010	2740	31412	4487	SEDENTARIO
68	3563	2827	2573	4621	7537	3199	1113	25433	3633	SEDENTARIO
69	4785	6970	7795	7980	9200	10180	8345	55255	7894	MEDIO ACTIVO
70	6425	4251	3574	4512	1246	1542	1562	23112	3302	SEDENTARIO
71	9651	1741	10717	9571	4545	3305	8749	48279	6897	POCO ACTIVO
72	5823	6514	9612	8547	7841	9851	7451	55639	7948	MEDIO ACTIVO
73	6984	8924	13190	12012	10154	6349	8437	66050	9436	MEDIO ACTIVO
74	7002	10246	8445	10938	7828	11292	10546	66297	9471	MEDIO ACTIVO
75	3413	2109	3114	2825	3817	3412	2416	21106	3015	SEDENTARIO
76	1490	1789	6538	7730	1704	6972	5180	31403	4486	SEDENTARIO
77	1963	1259	8046	1757	10322	9270	10563	43180	6169	POCO ACTIVO
78	11380	15936	17991	12900	18500	4850	12936	94493	13499	ALTAMENTE ACTIVO
79	16465	16142	14197	11393	13575	14363	17223	103358	14765	ALTAMENTE ACTIVO
80	740	2436	1380	1625	1240	1550	1640	10611	1516	SEDENTARIO
81	10390	15087	13155	21108	14984	23056	11543	109323	15618	ALTAMENTE ACTIVO
82	5561	6188	10316	9209	2755	4230	15699	53958	7708	MEDIO ACTIVO
83	3557	5897	6874	6587	4587	5821	6932	40255	5751	POCO ACTIVO
84	3256	5487	4512	4598	5219	6587	4857	34516	4931	SEDENTARIO
85	2352	5792	1626	1599	1448	11029	2268	26114	3731	SEDENTARIO
86	8179	8060	7852	7236	8451	7961	8638	56377	8054	MEDIO ACTIVO
87	4034	4517	4126	5412	4751	3224	4587	30651	4379	SEDENTARIO
88	6237	4987	5945	8711	6224	9205	8572	49881	7126	POCO ACTIVO
89	8973	9387	3320	7853	8900	8731	9804	56968	8138	MEDIO ACTIVO
90	8729	11516	10353	13125	7939	13104	9231	73997	10571	ACTIVO

91	2987	1704	1176	1509	1981	1950	1325	12632	1805	SEDENTARIO
92	1957	2140	3053	2941	1878	2058	2033	16060	2294	SEDENTARIO
93	4225	4551	5132	5458	5331	4251	4219	33167	4738	SEDENTARIO
94	3201	6525	13598	3528	6111	6923	12665	52551	7507	MEDIO ACTIVO
95	6469	10670	25867	16391	13679	6738	4614	84428	12061	ACTIVO
96	8659	9786	14765	11321	9461	10648	11146	75786	10827	ACTIVO
97	9875	8547	7452	8746	9854	8421	7623	60518	8645	MEDIO ACTIVO
98	7396	7133	11018	12434	8579	5913	5937	58410	8344	MEDIO ACTIVO
99	7898	8031	17302	15999	8122	5989	11804	75145	10735	ACTIVO
100	14746	14307	13776	15122	14604	11966	12397	96918	13845	ALTAMENTE ACTIVO

APÉNDICE F
HOJA INFORMATIVA PARA LA FASE DE INDUCCIÓN

CAMINAR ES LA MEJOR MEDICINA PARA EL SER HUMANO



RECUERDE:

- **CAMINE**, su objetivo son los **10.000** pasos diarios.
- Realice **ACTIVIDAD FÍSICA** (caminar, ir de compras, montar bicicleta, quehaceres domésticos, suba escaleras, lavar el vehículo, etc.) **durante 30 minutos diarios.**
- **OLVÍDESE DEL ASCENSOR**, suba y baje las gradas.
- **MOTÍVESE** caminando junto a su familia.
- Si tiene mascotas sáquela a pasear.
- En su oficina: aproveche el momento libre y camine.
- **Después de comer CAMINE POR LO MENOS UNOS 10 MINUTOS.**
- **Aliméntese** bien (frutas, vegetales, cereales, fibra) y **tome bastante AGUA.**



Las personas relativamente activas, en especial durante la edad adulta y la vejez, tienen el doble de PROBABILIDADES DE EVITAR UNA MUERTE PREMATURA O UNA ENFERMEDAD GRAVE.

(Consejo Europeo de Información sobre Alimentación, 2007)

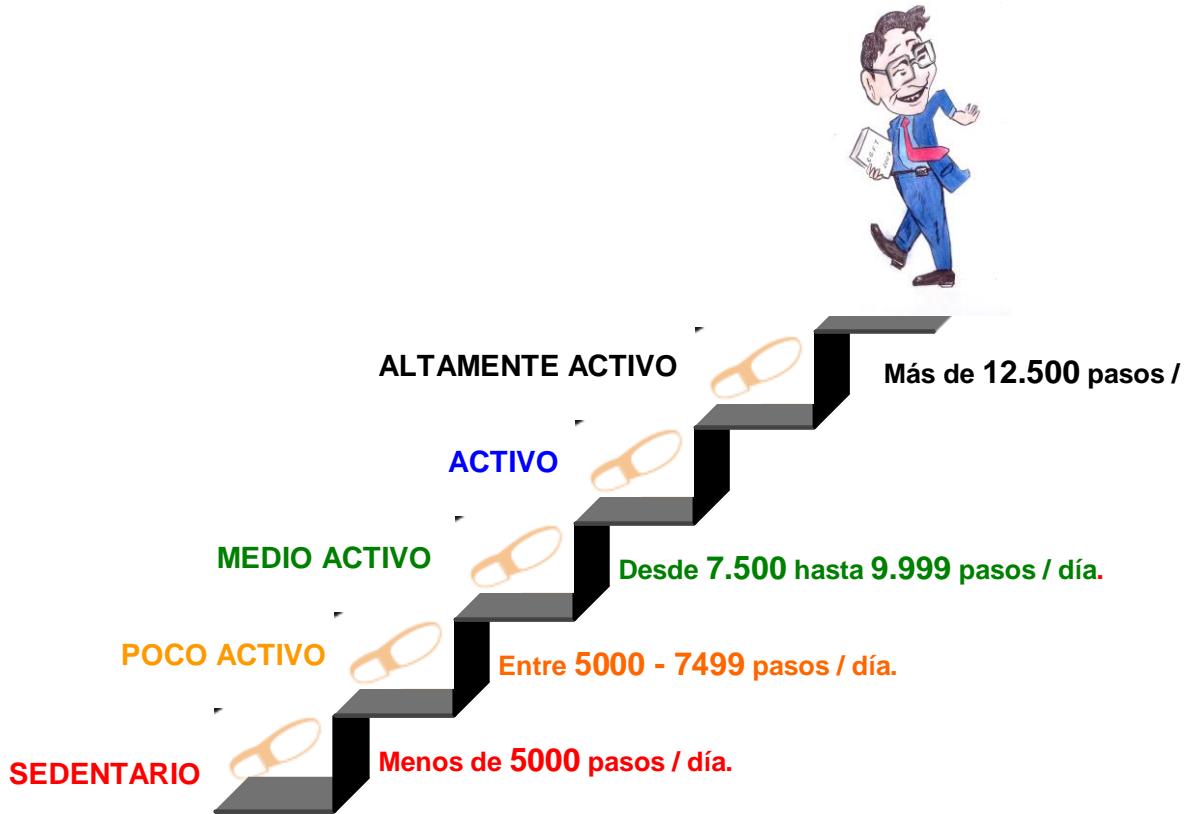
Elaborado por:

Capt. C.B Córdoba Fabricio.

Capt. I. Gallo David

APÉNDICE G

TABLA DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DEL PASÓMETRO.



Tudor-Locke & Bassett, Jr., Sports Medicine, 2004

APÉNDICE H

REGISTRO DE PASOS DIARIOS FASE DE CONTROL

CÓDIGO	SEMANA 2 FASE DE CONTROL							TOTAL	PROMEDIO DIARIO	NIVEL ACT. FÍSICA
1	4268	4326	4869	12698	4589	5698	6587	43035	6148	POCO ACTIVO
2	6084	7415	10798	1297	23464	26290	2200	77548	11078	ACTIVO
3	10041	10327	9879	9421	12938	20051	9437	82094	11728	ACTIVO
4	8896	13414	10178	13718	15516	14183	13089	88994	12713	ALTAMENTE ACTIVO
5	13551	12885	17289	10128	10546	15967	11351	91717	13102	ALTAMENTE ACTIVO
6	2356	2678	2145	3567	3786	4563	1245	20340	2906	SEDENTARIO
7	3541	2345	3241	4563	2675	2781	3217	22363	3195	SEDENTARIO
8	11547	10258	12587	10276	10387	10589	11458	77102	11015	ACTIVO
9	16899	8947	10859	9788	6945	8768	9385	71591	10227	ACTIVO
10	22854	14523	22478	28746	14896	13685	15876	133058	19008	ALTAMENTE ACTIVO
11	4678	4256	3521	4763	3785	4892	3214	29109	4158	SEDENTARIO
12	8025	12782	11598	16305	20407	2810	16021	87948	12564	ALTAMENTE ACTIVO
13	12420	12818	14747	20922	8163	7235	13484	89789	12827	ALTAMENTE ACTIVO
14	13451	13674	12897	13241	13476	12789	13796	93324	13332	ALTAMENTE ACTIVO
15	7126	16246	7964	6050	8307	7945	14072	67710	9673	MEDIO ACTIVO
16	11220	12503	13768	10905	14017	9615	10329	82357	11765	ACTIVO
17	13531	17268	13739	17529	11719	12640	16911	103337	14762	ALTAMENTE ACTIVO
18	6895	8290	5650	24185	9263	9258	11951	75492	10785	ACTIVO
19	11265	10340	13694	12934	15473	14093	15543	93342	13335	ALTAMENTE ACTIVO
20	8505	9088	10530	4726	14312	9286	9729	66176	9454	MEDIO ACTIVO
21	9399	9873	9716	9324	8547	8767	9891	65517	9360	MEDIO ACTIVO
22	8791	8864	8527	8856	8841	8576	8967	61422	8775	MEDIO ACTIVO
23	8619	10943	12230	12269	11279	10740	12698	78778	11254	ACTIVO
24	19125	18455	17121	18748	16124	19528	11732	120833	17262	ALTAMENTE ACTIVO
25	12354	12674	10972	11367	11738	11951	11789	82845	11835	ACTIVO
26	13452	13467	13986	12456	13763	11342	13657	92123	13160	ALTAMENTE ACTIVO
27	9928	10492	11125	10734	12121	11868	18848	85116	12159	ACTIVO
28	16897	16432	16734	15989	16431	16843	15897	115223	16460	ALTAMENTE ACTIVO
29	10562	11486	11345	10974	12769	11357	12189	80682	11526	ACTIVO
30	7352	7425	7702	7530	7471	6782	7631	51893	7413	POCO ACTIVO
31	8152	9428	8849	8735	9828	10152	8938	64082	9155	MEDIO ACTIVO
32	7635	9876	10298	10102	12853	12637	8965	72366	10338	ACTIVO
33	5873	5971	6423	4219	3975	6482	2345	35288	5041	POCO ACTIVO
34	7803	10846	11911	14588	14842	10976	9477	80443	11492	ACTIVO
35	4761	5423	5721	3421	4569	4217	3562	31674	4525	SEDENTARIO
36	4908	7982	7793	8394	7532	6546	18070	61225	8746	MEDIO ACTIVO
37	8408	11709	12868	15475	7580	15553	10842	82435	11776	ACTIVO
38	5125	6021	5934	5128	6425	7441	5704	41778	5968	POCO ACTIVO
39	10983	11241	11457	10948	12729	12848	10320	80526	11504	ACTIVO
40	13712	17222	12046	13602	9799	14893	9525	90799	12971	ALTAMENTE ACTIVO
41	9542	12323	12526	19011	11845	8398	14051	87696	12528	ALTAMENTE ACTIVO
42	14578	15132	14678	13897	15982	14671	14689	103627	14804	ALTAMENTE ACTIVO
43	8200	9603	9404	12974	9141	10008	12117	71447	10207	ACTIVO

44	5621	6723	6841	5625	4378	3865	6215	39268	5610	POCO ACTIVO
45	4608	13046	15686	14243	8913	7642	6721	70859	10123	ACTIVO
46	11116	15221	11954	14408	12138	13279	10130	88246	12607	ALTAMENTE ACTIVO
47	10794	10227	10589	9942	11645	11793	11725	76715	10959	ACTIVO
48	8561	9574	10259	11587	9563	9874	9587	69005	9858	MEDIO ACTIVO
49	8695	7852	4598	7859	5823	5487	6895	47209	6744	POCO ACTIVO
50	4589	4587	3698	4587	4643	3697	4524	30325	4332	SEDENTARIO
51	13546	15268	14711	12192	13574	12976	14841	97108	13873	ALTAMENTE ACTIVO
52	8541	9854	9863	9458	10257	9687	9245	66905	9558	MEDIO ACTIVO
53	7213	16336	10745	3539	7036	11619	8617	65105	9301	MEDIO ACTIVO
54	11228	11190	15785	8428	6683	6394	9601	69309	9901	MEDIO ACTIVO
55	3857	9686	7968	7157	6987	7312	5967	48934	6991	POCO ACTIVO
56	6504	11182	18874	14178	11205	10313	9782	82038	11720	ACTIVO
57	19765	19431	20576	19753	20371	19639	20674	140209	20030	ALTAMENTE ACTIVO
58	9826	12424	14628	12122	10648	9842	10541	80031	11433	ACTIVO
59	4672	9743	6202	7521	8852	9343	5121	51454	7351	POCO ACTIVO
60	18095	18125	19223	18329	18157	17498	18954	128381	18340	ALTAMENTE ACTIVO
61	11422	12523	11617	14168	13015	12421	12369	87535	12505	ALTAMENTE ACTIVO
62	4526	4587	4892	5624	6874	4258	4589	35350	5050	POCO ACTIVO
63	11781	10767	11342	10821	13423	12128	9135	79397	11342	ACTIVO
64	13268	14691	15892	14928	14852	13616	14932	102179	14597	ALTAMENTE ACTIVO
65	13708	12980	11789	14858	15359	14106	12298	95098	13585	ALTAMENTE ACTIVO
66	10587	11567	11354	11985	11872	11964	11458	80787	11541	ACTIVO
67	6544	7653	5454	5565	6326	7538	5308	44388	6341	POCO ACTIVO
68	11375	10289	10345	10676	12145	14614	11742	81186	11598	ACTIVO
69	7824	8214	7943	8446	8481	6357	7441	54706	7815	MEDIO ACTIVO
70	9125	8747	9371	9502	10031	11174	9221	67171	9596	MEDIO ACTIVO
71	6585	7243	6915	6875	7342	6265	7981	49206	7029	POCO ACTIVO
72	9685	9524	8527	9746	8157	9627	8254	63520	9074	MEDIO ACTIVO
73	13158	12936	12521	14927	15222	16421	11148	96333	13762	ALTAMENTE ACTIVO
74	11722	7523	8418	10094	9704	13315	13014	73790	10541	ACTIVO
75	5492	6587	6923	6851	6983	8526	7863	49225	7032	POCO ACTIVO
76	5426	7859	10256	7853	7459	8961	14569	62383	8912	MEDIO ACTIVO
77	14325	14683	15315	14932	13265	12964	14224	99708	14244	ALTAMENTE ACTIVO
78	13476	13987	14567	12789	13987	13569	12875	95250	13607	ALTAMENTE ACTIVO
79	14567	14342	14921	15643	14657	14897	14984	104011	14859	ALTAMENTE ACTIVO
80	2341	3452	3214	2315	1256	3467	2351	18396	2628	SEDENTARIO
81	8577	12173	8652	9900	14778	9515	7745	71340	10191	ACTIVO
82	9244	13047	12937	10591	9582	10254	12650	78305	11186	ACTIVO
83	13018	14120	15269	16199	15592	14601	16159	104958	14994	ALTAMENTE ACTIVO
84	8742	6841	6159	5832	8746	9542	8524	54386	7769	MEDIO ACTIVO
85	5673	6589	5327	4897	6893	5471	3784	38634	5519	POCO ACTIVO
86	9821	9222	10425	9363	10521	10238	9745	69335	9905	MEDIO ACTIVO
87	8314	7857	8521	8123	9417	8916	8144	59292	8470	MEDIO ACTIVO
88	23052	18536	22120	8356	17928	26537	23845	140374	20053	ALTAMENTE ACTIVO
89	10959	14795	16484	16980	9601	17679	8799	95297	13614	ALTAMENTE ACTIVO
90	14173	18809	22008	22709	17790	15250	18498	129237	18462	ALTAMENTE ACTIVO

91	4351	4678	2345	3761	4682	3478	3653	26948	3850	SEDENTARIO
92	5506	10689	9862	9588	6542	7406	6908	56501	8072	MEDIO ACTIVO
93	5482	8745	8596	12478	9873	14785	12586	72545	10364	ACTIVO
94	5874	6872	9854	9746	8741	8546	9836	59469	8496	MEDIO ACTIVO
95	12567	11345	12984	11578	12789	12678	11345	85286	12184	ACTIVO
96	11915	10767	11448	9869	10876	11345	11352	77572	11082	ACTIVO
97	7189	7819	7643	6532	7341	7459	8987	52970	7567	MEDIO ACTIVO
98	8657	8215	8845	8675	8459	8691	8872	60414	8631	MEDIO ACTIVO
99	13438	18940	19798	14800	13941	15940	17841	114698	16385	ALTAMENTE ACTIVO
100	9373	9748	9920	10121	12521	13721	8421	73825	10546	ACTIVO

APÉNDICE I
REGISTRO DE RESULTADOS INDIVIDUALES



RESULTADOS OBTENIDOS

NOMBRES Y APELLLIDOS: RUIZ VALDIVIESO WALTER MARINO

- RESULTADOS FASE DIAGNOSTICO: **8.724 PASOS**

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA: **MEDIO ACTIVO**

- RESULTADOS FASE CONTROL: **10.785 PASOS**

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA: **ACTIVO**



¡FELICITACIONES!