

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA: “LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS
SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA
DE AMBATO”**

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister
en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Dennis José Hidalgo Alava

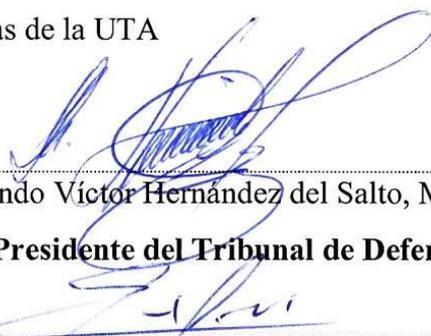
Director: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg

Ambato – Ecuador

2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal e integrado por los señores Licenciado. Edgar Marcelo Medina Ramírez Magister, Licenciado Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Durán Magister, Miembros del Tribunal de Defensa designados por la Unidad Académica de Titulación Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el trabajo de investigación con el tema: **“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, elaborado y presentada por el señor Licenciado Dennis José Hidalgo Alava, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA



.....
Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.

Presidente del Tribunal de Defensa



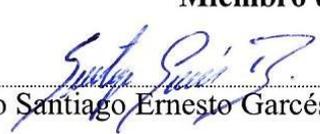
.....
Licenciado Edgar Marcelo Medina Ramírez, Mg.

Miembro del Tribunal



.....
Licenciado Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.

Miembro del Tribunal



.....
Licenciado Santiago Ernesto Garcés Durán, Mg.

Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación con el tema “**LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**”, le corresponde exclusivamente al Licenciado Dennis José Hidalgo Alava, Autor bajo la Dirección del Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Magister, Director del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato



.....
Licenciado Dennis José Hidalgo Alava

Cc:180356883-9

AUTOR



.....
Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg

Cc: 180339446-7

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que Trabajo de Investigación sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación con fines de difusión pública, además apruebo su reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

A handwritten signature in blue ink that reads "JOSE HIDALGO". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Licenciado Dennis José Hidalgo Alava

Cc:180356883-9

ÍNDICE

PORTADA.....	I
A LA UNIDAD DE TITULACIÓN	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CESION DE LOS DERECHOS DE AUTOR	IV
ÍNDICE	V
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	XII

CAPÍTULO I

1.1	TEMA	3
1.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1	CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2	ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3	PROGNOSIS.....	7
1.2.4	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5	PREGUNTAS DIRECTRICES	8
1.2.6	DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.3	JUSTIFICACIÓN	9
1.4	OBJETIVOS	10
	GENERAL	10
	ESPECÍFICOS	10

CAPÍTULO II

2.1	ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2	FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	11
2.3	FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	12

2.4	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	14
2.5	HIPÓTESIS.....	26
2.6	SEÑALAMIENTO VARIABLES.....	26

CAPÍTULO III

3.1	ENFOQUE	27
3.2	MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
3.3	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	28
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	29
3.5	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	30
3.6	PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	32
3.7	PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	33

CAPÍTULO IV

4.1	INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	74
4.2	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	74
4.3	PLANTEO DE LA HIPÓTESIS	74
4.3.1	ESTIMADOR ESTADÍSTICO.....	75
4.3.2	NIVEL DE SIGNIFICANCIA Y REGLA DE DECISIÓN.....	75
4.3.3	CÁLCULO DEL ESTIMADOR ESTADÍSTICO T STUDENT	75
4.3.4	CONCLUSIÓN	80

CAPÍTULO V

5.1	CONCLUSIONES	81
5.2	RECOMENDACIONES	82

CAPÍTULO VI

6.1	DATOS INFORMATIVOS	84
6.2	ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	84
6.3	JUSTIFICACIÓN	85
6.4	OBJETIVO.....	85
6.4.1	OBJETIVO GENERAL.....	85
6.5	OBJETIVO ESPECÍFICO	86

6.6	ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	86
6.6.1	FACTIBILIDAD SOCIO TECNOLÓGICA	86
6.7	FACTIBILIDAD ADMINISTRATIVA	87
6.8	FACTIBILIDAD LEGAL.....	87
6.9	FUNDAMENTACIÓN	88
6.9.1	DESCRIPCIÓN.....	88
6.10	DISEÑO EJERCICIOS DE OFICINA FITDESKOFFICE.....	109
6.10.1	FRONTAL PORTADA	109
6.10.2	INFORMATIVAS.....	110
6.10.3	STRETCHING.....	111
6.10.4	CUERPO SUPERIOR.....	112
6.10.5	CUERPO MEDIO	113
6.10.6	CUERPO BAJO	114
6.10.7	PORTADA FRONTAL	115
6.10.8	PORTADA ANVERSA	116
6.11	FITDESKOFFICE COMPLETO.....	117
	BIBLIOGRAFÍA	118
	TRABAJOS CITADOS	120
	ANEXOS	122

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE	30
TABLA 2 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE	31
TABLA 3 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	32
TABLA 4 CÁLCULO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL MUJERES	35
TABLA 5 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES.....	36
TABLA 6 CÁLCULO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL HOMBRES.....	38
TABLA 7 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	39
TABLA 8 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A.....	40
TABLA 9 TABLA PORCENTAJES ÍNDICE MASA CORPORAL	41
TABLA 10 CÁLCULO DEL ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA ICC MUJERES.....	42
TABLA 11 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES.....	44
TABLA 12 CÁLCULO DEL ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA ICC HOMBRES	45
TABLA 13 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	46
TABLA 14 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A.....	47
TABLA 15 CÁLCULO DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL MUJERES.....	49
TABLA 16 PORCENTAJE GRASA CORPORAL SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES	52

TABLA 17 CÁLCULO DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL HOMBRES	54
TABLA 18 PORCENTAJE GRASA CORPORAL SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	56
TABLA 19 REALIZA USTED ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SEMANA	58
TABLA 20 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SEMANA	59
TABLA 21 HORAS LABORA USTED EN EL DÍA	60
TABLA 22 HORAS USTED LABORA SENTADO	61
TABLA 23 QUÉ ACTIVIDADES REALIZA EN EL RECESO DE MEDIA JORNADA LABORAL	62
TABLA 24 POSEE U.T.A ALGÚN PLAN DE PAUSAS ACTIVAS.....	63
GRÁFICO TABLA 25 POSEE U.T.A ALGÚN PLAN DE PAUSAS ACTIVAS	63
TABLA 26 ÚLTIMOS 6 MESES SE HA REALIZADO EXÁMENES DE LABORATORIO.....	64
TABLA 27 PARÁMETROS ALTERADOS.....	65
TABLA 28 PADECE UD. DE DIABETES	66
TABLA 29 TRATAMIENTO CON ALGÚN MEDICAMENTO	67
TABLA 30 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE LABORATORIO.....	68
TABLA 31 INTERPRETACIÓN CLÍNICA GLUCOSA	69
TABLA 32 INTERPRETACIÓN CLÍNICA COLESTEROL	70
TABLA 33 INTERPRETACIÓN CLÍNICA HDL COLESTEROL	71
TABLA 34 INTERPRETACIÓN CLÍNICA LDL COLESTEROL.....	72
TABLA 35 INTERPRETACIÓN CLÍNICA TRIGLICÉRIDOS.....	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS	6
GRÁFICO 2 RED CONCEPTUAL DE CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	14
GRÁFICO 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	15
GRÁFICO 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	16
GRÁFICO 5 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES.....	37
GRÁFICO 6 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	39
GRÁFICO 7 PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A.....	40
GRÁFICO 8 NIVELES ÍNDICE MASA CORPORAL	41
GRÁFICO 9 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES.....	44
GRÁFICO 10 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	47
GRÁFICO 11 PORCENTAJE ICC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A.....	48
GRÁFICO 12 NIVELES ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA	48
GRÁFICO 13 PORCENTAJE GRASA CORPORAL SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES.....	52
GRÁFICO 14 PORCENTAJE GRASA CORPORAL SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES	56
GRÁFICO 15 REALIZA USTED ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SEMANA.....	58
GRÁFICO 16 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SEMANA.....	59

GRÁFICO 17 HORAS LABORA USTED EN EL DÍA.....	60
GRÁFICO 18 HORAS USTED LABORA SENTADO.....	61
GRÁFICO 19 QUÉ ACTIVIDADES REALIZA EN EL RECESO DE MEDIA JORNADA LABORAL.....	62
GRÁFICO 21 ÚLTIMOS 6 MESES SE HA REALIZADO EXÁMENES DE LABORATORIO.....	64
GRÁFICO 22 PARÁMETROS ALTERADOS.....	65
GRÁFICO 23 PADECE UD. DE DIABETES	66
GRÁFICO 24 TRATAMIENTO CON ALGUN MEDICAMENTO.....	67
GRÁFICO 25 GLUCOSA	69
GRÁFICO 26 COLESTEROL.....	70
GRÁFICO 27 HDL COLESTEROL	71
GRÁFICO 28 LDL COLESTEROL.....	72
GRÁFICO 29 TRIGLICERIDOS	73
GRÁFICO 30 PORTADA FRONTAL FITDESKOFFICE.....	109
GRÁFICO 31 INFORMATIVAS	110
GRÁFICO 32 STRETCHING	111
GRÁFICO 33 EJERCICIOS CUERPO SUPERIOR.....	112
GRÁFICO 34 EJERCICIOS DE CUERPO MEDIO.....	113
GRÁFICO 35 EJERCICIOS DE CUERPO BAJO	114
GRÁFICO 36 PORTADA FRONTAL.....	115
GRÁFICO 37 PORTADA ANVERSA	116
GRÁFICO 38 FITDESKOFFICE COMPLETO	117

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1 UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CAMPUS INGAHURCO (COLOMBIA 02-11, AMBATO EC180105).....	122
ILUSTRACIÓN 2 PERSONAL DE TALENTO HUMANO.....	122
ILUSTRACIÓN 3 SERVIDORES ADMINISTRATIVOS PARA LA TOMA DE MEDIDAS	123
ILUSTRACIÓN 4 TOMA DE MEDIDAS PESO/TALLA.....	123
ILUSTRACIÓN 5 TOMA DE MEDIDAS PESO/TALLA 3.....	123
ILUSTRACIÓN 6 TOMA DE MEDIDAS PESO/TALLA 4.....	123
ILUSTRACIÓN 7 TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA/CADERA.....	123
ILUSTRACIÓN 8 TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA/CADERA 1	123
ILUSTRACIÓN 9 TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA/CADERA 2	123
ILUSTRACIÓN 10 TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA/CADERA 3	123
ILUSTRACIÓN 11 TOMA DE MUESTRAS DE SANGRE	123
ILUSTRACIÓN 12 PERSONAL ADMINISTRATIVO TOMA DE MUESTRAS	123
ILUSTRACIÓN 13 TOMA DE MUESTRAS DE SANGRE 1	123
ILUSTRACIÓN 14 TOMA DE MUESTRAS DE SANGRE 2	123
ILUSTRACIÓN 15 TOMA DE MUESTRAS DE SANGRE 3	123
ILUSTRACIÓN 16 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS.....	123
ILUSTRACIÓN 17 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 1.....	123
ILUSTRACIÓN 18 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 2.....	123
ILUSTRACIÓN 19 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 3.....	123
ILUSTRACIÓN 20 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 4.....	123
ILUSTRACIÓN 21 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 5.....	123
ILUSTRACIÓN 22 SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS 6.....	123
ILUSTRACIÓN 23 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 1	123
ILUSTRACIÓN 24 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 2	123
ILUSTRACIÓN 25 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 3	123

ILUSTRACIÓN 26 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 3	123
ILUSTRACIÓN 27 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 5	123
ILUSTRACIÓN 28 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 6	123
ILUSTRACIÓN 29 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 7	123
ILUSTRACIÓN 30 SOCIALIZACIÓN PROPUESTA 8	123

DEDICATORIA

A **Dios**, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi **Bisabuela Clara Elisa** por guiar mi vida desde el cielo

Mis **Padres Mercedes y José**, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y por siempre apoyarme. Viejitos gracias por darme una carrera para mi futuro, todo esto se los debo a ustedes.

Mis **Abuelos Enero Rivas y Rosa Palma**, por quererme y apoyarme siempre, esto también se lo debo a ustedes.

Mi **Hermana Jessica** por estar conmigo y apoyarme siempre, te quiero mucho

Mis **Sobrinos Dennis, Lisa y Arlett**, para que vean en mí un ejemplo a seguir.

Dennis

AGRADECIMIENTO

A la **Universidad Técnica de Ambato** y a la **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**, que me brindó la oportunidad para realizar mis estudios, por su generosidad y el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

A mis **Padres** por el apoyo incondicional que me dieron a lo largo de la carrera.

A mi **Hermana Jessica** por todo su apoyo para alcanzar esta meta

A **Nathaly Vaca** por tu amor, tu cariño, comprensión y ayuda incondicional, por el futuro junto que soñamos.

Al **Ing. Julio Vizuite** Director de Talento Humano por brindar las facilidades administrativas para el desarrollo de la investigación.

Al **Lcdo. Alfredo Jiménez, Mg** por su asesoría y dirección en el trabajo de investigación

A los **Directivos, Educandos de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo** que con paciencia, entrega y valiosos consejos me permitieron alcanzar los objetivos de este informe.

A los **Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco** por darme la apertura para poder realizar mi investigación

Dennis

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

TEMA:

“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

AUTOR: Licenciado Dennis José Hidalgo Alava

DIRECTOR: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg

FECHA: 26 de Octubre del 2016

RESUMEN EJECUTIVO

La **Universidad Técnica de Ambato** tiene como principal objetivo formar y especializar profesionales con liderazgo, responsabilidad social ambiental con sólidos conocimientos científicos, tecnológicos y artísticos, que entiendan la realidad socioeconómica del Ecuador, de Latinoamérica y del mundo y que emprendan de manera autónoma en iniciativas que propicien el desarrollo socioeconómico de la provincia, región y el país coadyuvando a la consecución del Buen Vivir.

Como causa principal de la propensión de la obesidad de los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato campus Ingahurco es el sedentarismo físico es el permanecer más de 6 horas sentadas frente a un computador ya que su labor es más de escritorio que trabajo físico

Se utilizaron Técnicas de investigación como la observación, **Cálculo del Índice De Masa Corporal, Índice De Cintura y Cadera, Cálculo del Porcentaje de Grasa Corporal, Encuestas** que se aplicaron al universo de la **Universidad Técnica de Ambato** campus Ingahurco, conformado por **219 Servidores Administrativos** para obtener la información necesaria, gracias a la colaboración prestada por los **Servidores Administrativos** de la **Universidad Técnica de Ambato** campus Ingahurco, lo que facilitó mi trabajo investigativo.

Sedentarismo Físico, Obesidad, Deporte, Actividad Física, Salud, Nutrición Cultura Física, Servidor Público, Sobrepeso, Trabajo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

THEME:

**"THE ACTIVE PAUSES IN THE LABOR PERFORMANCE OF THE
ADMINISTRATIVE SERVERS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF
AMBATO"**

AUTHOR: Licenciado Dennis José Hidalgo Alava

DIRECTED BY: Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg

DATE: October 26th, 2016

EXECUTIVE SUMMARY

The main objective of the **Technical University of Ambato** is to train and specialize professionals with leadership, environmental social responsibility with solid scientific, technological and artistic knowledge, who understand the socioeconomic reality of Ecuador, Latin America and the world and who undertake autonomously in initiatives that Promote the socio-economic development of the province, region and the country, contributing to the attainment of Good Living.

As main cause of the propensity of obesity of the Administrative Servants of the Technical University of Ambato campus Ingahurco is the physical sedentarism is to remain more than 6 hours seated in front of a computer since its work is more of desktop than physical work

We used research techniques such as observation, Body Mass Index Calculation, Waist and Hip Index, Calculation of Body Fat Percentage, Surveys that were applied to the universe of the Ambato Technical University campus Ingahurco, made up of 219 Administrative Servants for Obtain the necessary information, thanks to the collaboration provided by the Administrative Servants of the Technical University of Ambato campus Ingahurco, which facilitated my investigative work.

Physical Fitness, Obesity, Sport, Physical Activity, Health, Nutrition, Physical Culture, Public Servant, Overweight, Job.

INTRODUCCIÓN

El informe de investigación que he desarrollado sobre “**LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**”, es de gran importancia para esta Institución y toda la comunidad de Servidores Públicos, pues de los resultados que se obtengan al aplicar las alternativas de solución se tendrá un futuro mejor en el aspecto laboral y personal, para la misma.

Se contó con el apoyo de la Institución, para determinar el problema con sus variables, aplicar los instrumentos de investigación, que luego fueron procesados por el investigador, para cumplir los objetivos propuestos y aceptar la hipótesis alterna.

Mi trabajo estuvo dirigido por el paradigma cualitativo y cuantitativo, que no se satisfizo con estudiar al problema, sino que luego de entenderlo y comprenderlo se pudieron establecer alternativas de solución factibles de ser aplicadas para disminuir o terminar con el problema ineficable.

En el **primer capítulo** se realizó el planteamiento del problema, su contextualización, determinando el análisis crítico y el árbol de problemas respectivo. Luego se delimitó el problema, se justificó su realización y se concluyó el capítulo con el enunciado de los objetivos propuestos.

En el **segundo capítulo** se realizó un análisis de los antecedentes investigativos que sobre el problema se hayan realizado, enunciamos las hipótesis (nula y alterna); y, se realizó el marco teórico del problema con la fundamentación teórica de cada una de las variables identificadas.

En el **tercer capítulo** que se refiere a la metodología, se explicaron los paradigmas que guiaron el trabajo investigativo; luego se detallaron los tipos de investigación realizadas, se precisó las Técnicas de investigación utilizadas en los

diferentes estratos de la población o universo de trabajo, y, se elaboró la operacionalización de cada una de las variables. Se terminó el capítulo con el plan de procesamiento de la información.

En el **cuarto capítulo** es el del análisis e interpretación de resultados, que empezó con el procedimiento a utilizarse, para luego realizar los cuadros estadísticos de resultados dados por los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, con sus respectivos gráficos en pastel y la interpretación que da el investigador sobre esos resultados, que sirvieron para verificar el cumplimiento de los objetivos planteados y la aceptación estadística de la hipótesis alterna.

El **quinto capítulo** se refiere a las conclusiones obtenidas al realizar el análisis de los resultados estadísticos de la aplicación de las Técnicas en la comunidad deportiva, sobre la influencia negativa del **sedentarismo físico** y su **propensión a la obesidad** de la Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco.

En el **capítulo sexto** hace referencia a la implementación de la propuesta, con la justificación que amerita su aplicación, los objetivos que se espera alcanzar y las alternativas de solución propuestas por el investigador para tratar de solucionar el problema.

Se finaliza el informe con la bibliografía utilizada y los anexos que creí necesario incorporarlos.

Queda mucho por realizar en la institución, pero este trabajo es el inicio de un cambio que necesita darse en la institución, para tener un mejor futuro, especialmente para los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, que son la razón de este trabajo investigativo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

La Organización Internacional de Trabajo se ha trazado como meta fundamental promover oportunidades para que las mujeres y los hombres obtengan un trabajo decente y productivo, en condiciones respecto a la libertad, la equidad, la seguridad y la dignidad humana. Pues de lo que se conoce, la necesidad mayor en el mundo entero es la de un trabajo decente o satisfactorio, necesidad compartida por los individuos, familias y comunidades de todo tipo de sociedad y nivel de desarrollo. (Trabajo, 1999)

El trabajo decente es una reivindicación en la que todos somos actores, ya seamos empresarios, dirigentes, autoridades, gobernantes, políticos, etc.

Los funcionarios del Sector Público son las personas que laboran en los organismos o instituciones del Estado, definidas según la Constitución y marco legal de la República.

A este grupo de trabajadores se los conoce como “servidores públicos”, que no es otra cosa que el conjunto de asistentes que pertenecen a una organización, regulada por normas para distribuir y gestionar asuntos públicos.

La mayoría de los servidores públicos se desplazan en transporte público. Existe un importante sector de la población que, incluso en su tiempo libre, no realiza actividad física, los servidores públicos pasan 5,4 horas sentados. Se estima que el 39% son diagnosticados con una de las siguientes enfermedades: Obesidad, hipertensión arterial, diabetes II, ansiedad, osteoporosis e infarto. (Cifras, 2011)

Hay un importante sector de la población que no realiza ningún tipo de actividad un mínimo porcentaje solo el 11% de la población realiza actividad física habitual, a pesar de que conocen los beneficios que esto trae para su salud y calidad de vida. Más de la mitad de la población del nuestro país presenta sobrepeso y obesidad a pesar de declarar tener hábitos alimenticios saludables. (Carrion, 2000)

Lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio, con esto se confirma la importancia de recuperar de la Educación Física en escuelas, colegios e incentivar a continuar en la Universidad.

A criterio personal en la Provincia de **Tungurahua** al igual que en todo el país la inactividad física se suma a la mayoría de la población entre los 18 años en adelante ya que tanto los estudiantes universitarios por cumplir con sus horarios de clases y los servidores públicos por cumplir las tareas diarias se dedican más a esos aspectos que a mejorar su condición física.

Otro factor de los servidores públicos es el bajo interés por el deporte diario o por lo menos tres veces a la semana que es lo recomendable para mantener un buen estado físico, sin saber que por lo menos 30 minutos de actividad física ayuda a oxigenar el cerebro y tener más actividad al momento de realizar sus tareas diarias.

En el caso de los servidores públicos es decir en un porcentaje alto de la población tungurahuese estos deben cumplir 8 horas diarias y al parecer esto les dificulta realizar actividad física, pero al igual el desconocer que la actividad física con la actividad laboral van de la mano ya que esta ayuda en el ámbito profesional o comercial mejora la intercomunicación entre las personas, les previene enfermedades laborales y les apoya a ser más creativos, activos y sobresalientes en sus áreas de trabajo.

Para evitar este fenómeno actual y no caer en el grupo de los obesos se recomienda practicar deportes, empezar a frecuentar las actividades al aire libre, sentirnos cada vez más vivos y apagar el televisor, es una buena idea acompañar esto con una buena alimentación.

Los servidores públicos de la **Universidad Técnica de Ambato** Campus Ingahurco ubicada en la Avenida Colombia y el Salvador esquina tienen una jornada laboral de 8 horas diarias con un horario de 8:00 am a 12:30 pm y de 14:30 a 18:30 de lunes a viernes en el cual más del 70% de sus trabajadores pasa jornada diaria sentado en sus dependencias.

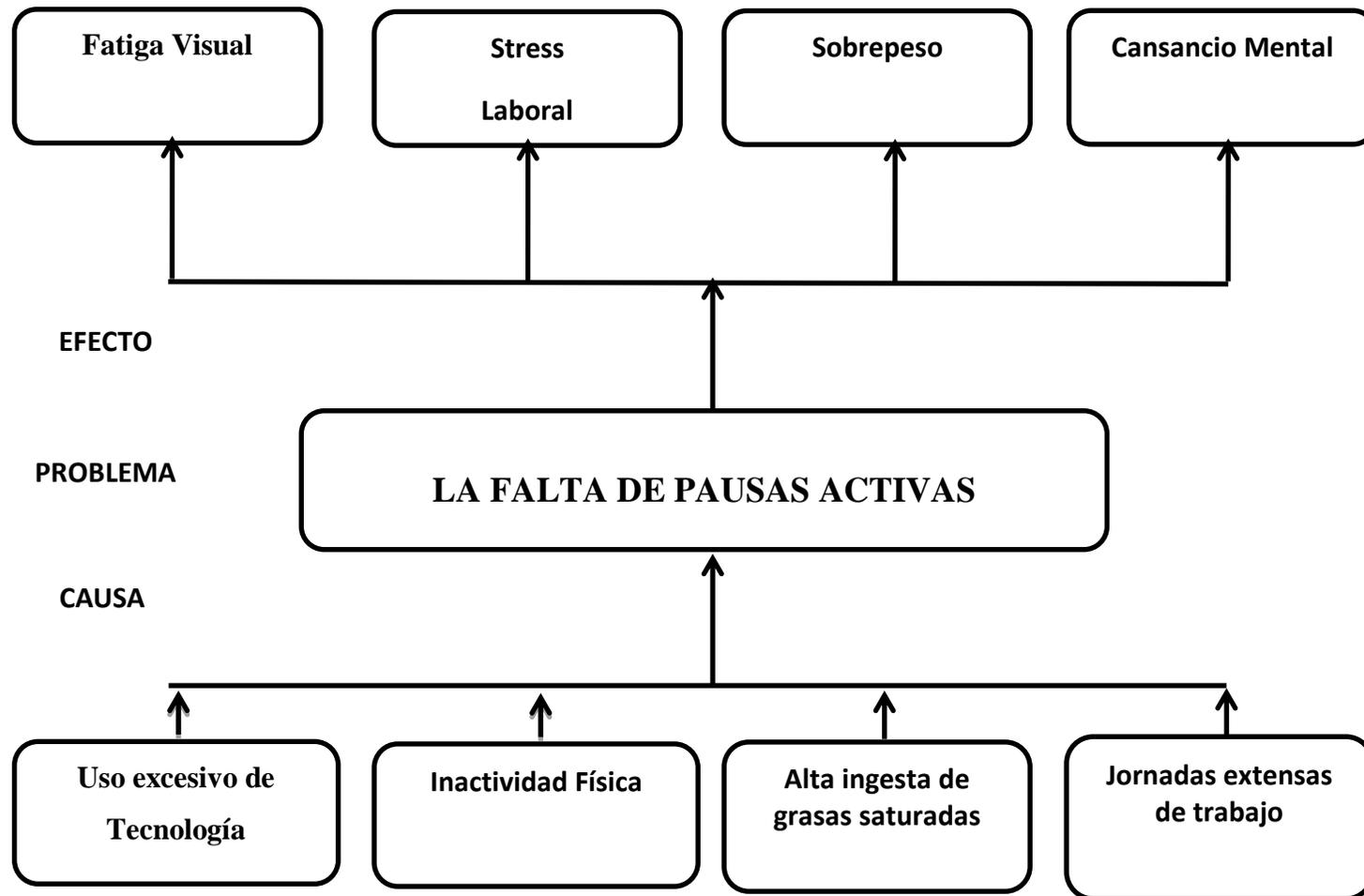
Solo el 30% de los mismos tiene más dinamismo diario es decir las autoridades de la Universidad que por cuestiones de trabajo se dirigen de lugar a lugar pero igual su movilización es en transporte, por otro lado profesores, servidores de seguridad y limpieza suelen tener más actividad ya que recorren los predios durante el día.

La falta de actividad física también afecta a la salud mental, disminuye la creatividad, la rapidez de reacción y merma la capacidad para lidiar con el estrés, lo que en ambientes laborales cargados de presión puede desembocar en cuadros de estrés severo e incluso depresión.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Árbol de problemas

GRÁFICO 1 Árbol De Problemas



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

El **sedentarismo** es un enemigo de la buena salud. Este hecho todos lo sabemos, y por ello desde siempre incidimos en la importancia de llevar a cabo cualquier actividad deportiva que nos ayude a mantenernos en forma.

El **excesivo uso de tecnología** en las instituciones públicas producen trastornos como la **fatiga visual**, el más utilizado es el computador ya que sus funciones son más de despachar documentos.

La **inactividad física** en el ámbito profesional produce **stress laboral** ya que un servidor administrativo por naturaleza de su puesto permanece en el escritorio sentado al frente de un computador por varias horas puede traer consecuencias y acarrear problemas de su salud.

Una **alimentación rica en grasas saturadas** en los servidores públicos produce **sobrepeso** porque no realizan ningún ejercicio físico para eliminarla y mantenerse en forma.

Los **Jornadas extensas de trabajo** producen **cansancio mental** lo que imposibilita el interés de realizar actividades físicas después de cumplir su labor diario.

1.2.3 PROGNOSIS

Si no se pone énfasis en informar y motivar a realizar actividad física a los Servidores Administrativos **Universidad Técnica de Ambato** Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de **Tungurahua** el riesgo del sedentarismo físico y su propensión a la obesidad, estos no tomarán los cuidados necesarios para mejorar su calidad de vida a futuro ya que están en riesgo de soportar una enfermedad laboral que va a decaer su ritmo diario y desnivelar los parámetros que deben seguir para una mejor atención al público y decaer la productividad de la misma.

El sedentarismo es un problema muy común que se da principalmente en las personas que trabajan jornadas de 8 horas, en las cuales permanecen de pie o sentadas todo ese tiempo, en la actualidad todo está diseñado para evitar grandes esfuerzos físicos, lo cual impide el sano desarrollo del cuerpo humano.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo las causas activas inciden en el desempeño laboral a los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Cantón Ambato Provincia de Tungurahua a la hora de laborar?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Qué clases de pausas activas existen para que realicen los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Cantón Ambato Provincia de Tungurahua?

¿Cómo es el desempeño laboral de los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato?

¿Cuál sería la mejor propuesta para solucionar el problema planteado?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Delimitación de Contenido

Campo.-Salud

Área.- Cultura Física

Aspecto.- El sedentarismo a los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato

Delimitación Espacial

La investigación se realizó en la Universidad Técnica de Ambato Av. Colombia y Chile sector Ingahurco. (**Anexo1**)

Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el periodo mayo 2016 – junio 2016.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Considerando que la mayoría de entidades públicas están afrontando en **sedentarismo físico** la investigación que me planteo es ver el índice de personas con sobrepeso siendo estos los beneficiarios los **Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato** para poder encaminarlos a realizar actividades físicas que van a mejorar considerablemente lo más primordial su salud ya que estos problemas impactan directamente a la productividad de estas instituciones.

Es **innovador** implementar programas internos que promuevan por ejemplo realizar una actividad deportiva, una proporcionada alimentación, una adecuada hidratación, etc. para obtener favores en la salud de los servidores y así poder rendir de mejor manera en sus jornadas diarias.

Es **importante** el desarrollo de una cultura de prevención y tratamiento de salud ayuda a los servidores administrativos a adoptar un estilo de vida saludable para mejorar su bienestar personal y laboral, ya que al cuidar la salud de los trabajadores se previene el ausentismo laboral por enfermedad, lo cual afecta también a la empresa. Por eso es importante la actividad física ya que permite prevenir padecer sobrepeso, obesidad, colesterol, hipertensión, diabetes y tabaquismo.

Por otro lado este estudio es **factible** ya que través de estudios médicos, cuestionarios y actividades físicas personalizadas, el rendimiento de los servidores administrativos puede crecer hasta un 100%, lo que genera una mayor satisfacción al realizar cualquier trabajo.

Además tendrá un gran **impacto** en los **Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato** ya que tomaran conciencia preventiva para

tener una mejor calidad de vida, mejor estado de ánimo y una mayor productividad laboral.

1.4 OBJETIVOS

GENERAL

- ❖ Determinar cómo incide las **Pausas Activas** en el **Desempeño Laboral** de los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

ESPECÍFICOS

- ❖ Establecer los tipos de pausas activas para que los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua realicen dentro de su jornada laboral.
- ❖ Observar el desempeño laboral en los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua
- ❖ Proponer una alternativa de solución al problema.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

TEMA:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010”

AUTOR: Gómez Arellano Miguel Ángel

TUTOR: Ing. Mg. Marcia Vásquez

TEMA:

“EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”.

AUTOR: Lcdo. José Ricardo Aguilar Taipe.

DIRECTOR: Lcdo. Diego Santiago Andrade Naranjo Mg.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La filosofía representa el estudio de la verdad o los principios que fundamentan todo conocimiento. Es el estudio de las causas y principios más generales del universo o un sistema de valores que sirve de guía para la vida. Por consiguiente, la filosofía se encarga de buscar de la verdad, el conocimiento resultante y sus valores a través de la investigación sistematizada de la verdad, el razonamiento lógico y el análisis.

La Educación Física con todas sus implicaciones, con todas sus ciencias, con toda la rigurosidad que exige su estudio, sus diferentes enfoques, sus disciplinas complementarias y en especial, frente a las posibilidades de construcción del ser humano, debe ubicar su mirada a generar una nueva mayor productividad y eficiencia por parte de los Servidores Públicos.

La Educación Física debe propender desde la visión filosófica, a lograr el progreso de la conciencia humana y debe tener un carácter ético, que posibilite al hombre la mejor interrelación con el mundo. Esto se fundamenta en la concepción de que solo a partir de una conciencia corporal, es posible reconocer el otro.

Sólo la educación física que estudie al hombre desde el desarrollo humano, podrá ser la forjadora de seres nuevos que hacen de la academia, de la ciencia y sobre todo de la humanidad misma no solo un discurso sino una acción de vida. Por lo tanto pensarla desde lo filosófico implica que se describa el tipo de hombre que se quiere formar.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Sección séptima Salud

- ❖ Art. 32.- **La salud** es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la **cultura física**, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Sección octava Trabajo y seguridad social

- ❖ Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El

Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un **trabajo saludable** y libremente escogido o aceptado.

Sección tercera Formas de trabajo y su retribución

- ❖ Art. 326.- El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su **salud**, integridad, seguridad, higiene y bienestar.

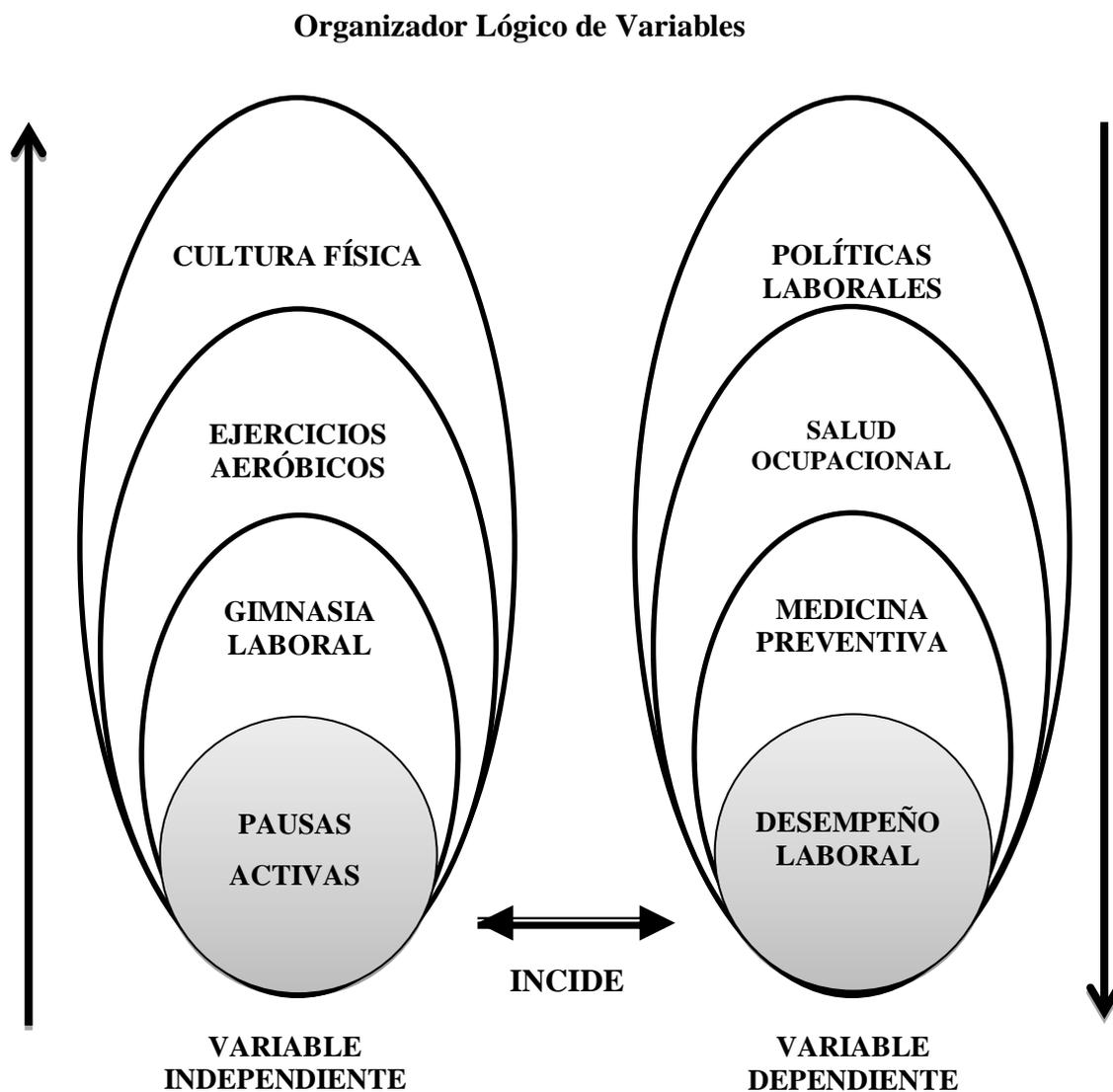
Sección sexta Cultura física y tiempo libre

- ❖ Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la **cultura física** que comprende **el deporte, la educación física y la recreación**, como actividades que **contribuyen a la salud**, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.
- ❖ El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

(Ecuador A. N., 2008)

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

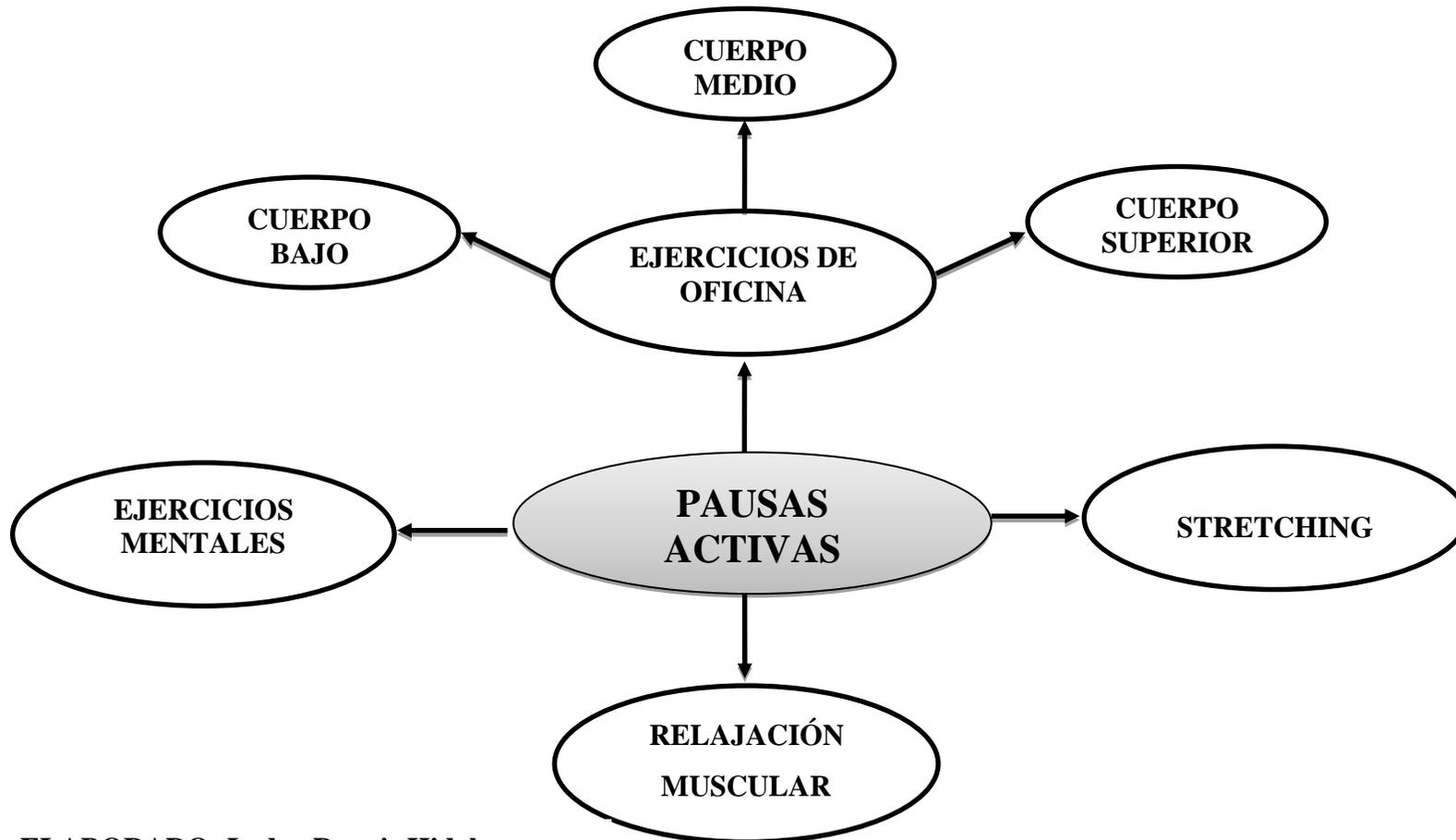
GRÁFICO 2 Red Conceptual de Categorías Fundamentales



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

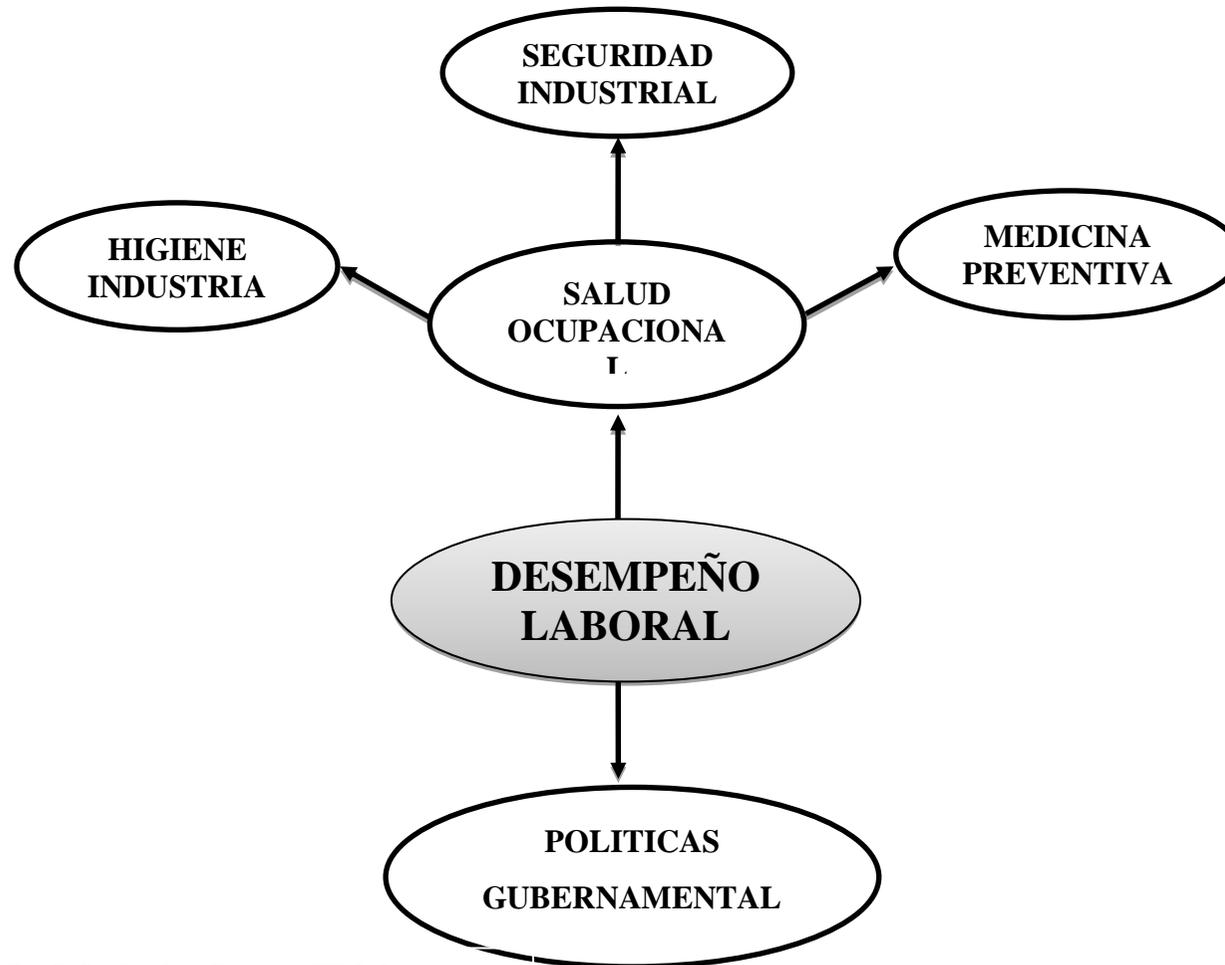
GRÁFICO 3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

GRÁFICO 4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

DESARROLLO DE VARIABLES

CATEGORÍAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FÍSICA

Hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear cultura física en los Servidores Públicos implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte de nuestro diario vivir.

La educación física y su importancia (Elizalde, 2013)

El ser humano desde que nace siente la necesidad de desarrollar, de una forma natural las contingencias propias de su cuerpo en relación con el medio en el que se desenvuelve, esto hace que busque actividades físicas que le permitan alcanzar dicho desarrollo. (Elizalde, 2013)

Es así como se apoya en el deporte que no es más que una actividad que implica un esfuerzo físico, mental o ambas. La Educación Física no es más que la instrucción que tiene por objeto la formación de la persona, desde la infancia, en donde puede desarrollar sus capacidades y habilidades motoras para transformar sus hábitos con el propósito de obtener una mejor calidad de vida.

EJERCICIOS AERÓBICOS

El ejercicio aeróbico es el ejercicio físico que necesita de la respiración.

Abarca los ejercicios más comunes como caminar, trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. (Mateo Wiechers, 2012)

El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más

largos (andar, correr, nadar y montar en bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia.

Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular.

A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular. Para calcular la intensidad del ejercicio aeróbico se miden las pulsaciones cardiacas por minuto. El máximo número de pulsaciones por minuto (NPM) que se consideran seguras para un corazón sano se calcula empleando una constante de 220 (en el caso de los hombres) y 210 (para las mujeres), a la que se le resta la edad del sujeto. Por ejemplo, en el caso de una mujer de 45 años, su NPM sería $210 - 45 = 165$.

GIMNASIA LABORAL

La **Gimnasia de Pausa o Laboral** es entendida como actividades compensatorias con distinta frecuencia y duración dependiendo del contexto de trabajo, es un conjunto de ejercicios físicos que involucran flexibilidad, tonicidad y conciencia corporal.

Se realizan durante la jornada laboral en algún momento del día, de acuerdo a la necesidad de la organización o empresa y entre sus objetivos se encuentran la prevención y disminución de las dolencias ósteo musculares y tensiones psicológicas provocadas por la actividad laboral a través de ejercicios compensatorios y activadores. Además de educar a los/as trabajadores/as en hábitos posturales y de salud.

Estas pausas o descansos activos, que científicamente reducen la fatiga tan propia de la rutina laboral, elevan la calidad de vida de los y las trabajadoras y su rendimiento laboral.

La duración de cada sesión varía entre 12 a 20 minutos.

(Jorge Sierra Calderón)

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA DE PAUSA O LABORAL

Una propuesta diferente para el incremento de la productividad laboral. La Gimnasia de Pausa o Laboral tiene una serie de beneficios, tanto físicos, mentales como sociales.

A continuación mencionamos sólo algunos de éstos:

- ❖ Mejora el nivel óseo y articular: Aumenta principalmente la vascularización y la retención de minerales, además de aumentar la masa ósea y fortalecer los elementos constitutivos de la articulación, disminuyendo posibles anomalías.
- ❖ Mejora el nivel muscular: Aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo las fibras musculares y tendones. Se disminuye por tanto la posibilidad de lumbago, tendinitis, entre otras anomalías físicas.
- ❖ Mejora el nivel cardiovascular: Refuerza las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Disminuye la frecuencia cardíaca por lo cual el corazón trabaja menos y por tanto el organismo realiza un menor esfuerzo.
- ❖ Mejora el nivel respiratorio: Aumenta la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos intervinientes en el ciclo respiratorio, ampliando la capacidad de los pulmones y disminuye el número de respiraciones por minuto.

- ❖ Mejora el nivel psicosocial: Al realizar actividad física existe un bienestar general; consigo, los demás y el entorno. Esto se produce debido a la producción de endorfinas, hormonas que regulan las sensaciones de placer. (Jorge Sierra Calderón)

PAUSAS ACTIVAS

"Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo"

Se entienden también como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas.

Las pausas activas hacen parte de programas de salud ocupacional, los cuales buscan el bienestar del empleado en su sitio de trabajo; por lo tanto es vital que esto se realice en las organizaciones puesto que esto garantizará la seguridad en el sitio de trabajo o posibles enfermedades profesionales.

Adicionalmente, mencionan que acompañadas de la higiene postural en el puesto de trabajo, buenos hábitos nutricionales, de sueño y de uso del tiempo libre, las pausas activas o gimnasia laboral, pueden prevenir diferentes dolencias y enfermedades de los trabajadores.

Los objetivos de la gimnasia laboral o pausas activas, están encaminados a la orientación de un descanso activo, que contribuya a eliminar la fatiga, recuperar

las fuerzas de trabajo, mejorar el estado general y aumentar la capacidad de trabajo, dándole especialmente importancia a la gimnasia introductoria entre veinte y treinta minutos de preparación del organismo para las tareas, empleando ejercicios y ritmos de movimientos típicos del proceso laboral.

CATEGORÍAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

POLÍTICAS LABORALES

La Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo surge como parte de los derechos del trabajo y su protección. El programa existe desde que la ley determinara que “los riesgos del trabajo son de cuenta del empleador” y que hay obligaciones, derechos y deberes que cumplir en cuanto a la prevención de riesgos laborales.

A través del Programa de Seguridad y Salud en el trabajo se ha desarrollado el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en los Centros de Trabajo del País, afianzamiento del tema de responsabilidad solidaria en los centros de trabajo respecto a requisitos para contratación de obras y servicios.

MARCO LEGAL

Este Programa está sustentado en el Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales.

VISIÓN:

Ser líderes en salvaguardia de la integridad, la salud y la vida de las personas trabajadoras.

MISIÓN

Coordinar la ejecución de la Política Institucional en Seguridad y Salud y el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud del Ministerio del Trabajo. Asesorar, capacitar, controlar y hacer seguimiento de programas de prevención de riesgos laborales en los centros de trabajo con la finalidad de reducir la siniestralidad laboral, mejorar la productividad y la calidad de vida de los trabajadores.

OBJETIVOS

Entre los objetivos que persigue el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo están:

- ❖ Mejorar las condiciones de los trabajadores referentes a Seguridad y Salud.
- ❖ Desarrollar consciencia preventiva y hábitos de trabajo seguros en empleadores y trabajadores
- ❖ Disminuir las lesiones y daños a la salud provocados por el trabajo
- ❖ Mejorar la productividad en base a la gestión empresarial con visión preventiva.

(Ecuador M. d.)

SALUD OCUPACIONAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

La salud ocupacional no se limita a cuidar las condiciones físicas del trabajador, sino que también se ocupa de la cuestión psicológica. Para los empleadores, la salud ocupacional supone un apoyo al perfeccionamiento del trabajador y al mantenimiento de su capacidad de trabajo. (Hernandez, 2007)

Los problemas más usuales de los que debe ocuparse la salud ocupacional son las fracturas, cortaduras y distensiones por accidentes laborales, los trastornos por movimientos repetitivos, los problemas de la vista o el oído y las enfermedades causadas por la exposición a sustancias antihigiénicas o radioactivas, por ejemplo. También puede encargarse del estrés causado por el trabajo o por las relaciones laborales. (Julián Pérez Porto, 2013)

Cabe destacar que la salud ocupacional es un tema de importancia para los gobiernos, que deben garantizar el bienestar de los trabajadores y el cumplimiento de las normas en el ámbito del trabajo. Para eso suele realizar inspecciones periódicas que pretenden determinar las condiciones en las que se desarrollan los distintos tipos de trabajos. (Henao, 2007)

Es importante tener en cuenta que la precariedad del empleo incide en la salud ocupacional. Una empresa que tiene a sus trabajadores en negro (es decir, que no cuentan con cobertura médica) y que presenta un espacio físico inadecuado para el trabajo pone en riesgo la salud de la gente.

MEDICINA PREVENTIVA

Es la parte de la medicina laboral que se dedica a la prevención de las enfermedades y accidentes laborales, conjuntamente con la salud física y mental, así como la eficiencia en el trabajo.

A través de esta de la Medicina Preventiva se prevé la salud de los servidores frente a los factores de riesgos ocupacionales. Además, recomendamos los lugares óptimos de trabajo de acuerdo a las condiciones psicofisiológicas del funcionario, con el fin de que pueda desarrollar sus actividades de manera eficaz.

Se ofrecen a todos los servidores públicos y privados que ingresan, laboran o egresan a las empresas. La información que se obtiene queda consignada en la historia clínica ocupacional del paciente.

Son programas diseñados para evaluar y controlar la enfermedad relacionada con los factores de riesgo laboral identificados en las empresas, como son riesgo ergonómico, biológico, químico y físico.

Incluyen acciones de capacitación grupal sobre temáticas de prevención de la salud frente a la exposición a los riesgos ocupacionales presentes en las áreas de trabajo, los procedimientos adecuados para evitar accidentes de trabajo y campañas masivas de vacunación, exámenes clínicos y paraclínicos requeridos para la vigilancia epidemiológica.

Estudio de casos de los servidores con problemas de salud que ameritan la readaptación de sus funciones o la reubicación temporal o definitiva.

Ofrece un programa continuo de análisis del comportamiento del absentismo laboral, que permita implementar las acciones oportunas para minimizar este fenómeno y su impacto en la Institución.

Inspección y análisis de campo de situaciones relacionadas con la exposición a factores de riesgo ocupacional, solicitadas por los funcionarios y detectadas por los profesionales de la Sección de Salud Ocupacional.

El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con el mismo las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para la misma. Por ejemplo con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para la manutención y bienestar general. En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el organismo al mantenerlo activo y despierto. Mediante el trabajo también se desarrollan y activan las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a las personas sentirse útiles a la sociedad.

Desempeño laboral es el rendimiento laboral y la actuación que manifiesta el trabajador al efectuar las funciones y tareas principales que exige su cargo en el contexto laboral específico de actuación, lo cual permite demostrar su idoneidad.

DESEMPEÑO LABORAL

Es en el desempeño laboral donde el individuo manifiesta las competencias laborales alcanzadas en las que se integran, como un sistema, conocimientos, habilidades, experiencias, sentimientos, actitudes, motivaciones, características personales y valores que contribuyen a alcanzar los resultados que se esperan, en correspondencia con las exigencias Técnicas, productivas y de servicios de la empresa. (Seguridad, 2005)

El término desempeño laboral se refiere a lo que en realidad hace el trabajador y no solo lo que sabe hacer, por lo tanto le son esenciales aspectos tales como: las aptitudes (la eficiencia, calidad y productividad con que desarrolla las actividades laborales asignadas en un período determinado), el comportamiento de la disciplina, (el aprovechamiento de la jornada laboral, el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo, las específicas de los puestos de trabajo) y las cualidades personales que se requieren en el desempeño de determinadas ocupaciones o cargos y, por ende, la idoneidad demostrada.

Existe una correlación directa entre los factores que caracterizan el desempeño laboral y la idoneidad demostrada.

IDONEIDAD DEMOSTRADA

La idoneidad demostrada es el principio por el que se rige la administración para la determinación del ingreso de los trabajadores al empleo, su permanencia y promoción, así como su incorporación a cursos de capacitación y desarrollo. Comprende el análisis integral de los requisitos generales que implican:
La realización del trabajo con la eficiencia, calidad y productividad requeridas.

La experiencia y conocimientos demostrados en los resultados concretos obtenidos en su trabajo. El cumplimiento de las normas de conducta y disciplina establecidas y las específicas de los puestos de trabajo y de características personales que se exijan en el desempeño de determinadas ocupaciones o cargos.

En la evaluación del desempeño laboral se mide el grado en que cada trabajador mantiene su idoneidad y la eficacia con la que realizan sus actividades laborales durante un período de tiempo determinado y de su potencial desarrollo.

2.5 HIPÓTESIS

ALTERNATIVA

HI: Las Pausas Activas **si** inciden en el Desempeño Laboral de los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua

NULA

HO: El Sedentarismo **no** incide en el Desempeño Laboral de los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua

2.6 SEÑALAMIENTO VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Pausas Activas

VARIABLE DEPENDIENTE

Desempeño Laboral

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Cualitativo: El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cualitativo porque analiza y busca comprender los hechos, permite investigar sobre las características y beneficios de las pausas activas en los Servidores Administrativos. (Naranjo, 2010)

Cuantitativo: Porque en esta investigación se obtuvo datos numéricos que fueron tabulados estadísticamente mediante programas de Microsoft Word, Excel y IBM SPSS. Los resultados obtenidos se presentaron en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación comprobando su hipótesis. (Naranjo, 2010)

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

De campo: Es una investigación de campo, porque la información obtenida se la realizó directamente en el lugar de los hechos es decir en la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, permitiéndonos cerciorarnos de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual nos facilitó su revisión y modificación.

Bibliográfica – Documental: Porque se usó fuentes bibliográficas para profundizar las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en documentos primarios como libros, revistas, internet, que fortaleció el análisis de este trabajo.

Experimental: Consiste en la manipulación de la variable experimental no comprobada en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causa se produce una situación o acontecimiento en particular.

Modalidades especiales: Porque permitió conocer de cerca aspectos relacionados con el trabajo social dentro del campo del ser humano, ya que queremos trabajar con los servidores administrativos y mejorar su calidad de vida.

(Naranjo, 2010)

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio: El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo – social

Descriptivo: El tipo de diseño fue descriptivo, ya que el objetivo es indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables, ya que implicó la obtención de datos en un momento específico. Nos presentan un panorama del estado de una o más variables en uno o más grupos de personas, objetos, o indicadores en un determinado momento.

Asociación de variables: Porque mide las relaciones entre las variables viendo su comportamiento en función de su variable independiente.

Explicativo: Es de tipo explicativo porque se encargó de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto, ocupándose tanto de la determinación de las causas como de los efectos donde los resultados y conclusiones muestran todos los datos obtenidos. Sus resultados y conclusiones muestran todos los datos obtenidos, y en base a ellos se aplicó la propuesta.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población o universo es la totalidad de los elementos a investigar respecto a ciertas características.

Servidores Administrativos

Se aplicará la encuesta estructurada a Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco es decir 219 entre mujeres y hombres.

Se trabaja con toda la población pues es pequeña.

Población

La población que vamos a tomar son los Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco es decir 219 entre mujeres y hombres

Determinar la muestra

La muestra será de 219 Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco de la Provincia de Tungurahua entre mujeres y hombres.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

❖ **VARIABLE INDEPENDIENTE: Pausas Activas**

TABLA 1 Matriz de Operacionalización de Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADOR	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS	INSTRUMENTOS
Las Pausas Activas Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un trabajo eficiente en el trabajo	ACTIVIDAD FÍSICA	Bienestar Físico, Mental y Social	¿Realiza usted actividad física en la semana?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario
	JORNADA LABORAL	Código del Trabajo	¿Cuántas horas labora usted en el día?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario
	OCUPACIÓN LABORAL	Código del Trabajo	¿Qué funciones cumple como servidor administrativo?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

❖ **VARIABLE DEPENDIENTE: Desempeño Laboral**

TABLA 2 Matriz de Operacionalización de Variable Dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADOR	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS	INSTRUMENTOS
Desempeño laboral donde el individuo manifiesta las competencias laborales alcanzadas en las que se integran, es el rendimiento laboral y la actuación que manifiesta el trabajador al efectuar las funciones y tareas principales que exige su cargo en el contexto laboral específico de actuación, lo cual permite demostrar su habilidad.	COMPETENCIAS LABORALES	Código de Trabajo	¿Cuántas horas labora usted en el día?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario
	RENDIMIENTO LABORAL	Código de Trabajo	¿Qué Unidad califica su rendimiento laboral?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario
	HABILIDAD	Código de Trabajo	¿Tiene las habilidades necesarias para desempeñar su puesto de trabajo?	Encuesta Dirigida a los Servidores Administrativos de la U.T.A	-Cuestionario Estructurado -Cuestionario

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

TABLA 3 Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas?	Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato
3.- ¿Sobre qué aspectos?	* Pausas activas *Desempeño Laboral
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato
5.- ¿Cuándo?	Febrero 2016- Julio 2016
6.- ¿Dónde?	Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco
7.- ¿Cuántas veces?	Las necesarias para realizar la investigación
8.- ¿Qué Técnicas de recolección?	*Test *Encuestas *Exámenes de Laboratorio
9.- ¿Con qué?	*Cuaderno de notas *Serie de preguntas impresas *Copias de documentos importantes *Computador *Tallímetro *Cinta métrica
10.- ¿En qué situación?	En el estudio seminal

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Una vez que se culmine la etapa de recopilación de la información, se procederá de acuerdo al siguiente orden:

1. Recolección, clasificación, de los Servidores Administrativos según la Tabla del Índice de Masa Corporal
2. Recolección de datos de las encuestas que servirá para saber qué porcentaje de la muestra evidencia la investigación.
3. Escogimiento de la Información.
4. Análisis e interpretación de los datos obtenidos.

(Naranjo, 2010)

De igual manera, para analizar la información obtenida de la presente investigación se procederá de la siguiente manera.

Se aplicarán los cuestionarios para la recolección de datos y se procederá a la revisión de la información para comprobar si las preguntas fueron realizadas de una manera clara y organizada.

Luego se procederá a utilizar los siguientes pasos:

- ❖ Análisis de la información recogida
- ❖ Tabulación de los resultados.
- ❖ Análisis de los resultados estadísticos para comprobar la hipótesis.
- ❖ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los procedimientos estadísticos de la investigación que se presentan en el capítulo, están relacionados con la operacionalización de las variables, que permitió la elaboración de los instrumentos de investigación (Matriz de Excel, cuestionario de encuesta) para luego ser aplicados en la población inmersa.

Para la tabulación de datos se diseñaron los cuadros estadísticos y gráficos respectivos, que contienen los porcentajes, de opinión de la población consultada, entorno a cada una de las interrogantes planteadas para cada una de las variables, con su respectiva interpretación y análisis.

A continuación se realiza el resumen porcentual general de la influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, con su respectivo grafico e interpretación de resultados por parte del investigador.

Esta información que se obtiene, da respuestas a los objetivos planteados en la investigación y se utilizara para la comprobación, estadística de una de las hipótesis planteadas.

Del análisis e interpretación de datos se obtendrán la información de datos para extraer las conclusiones y recomendaciones más adecuadas o pertinentes a mi problema de investigación, a partir de las cuales nos servirá para establecer la propuesta de solución al problema.

CÁLCULO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL MUJERES

$$IMC = \frac{MASA(KG)}{ESTATURA^2(CM)} = \frac{70(KG)}{1.71^2(CM)} = 23.97 \text{ NORMAL}$$

TABLA 4 Cálculo del Índice de Masa Corporal Mujeres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGATURCO MUJERES			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	IMC	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO						
1	ACOSTA MARGAS LIZBETH MONSERRATH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	22	F	51.50	147.00	23.8	NORMAL
2	AGUILAR ROSAS DANIELA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	29	F	68.00	163.00	25.6	SOBREPESO
3	ALMACHE FLORES MARTHA VERONICA	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	33	F	55.00	159.00	21.8	NORMAL
4	ALMEIDA CORDOVA TANNIA ALEJANDRA	DIRECCIÓN FINANCIERA	36	F	54.50	166.00	19.8	NORMAL
5	ALULEMA HINOJOSA KARINA BEATRIZ	DIRECCIÓN FINANCIERA	41	F	53.00	153.50	22.5	NORMAL
6	ALULEMA HINOJOSA MARTHA VIVIANA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	38	F	50.50	154.00	21.3	NORMAL
7	ALVAREZ NARANJO MARTHA MERCEDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	57	F	52.50	147.50	24.1	NORMAL
8	AMALUISA RENDON ALEXANDRA KATHERINE	RECTORADO	34	F	47.50	159.00	18.8	NORMAL
9	ANDRADE MANZANO MONICA SILVANA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	58	F	54.00	152.00	23.4	NORMAL
10	ARIAS GRANDA MONICA PATRICIA	UNIDAD DESCENTRALIZADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	37	F	56.50	156.00	23.2	NORMAL
11	ARMAS REAL MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	31	F	76.90	164.00	28.6	SOBREPESO
12	BALLESTEROS RAMOS BETTY ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	34	F	71.50	161.00	27.6	SOBREPESO
13	BARONA DOMINGUEZ JIMENA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	30	F	55.00	154.50	23.0	NORMAL
14	BARONA LOPEZ LORENA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	26	F	49.70	160.00	19.4	NORMAL
15	BARRETA CAJILUMA ANA LUCIA	RECTORADO	39	F	71.00	147.00	32.9	OBESO I
16	BEDON MAYORGA GLADYS ALEXANDRA	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	45	F	56.00	148.50	25.4	SOBREPESO
17	CALVACHE ARELLANO PATRICIA DEL CARMEN	FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES	40	F	51.30	163.00	19.3	NORMAL
18	CAPUZ ANILEMA DORYS ALEXANDRA	RECTORADO	25	F	41.50	151.00	18.2	NO MUY PRONUNCIADA
19	CARPIO ESPARZA MARIANA DE JESUS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	56	F	55.00	151.00	24.1	NORMAL
20	CATA SALTOS ANA ALEXANDRA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	27	F	51.70	152.00	22.4	NORMAL
21	CEPEDA JARRIN CYNTHIA MARIEL	DIRECCIÓN ACADÉMICA	24	F	57.50	153.50	24.4	NORMAL
22	CHAMORRO SEVILLA LORENA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	27	F	53.40	147.00	24.7	NORMAL
23	CHAVEZ SOLIS ANA ELIZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	29	F	58.00	154.50	24.3	NORMAL
24	CHAVEZ SOLIS ANDREA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	23	F	68.90	162.50	26.1	SOBREPESO
25	CORDERO HEREDIA MARIA FABIOLA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	36	F	50.50	151.00	22.1	NORMAL
26	CORDOVA RODRIGUEZ GINA SAMANTA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	38	F	50.50	155.00	21.0	NORMAL
27	CRUZ ALBAN GABRIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	29	F	53.00	162.00	20.2	NORMAL
28	CUNACHI REYES LORENA YADIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	40	F	49.50	159.00	19.6	NORMAL
29	DALGO VILLACRES SILVIA PAULINA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	42	F	64.50	155.00	26.8	SOBREPESO
30	DAVILA GONZALEZ MAYRA ALEJANDRA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	26	F	59.00	157.00	23.9	NORMAL
31	DIÁZ CASTRO MARIA FERNANDA	RECTORADO	38	F	73.50	160.00	28.7	SOBREPESO
32	ESPINOSA ANDRADE LORENA PATRICIA	PROCURADURÍA	32	F	62.00	162.50	23.5	NORMAL
33	FIALLOS PEÑA PAULINA JEANETTE	DIRECCIÓN FINANCIERA	36	F	55.70	153.00	23.8	NORMAL
34	FLORES CALLE NILA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	26	F	75.50	159.00	29.9	SOBREPESO
35	FONSECA CORDOVA MARIA JOSE	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	30	F	59.00	150.00	26.2	SOBREPESO
36	FREIRE ESPIN MARIA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	32	F	47.80	155.00	19.9	NORMAL
37	FREIRE GUEVARA MARIA BELEN	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	24	F	59.50	156.50	24.3	NORMAL
38	FREIRE SANCHEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	32	F	58.00	159.00	22.9	NORMAL
39	GALLARDO CÁRDENAS ALEJANDRA MARICELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	28	F	62.50	163.00	23.5	NORMAL
40	GAMBOA TAGUADA MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	29	F	57.50	161.50	22.0	NORMAL
41	GARCES FIALLOS RINA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	29	F	59.50	162.00	22.7	NORMAL
42	GARCES MOSQUERA SANDRA PATRICIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	46	F	54.80	155.50	22.7	NORMAL
43	GARCIA SALTOS JENNY ELIZABETH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	50	F	60.50	157.00	24.5	NORMAL
44	GARZON CANDO MARILYN ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	26	F	50.00	156.00	20.5	NORMAL
45	GAVILANES REINOSO MARCELA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INFORMACIÓN Y TECNOLOGÍA	34	F	61.00	153.50	25.9	SOBREPESO
46	GORDILLO GALARZA MAYRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	26	F	55.00	159.50	21.6	NORMAL
47	GRIJALVA LOPEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	24	F	66.50	154.00	28.0	SOBREPESO
48	GUAMANQUI SPE BARRAGAN LUZ BALBINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	51	F	67.40	153.00	28.8	SOBREPESO
49	GUERRERO SALAZAR ISABEL MARGARITA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	50	F	60.40	153.50	25.6	SOBREPESO
50	JIMENEZ CONTERON ELVIA GABRIELA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	33	F	49.50	150.50	21.9	NORMAL
51	LALAMA MELENDEZ ANDREA ELIZABETH	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	25	F	100.00	168.00	35.4	OBESO II
52	LARA MORETA MARGARITA VANESSA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	30	F	49.30	164.50	18.2	NO MUY PRONUNCIADA
53	LASCANO CORDOVA GABRIELA LORENA	DIRECCIÓN FINANCIERA	27	F	59.00	164.50	21.8	NORMAL
54	LASINQUIZA CORREA SANDRA XIMENA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	41	F	56.00	146.00	26.3	SOBREPESO
55	LATTA SANCHEZ SOFIA MICHELE	DIRECCIÓN FINANCIERA	25	F	49.00	155.00	20.4	NORMAL
56	LLUGCHA MORALES ZOILA PATRICIA	VICERRECTORADO ACADÉMICO	50	F	64.00	145.00	30.4	OBESO I
57	LOPEZ ANDRADE VALERIA LUCIA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	35	F	74.00	158.00	29.6	SOBREPESO
58	LOZADA SUNTA GABRIELA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	29	F	63.00	162.00	24.0	NORMAL
59	MARTÍNEZ LÓPEZ GISELA MARIBEL	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	32	F	63.70	163.00	24.0	NORMAL
60	MARTINEZ SALTOS PAMELA CUMANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	38	F	52.00	145.00	24.7	NORMAL
61	MAYORGA PEREZ GIOCONDA PAULINA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	31	F	59.50	151.00	26.1	SOBREPESO
62	MEDINA SANCHEZ NADIA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA DE NIVELACIÓN Y ADMISION	28	F	63.20	164.00	23.5	NORMAL
63	MELO LARREA GABRIELA VERONICA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	30	F	57.50	161.00	22.2	NORMAL
64	MENA TOAPANTA DANIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	27	F	56.00	152.00	24.2	NORMAL
65	MESIAS BONILLA PRISCILA NANCY	DIRECCIÓN FINANCIERA	29	F	54.80	159.00	21.7	NORMAL
66	MIÑO BERTHA YOLANDA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	57	F	44.00	153.00	18.8	NORMAL

70	NARANJO TORRES VANESSA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	33	F	67.00	165.50	24.5	NORMAL
71	NARVAEZ VARGAS ANDREA MARISOL	DIRECCIÓN FINANCIERA	27	F	55.00	150.50	24.3	NORMAL
72	NUÑEZ MORALES MARGARITA DEL CONSUELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	29	F	48.20	165.50	17.6	NO MUY PRONUNCIADA
73	NUÑEZ MORALES YADIRA INES	DIRECCIÓN FINANCIERA	36	F	77.00	164.00	22.6	SOBREPESO
74	NUÑEZ SUNTA DIANA ESTEFANIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	25	F	61.00	165.00	28.4	NORMAL
75	NUÑEZ VILLAFUERTE SILVIA EUZABETH	DIRECCIÓN DE AUDITORIA INTERNA	25	F	59.00	159.00	23.3	NORMAL
76	OLEAS RAMOS ZAYDA MARLUTH	DIRECCIÓN FINANCIERA	35	F	63.00	155.50	26.1	SOBREPESO
77	ORTEGA CHAVEZ MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	28	F	66.50	158.00	26.6	SOBREPESO
78	ORTEGA ORTIZ ALEXANDRA EUZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	41	F	72.00	148.50	32.6	OBESO I
79	PACHECO GRANJA KARINA DEL ROSARIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	31	F	68.80	158.50	27.4	SOBREPESO
80	PAREDES CAICEDO GIOCONDA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	37	F	60.30	153.50	25.6	SOBREPESO
81	PAREDES QUINTEROS MONICA DEL ROCIO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	31	F	46.80	154.00	19.7	NORMAL
82	PARRA PINTADO MONICA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	44	F	70.00	156.00	28.8	SOBREPESO
83	PEREZ BUENAÑO LUZ CARMITA	DIRECCIÓN FINANCIERA	34	F	65.50	150.50	28.9	SOBREPESO
84	PEREZ TAPIA PAOLA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA	33	F	64.00	156.00	26.3	SOBREPESO
85	PINO LOZA EULAJIA DOLORES	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	53	F	67.00	155.00	27.9	SOBREPESO
86	PORTERO TOBAR MIRYAN ROCIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	38	F	69.00	155.00	28.7	SOBREPESO
87	PROAÑO PEREZ MARIA EUZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	36	F	53.00	148.00	24.2	NORMAL
88	PUENTE TIPAN CATALINA DEL PILAR	DIRECCIÓN FINANCIERA	38	F	50.50	156.00	20.8	NORMAL
89	RAMIREZ VELASCO SILVIA NATALY	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	26	F	68.80	165.00	25.3	SOBREPESO
90	RAMOS GRANDA VERONICA DEL ROCIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	32	F	46.20	157.00	18.7	NORMAL
91	RECALDE PILATAKI DINA MARIBEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	35	F	48.50	156.00	19.9	NORMAL
92	RUBALINO FREIRE INES MARIA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	57	F	60.70	151.50	26.4	SOBREPESO
94	RODRIGUEZ PEREZ JEANNETTE MARIBEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	42	F	59.50	150.50	26.3	SOBREPESO
95	RODRIGUEZ SARMIENTO ALEXANDRA CAROLINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	24	F	58.50	158.00	23.4	NORMAL
96	ROSETO SANCHEZ SORAYA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	46	F	74.30	159.50	29.2	SOBREPESO
97	RUBIO GUERRERO JULIA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	34	F	77.00	165.00	28.3	SOBREPESO
98	RUIZ GUAMAN DORITA AMARILUZ	DIRECCIÓN FINANCIERA	37	F	50.00	160.00	19.5	NORMAL
99	SALAS LOPEZ AMANDA MICAELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	23	F	46.00	160.00	18.0	NO MUY PRONUNCIADA
100	SALAZAR AGUIRRE ANDREA DANIELA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	29	F	55.80	156.00	22.9	NORMAL
101	SALAZAR PAREDES MARIA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	29	F	52.50	152.50	22.6	NORMAL
102	SALAZAR YEPEZ IBETH PAULINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	36	F	61.00	156.00	25.1	SOBREPESO
103	SANCHEZ GUTIERREZ MARITZA JIMENA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	41	F	49.00	153.50	20.8	NORMAL
104	SANCHEZ LANDA LILIA CRISTINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	32	F	53.20	148.00	24.3	NORMAL
105	SANCHEZ SANCHEZ VERONICA CRISTINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	31	F	64.90	164.50	24.0	NORMAL
106	SARABIA VILLACIS PAOLA TERESA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	32	F	57.60	158.00	23.1	NORMAL
107	SARANGO TINITANA MARIA ISABEL	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	52	F	53.50	148.00	24.4	NORMAL
108	SILVA CHAVEZ LOURDES PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	36	F	48.00	151.00	21.1	NORMAL
109	SILVA QUINTANA MAGDALENA ROCIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	31	F	67.50	167.50	24.1	NORMAL
110	SILVA SILVA LUCILA EUZABETH	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	39	F	50.70	151.50	22.1	NORMAL
111	SOLIS SANDOVAL MIREYA PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	32	F	69.20	160.00	27.0	SOBREPESO
112	SOLIS SOLIS SENDY DE LOURDES	VICERRECTORADO ACADEMICO	42	F	57.30	156.00	23.5	NORMAL
113	SORIA GARCES EUZABETH MARGOTH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	32	F	54.90	158.00	22.0	NORMAL
114	TAMAYO JACOME MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	24	F	58.80	153.00	25.1	SOBREPESO
115	TOASA ORTIZ FERNANDA PAULINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	34	F	60.00	149.00	27.0	SOBREPESO
116	TOBAR LOZADA ESTELA JUDITH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	58	F	69.52	159.00	27.5	SOBREPESO
117	TOBAR LOZADA MERCEDES ALICIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	56	F	60.00	153.50	25.5	SOBREPESO
118	TORO ALAVA FABIOLA ELVIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	52	F	54.50	161.00	21.0	NORMAL
119	TORRES CASTRO EUZABETH DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	35	F	65.40	166.00	23.7	NORMAL
120	TORRES CEVALLOS FANNY CECILIA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	39	F	60.00	155.50	24.8	NORMAL
121	TORRES ESPIN GABRIELA ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	27	F	46.50	151.00	20.4	NORMAL
122	TORRES PINTADO ANITA LUCIA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	38	F	58.50	157.00	23.7	NORMAL
123	TUQUERES VARGAS MAYRA EUZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	32	F	59.00	158.50	23.5	NORMAL
124	URQUIZO VACA MARIA DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	44	F	68.00	157.00	27.6	SOBREPESO
125	VACA ANDRADE KARLA GABRIELA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	25	F	61.50	160.00	24.0	NORMAL
126	VASCO GOMEZ ANA GABRIELA	SECRETARIA GENERAL	32	F	54.50	165.50	19.9	NORMAL
127	VELA SALAZAR VERONICA PATRICIA	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	30	F	84.50	162.00	32.2	OBESO I
128	VELASTEGUI ACUÑA ARIANA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	34	F	65.20	164.50	24.1	NORMAL
129	VILLACIS ARCOS ANA MARIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	56	F	54.00	147.00	25.0	NORMAL
130	VILLACRES PAREDES MARIA VICTORIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	35	F	56.20	170.00	19.4	NORMAL
131	VILLACRES PAREDES PAULINA ALEXANDRA	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	29	F	53.30	165.50	19.5	NORMAL
132	VILLEGAS BUNCES MYRIAN ARACELY	DIRECCIÓN DE POSGRADO	31	F	55.00	153.50	23.3	NORMAL
133	YANEZ TOBAR ALICIA TATIANA	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	23	F	54.20	157.50	21.8	NORMAL
134	ZAMORA VILLACIS EVELYN CRISTINA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	29	F	68.00	161.00	26.2	SOBREPESO
135	ZURITA ALAVA RITA MAGDALENA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	59	F	115.00	160.00	44.9	OBESO III

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

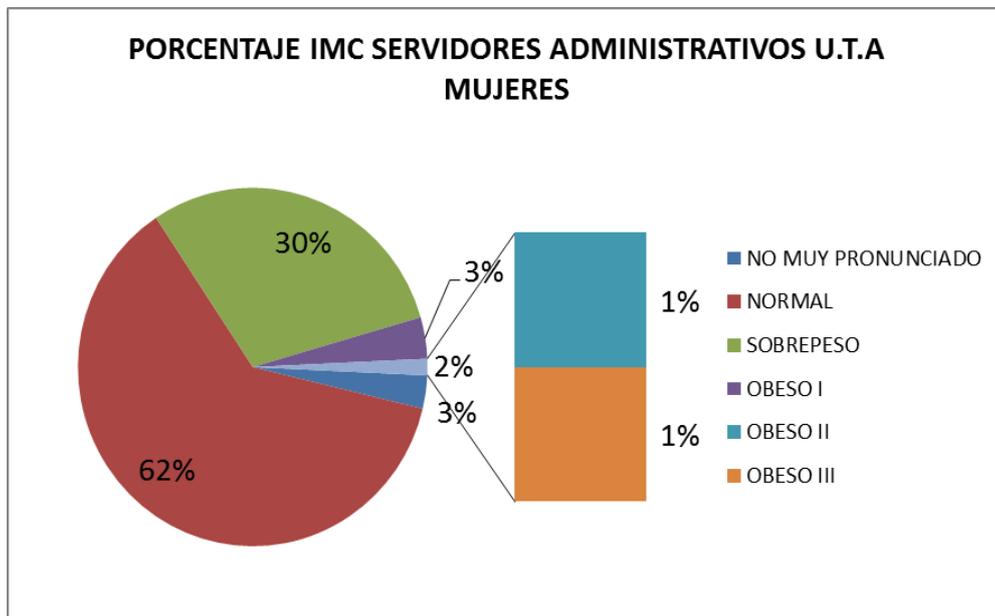
TABLA 5 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A Mujeres



PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A MUJERES		
NO MUY PRONUNCIADO	4	2.99%
NORMAL	83	61.94%
SOBREPESO	40	29.85%
OBESO I	5	3.73%
OBESO II	1	0.75%
OBESO III	1	0.75%
TOTAL	134	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 5 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A Mujeres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **134** son mujeres de las cuales **4** que representan el **2.99%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **No muy pronunciado**, **83** que representan el **61.94%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **normal**, **40** que representan el **29.85%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Sobrepeso**, **5** que representan el **3.73%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso I**, **1** que representan el **0.75%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso II**, **1** que representan el **0.75%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso III**.

Interpretación: De acuerdo a los resultados las 47 mujeres correspondientes al **35.08%** presentan problemas de **sobrepeso** y **obesidad**. La mujer, por razones fisiológicas, es más vulnerable que el hombre a sufrir **obesidad** a lo largo de su vida. Durante la infancia, la pubertad, el embarazando, el tiempo de lactancia y cuando tienen la menopausia están dentro del grupo de riesgo de sufrir obesidad.

CÁLCULO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL HOMBRES

$$IMC = \frac{MASA(KG)}{ESTATURA^2(CM)} = \frac{70(KG)}{1.71^2(CM)} = 23.97 \text{ NORMAL}$$

TABLA 6 Cálculo del Índice de Masa Corporal Hombres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGATURCO HOMBRES			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	IMC	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO						
1	ACURIO AVALOS HERNAN MARCELO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	65	M	83.50	164.50	30.9	OBESO I
2	ACURIO RUIZ HECTOR AUGUSTO	PROCURADURÍA	32	M	74.00	171.00	25.3	SOBREPESO
3	ARAÚJO LEGUIZAMO JORGE ALEJANDRO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	31	M	86.00	161.00	33.2	OBESO I
4	ARIAS GRANDA JOSE SANTIAGO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	29	M	81.80	172.50	27.5	SOBREPESO
5	ARIAS SANCHEZ MIGUEL ALEJANDRO	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	32	M	65.40	166.00	23.7	NORMAL
6	BAUTISTA QUEZADA LUIS HOMERO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	52	M	73.30	159.00	29.0	SOBREPESO
7	BAUTISTA RIOS HENRY FABIAN	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	38	M	73.00	167.00	26.2	SOBREPESO
8	BEJARANO UZANO BYRON OMAR	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	28	M	71.50	168.00	25.3	SOBREPESO
9	CASTRO AYALA EDISSON JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	34	M	81.50	170.00	28.2	SOBREPESO
10	CHAVES ALVAREZ ANGEL POLIBIO	PROCURADURÍA	67	M	100.50	182.50	30.2	OBESO I
11	CHAVEZ ANDRADE JORGE VLADIMIR	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	34	M	99.20	181.50	30.1	OBESO I
12	CHAVEZ PASQUEL DAVID ANDRES	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	25	M	56.00	161.00	21.6	NORMAL
13	CHERRER RAMIREZ ANDRES GUILLERMO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	46	M	73.00	175.50	23.7	NORMAL
14	CISNEROS RAMOS WILLIAM EDUARDO	DIRECCIÓN FINANCIERA	44	M	73.50	165.00	27.0	SOBREPESO
15	COBOS SOLIS CHRISTIAN SANTIAGO	PROCURADURÍA	36	M	65.50	166.50	23.6	NORMAL
16	CORREA REINA LISTER GEOVANNY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	36	M	72.50	164.00	27.0	SOBREPESO
17	CRUZ VELASCO ANGEL SANTIAGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	32	M	75.50	171.50	25.7	SOBREPESO
18	CUNALATA PACHACAMA WILSON ROBERTO	DIRECCIÓN FINANCIERA	30	M	86.50	161.50	33.2	OBESO I
19	FLORES GARCÉS JOSE LUIS	DIRECCIÓN FINANCIERA	40	M	110.60	174.00	36.5	OBESO II
20	FREIRE BAYAS DIEGO ANDRES	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	28	M	79.50	174.50	26.1	SOBREPESO
21	FREIRE ESPIN PABLO ANDRES	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	29	M	58.60	161.00	22.6	NORMAL
22	GAMBOA SAFLA DIEGO LEONARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	25	M	64.00	165.00	23.5	NORMAL
23	GARCÉS SOLIS ENRIQUE FERNANDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	38	M	61.50	162.50	23.3	NORMAL
24	GUARNIZO PONCE WALTER JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	25	M	68.20	179.00	21.3	NORMAL
25	GUERRERO SANCHEZ GUILLERMO MARCELO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	38	M	89.00	176.00	28.7	SOBREPESO
26	HIDALGO DIAZ PABLO FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	45	M	101.00	168.00	35.8	OBESO II
27	IBARRA TORRES OSCAR FERNANDO	DIRECCIÓN DE POSGRADO	30	M	67.50	166.00	24.5	NORMAL
28	JARA MOYA SANTIAGO PAUL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	23	M	74.40	187.00	21.3	NORMAL
29	JEREZ MAYORGA DANIEL SEBASTIAN	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	29	M	89.50	181.00	27.3	SOBREPESO
30	JIMENEZ GUIZADO DAMIAN MARCELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	32	M	80.20	170.50	27.6	SOBREPESO
31	JIMENEZ MOPOSITA JORGE VINICIO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	33	M	91.50	178.00	28.9	SOBREPESO
32	LARREA ALTAMIRANO HERNAN GEOVANNY	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	49	M	65.00	163.00	24.5	NORMAL
33	LATTA SANCHEZ JORGE DAVID	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	27	M	99.00	170.50	34.1	OBESO I
34	LEMA JATIVA JOSE ANTONIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	31	M	55.00	162.50	20.8	NORMAL
35	LLUMITASIG CHICAIZA HECTOR EFRAIN	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	35	M	67.00	159.50	26.3	SOBREPESO
36	LOPEZ GORDON OSCAR VIRGILIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	32	M	90.00	167.00	32.3	OBESO I
37	LOPEZ NUÑEZ ANGEL NORBERTO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	23	M	60.00	164.00	22.3	NORMAL
38	LOPEZ VALLEJO OSCAR FREDDY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	50	M	70.30	171.00	24.0	NORMAL
39	MANOBANDA LAICA CARLOS DAVID	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	29	M	75.50	163.00	28.4	SOBREPESO
40	MEDINA MASABANDA RODOLFO SEBASTIAN	DIRECCIÓN FINANCIERA	33	M	77.50	169.00	27.1	SOBREPESO
41	MINIGUANO LOPEZ MIGUEL ANGEL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	41	M	86.00	169.00	30.1	OBESO I
42	MORALES CALUÑA CRISTIAN ISMAEL	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	31	M	85.00	172.00	28.7	SOBREPESO
43	MOYA VASCONEZ RODRIGO EDUARDO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	39	M	71.50	176.50	23.0	NORMAL
44	NARANJO MALAN MILTON ELDER	RECTORADO	41	M	73.90	171.00	25.3	SOBREPESO
45	NIETO MORA LUIS ALBERTO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	30	M	86.50	169.00	30.3	OBESO I
46	NUÑEZ ECHEVERRIA EDISSON JAVIER	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	29	M	68.60	177.50	21.8	NORMAL
47	ORELLANA FREIRE JOSE JAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	34	M	89.90	174.00	29.7	SOBREPESO
48	ORTEGA PAZMIÑO SIMON EDUARDO	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	59	M	72.50	167.50	25.8	SOBREPESO
49	ORTIZ BETANCOURT WILLINGTON	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	27	M	79.00	183.50	23.5	NORMAL
50	ORTIZ CEVALLOS LUIS ENRIQUE	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	25	M	61.00	171.00	20.9	NORMAL
51	PALACIOS GAVILANES SEGUNDO CLODOVEO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	44	M	84.50	168.50	29.8	SOBREPESO
52	PALATE TORRES HUGO RAMIRO	DIRECCIÓN FINANCIERA	26	M	73.50	161.00	28.4	SOBREPESO
53	PANTOJA SANCHEZ WILLIAM PATRICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	38	M	71.00	164.00	26.4	SOBREPESO
54	PAREDES FIALLOS FREDY FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	45	M	81.50	164.50	30.1	OBESO I
55	PAREDES PANTOJA ANDRES FRANCISCO	DIRECCIÓN FINANCIERA	30	M	74.00	174.00	24.4	NORMAL
56	PAUCAR MEDINA ALEX RICARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	29	M	77.80	171.00	26.6	SOBREPESO
57	PAUCAR TUAREZ WILSON EDUARDO	DIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	32	M	79.00	180.00	24.4	NORMAL
58	PEÑAHERRERA ZAMBRANO EDMUNDO PATRICIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	50	M	68.50	166.00	24.9	NORMAL
59	PERALVO MEIA HENRY RODRIGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	42	M	66.50	165.50	24.3	NORMAL
60	PORTERO TOBAR JORGE LUIS	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	31	M	101.50	178.00	32.0	OBESO I
61	POVEDA FREIRE WILLIAM FABIAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	41	M	61.50	164.00	22.9	NORMAL
62	POVEDA TIRADO EDWIN JAVIER	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	37	M	60.00	159.00	23.7	NORMAL
63	RAMIREZ PROAÑO MARIO SANTIAGO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	29	M	82.00	168.50	28.9	SOBREPESO
93	RODRIGUEZ ORTIZ EDWIN RENELMO	DIRECCIÓN FINANCIERA	51	M	74.00	167.50	26.4	SOBREPESO
64	ROMO GÓMEZ SEBASTIAN FABRIZO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	36	M	67.50	168.00	23.9	NORMAL
65	ROSETO FREIRE CARLOS ERNESTO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	34	M	61.50	177.50	19.5	NORMAL
66	SACA BALLADARES MELINTON FERNANDO	PROCURADURÍA	35	M	64.60	162.00	24.6	NORMAL

67	SALAZAR QUINDE JOSE LUIS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	31	M	83.00	158.00	33.2	OBESO I
68	SALGADO CASTILLO GUSTAVO PATRICIO	PROCURADURÍA	57	M	77.50	179.00	24.2	NORMAL
69	SANCHEZ ALVAREZ LUIS VICENTE	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	43	M	53.50	157.50	21.6	NORMAL
70	SANCHEZ NUÑEZ BYRON CRISOSTOMO	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	34	M	52.20	157.00	21.2	NORMAL
71	SANDOVAL PEREZ JUAN CARLOS	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	32	M	68.50	169.00	24.0	NORMAL
72	SUAREZ ABRIL JUAN CARLOS	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	49	M	91.00	183.00	27.2	SOBREPESO
73	TORRES IPIALES FABIAN DANILO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	41	M	81.00	174.00	26.8	SOBREPESO
74	TORRES IPIALES MARIO XAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	43	M	85.00	177.50	27.0	SOBREPESO
75	ULLOA TORO JUAN JOSE	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	37	M	86.00	165.00	31.6	OBESO I
76	VELASTEGUI LOPEZ VICTOR DANIEL	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	56	M	69.30	157.00	28.1	SOBREPESO
77	VILLACIS CARRILLO JORGE HERNAN	DIRECCIÓN ACADÉMICA	50	M	79.00	174.00	26.1	SOBREPESO
78	VILLACIS PALACIOS HOLGUER IVAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	28	M	74.20	170.00	25.7	SOBREPESO
79	VILLACRECES LOPEZ HUGO PATRICIO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	51	M	68.00	167.50	24.2	NORMAL
80	VILLACRES GUAMAN FRANKLIN RAFAEL	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	42	M	75.00	159.00	29.7	SOBREPESO
81	VITERI BRIONES MARCO ANTONIO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	53	M	77.40	170.00	26.8	SOBREPESO
82	VITERI PEÑA MANUEL SANTIAGO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	31	M	76.50	169.50	26.6	SOBREPESO
83	VIZUETE MUÑOZ JULIO MAURICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	48	M	122.50	189.00	34.3	OBESO I
84	ZUÑIGA VASQUEZ FREDDY GIOVANNI	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	26	M	75.50	173.50	25.1	SOBREPESO

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

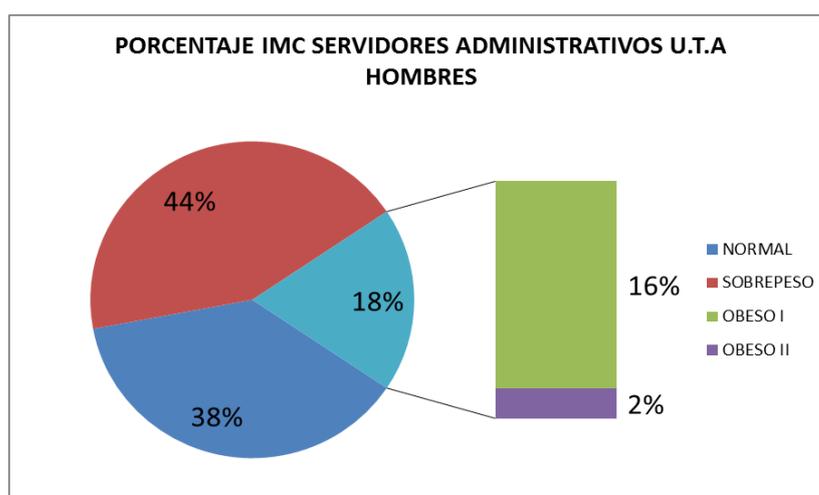
TABLA 7 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A Hombres



PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A HOMBRES		
NORMAL	32	37.65%
SOBREPESO	37	43.53%
OBESO I	14	16.47%
OBESO II	2	2.35%
TOTAL	85	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 6 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A Hombres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **85** son hombres de las cuales **32** que representan el **37.65%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **normal**, **37** que representan el **43.53%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Sobrepeso**, **14** que representan el **16.47%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso I**, **2** que representan el **2.35%** se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso I**.

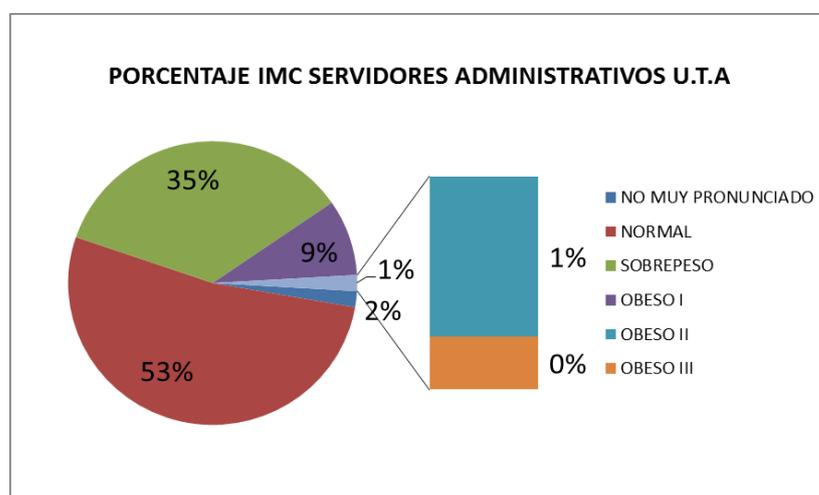
Interpretación: De acuerdo a los resultados los 53 hombres correspondientes al **62.35%** presentan problemas de sobrepeso y obesidad. Enfermedades relacionadas con la obesidad como la enfermedad cardiaca y la diabetes tipo II tienden a ocurrir más en las personas cuyo peso se acumula en la región superior del cuerpo y es más propensa en hombres.

TABLA 8 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A

PORCENTAJE IMC SERVIDORES ADMINISTRATIVOS U.T.A		
NO MUY PRONUNCIADO	4	1.83%
NORMAL	115	52.51%
SOBREPESO	77	35.16%
OBESO I	19	8.68%
OBESO II	3	1.37%
OBESO III	1	0.46%
TOTAL	219	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 7 Porcentaje IMC Servidores Administrativos U.T.A



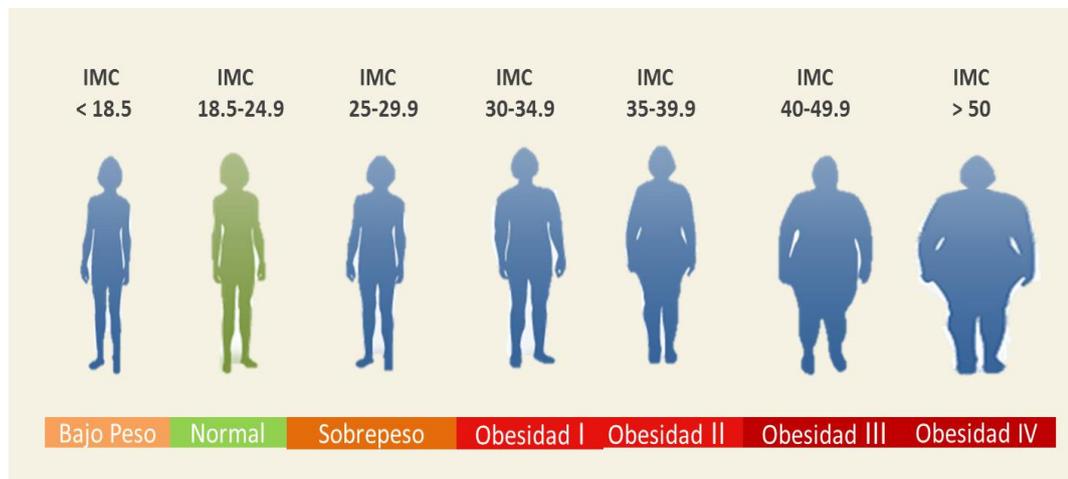
ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

TABLA 9 Tabla Porcentajes Índice Masa Corporal

CLASIFICACIÓN	IMC (KG/M ²)		NUMERO SERVIDORES SEGÚN LA TABLA DEL IMC	%
	VALORES PRINCIPALES	VALORES ADICIONALES		
INFRAPESO	<15,99	<15,99	0	0.00%
DELGADEZ SEVERA	<16,00	<16,00	0	0.00%
DELGADEZ MODERADA	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99	0	0.00%
DELGADEZ NO MUY PRONUNCIADA	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49	4	1.83%
NORMAL	18.5 - 24,99	18.5 - 22,99	115	52.51%
		23,00 - 24,99		
SOBREPESO	≥25,00	≥25,00	77	35.16%
PREOBESO	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49		
		27,50 - 29,99		
OBESO	≥30,00	≥30,00	19	8.68%
OBESO TIPO I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49		
		32,50 - 34,99		
OBESO TIPO II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49	3	1.37%
		37,50 - 39,99		
OBESO TIPO III	≥40,00	≥40,00	1	0.46%
		TOTAL	219	100%

ELABORADO: Lcdo. Dennis

GRÁFICO 8 Niveles Índice Masa Corporal



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De 219 Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco 4 que representan el 2.99% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **No muy pronunciado(17,00-18.49)**, 115 que representan el 52.51% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Normal (18,50-24.49)**, 77 que representan el 35.16% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Sobrepeso (25,00-29.99)** , 19 que representan el 8.68% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso I (30,00-34.99)**, 3 que representan el 1.37% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso II (35,00-39.99)**, 1 que representan el 0.46% se encuentran en un **Índice de Masa Corporal** de clasificación **Obeso III (≥40)**.

Interpretación: De acuerdo a los resultados el 100 Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco que representan el 46.66% presentan problemas de sobrepeso y obesidad. La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) considera la **obesidad** como una epidemia mundial, ya que actualmente fallecen por lo menos 2.8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso u obesidad.

CÁLCULO DEL ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA ICC MUJERES

$$ICC = \frac{CINTURA(CM)}{CADERA(CM)} = \frac{90(CM)}{95(CM)} = 0,94 \text{ NORMAL}$$

TABLA 10 Cálculo del Índice de Cintura y Cadera ICC Mujeres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGAHURCO MUJERES			CINTURA CM	CADERA CM	ICC	CLASIFICACIÓN ICC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO				
1	ACOSTA VARGAS LIZBETH MONSERRATH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	72	84	0.86	NORMAL
2	AGUILAR ROSAS DANIELA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	77	89	0.87	NORMAL
3	ALMACHE FLORES MARTHA VERONICA	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	72	89	0.81	NORMAL
4	ALMEIDA CORDOVA TANNIA ALEJANDRA	DIRECCIÓN FINANCIERA	73	87	0.84	NORMAL
5	ALULEMA HINOJOSA KARINA BEATRIZ	DIRECCIÓN FINANCIERA	76	89	0.85	NORMAL
6	ALULEMA HINOJOSA MARTHA VIVIANA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	72	83	0.87	NORMAL
7	ALVAREZ NARANJO MARTHA MERCEDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	78	95	0.82	NORMAL
8	AMALUISA RENDON ALEXANDRA KATHERINE	RECTORADO	67	90	0.74	NORMAL
9	ANDRADE MANZANO MONICA SILVANA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	76	91	0.84	NORMAL
10	ARIAS GRANDA MONICA PATRICIA	UNIDAD DESCENTRALIZADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	77	92	0.84	NORMAL
11	ARMAS REAL MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	83	101	0.82	NORMAL
12	BALLESTEROS RAMOS BETTY ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	87	101	0.86	NORMAL
13	BARONA DOMINGUEZ JIMENA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	77	91	0.85	NORMAL
14	BARONA LOPEZ LORENA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	70	86	0.81	NORMAL
15	BARRERA CAJILUMA ANA LUCIA	RECTORADO	91	102	0.89	NORMAL

17	CALVACHE ARELLANO PATRICIA DEL CARMEN	FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES	67	76	0.88	NORMAL
18	CAPUZ ANILEMA DORYS ALEXANDRA	RECTORADO	71	89	0.80	NORMAL
19	CARPIO ESPARZA MARIANA DE JESUS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	86	97	0.89	NORMAL
20	CATA SALTOS ANA ALEXANDRA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	66	86	0.77	NORMAL
21	CÉPEDA JARRIN CYNTHIA MARIEL	DIRECCIÓN ACADÉMICA	75	89	0.84	NORMAL
22	CHAMORRO SEVILLA LORENA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	76	84	0.90	POSIBLE RIESGO
23	CHAVEZ SOLIS ANA ELIZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	78	90	0.87	NORMAL
24	CHAVEZ SOLIS ANDREA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	74	86	0.86	NORMAL
25	CORDERO HEREDIA MARIA FABIOLA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	69	83	0.83	NORMAL
26	CORDOVA RODRIGUEZ GINA SAMANTA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	76	86	0.88	NORMAL
27	CRUZ ALBAN GABRIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	74	89	0.83	NORMAL
28	CUNACHI REYES LORENA YADIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	68	82	0.83	NORMAL
29	DALGO VILLACRES SILVIA PAULINA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	69	93	0.74	NORMAL
30	DAVILA GONZALEZ MAYRA ALEJANDRA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	74	88	0.84	NORMAL
31	DIAZ CASTRO MARIA FERNANDA	RECTORADO	94	108	0.87	NORMAL
32	ESPINOSA ANDRADE LORENA PATRICIA	PROCURADURÍA	101	108	0.94	POSIBLE RIESGO
33	FIALLOS PEÑA PAULINA JEANETTE	DIRECCIÓN FINANCIERA	79	97	0.81	NORMAL
34	FLORES CALLE NILA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	97	109	0.89	NORMAL
35	FONSECA CORDOVA MARIA JOSE	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	73	95	0.77	NORMAL
36	FREIRE ESPIN MARIA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	67	82	0.82	NORMAL
37	FREIRE GUEVARA MARIA BELEN	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	71	90	0.79	NORMAL
38	FREIRE SANCHEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	71	89	0.80	NORMAL
39	GALLARDO CARDENAS ALEJANDRA MARICELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	69	81	0.85	NORMAL
40	GAMBOA TAGUADA MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	71	93	0.76	NORMAL
41	GARCÉS FIALLOS RINA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	71	90	0.79	NORMAL
42	GARCÉS MOSQUERA SANDRA PATRICIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	73	89	0.82	NORMAL
43	GARCIA SALTOS JENNY ELIZABETH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	76	94	0.81	NORMAL
44	GARZON CANDO MARILYN ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	68	87	0.78	NORMAL
45	GAVILANES REINOSO MARCELA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INFORMACIÓN Y TECNOLOGÍA	81	91	0.89	NORMAL
46	GORDILLO GALARZA MAYRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	71	90	0.79	NORMAL
47	GRIJALVA LOPEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	84	95	0.88	NORMAL
48	GUAMANQUISPE BARRAGAN LUZ BALBINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	91	103	0.88	NORMAL
49	GUERRERO SALAZAR ISABEL MARGARITA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	76	92	0.83	NORMAL
50	JIMENEZ CONTERON ELVIA GABRIELA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	70	87	0.80	NORMAL
51	LALAMA MELENDEZ ANDREA ELIZABETH	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	95	120	0.79	NORMAL
52	LARA MORETA MARGARITA VANESSA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	65	78	0.83	NORMAL
53	LASCANO CORDOVA GABRIELA LORENA	DIRECCIÓN FINANCIERA	72	92	0.78	NORMAL
54	LASINQUIZA CORREA SANDRA XIMENA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	81	98	0.83	NORMAL
55	LATTA SANCHEZ SOFIA MICHELE	DIRECCIÓN FINANCIERA	64	84	0.76	NORMAL
56	LLUGCHA MORALES ZOILA PATRICIA	VICERRECTORADO ACADEMICO	104	89	1.17	POSIBLE RIESGO
57	LOPEZ ANDRADE VALERIA LUCIA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	87	101	0.86	NORMAL
58	LOZADA SUNTA GABRIELA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	101	105	0.96	POSIBLE RIESGO
59	MARTINEZ LOPEZ GISELA MARI BEL	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	78	98	0.80	NORMAL
60	MARTINEZ SALTOS PAMELA CUMANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	74	90	0.82	NORMAL
61	MAYORGA PEREZ GIOCONDA PAULINA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	75	89	0.84	NORMAL
62	MEDINA SANCHEZ NADIA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN	72	94	0.77	NORMAL
63	MELO LARREA GABRIELA VERONICA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	78	89	0.88	NORMAL
64	MENA TOAPANTA DANIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	73	89	0.82	NORMAL
65	MESIAS BONILLA PRISCILA NANCY	DIRECCIÓN FINANCIERA	70	88	0.80	NORMAL
66	MIÑO BERTHA YOLANDA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	66	81	0.81	NORMAL
67	MOYA MAYORGA MERCEDES NATALY	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	76	90	0.84	NORMAL
68	MUÑOZ CARRANZA ROSARIO I ISABEL	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	95	107	0.89	NORMAL
69	NARANJO QUIINTEROS LUZMILA CATALINA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	80	100	0.80	NORMAL
70	NARANJO TORRES VANESSA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	79	100	0.79	NORMAL
71	NARVAEZ VARGAS ANDREA MARISOL	DIRECCIÓN FINANCIERA	73	90	0.81	NORMAL
72	NUÑEZ MORALES MARGARITA DEL CONSUELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	69	82	0.84	NORMAL
73	NUÑEZ MORALES YADIRA INES	DIRECCIÓN FINANCIERA	89	102	0.87	NORMAL
74	NUÑEZ SUNTA DIANA ESTEFANIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	67	94	0.71	NORMAL
75	NUÑEZ VILLAFUERTE SILVIA ELIZABETH	DIRECCIÓN DE AUDITORIA INTERNA	74	90	0.82	NORMAL
76	OLEAS RAMOS ZAYDA MARLITH	DIRECCIÓN FINANCIERA	77	93	0.83	NORMAL
77	ORTEGA CHAVEZ MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	90	99	0.91	POSIBLE RIESGO
78	ORTEGA ORTIZ ALEXANDRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	92	106	0.87	NORMAL
79	PACHECO GRANJA KARINA DEL ROSARIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	78	98	0.80	NORMAL
80	PAREDES CAICEDO GIOCONDA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	78	92	0.85	NORMAL
81	PAREDES QUIINTEROS MONICA DEL ROCIO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	72	83	0.87	NORMAL
82	PARRA PINTADO MONICA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	84	93	0.90	POSIBLE RIESGO
83	PEREZ BUENAÑO LUZ CARMITA	DIRECCIÓN FINANCIERA	80	95	0.84	NORMAL
84	PEREZ TAPIA PAOLA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA	79	91	0.87	NORMAL
85	PINO LOZA EULALIA DOLORES	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	86	105	0.82	NORMAL
86	PORTERO TOBAR MIRYAN ROCIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	83	96	0.86	NORMAL
87	PROAÑO PEREZ MARIA ELIZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	73	92	0.79	NORMAL
88	PUENTE TIPAN CATALINA DEL PILAR	DIRECCIÓN FINANCIERA	72	86	0.84	NORMAL
89	RAMIREZ VELASCO SILVIA NATALY	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	72	94	0.77	NORMAL
90	RAMOS GRANDA VERONICA DEL ROCIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	65	89	0.73	NORMAL
91	RECALDE PILATAXI DINA MARI BEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	74	87	0.85	NORMAL
92	ROBALINO FREIRE INES MARIA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	76	92	0.83	NORMAL
94	RODRIGUEZ PEREZ JEANNETTE MARI BEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	80	92	0.87	NORMAL
95	RODRIGUEZ SARMIENTO ALEXANDRA CAROLINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	78	94	0.83	NORMAL
96	ROSERO SANCHEZ SORAYA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	86	106	0.81	NORMAL
97	RUBIO GUERRERO JULIA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	91	103	0.88	NORMAL
98	RUIZ GUAMAN DORITA AMARILU	DIRECCIÓN FINANCIERA	71	84	0.85	NORMAL
99	SALAS LOPEZ AMANDA MICHAELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	63	78	0.81	NORMAL
100	SALAZAR AGUIRRE ANDREA DANIELA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	80	92	0.87	NORMAL

101	SALAZAR PAREDES MARIA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	74	89	0.83	NORMAL
102	SALAZAR YEPEZ IBETH PAULINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	76	93	0.82	NORMAL
103	SANCHEZ GUTIERREZ MARITZA JIMENA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	69	84	0.82	NORMAL
104	SANCHEZ LANDA LILIA CRISTINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	82	88	0.93	POSIBLE RIESGO
105	SANCHEZ SANCHEZ VERONICA CRISTINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	92	102	0.90	POSIBLE RIESGO
106	SARABIA VILLACIS PAOLA TERESA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	73	82	0.89	NORMAL
107	SARANGO TINITANA MARIA ISABEL	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	80	86	0.93	POSIBLE RIESGO
108	SILVA CHAVEZ LOURDES PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	67	78	0.86	NORMAL
109	SILVA QUINTANA MAGDALENA ROCIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	77	92	0.84	NORMAL
110	SILVA SILVA LUCILA ELIZABETH	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	70	92	0.76	NORMAL
111	SOLIS SANDOVAL MIREYA PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	89	95	0.94	POSIBLE RIESGO
112	SOLIS SOLIS SENDY DE LOURDES	VICERRECTORADO ACADEMICO	78	88	0.89	NORMAL
113	SORIA GARCES ELIZABETH MARGOTH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	75	84	0.89	NORMAL
114	TAMAYO JACOME MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	81	96	0.84	NORMAL
115	TOASA ORTIZ FERNANDA PAULINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	102	110	0.93	POSIBLE RIESGO
116	TOBAR LOZADA ESTELA JUDITH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	80	95	0.84	NORMAL
117	TOBAR LOZADA MERCEDES ALICIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	86	93	0.92	POSIBLE RIESGO
118	TORO ALAVA FABIOLA ELVIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	71	88	0.81	NORMAL
119	TORRES CASTRO ELIZABETH DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	78	89	0.88	NORMAL
120	TORRES CEVALLOS FANNY CECILIA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	74	85	0.87	NORMAL
121	TORRES ESPIN GABRIELA ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	70	79	0.89	NORMAL
122	TORRES PINTADO ANITA LUCIA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	78	87	0.90	NORMAL
123	TUQUERES VARGAS MAYRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	77	94	0.82	NORMAL
124	URQUIZO VACA MARIA DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	89	104	0.86	NORMAL
125	VACA ANDRADE KARLA GABRIELA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	77	92	0.84	NORMAL
126	VASCO GOMEZ ANA GABRIELA	SECRETARIA GENERAL	70	93	0.75	NORMAL
127	VELA SALAZAR VERONICA PATRICIA	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	93	106	0.88	NORMAL
128	VELASTEGUI ACUÑA ARIANA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	80	93	0.86	NORMAL
129	VILLACIS ARCOS ANA MARIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	83	97	0.86	NORMAL
130	VILLACRES PAREDES MARIA VICTORIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	73	92	0.79	NORMAL
131	VILLACRES PAREDES PAULINA ALEXANDRA	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	71	89	0.80	NORMAL
132	VILLEGAS BUNCES MYRIAN ARACELY	DIRECCIÓN DE POSGRADO	75	80	0.94	POSIBLE RIESGO
133	YANEZ TOBAR ALICIA TATIANA	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	69	86	0.80	NORMAL
134	ZAMORA VILLACIS EVELYN CRISTINA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	79	91	0.87	NORMAL
135	ZURITA ALAVA RITA MAGDALENA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	107	133	0.80	NORMAL

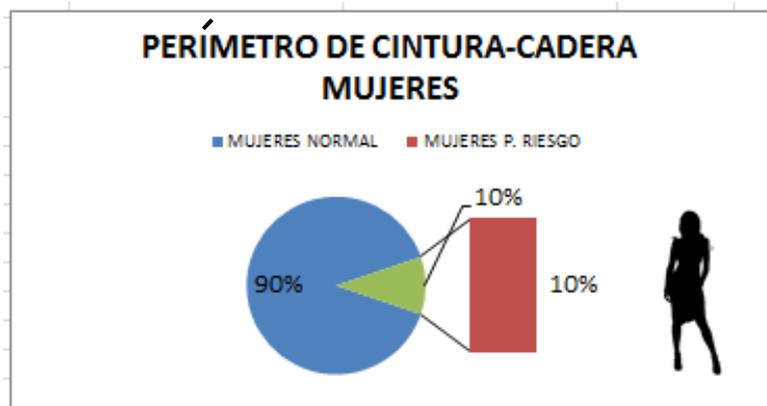
ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

TABLA 11 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A Mujeres

MUJERES NORMAL	120
MUJERES P. RIESGO	14
TOTAL	134

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 9 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A Mujeres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De 219 Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 134 son mujeres de las cuales 120 que representan el 90% se encuentran en un Índice de Cintura y Cadera de clasificación Normal, 14 que representan el 10% se encuentran en un Índice de Cintura y Cadera de clasificación Posible Riesgo

Interpretación: De acuerdo a los resultados 14 mujeres correspondientes al 10% presentan problemas de exceso de tejido adiposo en la parte abdominal, por lo que se puede considerar que están riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y deben tomar en consideración realizar actividades aeróbicas.

. CÁLCULO DEL ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA ICC HOMBRES

$$ICC = \frac{CINTURA(CM)}{CADERA(CM)} = \frac{90(CM)}{95(CM)} = 0,94 \text{ NORMAL}$$

TABLA 12 Cálculo del Índice de Cintura y Cadera ICC Hombres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGAHURCO HOMBRES			CINTURA CM	CADERA CM	ICC	CLASIFICACIÓN ICC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO				
1	ACURIO AVALOS HERNAN MARCELO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	102	99	1.03	POSIBLE RIESGO
2	ACURIO RUIZ HECTOR AUGUSTO	PROCURADURÍA	88	94	0.94	NORMAL
3	ARAUJO LEGUIZAMO JORGE ALEJANDRO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	101	99	1.02	POSIBLE RIESGO
4	ARIAS GRANDA JOSE SANTIAGO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	96	94	1.02	POSIBLE RIESGO
5	ARIAS SANCHEZ MIGUEL ALEJANDRO	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	75	83	0.90	NORMAL
6	BAUTISTA QUEZADA LUIS HOMERO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	95	92	1.03	POSIBLE RIESGO
7	BAUTISTA RIOS HENRY FABIAN	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	87	94	0.93	NORMAL
8	BEJARANO LIZANO BYRON OMAR	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	84	90	0.93	NORMAL
9	CASTRO AYALA EDISSON JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	97	100	0.97	NORMAL
10	CHAVES ALVAREZ ANGEL POLIBIO	PROCURADURÍA	114	103	1.11	POSIBLE RIESGO
11	CHAVEZ ANDRADE JORGE VLADIMIR	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	98	100	0.98	NORMAL
12	CHAVEZ PASQUEL DAVID ANDRES	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	73	83	0.88	NORMAL
13	CHERREZ RAMIREZ ANDRES GUILLERMO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	87	84	1.04	POSIBLE RIESGO
14	CISNEROS RAMOS WILLIAM EDUARDO	DIRECCIÓN FINANCIERA	94	95	0.99	NORMAL
15	COBOS SOLIS CHRISTIAN SANTIAGO	PROCURADURÍA	85	85	1.00	NORMAL
16	CORREA REINA LISTER GEOVANNY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	91	89	1.02	POSIBLE RIESGO
17	CRUZ VELASCO ANGEL SANTIAGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	86	92	0.93	NORMAL
18	CUNALATA PACHACAMA WILSON ROBERTO	DIRECCIÓN FINANCIERA	99	99	1.00	NORMAL
19	FLORES GARCES JOSE LUIS	DIRECCIÓN FINANCIERA	116	114	1.02	POSIBLE RIESGO
20	FREIRE BAYAS DIEGO ANDRES	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	89	92	0.97	NORMAL
21	FREIRE ESPIN PABLO ANDRES	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	78	85	0.92	NORMAL
22	GAMBOA SAFLA DIEGO LEONARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	79	82	0.96	NORMAL
23	GARCES SOLIS ENRIQUE FERNANDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	76	91	0.84	NORMAL
24	GUARNIZO PONCE WALTER JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	73	84	0.87	NORMAL
25	GUERRERO SANCHEZ GUILLERMO MARCELO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	94	94	1.00	NORMAL
26	HIDALGO DIAZ PABLO FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	113	110	1.03	POSIBLE RIESGO
27	IBARRA TORRES OSCAR FERNANDO	DIRECCIÓN DE POSGRADO	77	84	0.92	NORMAL
28	JARA MOYA SANTIAGO PAUL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	83	93	0.89	NORMAL
29	JEREZ MAYORGA DANIEL SEBASTIAN	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	99	96	1.03	POSIBLE RIESGO
30	JIMÉNEZ GUIZADO DAMIAN MARCELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	87	88	0.99	NORMAL
31	JIMÉNEZ MOPOSITA JORGE VINICIO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	94	102	0.92	NORMAL
32	LARREA ALTAMIRANO HERNAN GEOVANNY	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	87	86	1.01	POSIBLE RIESGO
33	LATTA SANCHEZ JORGE DAVID	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	102	101	1.01	POSIBLE RIESGO

34	LEMA JATIVA JOSE ANTONIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	73	79	0.92	NORMAL
35	LLUMITASIG CHICAIZA HECTOR EFRAIN	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	87	86	1.01	POSIBLE RIESGO
36	LOPEZ GORDON OSCAR VIRGILIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	97	96	1.01	POSIBLE RIESGO
37	LOPEZ NUÑEZ ANGEL NORBERTO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	76	86	0.88	NORMAL
38	LOPEZ VALLEJO OSCAR FREDDY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	88	92	0.96	NORMAL
39	MANOBANDA LAICA CARLOS DAVID	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	87	92	0.95	NORMAL
40	MEDINA MASABANDA RODOLFO SEBASTIAN	DIRECCIÓN FINANCIERA	89	94	0.95	NORMAL
41	MINI GUANO LOPEZ MIGUEL ANGEL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	100	95	1.05	POSIBLE RIESGO
42	MORALES CALUÑA CRISTIAN ISMAEL	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	98	94	1.04	POSIBLE RIESGO
43	MOYA VASCONEZ RODRIGO EDUARDO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	79	88	0.90	NORMAL
44	NARANJO MALAN MILTON ELDER	RECTORADO	86	91	0.95	NORMAL
45	NIETO MORA LUIS ALBERTO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	97	95	1.02	POSIBLE RIESGO
46	NUÑEZ ECHEVERRIA EDISSON JAVIER	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	81	89	0.91	NORMAL
47	ORELLANA FREIRE JOSÉ JAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	95	99	0.96	NORMAL
48	ORTEGA PAZMIÑO SIMON EDUARDO	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	94	95	0.99	NORMAL
49	ORTIZ BETANCOURT WILLINGTON	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	80	92	0.87	NORMAL
50	ORTIZ CEVALLOS LUIS ENRIQUE	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	76	83	0.92	NORMAL
51	PALACIOS GAVILANES SEGUNDO CLODOVEO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	102	97	1.05	POSIBLE RIESGO
52	PALATE TORRES HUGO RAMIRO	DIRECCIÓN FINANCIERA	85	88	0.97	NORMAL
53	PANTOJA SANCHEZ WILLIAM PATRICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	95	90	1.06	POSIBLE RIESGO
54	PAREDES FIALLOS FREDY FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	93	98	0.95	NORMAL
55	PAREDES PANTOJA ANDRES FRANCISCO	DIRECCIÓN FINANCIERA	91	91	1.00	NORMAL
56	PAUCAR MEDINA ALEX RICARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	93	94	0.99	NORMAL
57	PAUCAR TUAREZ WILSON EDUARDO	DIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	85	89	0.96	NORMAL
58	PEÑAHERRERA ZAMBRANO EDMUNDO PATRICIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	84	88	0.95	NORMAL
59	PERALVO MEJIA HENRY RODRIGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	83	91	0.91	NORMAL
60	PORTERO TOBAR JORGE LUIS	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	101	101	1.00	NORMAL
61	POVEDA FREIRE WILLIAM FABIAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	81	82	0.99	NORMAL
62	POVEDA TIRADO EDWIN JAVIER	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	84	88	0.95	NORMAL
63	RAMIREZ PROAÑO MARIO SANTIAGO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	86	93	0.92	NORMAL
93	RODRIGUEZ ORTIZ EDWIN RENELMO	DIRECCIÓN FINANCIERA	94	95	0.99	NORMAL
64	ROMO GOMEZ SEBASTIAN FABRIZIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	83	90	0.92	NORMAL
65	ROSETO FREIRE CARLOS ERNESTO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	68	86	0.79	NORMAL
66	SACA BALLADARES MELINTON FERNANDO	PROCURADURÍA	87	86	1.01	POSIBLE RIESGO
67	SALAZAR QUINDE JOSE LUIS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	100	97	1.03	POSIBLE RIESGO
68	SALGADO CASTILLO GUSTAVO PATRICIO	PROCURADURÍA	91	89	1.02	POSIBLE RIESGO
69	SANCHEZ ALVAREZ LUIS VICENTE	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	77	82	0.94	NORMAL
70	SANCHEZ NUÑEZ BYRON CRISOSTOMO	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	71	74	0.96	NORMAL
71	SANDOVAL PEREZ JUAN CARLOS	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	82	86	0.95	NORMAL
72	SUAREZ ABRIL JUAN CARLOS	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	96	92	1.04	POSIBLE RIESGO
73	TORRES IPIALES FABIAN DANILO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	92	94	0.98	NORMAL
74	TORRES IPIALES MARIO XAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	92	97	0.95	NORMAL
75	ULLOA TORO JUAN JOSE	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	102	103	0.99	NORMAL
76	VELASTEGUI LOPEZ VICTOR DANIEL	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	92	89	1.03	POSIBLE RIESGO
77	VILLACIS CARRILLO JORGE HERNAN	DIRECCIÓN ACADÉMICA	92	91	1.01	POSIBLE RIESGO
78	VILLACIS PALACIOS HOLGUER IVAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	85	89	0.96	NORMAL
79	VILLACRECES LOPEZ HUGO PATRICIO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	87	91	0.96	NORMAL
80	VILLACRES GUAMAN FRANKUN RAFAEL	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	92	92	1.00	NORMAL
81	VITERI BRIONES MARCO ANTONIO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	95	97	0.98	NORMAL
82	VITERI PEÑA MANUEL SANTIAGO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	89	91	0.98	NORMAL
83	VIZUETE MUÑOZ JULIO MAURICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	114	111	1.03	POSIBLE RIESGO
84	ZUÑIGA VASQUEZ FREDDY GIOVANNI	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	85	95	0.89	NORMAL

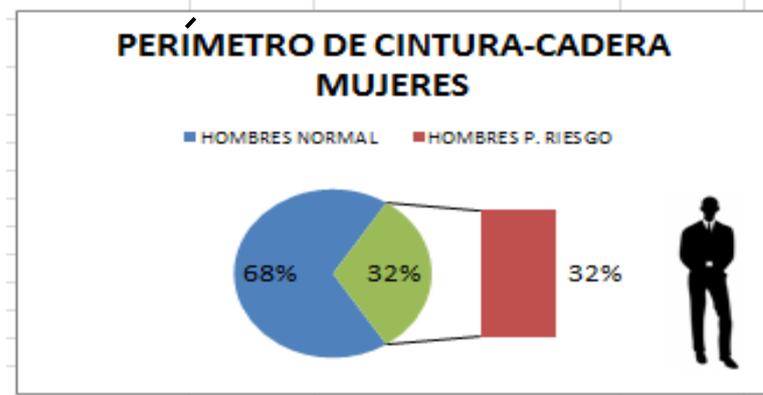
ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

TABLA 13 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A Hombres

HOMBRES NORMAL	58
HOMBRES P. RIESGO	27
TOTAL	85

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 10 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A Hombres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **85** son hombres de las cuales **58** que representan el **68%** se encuentran en un **Índice de Cintura y Cadera** de clasificación **Normal**, **27** que representan el **32%** se encuentran en un **I Índice de Cintura y Cadera** de clasificación **Posible Riesgo**

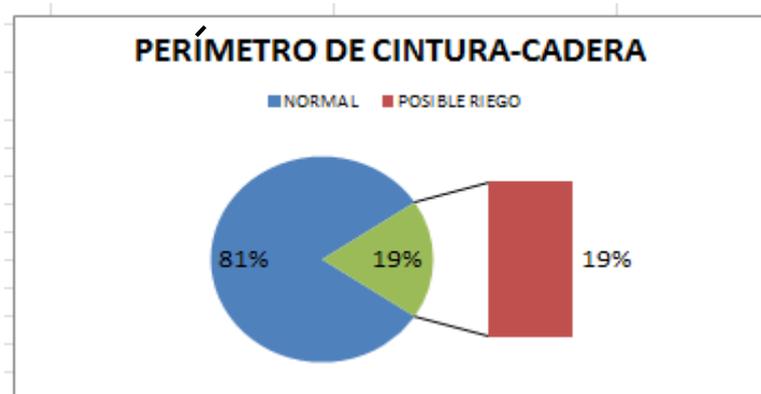
Interpretación: De acuerdo a los resultados los 27 hombres correspondientes al **32%** presentan problemas de exceso de tejido adiposo en la parte abdominal, por lo que se puede considerar que están riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y deben tomar en consideración realizar actividades aeróbicas.

TABLA 14 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A

HOMBRES	MUJERES	RIESGO	NUMERO	PORCENTAJE
0-1,0	0-0,9	NORMAL	178	81.28%
MAYOR A 1,0	MAYOR A 0,9	POSIBLE RIEGO	41	18.72%
		TOTAL	219	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 11 Porcentaje ICC Servidores Administrativos U.T.A



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 12 Niveles Índice de Cintura y Cadera



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **178** que representan el **81,28%** se encuentran en un **Índice de Cintura y Cadera** de clasificación **Normal**, **41** que representan el **18,72%** se encuentran en un **Índice de Cintura y Cadera** de clasificación **Posible Riesgo**

Interpretación: De acuerdo a los resultados los 27 hombres correspondientes al **32%** presentan problemas de exceso de tejido adiposo en la parte abdominal. Este parámetro es un buen indicativo para ir vigilando la **salud cardiovascular** de manera sencilla, si los niveles se salen de los valores normales toma en serio empezar con una **vida saludable**, mejor **prevenir** que curar.

CÁLCULO DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL MUJERES

$$PGCMUJERES = \frac{495}{1.29579 - 0.35004 * \log(cintura + cuello) + 0.221 * \log(altura)} - 450$$

TABLA 15 Cálculo de Porcentaje de Grasa Corporal Mujeres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGAHURCO MUJERES			ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	PGC	CLASIFICACIÓN PGC	INDICE DE BROCA	PESO IDEAL MILI	PESO IDEAL HAMWI	PESO IDEAL LORENTZ	PESO IDEAL SEGÚN COXTEXTURA	DESDE	HASTA
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO													
1	ACOSTA VARGAS LIZBETH MONSERRATH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	147.00	72	84	32	25.05	ACEPTABLE	47.00	-2.15	40.50	48.20	44.00	49.00	
2	AGUILAR ROSAS DANIELA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	163.00	77	89	33	25.39	ACEPTABLE	63.00	10.20	54.90	57.80	55.00	63.00	
3	ALMACHE FLORES MARTHA VERONICA	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	159.00	72	89	32	24.36	FITNESS	59.00	7.40	51.30	55.40	49.00	54.00	
4	ALMEIDA CORDOVA TANNIA ALEJANDRA	DIRECCIÓN FINANCIERA	166.00	73	87	31	22.49	FITNESS	66.00	12.80	57.60	59.60	53.00	59.00	
5	ALULEMA HINOJOSA KARINA BEATRIZ	DIRECCIÓN FINANCIERA	153.50	76	89	36	25.90	ACEPTABLE	53.50	3.68	46.35	52.10	46.00	51.00	
6	ALULEMA HINOJOSA MARTHA VIVIANA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	154.00	72	83	32	22.47	FITNESS	54.00	3.90	46.80	52.40	46.00	51.00	
7	ALVAREZ NARANJO MARTHA MERCEDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	147.50	78	95	31	34.48	OBESIDAD	47.50	-0.02	40.95	48.50	44.00	49.00	
8	AMALUISA RENDON ALEXANDRA KATHERINE	RECTORADO	159.00	67	90	30	23.28	FITNESS	59.00	7.45	51.30	55.40	46.00	50.00	
9	ANDRADE MANZANO MONICA SILVANA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	152.00	76	91	32	29.52	ACEPTABLE	52.00	3.40	45.00	51.20	46.00	51.00	
10	ARIAS GRANDA MONICA PATRICIA	UNIDAD DESCENTRALIZADA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	156.00	77	92	32	29.40	ACEPTABLE	56.00	5.35	48.60	53.60	47.00	53.00	
11	ARMAS REAL MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	164.00	83	101	35	33.13	OBESIDAD	64.00	11.05	55.80	58.40	53.00	59.00	
12	BALLESTEROS RAMOS BETTY EUZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	161.00	87	101	34	36.35	OBESIDAD	61.00	8.95	53.10	56.60	54.00	61.00	
13	BARONA DOMINGUEZ JIMENA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	154.50	77	91	32	29.32	ACEPTABLE	54.50	3.88	47.25	52.70	45.00	49.00	
14	BARONA LOPEZ LORENA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	160.00	70	86	29	23.01	FITNESS	60.00	7.80	52.20	56.00	49.00	51.00	
15	BARRERA CAJILIMA ANA LUCIA	RECTORADO	147.00	91	102	38	41.04	OBESIDAD	47.00	-1.30	40.50	48.20	47.00	54.00	
16	BEDON MAYORGA GLADYS ALEXANDRA	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	148.50	81	89	34	31.09	ACEPTABLE	48.50	0.13	41.85	49.10	44.00	49.00	
17	CALVACHE ARELLANO PATRICIA DEL CARMEN	FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES	163.00	67	76	30	14.34	ATLETA	63.00	10.75	54.90	57.80	51.00	57.00	
18	CAPUZ ANILEMA DORYS ALEXANDRA	RECTORADO	151.00	71	89	31	26.62	ACEPTABLE	51.00	1.00	44.10	50.60	43.00	46.00	
19	CARPIO ESPARZA MARIANA DE JESUS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	151.00	86	97	35	36.41	OBESIDAD	51.00	2.55	44.10	50.60	48.00	56.00	
20	CATÁ SALTOS ANA ALEXANDRA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	152.00	66	86	33	20.78	ATLETA	52.00	1.85	45.00	51.20	46.00	51.00	
21	CEPEDA JARRIN CYNTHIA MARIEL	DIRECCIÓN ACADÉMICA	153.50	75	89	32	27.51	ACEPTABLE	53.50	2.83	46.35	52.10	44.00	47.00	
22	CHAMORRO SEVILLA LORENA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	147.00	76	84	33	26.72	ACEPTABLE	47.00	-1.90	40.50	48.20	47.00	54.00	
23	CHAVEZ SOLIS ANA EUZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	154.50	78	90	32	29.32	ACEPTABLE	54.50	3.83	47.25	52.70	51.00	59.00	
24	CHAVEZ SOLIS ANDREA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	162.50	74	86	32	22.88	FITNESS	62.50	9.53	54.45	57.50	51.00	57.00	
25	CORDERO HEREDIA MARIA FABIOLA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	151.00	69	83	29	23.32	FITNESS	51.00	1.55	44.10	50.60	45.00	50.00	
26	CORDOVA RODRIGUEZ GINA SAMANTA	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	155.00	76	86	33	25.48	ACEPTABLE	55.00	4.65	47.70	53.00	47.00	53.00	
27	CRUZ ALBAN GABRIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	162.00	74	89	31	25.14	ACEPTABLE	62.00	9.45	54.00	57.20	51.00	57.00	
28	CUNACHI REYES LORENA YADIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	159.00	68	82	30	19.42	ATLETA	59.00	7.75	51.30	55.40	50.00	56.00	

29	DALGO VILLACRES SILVIA PAULINA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	155.00	69	93	30	27.08	ACEPTABLE	55.00	4.85	47.70	53.00	47.00	53.00
30	DAVILA GONZALEZ MAYRA ALEJANDRA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	157.00	74	88	33	24.91	ACEPTABLE	57.00	5.55	49.50	54.20	46.00	50.00
31	DIAZ CASTRO MARIA FERNANDA	RECTORADO	160.00	94	108	33	43.49	OBESIDAD	60.00	8.40	52.20	56.00	50.00	56.00
32	ESPINOSA ANDRADE LORENA PATRICIA	PROCURADURÍA	162.50	101	108	31	46.66	OBESIDAD	62.50	9.98	54.45	57.50	51.00	57.00
33	FIALLOS PEÑA PAULINA JEANETTE	DIRECCIÓN FINANCIERA	153.00	79	97	33	33.33	OBESIDAD	53.00	3.05	45.90	51.80	46.00	51.00
34	FLORES CALLE NILA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	159.00	97	109	38	43.35	OBESIDAD	59.00	7.05	51.30	55.40	49.00	54.00
35	FONSECA CORDOVA MARIA JOSE	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	150.00	73	95	32	30.64	ACEPTABLE	50.00	0.50	43.20	50.00	45.00	50.00
36	FREIRE ESPIN MARIA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	155.00	67	82	30	19.94	ATLETA	55.00	4.35	47.70	53.00	45.00	49.00
37	FREIRE GUEVARA MARIA BELEN	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	156.50	71	90	30	26.12	ACEPTABLE	56.50	5.08	49.05	53.90	51.00	59.00
38	FREIRE SANCHEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	159.00	71	89	32	23.82	FITNESS	59.00	7.35	51.30	55.40	49.00	54.00
39	GALLARDO CARDENAS ALEJANDRA MARICELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	163.00	69	81	30	18.36	ATLETA	63.00	10.15	54.90	57.80	51.00	57.00
40	GAMBOA TAGUADA MARIA CRISTINA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	161.50	71	93	34	24.21	FITNESS	61.50	9.08	53.55	56.90	48.00	51.00
41	GARCÉS FIALLOS RINA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	162.00	71	90	31	24.08	FITNESS	62.00	9.45	54.00	57.20	49.00	53.00
42	GARCÉS MOSQUERA SANDRA PATRICIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	155.50	73	89	32	25.87	ACEPTABLE	55.50	5.43	48.15	53.30	47.00	53.00
43	GARCIA SALTOS JENNY ELIZABETH	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	157.00	76	94	34	28.60	ACEPTABLE	57.00	6.75	49.50	54.20	49.00	54.00
44	GARZON CANDO MARILYN ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	156.00	68	87	29	23.57	FITNESS	56.00	4.80	48.60	53.60	45.00	49.00
45	GAVILANES REINOSO MARCELA CRISTINA	DIRECCIÓN DE INFORMACIÓN Y TECNOLOGÍA	153.50	81	91	33	31.15	ACEPTABLE	53.50	3.33	46.35	52.10	44.00	47.00
46	GORDILLO GALARZA MAYRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	159.50	71	90	30	25.29	ACEPTABLE	59.50	7.43	51.75	55.70	48.00	51.00
47	GRIJALVA LOPEZ ANDREA CAROLINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	154.00	84	95	35	33.53	OBESIDAD	54.00	3.20	46.80	52.40	50.00	58.00
48	GUAMANQUISPÉ BARRAGAN LUZ BALBINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	153.00	91	103	35	41.06	OBESIDAD	53.00	3.80	45.90	51.80	50.00	58.00
49	GUERRERO SALAZAR ISABEL MARGARITA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	153.50	76	92	32	29.61	ACEPTABLE	53.50	4.13	46.35	52.10	46.00	51.00
50	JIMENEZ CONTERON ELVIA GABRIELA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	150.50	70	87	32	24.58	ACEPTABLE	50.50	1.03	43.65	50.30	45.00	50.00
51	LALAMA MELENDEZ ANDREA ELIZABETH	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	168.00	95	120	35	45.92	OBESIDAD	68.00	13.75	59.40	60.80	55.00	61.00
52	LARA MORETA MARGARITA VANESSA	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	164.50	65	78	31	13.37	GRASA ESENCIAL	64.50	11.38	56.25	58.70	51.00	54.00
53	LASCANO CORDOVA GABRIELA LORENA	DIRECCIÓN FINANCIERA	164.50	72	92	32	24.47	ACEPTABLE	64.50	11.23	56.25	58.70	53.00	59.00
54	LASINQUIZA CORREA SANDRA XIMENA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	146.00	81	98	34	36.46	OBESIDAD	46.00	-1.95	39.60	47.60	44.00	49.00
55	LATTA SANCHEZ SOFIA MICHELE	DIRECCIÓN FINANCIERA	155.00	64	84	30	19.37	ATLETA	55.00	4.00	47.70	53.00	45.00	49.00
56	LLUGCHA MORALES ZOILA PATRICIA	VICERRECTORADO ACADÉMICO	145.00	104	89	36	42.64	OBESIDAD	45.00	-2.25	38.70	47.00	47.00	54.00
57	LOPEZ ANDRADE VALERIA LUCIA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	158.00	87	101	35	36.74	OBESIDAD	58.00	6.75	50.40	54.80	49.00	54.00
58	LOZADA SUNTA GABRIELA FERNANDA	DIRECCIÓN FINANCIERA	162.00	101	105	32	45.09	OBESIDAD	62.00	9.45	54.00	57.20	51.00	57.00
59	MARTINEZ LOPEZ GISSELA MARIBEL	DIRECCIÓN DE EVALUACIÓN Y ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD	163.00	78	98	32	30.97	ACEPTABLE	63.00	10.35	54.90	57.80	51.00	57.00
60	MARTINEZ SALTOS PAMELA CUMANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	145.00	74	90	30	31.11	ACEPTABLE	45.00	-2.85	38.70	47.00	47.00	54.00
61	MAYORGA PEREZ GIOCONDA PAULINA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	151.00	75	89	35	26.62	ACEPTABLE	51.00	1.30	44.10	50.60	48.00	56.00
62	MEDINA SANCHEZ NADIA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA DE NIVELACIÓN Y ADMISION	164.00	72	94	33	25.12	ACEPTABLE	64.00	10.90	55.80	58.40	49.00	53.00
63	MELO LARREA GABRIELA VERONICA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	161.00	78	89	31	27.49	ACEPTABLE	61.00	8.75	53.10	56.60	50.00	56.00
64	MENA TOAPANTA DANIELA ALEXANDRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	152.00	73	89	33	26.33	ACEPTABLE	52.00	1.85	45.00	51.20	50.00	58.00
65	MESIAS BONILLA PRISCILA NANCY	DIRECCIÓN FINANCIERA	159.00	70	88	32	22.74	FITNESS	59.00	7.20	51.30	55.40	46.00	50.00
66	MIÑO BERTHA YOLANDA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	153.00	66	81	32	18.18	ATLETA	53.00	4.10	45.90	51.80	44.00	47.00
67	MOYA MAYORGA MERCEDES NATALY	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	167.00	76	90	35	23.29	FITNESS	67.00	13.30	58.50	60.20	55.00	61.00
68	MUÑOZ CARRANZA ROSARIO ISABEL	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	153.50	95	107	34	45.01	OBESIDAD	53.50	3.03	46.35	52.10	51.00	59.00
69	NARANJO QUINTEROS LUZMILA CATALINA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	159.00	80	100	35	32.58	OBESIDAD	59.00	7.65	51.30	55.40	50.00	56.00
70	NARANJO TORRES VANESSA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	165.50	79	100	34	30.78	ACEPTABLE	65.50	12.28	57.15	59.30	51.00	54.00
71	NARVAEZ VARGAS ANDREA MARISOL	DIRECCIÓN FINANCIERA	150.50	73	90	31	28.38	ACEPTABLE	50.50	0.73	43.65	50.30	46.00	51.00
72	NUÑEZ MORALES MARGARITA DEL CONSUELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	165.50	69	82	29	18.82	ATLETA	65.50	12.08	57.15	59.30	53.00	59.00
73	NUÑEZ MORALES YADIRA INES	DIRECCIÓN FINANCIERA	164.00	89	102	37	35.51	OBESIDAD	64.00	11.30	55.80	58.40	53.00	59.00
74	NUÑEZ SUNTA DIANA ESTEFANIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	165.00	67	94	32	22.75	FITNESS	65.00	11.50	56.70	59.00	53.00	59.00
75	NUÑEZ VILLAFUERTE SILVIA ELIZABETH	DIRECCIÓN DE AUDITORIA INTERNA	159.00	74	90	32	25.96	ACEPTABLE	59.00	7.00	51.30	55.40	48.00	51.00
76	OLEAS RAMOS ZAYDA MARLUTH	DIRECCIÓN FINANCIERA	155.50	77	93	39	26.40	ACEPTABLE	55.50	4.88	48.15	53.30	51.00	59.00
77	ORTEGA CHAVEZ MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	158.00	90	99	32	38.63	OBESIDAD	58.00	6.40	50.40	54.80	46.00	50.00
78	ORTEGA ORTIZ ALEXANDRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	148.50	92	106	40	41.99	OBESIDAD	48.50	-0.08	41.85	49.10	42.00	45.00
79	PACHECO GRANJA KARINA DEL ROSARIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	158.50	78	98	30	33.22	OBESIDAD	58.50	6.93	50.85	55.10	48.00	51.00
80	PAREDES CAICEDO GIOCONDA DEL ROCIO	DIRECCIÓN FINANCIERA	153.50	78	92	34	29.61	ACEPTABLE	53.50	3.48	46.35	52.10	44.00	47.00
81	PAREDES QUINTEROS MONICA DEL ROCIO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	154.00	72	83	30	23.58	FITNESS	54.00	3.55	46.80	52.40	44.00	47.00
82	PARRA PINTADO MONICA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	156.00	84	93	38	30.43	ACEPTABLE	56.00	5.70	48.60	53.60	45.00	49.00
83	PEREZ BUENAÑO LUZ CARMITA	DIRECCIÓN FINANCIERA	150.50	80	95	32	34.07	OBESIDAD	50.50	1.08	43.65	50.30	48.00	56.00
84	PEREZ TAPIA PAOLA FERNANDA	DIRECCIÓN ACADÉMICA	156.00	79	91	33	29.40	ACEPTABLE	56.00	5.15	48.60	53.60	47.00	53.00

85	PINO LOZA EULALIA DOLORES	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	155.00	86	105	34	39.52	OBEESIDAD	55.00	5.40	47.70	53.00	47.00	53.00
86	PORTERO TOBAR MIRYAN ROCIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	155.00	83	96	35	33.24	OBEESIDAD	55.00	4.65	47.70	53.00	51.00	59.00
87	PROAÑO PEREZ MARIA ELIZABETH	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	148.00	73	92	33	29.13	ACEPTABLE	48.00	-0.70	41.40	48.80	42.00	45.00
88	PUENTE TIPAN CATALINA DEL PILAR	DIRECCIÓN FINANCIERA	156.00	72	86	31	24.11	ACEPTABLE	56.00	5.40	48.60	53.60	47.00	53.00
89	RAMIREZ VELASCO SILVIA NATALY	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	165.00	72	94	34	24.33	ACEPTABLE	65.00	11.55	56.70	59.00	57.00	65.00
90	RAMOS GRANDA VERONICA DEL ROCIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	157.00	65	89	30	22.19	FITNESS	57.00	5.85	49.50	54.20	46.00	50.00
91	RECALDE PILATAXI DINA MARIBEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	156.00	74	87	30	26.26	ACEPTABLE	56.00	5.25	48.60	53.60	47.00	53.00
92	ROBALINO FREIRE INES MARIA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	151.50	76	92	34	29.15	ACEPTABLE	51.50	2.98	44.55	50.90	46.00	51.00
94	RODRIGUEZ PEREZ JEANNETTE MARIBEL	DIRECCIÓN FINANCIERA	150.50	80	92	35	31.01	ACEPTABLE	50.50	1.48	43.65	50.30	48.00	56.00
95	RODRIGUEZ SARMIENTO ALEXANDRA CAROLINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	158.00	78	94	32	30.37	ACEPTABLE	58.00	6.20	50.40	54.80	48.00	51.00
96	ROSETO SANCHEZ SORAYA DEL CARMEN	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	159.50	86	106	34	38.66	OBEESIDAD	59.50	8.43	51.75	55.70	50.00	56.00
97	RUBIO GUERRERO JULIA MARGARITA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	165.00	91	103	36	37.09	OBEESIDAD	65.00	11.95	56.70	59.00	53.00	59.00
98	RUIZ GUAMAN DORITA AMARILIZ	DIRECCIÓN FINANCIERA	160.00	71	84	31	21.38	FITNESS	60.00	8.35	52.20	56.00	48.00	51.00
99	SALAS LOPEZ AMANDA MICAELA	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	160.00	63	78	31	13.34	GRASA ESENCIAL	60.00	7.65	52.20	56.00	48.00	51.00
100	SALAZAR AGUIRRE ANDREA DANIELA	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	156.00	80	92	31	31.44	ACEPTABLE	56.00	4.95	48.60	53.60	47.00	53.00
101	SALAZAR PAREDES MARIA GABRIELA	DIRECCIÓN FINANCIERA	152.50	74	89	32	27.26	ACEPTABLE	52.50	2.33	45.45	51.50	46.00	51.00
102	SALAZAR YEPEZ IBETH PAULINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	156.00	76	93	34	28.37	ACEPTABLE	56.00	5.30	48.60	53.60	47.00	53.00
103	SANCHEZ GUTIERREZ MARITZA JIMENA	DIRECCIÓN DE POSGRADO	153.50	69	84	32	21.49	FITNESS	53.50	3.68	46.35	52.10	44.00	47.00
104	SANCHEZ LANDA LILIA CRISTINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	148.00	82	88	32	32.28	OBEESIDAD	48.00	-0.90	41.40	48.80	47.00	54.00
105	SANCHEZ SANCHEZ VERONICA CRISTINA	DIRECCIÓN FINANCIERA	164.50	92	102	35	37.69	OBEESIDAD	64.50	11.43	56.25	58.70	51.00	54.00
106	SARABIA VILLACIS PAOLA TERESA	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	158.00	73	82	32	21.36	FITNESS	58.00	6.60	50.40	54.80	49.00	54.00
107	SARANGO TINITANA MARIA ISABEL	CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL-DIBESAU	148.00	80	86	34	29.13	ACEPTABLE	48.00	0.10	41.40	48.80	47.00	54.00
108	SILVA CHAVEZ LOURDES PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	151.00	67	78	33	16.97	ATLETA	51.00	1.55	44.10	50.60	43.00	46.00
109	SILVA QUINTANA MAGDALENA ROCIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	167.50	77	92	32	26.25	ACEPTABLE	67.50	13.68	58.95	60.50	55.00	61.00
110	SILVA SILVA LUCILA ELIZABETH	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	151.50	70	92	31	27.55	ACEPTABLE	51.50	2.08	44.55	50.90	45.00	50.00
111	SOLIS SANDOVAL MIREYA PAOLA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	160.00	89	95	36	33.77	OBEESIDAD	60.00	8.10	52.20	56.00	54.00	61.00
112	SOLIS SOLIS SENDY DE LOURDES	VICERRECTORADO ACADEMICO	156.00	78	88	35	26.26	ACEPTABLE	56.00	5.60	48.60	53.60	45.00	49.00
113	SORIA GARCÉS ELIZABETH MARGOTH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	158.00	75	84	32	23.56	FITNESS	58.00	6.60	50.40	54.80	46.00	50.00
114	TAMAYO JACOME MARIA FERNANDA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	153.00	81	96	34	33.33	OBEESIDAD	53.00	2.45	45.90	51.80	50.00	58.00
115	TOASA ORTIZ FERNANDA PAULINA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	149.00	102	110	32	51.71	OBEESIDAD	49.00	-0.05	42.30	49.40	44.00	49.00
116	TOBAR LOZADA ESTELA JUDITH	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	159.00	80	95	38	28.56	ACEPTABLE	59.00	8.65	51.30	55.40	50.00	56.00
117	TOBAR LOZADA MERCEDES ALICIA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	153.50	86	93	35	33.68	OBEESIDAD	53.50	4.43	46.35	52.10	46.00	51.00
118	TORO ALAVA FABIOLA ELVIRA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	161.00	71	88	30	23.82	FITNESS	61.00	9.85	53.10	56.60	50.00	56.00
119	TORRES CASTRO ELIZABETH DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	166.00	78	89	33	25.11	ACEPTABLE	66.00	12.75	57.60	59.60	53.00	59.00
120	TORRES CEVALLOS FANNY CECILIA	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	155.50	74	85	34	23.16	FITNESS	55.50	5.08	48.15	53.30	47.00	53.00
121	TORRES ESPIN GABRIELA ESTEFANIA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	151.00	70	79	32	19.91	ATLETA	51.00	1.10	44.10	50.60	43.00	46.00
122	TORRES PINTADO ANITA LUCIA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	157.00	78	87	33	26.51	ACEPTABLE	57.00	6.15	49.50	54.20	46.00	50.00
123	TUQUERES VARGAS MAYRA ELIZABETH	DIRECCIÓN FINANCIERA	158.50	77	94	32	29.72	ACEPTABLE	58.50	6.98	50.85	55.10	49.00	54.00
124	URQUIZO VACA MARIA DE LOURDES	DIRECCIÓN FINANCIERA	157.00	89	104	34	39.85	OBEESIDAD	57.00	6.45	49.50	54.20	52.00	60.00
125	VACA ANDRADE KARLA GABRIELA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	160.00	77	92	34	27.25	ACEPTABLE	60.00	7.75	52.20	56.00	48.00	51.00
126	VASCO GOMEZ ANA GABRIELA	SECRETARIA GENERAL	165.50	70	93	31	24.20	FITNESS	65.50	12.23	57.15	59.30	51.00	54.00
127	VELA SALAZAR VERONICA PATRICIA	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	162.00	93	106	36	40.23	OBEESIDAD	62.00	9.50	54.00	57.20	51.00	57.00
128	VELASTEGUI ACUÑA ARIANA MARICELA	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	164.50	80	93	32	29.07	ACEPTABLE	64.50	11.58	56.25	58.70	51.00	54.00
129	VILLACIS ARCOS ANA MARIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	147.00	83	97	35	36.15	OBEESIDAD	47.00	-0.45	40.50	48.20	44.00	49.00
130	VILLACRES PAREDES MARIA VICTORIA	DIRECCIÓN FINANCIERA	170.00	73	92	34	22.51	FITNESS	70.00	15.75	61.20	62.00	56.00	63.00
131	VILLACRES PAREDES PAULINA ALEXANDRA	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	165.50	71	89	31	22.62	FITNESS	65.50	12.08	57.15	59.30	51.00	54.00
132	VILLEGAS BUNCES MYRIAN ARACELY	DIRECCIÓN DE POSGRADO	153.50	75	80	32	22.61	FITNESS	53.50	3.18	46.35	52.10	46.00	51.00
133	YANEZ TOBAR ALICIA TATIANA	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	157.50	69	86	33	20.94	ATLETA	57.50	5.78	49.95	54.50	49.00	54.00
134	ZAMORA VILLACIS EVELYN CRISTINA	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	161.00	79	91	34	27.49	ACEPTABLE	61.00	8.70	53.10	56.60	49.00	61.00
135	ZURITA ALAVA RITA MAGDALENA	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	160.00	107	133	37	57.60	OBEESIDAD	60.00	9.45	52.20	56.00	54.00	61.00

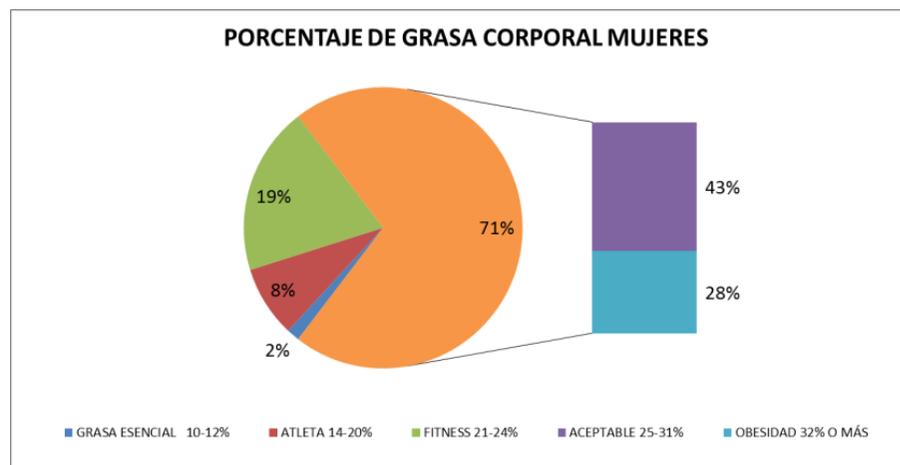
ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

TABLA 16 Porcentaje Grasa Corporal Servidores Administrativos U.T.A Mujeres

	MUJERES	NUMERO	PORCENTAJE
GRASA ESENCIAL	10-12%	2	1.49%
ATLETA	14-20%	11	8.21%
FITNESS	21-24%	26	19.40%
ACEPTABLE	25-31%	58	43.28%
OBESIDAD	32% O MÁS	37	27.61%
	TOTAL	134	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

GRÁFICO 13 Porcentaje Grasa Corporal Servidores Administrativos U.T.A Mujeres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **134** son mujeres **2** que representa el **1,49%** se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Grasa Esencial**, **11** que representan el **8,21%** se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Atleta**, **26** que representa el **19,40%** se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Fitness**, **58** que representan el **43,28%** se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Aceptable**, **37** que representan el **27,61%** se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Obesidad**.

Interpretación: De acuerdo a los resultados el **37** mujeres correspondiente al **27,61%** presentan problemas obesidad según el **Cálculo de Porcentaje de Grasa Corporal** ya que la mujer es más vulnerable ante las depresiones y la ansiedad, y estas situaciones afectan en un alto porcentaje a su forma de comer, frente a las alteraciones emocionales por las influencias hormonales además la mujer tiene menos capacidad muscular que el hombre, por lo cual su metabolismo es menos efectivo quemando grasas o más bien.



FUENTE: <http://porcentajedegrasacorporal.com/>

CÁLCULO DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL HOMBRES

$$PGCHOMBRES = \frac{495}{1.0324 - 0.19077 * \log(\text{cintura} - \text{cuello}) + 0.15456 * \log(\text{altura})} - 450$$

TABLA 17 Cálculo de Porcentaje de Grasa Corporal Hombres

LISTADO DE SERVIDORES ADMINISTRATIVOS UNIVERSITARIOS CON DEPENDENCIAS EN INGATURCO HOMBRES			ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	PGC	CLASIFICACIÓN PGC	INDICE DE BROCA	PESO IDEAL MLI	PESO IDEAL HAMWI	PESO IDEAL LORENTZ	PESO IDEAL SEGUN COXTEJURA	
#	APELLIDOS Y NOMBRES	DEPARTAMENTO											DESDE	HASTA
1	ACURIO AVALOS HERNAN MARCELO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	164.50	102	99	41	28.56	OBESIDAD	64.50	13.13	61.50	60.88	60.00	67.00
2	ACURIO RUIZ HECTOR AUGUSTO	PROCURADURÍA	171.00	88	94	38	19.90	ACEPTABLE	71.00	16.35	68.52	65.75	65.00	73.00
3	ARAÚJO LEGUIZAMO JORGE ALEJANDRO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	161.00	101	99	43	27.30	OBESIDAD	61.00	8.80	57.72	58.25	60.00	67.00
4	ARIAS GRANDA JOSE SANTIAGO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	172.50	96	94	40	23.86	ACEPTABLE	72.50	17.33	70.14	66.88	65.00	73.00
5	ARIAS SANCHEZ MIGUEL ALEJANDRO	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	166.00	75	83	37	10.82	ATLETA	66.00	12.60	63.12	62.00	59.00	63.00
6	BAUTISTA QUEZADA LUIS HOMERO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	159.00	95	92	40	25.67	OBESIDAD	59.00	8.35	55.56	56.75	57.00	64.00
7	BAUTISTA RÍOS HENRY FABIAN	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	167.00	87	94	38	19.86	ACEPTABLE	67.00	13.65	64.20	62.75	58.00	63.00
8	BEJARANO LIZANO BYRON OMAR	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	168.00	84	90	37	18.15	ACEPTABLE	68.00	13.90	65.28	63.50	63.00	71.00
9	CASTRO AYALA EDISSON JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	170.00	97	100	39	25.63	OBESIDAD	70.00	15.70	67.44	65.00	65.00	73.00
10	CHAVES ALVAREZ ANGEL POU BJO	PROCURADURÍA	182.50	114	103	44	30.62	OBESIDAD	82.50	26.73	80.94	74.38	75.00	84.00
11	CHAVEZ ANDRADE JORGE VLADIMIR	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	181.50	98	100	42	22.31	ACEPTABLE	81.50	24.33	79.86	73.63	72.00	81.00
12	CHAVEZ PASQUEL DAVID ANDRES	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	161.00	73	83	35	11.71	ATLETA	61.00	8.50	57.72	58.25	55.00	60.00
13	CHERREZ RAMIREZ ANDRES GUILLERMO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	175.50	87	84	37	19.12	ACEPTABLE	75.50	20.43	73.38	69.13	65.00	71.00
14	CISNEROS RAMOS WILLIAM EDUARDO	DIRECCIÓN FINANCIERA	165.00	94	95	40	23.84	ACEPTABLE	65.00	12.45	62.04	61.25	61.00	69.00
15	COBOS SOLIS CHRISTIAN SANTIAGO	PROCURADURÍA	166.50	85	85	36	19.95	ACEPTABLE	66.50	13.18	63.66	62.38	61.00	69.00
16	CORREA REINA LISTER GEOVANNY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	164.00	91	89	44	18.87	ACEPTABLE	64.00	11.30	60.96	60.50	60.00	67.00
17	CRUZ VELASCO ANGEL SANTIAGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	171.50	86	92	37	19.07	ACEPTABLE	71.50	16.73	69.06	66.13	65.00	73.00
18	CUNALATA PACHACAMA WILSON ROBERTO	DIRECCIÓN FINANCIERA	161.50	99	99	40	27.86	OBESIDAD	61.50	9.13	58.26	58.63	60.00	67.00
19	FLORES GARCÉS JOSE LUIS	DIRECCIÓN FINANCIERA	174.00	116	114	44	33.22	OBESIDAD	74.00	19.00	71.76	68.00	67.00	75.00
20	FREIRE BAYAS DIEGO ANDRÉS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	174.50	89	92	41	17.79	ACEPTABLE	74.50	18.78	72.30	68.38	69.00	77.00
21	FREIRE ESPIN PABLO ANDRÉS	DIRECCIÓN DE INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO	161.00	78	85	37	14.43	FITNESS	61.00	8.70	57.72	58.25	55.00	60.00
22	GAMBOA SAFLA DIEGO LEONARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	165.00	79	82	37	14.58	FITNESS	65.00	11.50	62.04	61.25	58.00	63.00
23	GARCÉS SOLIS ENRIQUE FERNANDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	162.50	76	91	37	12.37	ATLETA	62.50	10.28	59.34	59.38	56.00	62.00
24	GUARNIZO PONCE WALTER JAVIER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	179.00	73	84	37	6.77	ATLETA	79.00	22.00	77.16	71.75	66.00	73.00
25	GUERRERO SANCHEZ GUILLERMO MARCELO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	176.00	94	94	42	20.49	ACEPTABLE	76.00	20.40	73.92	69.50	65.00	71.00
26	HIDALGO DIAZ PABLO FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	168.00	113	110	45	32.10	OBESIDAD	68.00	14.75	65.28	63.50	63.00	71.00
27	IBARRA TORRES OSCAR FERNANDO	DIRECCIÓN DE POSGRADO	166.00	77	84	37	12.65	ATLETA	66.00	12.50	63.12	62.00	58.00	63.00
28	JARA MOYA SANTIAGO PAUL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	187.00	83	93	38	13.42	ATLETA	87.00	27.90	85.80	77.75	72.00	80.00

29	JEREZ MAYORGA DANIEL SEBASTIAN	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	181.00	99	96	40	24.36	ACEPTABLE	81.00	23.70	79.32	73.25	66.00	70.00
30	JIMENEZ GUIZADO DAMIAN MARCELO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	170.50	87	88	38	19.24	ACEPTABLE	70.50	15.98	67.98	65.38	61.00	67.00
31	JIMENEZ MOPOSITA JORGE VINICIO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	178.00	94	102	44	18.70	ACEPTABLE	78.00	21.65	76.08	71.00	66.00	73.00
32	LARREA ALTAMIRANO HERNAN GEOVANNY	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	163.00	87	86	37	21.34	ACEPTABLE	63.00	11.20	59.88	59.75	60.00	67.00
33	LATTA SANCHEZ JORGE DAVID	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	170.50	102	101	43	26.19	OBESIDAD	70.50	15.73	67.98	65.38	65.00	73.00
34	LEMA JATIVA JOSE ANTONIO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	162.50	73	79	34	12.37	ATLETA	62.50	9.93	59.34	59.38	60.00	67.00
35	LLUMITASIG CHICAIZA HECTOR EFRAIN	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	159.50	87	86	39	20.47	ACEPTABLE	59.50	7.88	56.10	57.13	59.00	66.00
36	LOPEZ GORDON OSCAR VIRGILIO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	167.00	97	96	42	24.17	ACEPTABLE	67.00	13.35	64.20	62.75	63.00	71.00
37	LOPEZ NUÑEZ ANGEL NORBERTO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	164.00	76	86	36	13.01	ATLETA	64.00	10.65	60.96	60.50	56.00	62.00
38	LOPEZ VALLEJO OSCAR FREDDY	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	171.00	88	92	37	20.63	ACEPTABLE	71.00	17.25	68.52	65.75	61.00	67.00
39	MANOBANDA LAICA CARLOS DAVID	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	163.00	87	92	40	19.05	ACEPTABLE	63.00	10.20	59.88	59.75	56.00	62.00
40	MEDINA MASABANDA RODOLFO SEBASTIAN	DIRECCIÓN FINANCIERA	169.00	89	94	40	19.50	ACEPTABLE	69.00	14.90	66.36	64.25	61.00	67.00
41	MINIGUANO LOPEZ MIGUEL ANGEL	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL	169.00	100	95	41	26.46	OBESIDAD	69.00	15.30	66.36	64.25	65.00	73.00
42	MORALES CALUÑA CRISTIAN ISMAEL	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	172.00	98	94	43	23.27	ACEPTABLE	72.00	17.05	69.60	66.50	61.00	67.00
43	MOYA VASCONEZ RODRIGO EDUARDO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	176.50	79	88	38	11.76	ATLETA	76.50	20.83	74.46	69.88	65.00	71.00
44	NARANJO MALAN MILTON ELDER	RECTORADO	171.00	86	91	39	17.62	ACEPTABLE	71.00	16.80	68.52	65.75	61.00	67.00
45	NIETO MORA LUIS ALBERTO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	169.00	97	95	40	25.15	ACEPTABLE	69.00	14.75	66.36	64.25	61.00	67.00
46	NUÑEZ ECHEVERRIA EDISSON JAVIER	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	177.50	81	89	36	14.94	FITNESS	77.50	21.08	75.54	70.63	66.00	73.00
47	ORELLANA FREIRE JOSE JAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	174.00	95	99	43	20.83	ACEPTABLE	74.00	18.70	71.76	68.00	67.00	75.00
48	ORTEGA PAZMIÑO SIMON EDUARDO	VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO	167.50	94	95	40	23.39	ACEPTABLE	67.50	15.08	64.74	63.13	59.00	65.00
49	ORTIZ BETANCOURT WILLINGTON	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	183.50	80	92	42	7.95	ATLETA	83.50	25.48	82.02	75.13	70.00	77.00
50	ORTIZ CEVALLOS LUIS ENRIQUE	DIRECCIÓN DE RELACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES	171.00	76	83	37	10.89	ATLETA	71.00	16.00	68.52	65.75	61.00	67.00
51	PALACIOS GAVILANES SEGUNDO CLODOVEO	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	168.50	102	97	45	25.24	ACEPTABLE	68.50	15.08	65.82	63.88	63.00	71.00
52	PALATE TORRES HUGO RAMIRO	DIRECCIÓN FINANCIERA	161.00	85	88	41	17.00	FITNESS	61.00	8.55	57.72	58.25	55.00	60.00
53	PANTOJA SANCHEZ WILLIAM PATRICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	164.00	95	90	41	24.03	ACEPTABLE	64.00	11.40	60.96	60.50	60.00	67.00
54	PAREDES FIALLOS FREDY FERNANDO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	164.50	93	98	41	22.52	ACEPTABLE	64.50	12.13	61.50	60.88	61.00	69.00
55	PAREDES PANTOJA ANDRES FRANCISCO	DIRECCIÓN FINANCIERA	174.00	91	91	40	20.11	ACEPTABLE	74.00	18.50	71.76	68.00	63.00	69.00
56	PAUCAR MEDINA ALEX RICARDO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	171.00	93	94	40	22.06	ACEPTABLE	71.00	16.20	68.52	65.75	61.00	67.00
57	PAUCAR TUJAREZ WILSON EDUARDO	DIRECCIÓN DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	180.00	85	89	39	15.33	FITNESS	80.00	23.10	78.24	72.50	68.00	75.00
58	PEÑAHERRERA ZAMBRANO EDMUNDO PATRICIO	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO	166.00	84	88	39	16.91	FITNESS	66.00	13.50	63.12	62.00	61.00	69.00
59	PERALVO MEJIA HENRY RODRIGO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	165.50	83	91	36	18.59	ACEPTABLE	65.50	12.73	62.58	61.63	58.00	63.00
60	PORTERO TOBAR JORGE LUIS	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	178.00	101	101	43	24.22	ACEPTABLE	78.00	21.55	76.08	71.00	71.00	79.00
61	POVEDA FREIRE WILLIAM FABIAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	164.00	81	82	37	16.45	FITNESS	64.00	11.55	60.96	60.50	54.00	57.00
62	POVEDA TIRADO EDWIN JAVIER	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	159.00	84	88	38	19.00	ACEPTABLE	59.00	7.60	55.56	56.75	57.00	64.00
63	RAMIREZ PROAÑO MARIO SANTIAGO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	168.50	86	93	38	18.83	ACEPTABLE	68.50	14.33	65.82	63.88	59.00	65.00
93	RODRIGUEZ ORTIZ EDWIN RENELMO	DIRECCIÓN FINANCIERA	167.50	94	95	42	21.98	OBESIDAD	67.50	14.68	64.74	63.13	59.00	65.00
64	ROMO GOMEZ SEBASTIAN FABRIZO	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	168.00	83	90	37	17.36	ACEPTABLE	68.00	14.30	65.28	63.50	59.00	65.00
65	ROSERO FREIRE CARLOS ERNESTO	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	177.50	68	86	36	2.92	GRASA ESENCIAL	77.50	21.33	75.54	70.63	64.00	68.00
66	SACA BALLADARES MELINTON FERNANDO	PROCURADURÍA	162.00	87	86	39	20.01	ACEPTABLE	62.00	9.75	58.80	59.00	56.00	62.00
67	SALAZAR QUINDE JOSE LUIS	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	158.00	100	97	47	24.46	ACEPTABLE	58.00	6.55	54.48	56.00	57.00	64.00
68	SALGADO CASTILLO GUSTAVO PATRICIO	PROCURADURÍA	179.00	91	89	40	19.26	ACEPTABLE	79.00	23.60	77.16	71.75	68.00	75.00
69	SANCHEZ ALVAREZ LUIS VICENTE	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	157.50	77	82	34	16.81	FITNESS	57.50	6.78	53.94	55.63	54.00	59.00
70	SANCHEZ NUÑEZ BYRON CRISOSTOMO	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	157.00	71	74	33	12.43	ATLETA	57.00	5.95	53.40	55.25	57.00	64.00
71	SANDOVAL PEREZ JUAN CARLOS	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	169.00	82	86	40	13.88	FITNESS	69.00	14.85	66.36	64.25	61.00	67.00
72	SUAREZ ABRIL JUAN CARLOS	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	183.00	96	92	41	21.39	ACEPTABLE	83.00	26.20	81.48	74.75	75.00	84.00
73	TORRES IPIALES FABIAN DANILO	DIRECCIÓN DE TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACION	174.00	92	94	40	20.83	ACEPTABLE	74.00	19.05	71.76	68.00	63.00	69.00
74	TORRES IPIALES MARIO XAVIER	DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA	177.50	92	97	38	21.63	ACEPTABLE	77.50	21.78	75.54	70.63	71.00	79.00
75	ULLOA TORO JUAN JOSE	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	165.00	102	103	41	28.47	OBESIDAD	65.00	12.10	62.04	61.25	61.00	69.00
76	VELASTEGUI LOPEZ VICTOR DANIEL	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	157.00	92	89	39	24.66	ACEPTABLE	57.00	7.05	53.40	55.25	57.00	64.00
77	VILLACIS CARRILLO JORGE HERNAN	DIRECCIÓN ACADÉMICA	174.00	92	91	41	20.11	ACEPTABLE	74.00	19.50	71.76	68.00	63.00	69.00
78	VILLACIS PALACIOS HOLGUER IVAN	DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	170.00	85	89	40	16.21	FITNESS	70.00	15.40	67.44	65.00	71.00	67.00
79	VILLACREES LOPEZ HUGO PATRICIO	DIRECCIÓN BIENESTAR ESTUDIANTIL Y ASISTENCIA UNIVERSITARIA-DIBESAU	167.50	87	91	38	19.77	ACEPTABLE	67.50	14.68	64.74	63.13	59.00	65.00
80	VILLACRES GUAMAN FRANKLIN RAFAEL	DIRECCIÓN DE CULTURA, COMUNICACIÓN E IMAGEN INSTITUCIONAL	159.00	92	92	42	22.09	ACEPTABLE	59.00	7.85	55.56	56.75	59.00	66.00

81	VITERI BRIONES MARCO ANTONIO	DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	170.00	95	97	39	24.30	ACEPTABLE	70.00	16.65	67.44	65.00	61.00	67.00		
82	VITERI PEÑA MANUEL SANTIAGO	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	169.50	89	91	38	20.90	ACEPTABLE	69.50	15.18	66.90	64.63	61.00	67.00		
83	VIZUETE MUÑOZ JULIO MAURICIO	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	189.00	114	111	49	26.69	OBESIDAD	89.00	30.65	87.96	79.25	88.00	91.00		
84	ZUÑIGA VASQUEZ FREDDY GIOVANNI	SECRETARIA GENERAL DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO	173.50	85	95	37	17.96	ACEPTABLE	73.50	17.93	71.22	67.63	63.00	69.00		

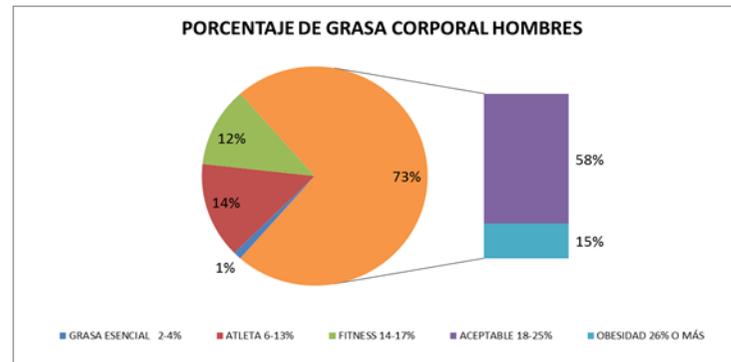
ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

TABLA 18 Porcentaje Grasa Corporal Servidores Administrativos U.T.A Hombres

	HOMBRES	NUMERO	PORCENTAJE
GRASA ESENCIAL	2-4%	1	1.18%
ATLETA	6-13%	12	14.12%
FITNESS	14-17%	10	11.76%
ACEPTABLE	18-25%	49	57.65%
OBESIDAD	26% O MÁS	13	15.29%
	TOTAL	85	100.00%

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

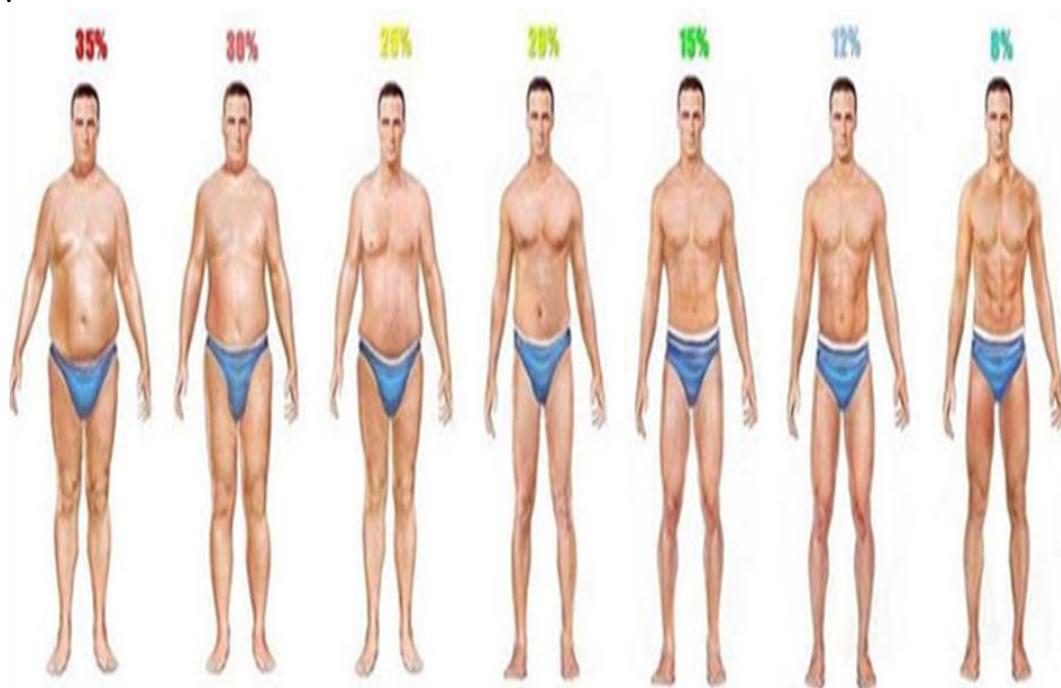
GRÁFICO 14 Porcentaje Grasa Corporal Servidores Administrativos U.T.A Hombres



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

Análisis: De 219 Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 85 son hombres 1 que representa el 1,18% se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Grasa Esencial**, 12 que representan el 14,12% se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Atleta**, 10 que representa el 11,76% se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Fitness**, 49 que representan el 57,65% se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Aceptable**, 13 que representan el 15,29% se encuentran en un **Porcentaje de Grasa Corporal** de clasificación **Obesidad**.

Interpretación: De acuerdo a los resultados el 13 hombres correspondiente al 15,29% presentan problemas de sobrepeso y obesidad según el Cálculo de Porcentaje de Grasa Corporal y este uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardíacas, la diabetes mellitus no insulino dependiente o diabetes de tipo 2, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, así como de muerte prematura



FUENTE: <http://porcentajedegrasacorporal.com/>

1. ¿Realiza usted actividad física en la semana?

TABLA 19 Realiza usted actividad física en la Semana

SI	NO	PORCENTAJE SI	PORCENTAJE NO
112	107	51.14%	48.86%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 15 Realiza usted actividad física en la semana



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 112 realizan actividad física correspondiendo al 51.14%, y 107 personas no realizan actividad física correspondiendo al 48.86%

Interpretación: De acuerdo a los resultados la mayoría de la población realiza actividad física por lo que se considera como personas no sedentarias dentro del ámbito laboral.

2. ¿Cuántas horas realiza usted actividad física en la semana?

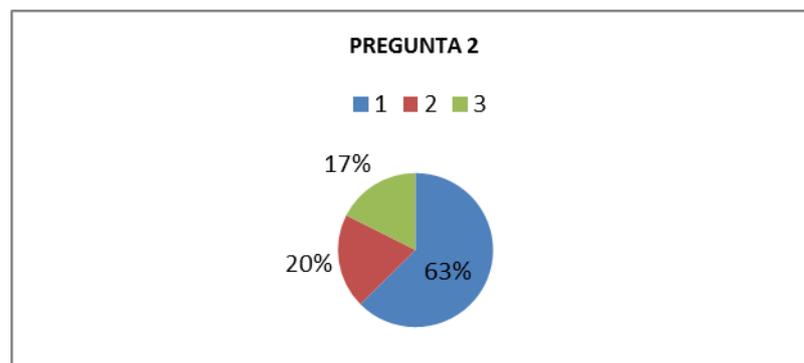
TABLA 20 Actividad física en la semana

DETALLE	NUMERO	PORCENTAJE
2 HORAS	82	62.60%
3 HORAS	26	19.85%
MAS 3 HORAS	23	17.56%
		100.00%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 16 Actividad física en la semana



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato campus Ingahurco, 82 realizan 2 horas de actividad física en la semana correspondiendo al 60.60%, 26 realizan 3 horas de actividad física en la semana correspondiendo al 19.85%, mientras que 23 realizan más de 3 horas de actividad física en la semana correspondiendo al 17.56%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados solo el 17.56% de la población no es sedentaria ya que la OMS recomienda realizar 3 horas y 30 minutos a la semana para salir del sedentarismo.

3. ¿Cuántas horas labora usted en el día?

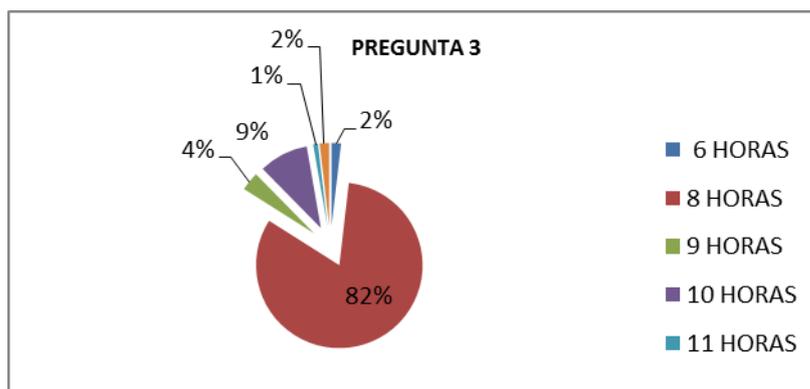
TABLA 21 Horas labora usted en el día

DETALLE	NUMERO	PORCENTAJE
6 HORAS	4	1.83%
8 HORAS	180	82.19%
9 HORAS	8	3.65%
10 HORAS	21	9.59%
11 HORAS	2	0.91%
12 HORAS	4	1.83%
		100.00%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 17 Horas labora usted en el día



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 4 trabajan 6 horas correspondiendo al 1.83%, 180 trabajan 8 horas correspondiendo al 82.19%, 8 trabajan 9 horas correspondiendo al 3.65%, 21 trabajan 10 horas correspondiendo 9.59%, 2 trabaja 11 horas correspondiendo al 0.91% y 4 trabaja 12 horas correspondiendo al 1.83%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados la mayoría de la población trabaja 8 horas diarias, cumpliendo así lo estipulado en el Régimen Laboral del Ecuador.

4. ¿Cuántas horas usted labora sentado?

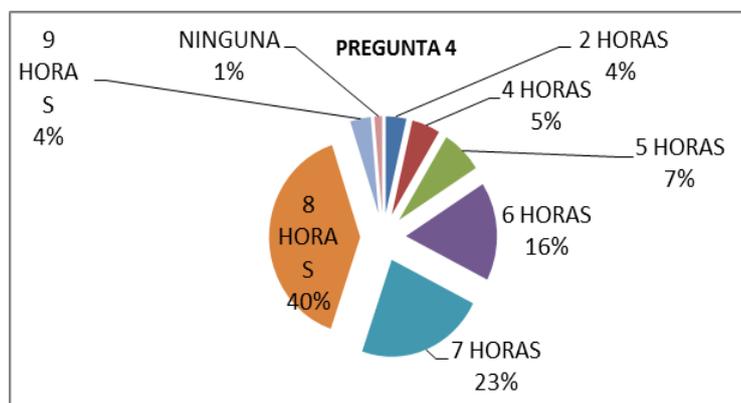
TABLA 22 Horas usted labora sentado

DETALLE	NUMERO	PORCENTAJE
2 HORAS	8	3.65%
4 HORAS	11	5.02%
5 HORAS	16	7.31%
6 HORAS	36	16.44%
7 HORAS	50	22.83%
8 HORAS	87	39.73%
9 HORAS	8	3.65%
NINGUNA	3	1.37%
		100.00%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 18 Horas usted labora sentado



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 8 laboran sentados 2 horas al día correspondiendo al 3.65%, 11 laboran sentados 4 horas al día correspondiendo al 5.02%, 6 laboran sentados 5 horas al día correspondiendo al 7.31%, 36 laboran sentados 6 horas al día correspondiendo al 16.44%, 50 laboran sentados 7 horas al día correspondiendo al 22.83%, 87 laboran sentados 8 horas al día correspondiendo al 39.73%, 8 laboran sentados 9 horas al día correspondiendo al 3.65%, 3 labora sin sentarse correspondiendo al 1.37%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados la mayoría de la población labora sentado 8 horas es decir el tiempo total de trabajo, lo cual es perjudicial para la salud.

5. ¿Qué actividades realiza en el receso de media jornada laboral?

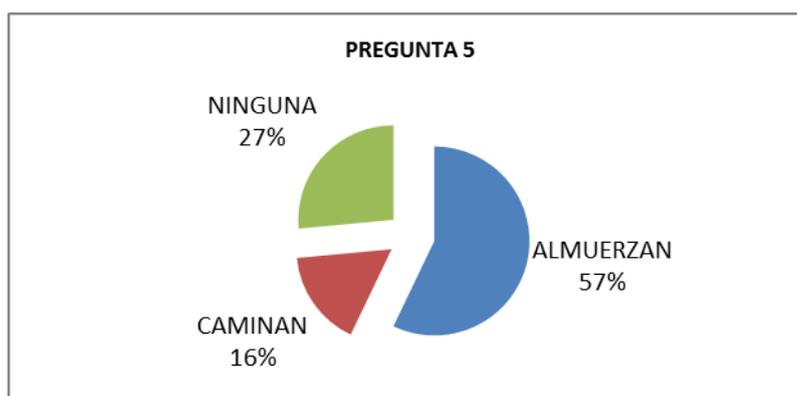
TABLA 23 Qué actividades realiza en el receso de media jornada laboral

DETALLE	NUMERO	PORCENTAJE
ALMUERZAN	125	57.08%
CAMINAN	36	16.44%
NINGUNA	58	26.48%
		100.00%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 19 Qué actividades realiza en el receso de media jornada laboral



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, todos disponen de 2 horas de receso en este tiempo 125 almuerzan correspondiendo al 57.08%, 36 caminan correspondiendo al 16.44%, y 58 no realiza ninguna actividad correspondiendo al 26.48%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados el 26.48% camina en el receso, siendo la minoría de la población, lo cual nos indica que el sedentarismo es el que predomina en la población.

6. ¿Posee la Universidad Técnica de Ambato algún plan de Pausas Activas?

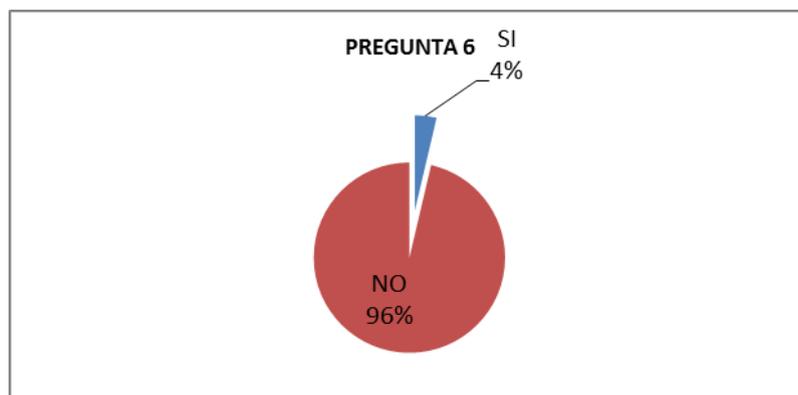
TABLA 24 Posee U.T.A algún plan de pausas activas

SI	NO	PORCENTAJE SI	PORCENTAJE NO
8	211	3.65%	96.35%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO TABLA 25 Posee U.T.A algún plan de pausas activas



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 8 afirman que hay pausas activas en la Universidad correspondiendo al 3.65%, mientras que 211 indican que no hay pausas activas en la Universidad correspondiendo al 96.35%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados la mayoría de la población indica que no existen pausas activas en la Universidad Técnica de Ambato, lo cual es desfavorable, ya que con ellas podemos ayudar a los servidores a salir del sedentarismo laboral.

7. ¿En los últimos 6 meses se ha realizado exámenes de Laboratorio?

TABLA 26 Últimos 6 meses se ha realizado exámenes de laboratorio

SI	NO	PORCENTAJE SI	PORCENTAJE NO
83	136	37.90%	62.10%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 20 Últimos 6 meses se ha realizado exámenes de laboratorio



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 83 se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 6 meses correspondiendo al 37.90%, 136 no se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 6 meses correspondiendo al 62%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados la mayoría de la población no se realizó exámenes de laboratorio en los últimos 6 meses, tomando en cuenta que lo ideal es realizar exámenes médicos cada 3 meses con el fin de garantizar la salud física, mental del trabajador.

8. ¿En los resultados obtenidos hubo algún parámetro de los siguientes alterado?

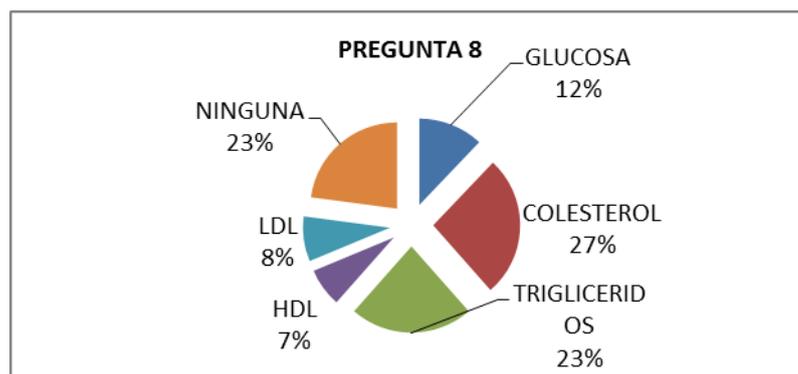
TABLA 27 Parámetros alterados

DETALLE	NUMERO	PORCENTAJE
2 HORAS	8	3.65%
4 HORAS	11	5.02%
5 HORAS	16	7.31%
6 HORAS	36	16.44%
7 HORAS	50	22.83%
8 HORAS	87	39.73%
9 HORAS	8	3.65%
NINGUNA	3	1.37%
TOTAL	219	100.00%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 21 Parámetros alterados



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 83 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato campus Ingahurco que se realizaron los exámenes de laboratorio en los últimos 6 meses, 10 obtuvieron glucosa alterada que corresponde al 12.05%, 22 obtuvieron colesterol alterado que corresponde al 26.51%, 19 obtuvieron triglicéridos alterados que corresponde 22.89%, 6 obtuvieron HDL alterado que corresponde al 7.23%, 7 obtuvieron LDL alterado que corresponde 8.43%, mientras que 19 obtuvieron resultados dentro de los valores normales correspondiendo al 22.89%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte no se vio afectada por el sobrepeso ya que este no alteró a los parámetros ya nombrados.

9. ¿Padece Ud. de Diabetes?

TABLA 28 Padece Ud. de diabetes

SI	NO	PORCENTAJE SI	PORCENTAJE NO
5	214	2.28%	97.72%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 22 Padece Ud. de diabetes



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, 5 padecen diabetes que corresponde al 2.28%, 214 no padecen de diabetes correspondiendo al 97.72%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos el total de la población indica no padecer de diabetes, siendo esta una enfermedad que desencadena varias patologías, se recomienda que las autoridades realicen dentro de este tipo de instituciones exámenes de sangre anuales.

10. ¿Está tratándose con algún medicamento?

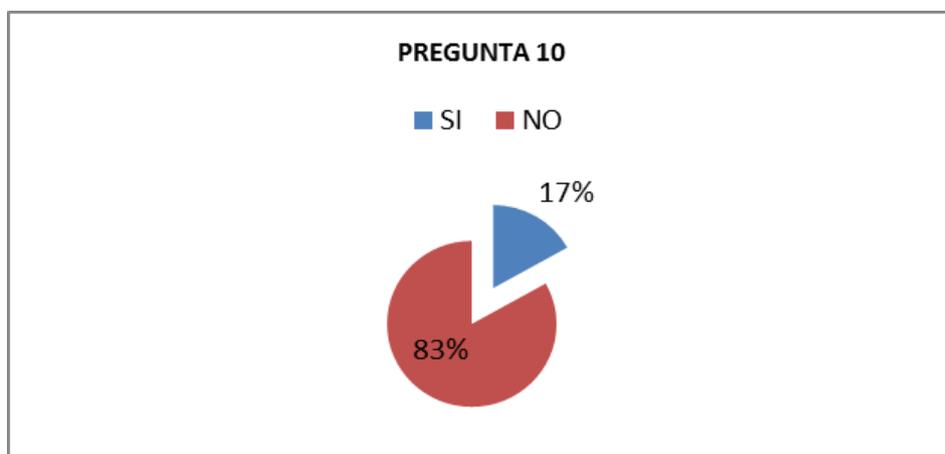
TABLA 29 Tratamiento con algún medicamento

SI	NO	PORCENTAJE SI	PORCENTAJE NO
37	182	16.89%	83.11%

FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 23 Tratamiento con algún medicamento



FUENTE: Encuesta

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De 219 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato campus Ingahurco, 37 personas se están tratando con algún medicamento correspondiendo al 16.89%, mientras que 182 no se están tratando con algún medicamento correspondiendo al 83.11%.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte de la población no se está tratando con algún medicamento, sin embargo esto no es un indicativo que todos ellos se encuentran con un buen estado de salud.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE LABORATORIO

TABLA 30 Análisis de los resultados de las pruebas de laboratorio

CODIGO	EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	IMC	CLASIFICACION IMC	ASISTENCIA	GLUCOSA	COLESTEROL	COLESTEROL HDL	COLESTEROL LDL	TRIGLICERIDOS
								75-115 mg/dl	Hasta 200 mg/dl	H: 35 - >55 mg/dl	Hasta 150mg/dl	Hasta 150mg/dl
										M: 45 - > 65 mg/dl		
1	29	F	68	163	25,74	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	61,03	136,10	48,87	69,85	86,91
2	29	M	82	173	27,49	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	90,37	163,70	41,12	90,78	159,00
3	31	F	77	164	28,59	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	90,34	167,40	52,81	91,83	113,80
4	34	F	72	161	27,58	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	74,38	163,70	43,79	93,43	132,40
5	38	M	73	167	26,18	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	94,09	216,10	55,14	131,24	148,60
6	28	M	72	168	25,33	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	82,57	175,00	41,41	111,23	111,80
7	23	F	69	163	26,09	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	77,20	139,20	68,01	54,03	85,79
8	44	M	74	165	27,00	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	76,21	179,90	50,11	108,25	107,70
9	32	M	76	172	25,67	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	74,77	216,00	48,85	136,27	154,40
10	38	F	74	160	28,71	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	70,48	176,50	43,84	103,32	146,70
11	26	F	76	159	29,86	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	77,86	160,20	63,10	65,24	159,30
12	28	M	80	175	26,11	SOBREPESO	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA
13	34	F	61	154	25,89	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	71,32	201,20	59,80	121,88	97,60
14	24	F	67	154	28,04	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	83,38	205,60	61,41	117,71	132,40
15	50	F	60	154	25,63	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	79,48	165,00	61,69	87,16	80,77
16	38	M	89	176	28,73	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	72,94	157,40	53,98	80,68	113,70
17	29	M	90	181	27,32	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	79,00	141,00	31,30	81,78	139,60
18	33	M	92	178	28,88	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	88,27	119,90	33,71	60,57	128,10
19	41	F	56	146	26,27	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	75,01	132,60	65,50	45,18	109,60
20	31	F	60	151	26,10	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	79,39	167,70	58,14	87,36	111,00
21	33	M	78	169	27,13	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	90,82	182,50	43,37	118,55	102,90
22	31	M	85	172	28,73	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	80,59	187,40	37,45	107,57	211,90
23	41	M	74	171	25,27	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	87,07	151,10	27,58	65,30	291,10
24	38	F	70	159	27,85	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	69,31	210,30	54,50	128,78	135,10
25	36	F	77	164	28,63	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	98,11	172,60	55,59	87,97	145,20
26	34	M	90	174	29,69	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	82,39	221,60	35,91	126,05	298,20
27	59	M	73	168	25,84	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	119,50	246,80	75,81	139,91	155,40
28	44	M	85	169	29,76	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	86,53	138,50	44,76	62,40	156,70
29	26	M	74	161	28,36	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	69,43	166,40	37,80	93,46	175,70
30	38	M	71	164	26,40	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	82,42	187,50	46,35	114,13	135,10
31	29	M	78	171	26,61	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	79,18	174,90	25,03	151,00	243,40
32	34	F	66	151	28,92	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	58,42	218,00	86,69	107,43	119,40
33	33	F	64	156	26,30	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	79,00	194,10	45,50	123,48	125,60
34	38	F	69	155	28,72	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	81,94	162,60	46,10	99,49	85,04
35	29	M	82	169	28,88	SOBREPESO	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA	PERMISO UTA
36	42	F	60	151	26,27	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	96,43	136,10	42,98	72,26	104,30
37	46	F	74	160	29,21	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	78,97	135,30	41,02	80,07	71,05
38	34	F	77	165	28,28	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	71,95	129,10	35,96	71,78	106,80
39	36	F	61	156	25,07	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	81,61	126,20	31,97	59,67	172,80
40	32	F	69	160	27,03	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	71,98	134,90	25,21	80,65	145,20
41	49	M	91	183	27,17	SOBREPESO	NO ASISTE	NO ASISTE	NO ASISTE	NO ASISTE	NO ASISTE	NO ASISTE
42	24	F	59	153	25,12	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	90,82	143,70	41,46	87,04	76,02
43	41	M	81	174	26,75	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	88,90	151,50	21,51	92,85	185,70
44	50	M	79	174	26,09	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	80,59	212,80	31,45	152,03	398,70
45	28	M	74	170	25,67	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	83,89	174,40	40,47	113,43	102,50
46	42	M	75	159	29,67	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	81,10	162,10	34,75	96,75	153,00
47	31	M	77	170	26,63	SOBREPESO	ASISTE/NO ACEPTA	ASISTE/NO ACEPTA	ASISTE/NO ACEPTA	ASISTE/NO ACEPTA	ASISTE/NO ACEPTA	ASISTE/NO ACEPTA
48	48	M	123	189	34,30	OBESO I	ASISTE/ACEPTA	74,50	162,80	35,39	100,89	132,60
49	29	F	68	161	26,23	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	78,82	154,40	52,64	78,52	116,20
50	26	M	76	174	25,08	SOBREPESO	ASISTE/ACEPTA	86,23	190,90	36,23	132,47	111,00

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

INTERPRETACIÓN CLÍNICA DE GLUCOSA

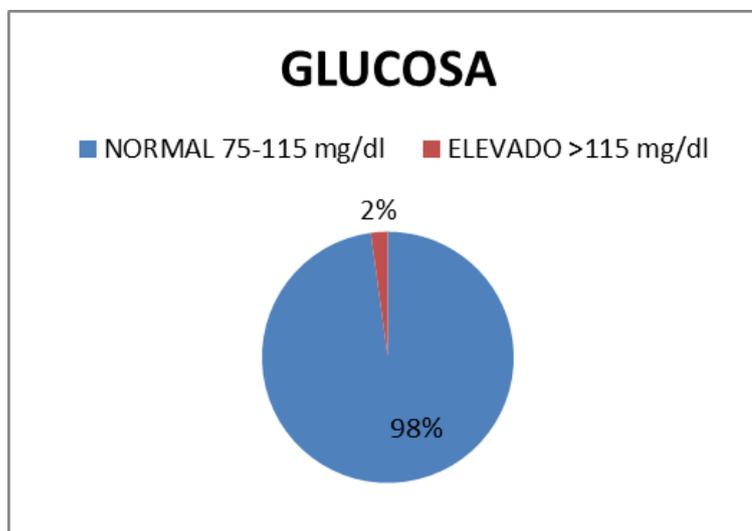
TABLA 31 Interpretación Clínica Glucosa

INTERPRETACIÓN CLÍNICA GLUCOSA						
DESCRIPCION	HOMBRES	NUMERO	MUJERES	NUMERO	TOTAL	NUMERO
	(mg/dl)		(mg/dl)		(mg/dl)	
NORMAL	75-115 mg/dl	22	75-115 mg/dl	23	NORMAL	45
ELEVADO	>115 mg/dl	1	>115 mg/dl	0	ELEVADO	1
	TOTAL	23	TOTAL	23	TOTAL	46

FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 24 Glucosa



FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De los 46 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, 45 se encuentran dentro de los valores normales de glucosa correspondiendo al 98%, y 1 se encuentra con valores elevados correspondiendo al 2%.

Interpretación: En base a los resultados podemos observar que el sobrepeso no afecta en gran medida los valores de glucosa en la mayor parte de los servidores administrativos, es por eso que solo el 2% se ve afectado.

INTERPRETACIÓN CLÍNICA COLESTEROL

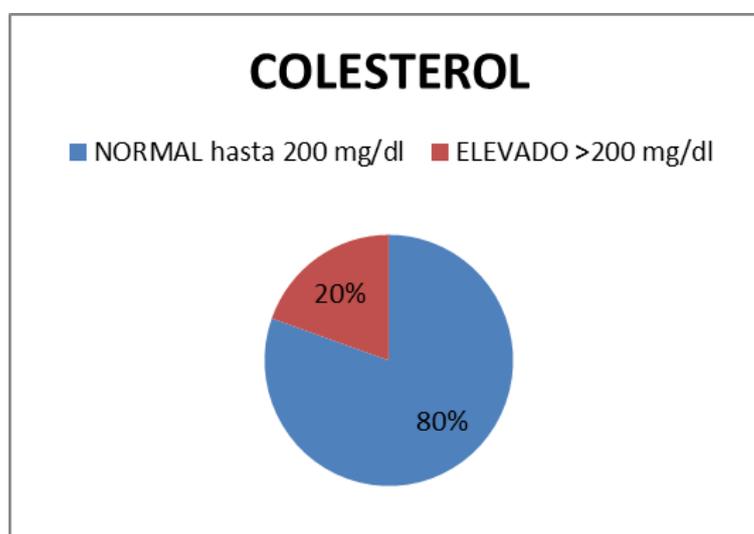
TABLA 32 Interpretación Clínica Colesterol

INTERPRETACIÓN CLÍNICA COLESTEROL						
DESCRIPCION	HOMBRES	NUMERO	MUJERES	NUMERO	TOTAL	NUMERO
	(mg/dl)		(mg/dl)		(mg/dl)	
NORMAL	hasta 200 mg/dl	18	hasta 200 mg/dl	19	NORMAL	37
ELEVADO	>200 mg/dl	5	>200 mg/dl	4	ELEVADO	9
	TOTAL	23	TOTAL	23	TOTAL	46

FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 25 Colesterol



FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De los 46 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, 37 se encuentran dentro de los valores normales de colesterol correspondiendo al 80%, y 9 se encuentra con valores elevados correspondiendo al 20%.

Interpretación: En base a los resultados podemos observar que los valores de colesterol tienden en cierto grado a elevarse en los servidores administrativos, viéndose afectados por el sedentarismo existente, el cual conlleva al sobrepeso.

INTERPRETACIÓN CLÍNICA HDL COLESTEROL

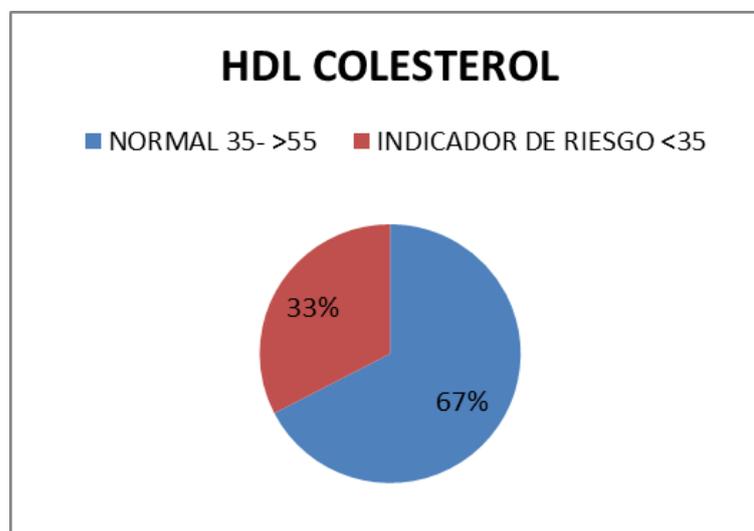
TABLA 33 Interpretación Clínica HDL Colesterol

INTERPRETACIÓN CLÍNICA HDL COLESTEROL						
DESCRIPCION	HOMBRES	NUMERO	MUJERES	NUMERO	TOTAL	NUMERO
	(mg/dl)		(mg/dl)		(mg/dl)	
NORMAL	35- >55	16	45- >65	15	NORMAL	31
INDICADOR DE RIESGO	<35	7	<45	8	INDICADOR DE RIESGO	15
	TOTAL	23	TOTAL	23	TOTAL	46

FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 26 HDL Colesterol



FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN

ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De los 46 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, 31 se encuentran dentro de los valores normales HDL - con correspondiendo al 67%, y 15 se encuentra en el rango de indicador de riesgo correspondiendo al 33%.

Interpretación: En base a los resultados podemos observar que el sobrepeso afecta los valores de HDL - con de los servidores administrativos, provocando así la no eliminación de colesterol de nuestro organismo, provocando complicaciones en la salud.

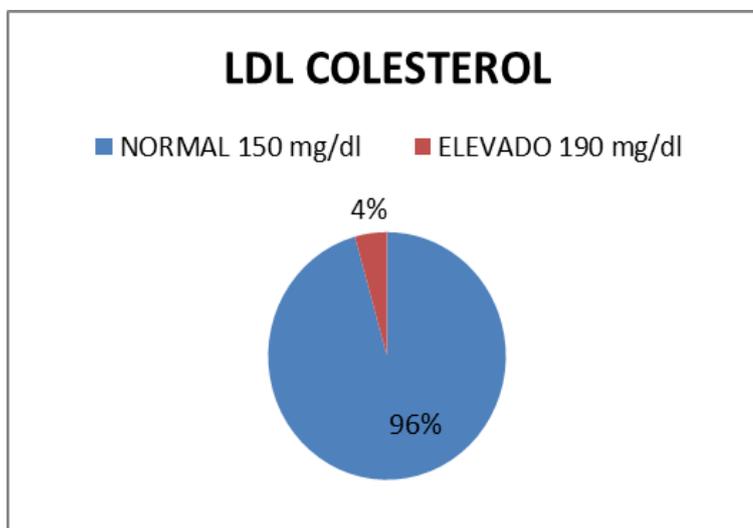
INTERPRETACIÓN CLÍNICA LDL COLESTEROL

TABLA 34 Interpretación Clínica LDL Colesterol

INTERPRETACIÓN CLÍNICA LDL COLESTEROL						
DESCRIPCION	HOMBRES	NUMERO	MUJERES	NUMERO	TOTAL	NUMERO
	(mg/dl)		(mg/dl)		(mg/dl)	
NORMAL	150 mg/dl	21	150 mg/dl	23	NORMAL	44
ELEVADO	190 mg/dl	2	190 mg/dl	0	ELEVADO	2
	TOTAL	23	TOTAL	23	TOTAL	46

FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN
ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 27 LDL COLESTEROL



FUENTE: Inserto Casa comercial HUMAN
ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De los 46 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, 44 se encuentran dentro de los valores normales de LDL - con correspondiendo al 96%, 2 se encuentran con valores elevados correspondiendo al 4%.

Interpretación: En base a los resultados podemos observar que los valores de LDL-con tienden a elevarse, en tan solo el 4% de la población, sin embargo hay que considerar los problemas que acarrea la alteración de los valores de este parámetro.

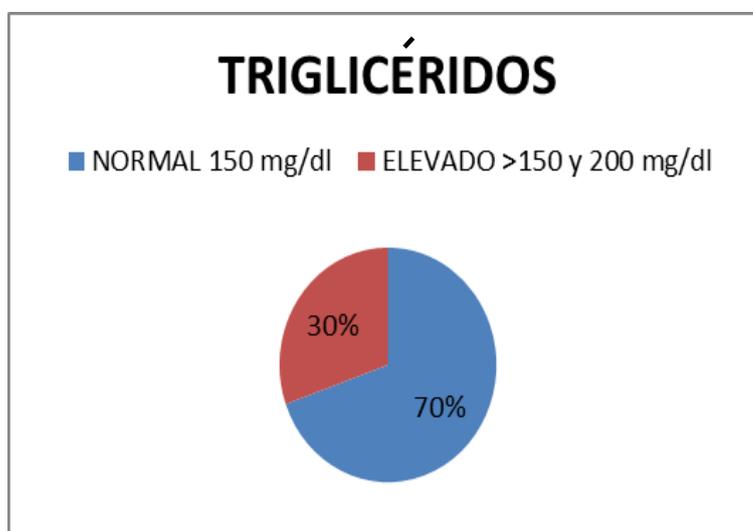
INTERPRETACIÓN CLÍNICA TRIGLICÉRIDOS

TABLA 35 Interpretación Clínica Triglicéridos

INTERPRETACIÓN CLÍNICA TRIGLICÉRIDOS						
DESCRIPCION	HOMBRES	NUMERO	MUJERES	NUMERO	TOTAL	NUMERO
	(mg/dl)		(mg/dl)		(mg/dl)	
NORMAL	150 mg/dl	11	150 mg/dl	21	NORMAL	32
ELEVADO	>150 y 200 mg/dl	12	>150 y 200 mg/dl	2	ELEVADO	14
	TOTAL	23	TOTAL	23	TOTAL	46

FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN
ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

GRÁFICO 28 Triglicéridos



FUENTE: UTA-LAB, Casa Comercial HUMAN
ELABORADO: Lcda. Nathaly Vaca

Análisis: De los 46 servidores administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, 32 se encuentran dentro de los valores normales de triglicéridos correspondiendo al 70%, y 14 se encuentra con valores elevados correspondiendo al 30%.

Interpretación: En base a los resultados podemos observar que el sobrepeso afecta los valores de triglicéridos de los servidores administrativos, lo cual es perjudicial para la salud ya que es un riesgo arteriosclerótico.

4.1 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Los resultados de la investigación que se presentan en este capítulo, están vinculados con la operacionalización de las variables, que permitió la elaboración de los instrumentos de investigación (**encuesta, testas**), para luego ser aplicados al universo que se va ser investigado.

De la tabulación de los datos se diseñaron cuadros estadísticos y gráficos comparativos en pastel, que contienen los porcentajes de opiniones por parte del universo de trabajo, en torno a cada una de las interrogantes planteadas para cada una de las variables.

A continuación se graficaron los resultados en pastel y se realiza el análisis porcentual general **“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

La información que se obtuvo está organizada de tal manera que da respuesta a los objetivos planteados en la investigación y se utiliza sus valores para la comprobación estadística de una de las hipótesis planteadas.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se utilizó el estadígrafo de comparación IBM SPSS de medias conocido como T de Student para muestras relacionadas observando la significancia que existe entre el sedentarismo y desempeño laboral

4.3 PLANTEO DE LA HIPÓTESIS

LAS PAUSAS ACTIVAS INCIDE EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

4.3.1 ESTIMADOR ESTADÍSTICO

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{\partial d}{\sqrt{n}}}$$

Nomenclatura

d: Promedio de la diferencia

∂d: Desviación estándar del promedio de la diferencia

√n: Raíz cuadrada de n total de la población

t: T de Student

4.3.2 NIVEL DE SIGNIFICANCIA Y REGLA DE DECISIÓN

$\alpha = 0.05$

Se acepta la hipótesis alterna si el valor a calcularse d T de Student es menor al valor de crítico basado en el margen de error 0.05.

4.3.3 CÁLCULO DEL ESTIMADOR ESTADÍSTICO T STUDENT

Se realiza la matriz de tabulación tomando en cuenta los resultados de los valores de IMC, ICC y PGC.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL MUJERES

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	PESO	76.5282	85	12.72646	1.38038
	IMC	26.6153	85	3.68490	.39968
Par 2	ESTATURA	169.4059	85	7.21956	.78307
	IMC	26.6153	85	3.68490	.39968

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	PESO & IMC	134	.901	.000
Par 2	ESTATURA & IMC	134	-.116	.182

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PESO - IMC	49.91294	9.78330	1.06115	47.80273	52.02315	47.037	84	.000
Par 2	ESTATURA - IMC	142.79059	8.01813	.86969	141.06112	144.52006	164.186	84	.000

ÍNDICE DE MASA CORPORAL HOMBRES

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	PESO	59.7561	134	10.11904	.87415
	IMC	24.2940	134	3.82538	.33046
Par 2	ESTATURA	156.8209	134	5.62968	.48633
	IMC	24.2940	134	3.82538	.33046

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	PESO & IMC	85	.851	.000
Par 2	ESTATURA & IMC	85	.027	.810

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PESO - IMC	35.46209	6.87536	.59394	34.28730	36.63688	59.706	133	.000
Par 2	ESTATURA - IMC	132.52687	7.16389	.61887	131.30277	133.75096	214.145	133	.000

ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA MUJERES

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	CINTURA	77.6716	134	8.87234	.76645
	ICC	.8425	134	.05537	.00478
Par 2	CADERA	92.1791	134	8.34847	.72120
	ICC	.8425	134	.05537	.00478

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	CINTURA & ICC	134	.599	.000
Par 2	CADERA & ICC	134	.034	.693

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	CINTURA - ICC	76.82910	8.83927	.76360	75.31874	78.33947	100.615	133	.000
Par 2	CADERA - ICC	91.33657	8.34675	.72105	89.91036	92.76277	126.672	133	.000

ÍNDICE DE CINTURA Y CADERA HOMBRES

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	CINTURA	89.5412	85	9.86402	1.06990
	ICC	.9706	85	.05530	.00600
Par 2	CADERA	92.1176	85	6.85463	.74349
	ICC	.9706	85	.05530	.00600

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	CINTURA & ICC	85	.778	.000
Par 2	CADERA & ICC	85	.392	.000

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	CINTURA-ICC	88.57059	9.82108	1.06525	86.45223	90.68895	83.146	84	.000
Par 2	CADERA-ICC	91.14706	6.83314	.74116	89.67318	92.62093	122.979	84	.000

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL MUJERES

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	ESTATURA	156.8209	134	5.62968	.48633
	PGC	28.9231	134	7.61334	.65769
Par 2	CINTURA	77.6716	134	8.87234	.76645
	PGC	28.9231	134	7.61334	.65769
Par 3	CADERA	92.1791	134	8.34847	.72120
	PGC	28.9231	134	7.61334	.65769
Par 4	CUELLO	32.8358	134	2.18744	.18897
	PGC	28.9231	134	7.61334	.65769

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	ESTATURA & PGC	134	-.157	.071
Par 2	CINTURA & PGC	134	.944	.000
Par 3	CADERA & PGC	134	.910	.000
Par 4	CUELLO & PGC	134	.516	.000

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL HOMBRES

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	ESTATURA-PGC	127.89784	10.15333	.87711	126.16294	129.63273	145.817	133	.000
Par 2	CINTURA-PGC	48.74858	3.03436	.26213	48.23010	49.26706	185.972	133	.000
Par 3	CADERA-PGC	63.25604	3.45558	.29852	62.66559	63.84650	211.901	133	.000
Par 4	CUELLO-PGC	3.91276	6.75111	.58321	2.75920	5.06632	6.709	133	.000

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	ESTATURA	169.4059	85	7.21956	.78307
	PGC	19.9512	85	5.71904	.62032
Par 2	CINTURA	89.5412	85	9.86402	1.06990
	PGC	19.9512	85	5.71904	.62032
Par 3	CUELLO	39.5412	85	2.91365	.31603
	PGC	19.9512	85	5.71904	.62032

Correlaciones de muestras emparejadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	ESTATURA & PGC	85	-.056	.610
Par 2	CINTURA & PGC	85	.921	.000
Par 3	CUELLO & PGC	85	.629	.000

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	ESTATURA-PGC	149.45471	9.45840	1.02591	147.41458	151.49484	145.680	84	.000
Par 2	CINTURA-PGC	69.59000	5.10645	.55387	68.48856	70.69144	125.643	84	.000
Par 3	CUELLO-PGC	19.59000	4.49814	.48789	18.61977	20.56023	40.152	84	.000

4.3.4 CONCLUSIÓN

Con los datos obtenidos se puede determinar que la relación entre sedentarismo y desempeño laboral es significativa, ya que el valor de t crítica basada en margen de error 0.05; t calculada (Índice Masa Corporal, Índice Cintura Cadera, Porcentaje de Grasa Corporal) dio un margen de error de 0.000. Como la t calculada es menor que la t crítica se rechaza la hipótesis nula (H_0), y se acepta la hipótesis alternativa que señala: **“Si existe relación entre sedentarismo y desempeño laboral en el personal administrativo que labora en la Universidad Técnica de Ambato campus Ingahurco.”**

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ❖ De **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **112** realizan actividad física correspondiendo al **51.14%**, y **107** personas no realizan actividad física correspondiendo al **48.86%** lo que se evidencia que un gran número no realiza ejercicio físico y es perjudicial para la salud de los mismos. El **91.33%** de los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua permanecen más de **5** horas sentados frente a un computador ya que su labor es más de escritorio que trabajo físico por lo que se les considera personas sedentarias.
- ❖ Las **pausas activas** son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. La Universidad Técnica de Ambato no posee un **Plan de Pausas Activas** para controlar el stress de sus servidores, solo el **17.56%** de la población no es sedentaria ya que la OMS recomienda realizar 3 horas y 30 minutos a la semana para salir del sedentarismo, la mayoría de la población trabaja 8 horas diarias, cumpliendo así lo estipulado en el Régimen Laboral del Ecuador. . La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la obesidad como una epidemia mundial, ya que actualmente fallecen por lo menos 2.8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso u obesidad.

- ❖ Dentro del desempeño laboral al que se refiere a lo que realiza el servidor y no solo lo que tales como: la eficiencia, calidad y productividad con que desarrolla las actividades laborales asignadas en un período determinado, el comportamiento de la disciplina, dentro de una jornada laboral, el cumplimiento normas de seguridad y salud en el trabajo, los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco laboran a presión por cumplir las necesidades administrativas acumulando su trabajo día a día lo que y llegan a un alto nivel de stress, la mayor parte se queda horas después de su jornada por terminar y no dejar pendientes.
- ❖ Para mejorar la calidad de vida y laboral se debe implementar un manual de ejercicios de oficina para los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco y bajaran los niveles de sedentarismo.

5.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Se pudo identificar 18 ejercicios de oficina 4 de cuerpo superior, 4 de cuerpo bajo, 4 de cuerpo medio y 6 de estiramientos en el cual se utilizara una silla y el escritorio de cada Servidor Administrativo para evitar el Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco los cuales se los tendrá que realizar 10 minutos = 10 ejercicios esto se lo realizar en la mitad de la primera y segunda jornada laboral.
- ❖ Se recomienda que los Servidores Administrativos fuera de sus jornadas laborales realicen actividades aeróbicas diariamente como caminar por un periodo de 30 minutos al día lo que ayudara considerablemente a salir del sedentarismo, dentro de la oficina realizar reuniones parados tomar 2 litros de agua y consumir una dieta balanceada, una forma viable de salir del stress diario es administrar las tareas de mayor a menor importancia. El **91.33%** de los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus permanecen más de **5** horas sentados frente a un

computador ya que su labor es más de escritorio que trabajo físico por lo que se les considera personas sedentarias y acarrear problemas de stress, cansancio mental, fatiga visual, etc., es recomendable realizar ejercicios que reactiven el cerebro y puedan mejorar su desenvolvimiento diario, escuchar música relajante para que las ideas fluyan y evitar la acumulación de trabajo organizando sus tareas jerárquicamente.

- ❖ Se recomienda implementar un manual de ejercicios de oficina para los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco ya que con este se podrá mejorar la calidad de vida y aumentar sus capacidades laborales.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: “IMPLEMENTACIÓN DE UN MANUAL DIDÁCTICO CON PAUSAS ACTIVAS PARA LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

INSTITUCIÓN: Universidad Técnica de Ambato

PAÍS: Ecuador

CIUDAD: Ambato

PROVINCIA: Tungurahua

UBICACIÓN: Ingahurco

DIRECCIÓN: Colombia 02-11, Ambato EC180105

AUTOR: Licenciado. Dennis José Hidalgo Alava

TUTOR: Licenciado. Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg

POBLACIÓN: 219 Servidores Administrativos

FECHA: Octubre 2016 - Marzo 2017

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

En la actualidad se ha visto que la obesidad es la pandemia mundial del siglo **XXI**, es así que los más propensos a tener este problema son los administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco ya que permanecen por su naturaleza sentados frente a un computador es así que **77** Servidores Administrativos están en un **IMC PREOBESO**, **19** Servidores Administrativos en **IMC OBESO I**, **3** Servidores Administrativos en **IMC OBESO II** y **1**

Servidor Administrativo en **IMC OBESO III** por lo que **100** Servidores Administrativos están en riesgo es por eso que les debe prevenir enfermedades a futuro provocadas por el Sedentarismo Físico.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Al identificar el **problema** en los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, quienes desconocen cómo evitar el sedentarismo físico y evitar la propensión de la obesidad con ejercicios físicos.

Existe la necesidad de crear un manual didáctico para los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, los que nos permitirán ayudar considerablemente a los mismos para mejorar su salud y no acarrear enfermedades a futuro.

La propuesta planteada es de interés de los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco ya que ayudara considerablemente a prevenir enfermedades laborales, por otra parte ven lo novedoso de realizar dentro de las jornadas laborales tanto matutina como vespertina ejercicios básicos que les van ayudar a mejorar su calidad de vida y su mejor desempeño diario en sus funciones.

Los principales beneficiarios serán Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, será original porque tendrá un diseño creativo y de fácil uso.

6.4 OBJETIVO

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

- ❖ Elaborar un manual didáctico con ejercicios de oficina para los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco para

prevenir la propensión de la obesidad con ejercicios de oficina
FITDESKOFFICE

6.5 OBJETIVO ESPECÍFICO

- ❖ Seleccionar información concerniente a un manual didáctico para determinar su diseño
- ❖ Determinar el contenido del manual didáctico para su uso
- ❖ Socializar y difundir el manual didáctico a los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco para mejorar su calidad de vida.

6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este proyecto es **factible** de ejecutarse, ya que se contó con el apoyo de las autoridades, y personal de Talento Humano de la Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, está enmarcado dentro del tiempo previsto mediante el cronograma establecido, a más de ello la propuesta contiene ejercicios de oficina para un eficaz desarrollo de sus actividades laborales y salud preventiva en el ámbito laboral.

6.6.1 FACTIBILIDAD SOCIO TECNOLÓGICA

Es factible su realización, porque existe acceso a las fuentes tecnológicas de información, ya que a través de ello se pudo realizar una revisión bibliográfica actualizada y especializada, verificar datos estadísticos y verificar logros y resultados, aplicando los diferentes instrumentos de investigación y sobre todo voluntad para cumplir con el desarrollo de los ejercicios de oficina
FITDESKOFFICE

6.7 FACTIBILIDAD ADMINISTRATIVA

De la encuesta realizada a los **219** Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, **112** realizan actividad física correspondiendo al **51.14%**, y **107** personas no realizan actividad física correspondiendo al **48.86%** lo que se evidencia que un gran número no realiza ejercicio físico y es perjudicial para la salud de los mismos. El **91.33%** de los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua permanecen más de **5 horas** sentados frente a un computador ya que su labor es más de escritorio que trabajo físico por lo que se les considera personas sedentarias.

6.8 FACTIBILIDAD LEGAL.

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

Sección Séptima Salud

Art. 32.- La **salud** es un **derecho** que **garantiza el Estado**, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la **cultura física**, el **trabajo**, la seguridad social, los **ambientes sanos** y otros que sustentan el buen vivir.

Sección octava Trabajo y seguridad social

Art. 33.- El **trabajo** es un **derecho** y un **deber social**, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El **Estado garantizará** a las personas **trabajadoras** el pleno **respeto** a su **dignidad**, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un **trabajo saludable** y libremente escogido o aceptado.

Sección tercera Formas de trabajo y su retribución

Art. 326.- El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus **labores** en un **ambiente adecuado y propicio**, que garantice su **salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar**.

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la **educación física** y la **recreación**, como actividades que contribuyen a la **salud, formación y desarrollo integral de las personas**; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

(Ecuador A. N., 2008)

6.9 FUNDAMENTACIÓN

6.9.1 DESCRIPCIÓN

La utilización del Manual Didáctico contiene ejercicios de oficina para un eficaz desarrollo de sus actividades laborales y salud preventiva en el ámbito laboral.

La actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida y prevención de enfermedades mediante beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales; es muy esencial para el mantenimiento y cuidado de la salud para todas las personas de cualquier edad.

Es necesario que los ejercicios de oficina se realicen en el intermedio de cada jornada laboral tanto matutina como vespertina, los ejercicios aquí propuestos los

cuales ayudaran considerablemente a bajar los niveles de sedentarismo de los Servidores Administrativos Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco.

Por tanto este manual será un gran aporte para la Universidad Técnica de Ambato ya que está actuando dentro de los parámetros legales para dar una salud preventiva a sus servidores y desarrollarán sus actividades de una manera más dinámica y eficaz

INFORMACIÓN DE EJERCICIOS DE OFICINA

INFORMACIÓN DE EJERCICIO
USO DE EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS
ENTRENAMIENTO DE OFICINA
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO (3 minutos marchar en el lugar)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoja 5 ejercicios (2 cuerpo alto, 2 cuerpo medio, 1 cuerpo bajo, 2 de estiramientos) 7 ejercicios = 10 minutos 2. Realizar los ejercicios cuerpo alto, cuerpo medio, cuerpo bajo 3. Realizar los estiramientos
USO 1 MINUTO POR EJERCICIO COMO GUÍA Y DE ACUERDO CON SU NIVEL DE FITNESS Y TIEMPO DISPONIBLES PARA ENTRENAMIENTO
<p>TIEMPO RECOMENDADO</p> <p>Intermedio jornada laboral 1 e intermedio jornada laboral 2</p>
<p>EQUIPO NECESARIO</p> <p>Escritorio y Silla De Oficina</p>

FASE I ESTIRAMIENTOS

MANOS SOBRE LA CABEZA
TIEMPO
Realizar el estiramiento por 8 seg.
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none">• Empezar sentado con los brazos relajados a los lados• Levante ambas manos sobre la cabeza hasta el dorso de las manos• Estirar las manos• Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES: <ul style="list-style-type: none">• Selecciona el tiempo basado en los niveles
BENEFICIO: <ul style="list-style-type: none">• Reduce la tensión muscular• Aumenta los rangos de movilidad articular• Mejora postural
FUENTE: FITDESK OFFICE WORKOUT

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

REPETICIONES

NIVELES:

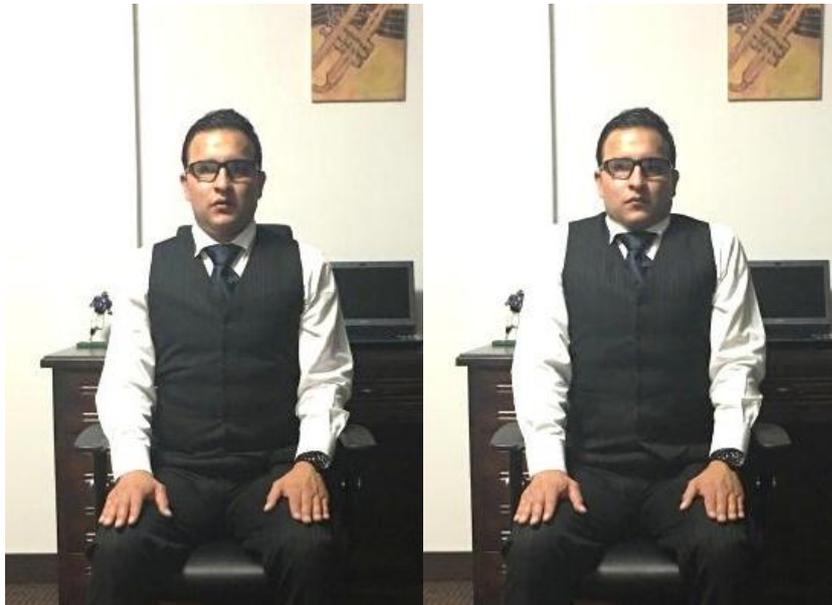
: 10 PRINCIPIANTE

: 15 INTERMEDIO

: 20 AVANZADO

DESARROLLO:

- Empezar sentados con los brazos en las piernas
- Mantener una buena postura con la espalda bien apegada al soporte de la silla y los pies en el piso
- Lentamente elevar los hombros hacia las orejas
- Volver a la posición inicial, continuar con el ejercicio



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora postural

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

ESTIRAMIENTO TRÍCEPS

TIEMPO

Realizar el estiramiento por 8 seg.

DESARROLLO:

- Empezar sentados con los brazos relajados
- Poner izquierda atrás de la espalda
- Mano derecha colocar en el codo de mano izquierda y presiona suavemente
- Volver a la posición inicial
- Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora postural

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA

TIEMPO

Realizar el estiramiento por 8 seg.

DESARROLLO:

- Empezar sentado con los pies a la altura de los hombros en suelo
- Cruza la pierna derecha sobre la izquierda
- Suavemente con la misma mano del pie en el suelo trata de tocar el tobillo
- Volver a la posición inicial
- Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Mejora la circulación venosa y linfática
- Previene los calambres musculares o los alivian en caso de haberse producido
- Alivia el dolor producido por las contracturas musculares y
- previenen su reaparición.

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

MUÑECA FLEXIÓN

TIEMPO

Realizar el estiramiento por 8 seg.

DESARROLLO:

FLEXIÓN

- Extender brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, flexión de muñecas dorso hacia adelante.
- Suavemente presionar hacia abajo con mano derecha
- Selecciona el tiempo basado en los niveles(luego cambia de mano)



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora la coordinación muscular
- Aumenta los niveles de energía

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

MUÑECA EXTENSIÓN

TIEMPO

Realizar el estiramiento por 8 seg.

DESARROLLO:

EXTENSIÓN

- Extender brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, extensión de muñecas palma hacia adelante.
- Suavemente presionar hacia arriba con mano derecha
- Selecciona el tiempo basado en los niveles(luego cambia de mano)



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora la coordinación muscular
- Aumenta los niveles de energía

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

ESTIRAMIENTO TRONCO LATERAL

TIEMPO

Realizar el estiramiento por 8 seg.

- Empezar sentados con los brazos en las piernas
- Abducción de brazo izquierdo y flexión de tronco lateral
- Volver a la posición inicial
- Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio



RECOMENDACIONES:

- Selecciona el tiempo basado en los niveles

Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora la coordinación muscular
- Aumenta los niveles de energía

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

FASE II EJERCICIOS DE CUERPO SUPERIOR

SILLA TRÍCEPS		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 4 PRINCIPIANTE	: 8 INTERMEDIO	: 12 AVANZADO
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none">• Empezar sentado con los pies en el suelo• Las manos en los soportes de la silla de los brazos• Usar los tríceps subir y bajar a la posición sentado• Lentamente regresar a la posición inicial		
		
RECOMENDACIONES: <ul style="list-style-type: none">• Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio		
BENEFICIO: <ul style="list-style-type: none">• Reduce la tensión muscular• Aumenta los rangos de movilidad articular• Mejora la coordinación muscular• Aumenta los niveles de energía		
FUENTE: FITDESK OFFICE WORKOUT		

BÍCEPS EN ESCRITORIO		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 4 PRINCIPIANTE	: 6 INTERMEDIO	: 8 AVANZADO
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> • Empezar sentados en una buena posición • Pones las palmas de la mano debajo del escritorio • Empujar las palmas hacia arriba • Mantener moderadamente las palmas hacia arriba por 5 segundos • Repetir ejercicio según los niveles 		
		
RECOMENDACIONES: <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p style="text-align: center;">Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés</p>		
BENEFICIO: <ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora la coordinación muscular • Aumenta los niveles de energía 		
FUENTE: FITDESK OFFICE WORKOUT		

BRAZOS HACIA ARRIBA		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 8 PRINCIPIANTE	: 12 INTERMEDIO	: 20 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Empezar con los brazos extendidos horizontalmente (altura de los hombros) • Levantar los brazos sobre la cabeza • Volver a la posición inicial 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora la coordinación muscular • Aumenta los niveles de energía 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

FLEXIÓN EN ESCRITORIO		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 6 PRINCIPIANTE	: 12 INTERMEDIO	: 20 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar las manos en la parte final del escritorio (manos a la altura de los hombros), los pies asentados en el suelo • Flexionar los brazos y hacer que el pecho bajo llegue a 5cm del escritorio • (mantener espalda recta) • Regresar a la posición inicial 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

FASE IV EJERCICIOS DE CUERPO MEDIO

RODILLAS AL PECHO

REPETICIONES

NIVELES:

: 8 PRINCIPIANTE

: 12 INTERMEDIO

: 20 AVANZADO

DESARROLLO:

- Empezar sentado con los brazos sobre los soportes
- Alternadamente subir la rodilla flexionada hacia la altura del pecho
- Ejercicio derecho e izquierda representa una serie
- Volver a la posición inicial



RECOMENDACIONES:

- Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio

Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora postural

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

PATALEO		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 10 PRINCIPIANTE	: 15 INTERMEDIO	: 20 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Empezar sentado con los brazos sobre apoyados en los soportes de la silla • Estirar ambas piernas con las puntas de los pies 45 grados • Subir derecha, bajar izquierda en dos tiempos esto significa una repetición 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Opción 1: Mantener los abdominales presionados</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

ESTOMAGO PRESIONADO		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 10 PRINCIPIANTE	: 15 INTERMEDIO	: 20 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Empezar sentado en una buena posición 90 grados • Pies sobre el piso, presionar abdomen por 10 segundos • Relajar abdominales • Escoger repeticiones según nivel de ejercicio 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

ESPALDA BAJA		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 10 PRINCIPIANTE	: 15 INTERMEDIO	: 20 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pararse con los pies a la altura de los hombros con las manos en la cadera • Manos en la cintura, flexión de cintura mantener la espalda recta • Regresar posición inicial 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Precaución: No doblar las rodillas</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

FASE III EJERCICIOS DE CUERPO BAJO

SILLA SQUAT

REPETICIONES

NIVELES:

: 6 PRINCIPIANTE

: 10 INTERMEDIO

: 14 AVANZADO

DESARROLLO:

- Pararse delante de una silla con las piernas paralelas
- Flexionar las piernas, con los brazos extendidos hacia al frente
- Flexionar las piernas sin tocar la silla
- Retornar a la posición inicial



RECOMENDACIONES:

- Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio

BENEFICIO:

- Reduce la tensión muscular
- Aumenta los rangos de movilidad articular
- Mejora postural

FUENTE:

FITDESK OFFICE WORKOUT

GEMELOS		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 5 PRINCIPIANTE	: 10 INTERMEDIO	: 15 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pararse con los pies juntos(poner la manos en el soporte espalda de la silla) • Elevar pie derecho flexionado haciendo un arco de 45 grados • Pie izquierdo levantar (1 seg.) y quedarse en puntilla (1 seg.) • Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio. 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

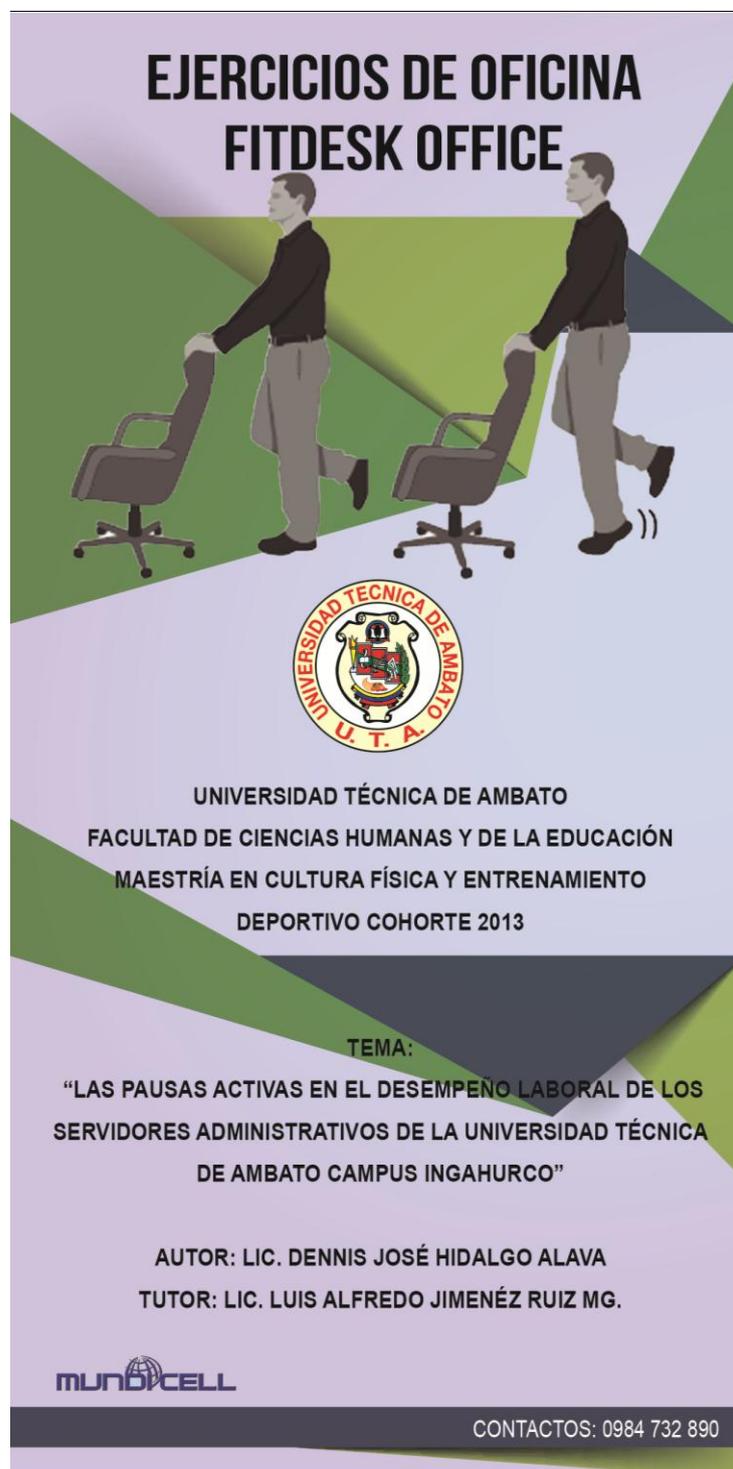
BRAZO HACIA PUNTA DE PIE		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 2 PRINCIPIANTE	: 6 INTERMEDIO	: 8 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Posición inicial pies a la altura de los hombros • Balancearse en pie derecho(mantener la rodilla sin flexionar) • Flexión de cintura intentando tocarse la puntilla del zapato derecho • Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio. 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Precaución: Utilice una silla o escritorio para ayuda si es necesario</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

SALÓN FIJO		
REPETICIONES		
NIVELES:		
: 4 PRINCIPIANTE	: 8 INTERMEDIO	: 12 AVANZADO
DESARROLLO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pararse entre el escritorio y una silla para soporte(si es necesario) • Pie de apoyo derecho al frente, pie izquierdo atrás en punta • Flexionar rodilla derecha al frente, rodilla izquierda al suelo • Selecciona las repeticiones según los niveles 		
		
RECOMENDACIONES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona el tiempo basado en los niveles <p>Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad</p>		
BENEFICIO:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Aumenta los rangos de movilidad articular • Mejora postural 		
FUENTE:		
FITDESK OFFICE WORKOUT		

6.10 DISEÑO EJERCICIOS DE OFICINA FITDESKOFFICE

6.10.1 FRONTAL PORTADA

GRÁFICO 29 Portada Frontal Fitdeskoffice



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.2 INFORMATIVAS

GRÁFICO 30 Informativas

UTA INFORMATIVAS
CUELLO - HOMBRO - PECHO - ESPALDA - TRÍCEPS

CUELLO HOMBRO ESPALDA - BRAZOS
PECHO TRÍCEPS ESPALDA

INFORMACIÓN DE EJERCICIOS DE OFICINA

USO DE EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS
ENTRENAMIENTO DE OFICINA
CALENTAMIENTO (3 minutos marchar en el lugar)

1. Escoja 7 ejercicios (2 cuerpo alto, 2 cuerpo medio, 1 cuerpo bajo, 2 de estiramientos) 7 ejercicios = 7 minutos
2. Realizar los ejercicios cuerpo alto, cuerpo medio, cuerpo bajo
3. Realizar los estiramientos

USO 1 MINUTO POR EJERCICIO COMO GUÍA Y DE ACUERDO CON SU NIVEL DE FITNESS Y TIEMPO DISPONIBLES PARA ENTRENAMIENTO

TIEMPO RECOMENDADO
Intermedio jornada laboral 1 y Intermedio jornada laboral 1

EQUIPO NECESARIO
Escritorio y Silla de Oficina

PANTORRILLAS CUADRÍCEPS ADUCTORES
CADERA- ESPALDA
ESPALDA - BAJA FEMORALES

MUNDICELL

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.3 STRETCHING

GRÁFICO 31 Stretching

STRETCHING

BRAZOS - HOMBROS - TRÍCEPS - ESPALDA - MUÑECA



MANOS SOBRE LA CABEZA
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los brazos relajados a los lados
 • Levantar ambas manos sobre la cabeza hasta el dorso de las manos
 • Estirar las manos
 • Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS
REPETICIONES:
NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentados con los brazos en las piernas
 • Mantener una buena postura con la espalda bien pegada al soporte de la silla y los pies en el piso
 • Lentamente elevar los hombros hacia las orejas
 • Volver a la posición inicial, continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural





ESTIRAMIENTO TRÍCEPS
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentados con los brazos relajados
 • Poner izquierda atrás de la espalda
 • Mano derecha colocar en el codo de mano izquierda y presiona suavemente
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los pies a la altura de los hombros en suelo
 • Cruza la pierna derecha sobre la izquierda
 • Suavemente con la misma mano del pie en el suelo trata de tocar el tobillo
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Mejora la circulación venosa y linfática
 • Previene los calambres musculares o los alivian en caso de haberse producido
 • Alivia el dolor producido por las contracturas musculares y previenen su reparación.





MUÑECA FLEXIÓN Y EXTENSION
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
FLEXIÓN
 • Extender brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, flexión de muñecas dorso hacia adelante
 • Suavemente presionar hacia abajo con mano derecha
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles(luego cambia de mano)

EXTENSION
 • Extender brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, extensión de muñecas palma hacia adelante.
 • Suavemente presionar hacia arriba con mano derecha
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles(luego cambia de mano)

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía



ESTIRAMIENTO TRONCO LATERAL
TIEMPO: 8 seg.
 • Empezar sentados con los brazos en las piernas
 • Abducción de brazo izquierdo y flexión de tronco lateral
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía





ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.4 CUERPO SUPERIOR

GRÁFICO 32 Ejercicios Cuerpo Superior



CUERPO SUPERIOR

SILLA TRÍCEPS - BÍCEPS EN ESCRITORIO - BRAZOS - FLEXIONES DE PECHO

SILLA TRÍCEPS
REPETICIONES
NIVELES: 4 PRINCIPIANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar sentado con los pies en el suelo
• Las manos en los soportes de la silla de los brazos
• Usar los tríceps subir y bajar a la posición sentado
• Lentamente regresar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
• Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora la coordinación muscular
• Aumenta los niveles de energía



BÍCEPS EN ESCRITORIO
REPETICIONES
NIVELES: 4 PRINCIPIANTE: 6 INTERMEDIO : 8 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar sentados en una buena posición
• Pones las palmas de la mano debajo del escritorio
• Empujar las palmas hacia arriba
• Mantener moderadamente las palmas hacia arriba por 5 segundos
• Repetir ejercicio según los niveles

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora la coordinación muscular
• Aumenta los niveles de energía



BRAZOS HACIA ARRIBA
REPETICIONES
NIVELES: 8 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar con los brazos extendidos horizontalmente (altura de los hombros)
• Levantar los brazos sobre la cabeza
• Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora la coordinación muscular
• Aumenta los niveles de energía



FLEXIÓN EN ESCRITORIO
REPETICIONES
NIVELES: 6 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Colocar las manos en la parte final del escritorio (manos a la altura de los hombros), los pies asentados en el suelo
• Flexionar los brazos y hacer que el pecho bajo llegue a 5cm del escritorio
• (mantener espalda recta)
• Regresar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora postural





ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.5 CUERPO MEDIO

GRÁFICO 33 Ejercicios de Cuerpo Medio

 **CUERPO MEDIO**

RODILLAS AL PECHO - PATALEO

RODILLAS AL PECHO
REPETICIONES
NIVELES: 8 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar sentado con los brazos sobre los soportes
• Alternadamente subir la rodilla flexionada hacia la altura del pecho
• Ejercicio derecho e izquierdo representa una serie
• Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
• Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio.
Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora postural



ESTOMAGO PRESIONADO
REPETICIONES
NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO : 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar sentado en una buena posición 90 grados
• Pies sobre el piso, presionar abdomen por 10 segundos
• Relajar abdominales
• Escoger repeticiones según nivel de ejercicio

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora postural



PATALEO
REPETICIONES
NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO : 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Empezar sentado con los brazos sobre apoyados en los soportes de la silla
• Estirar ambas piernas con las puntas de los pies 45 grados
• Subir derecha, bajar izquierda en dos tiempos esto significa una repetición

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora postural



ESPALDA BAJA
REPETICIONES
NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO : 20 AVANZADO
DESARROLLO:
• Pararse con los pies a la altura de los hombros con las manos en la cadera
• Manos en la cintura, flexión de cintura mantener la espalda recta
• Regresar posición inicial

RECOMENDACIONES:
• Selecciona el tiempo basado en los niveles
Precaución: No doblar las rodillas

BENEFICIO:
• Reduce la tensión muscular
• Aumenta los rangos de movilidad articular
• Mejora postural



MUNDICELL

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.6 CUERPO BAJO

GRÁFICO 34 Ejercicios de Cuerpo Bajo



CUERPO BAJO

GEMELOS - BRAZA A PUNTA PIE - SALÓN FIJO - SILLA SQUAT

GEMELOS
 REPETICIONES
 NIVELES: 5 PRINCIPIANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
 DESARROLLO:
 •Pararse con los pies juntos(poner la manos en el soporte
 espalda de la silla)
 •Eleva pie derecho flexionado haciendo un arco de 45 grados
 •Pie izquierdo levantar (1 seg.) y quedarse en puntilla (1 seg.)
 •Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por
 niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio.



RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postural

BRAZA HACIA PUNTA DE PIE
 REPETICIONES
 NIVELES: 2 PRINCIPIANTE: 6 INTERMEDIO: 8 AVANZADO
 DESARROLLO:
 •Posición inicial pies a la altura de los hombros
 •Balancearse en pie derecho(mantener la rodilla sin flexionar)
 •Flexión de cintura intentando tocarse la puntilla del zapato
 derecho
 •Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por
 niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio.



RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Precaución: Utilice una silla o escritorio para ayuda si es
 necesario

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postural

SALÓN FIJO
 REPETICIONES
 NIVELES: 4 PRINCIPIANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
 DESARROLLO:
 •Pararse entre el escritorio y una silla para soporte(si es
 necesario)
 •Pie de apoyo derecho al frente, pie izquierdo atrás en punta
 •Flexionar rodilla derecha al frente, rodilla izquierda al suelo
 •Selecciona las repeticiones según los niveles



RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postural

SILLA SQUAT
 REPETICIONES
 NIVELES: 6 PRINCIPIANTE: 10 INTERMEDIO: 14 AVANZADO
 DESARROLLO:
 •Pararse delante de una silla con los piernas paralelas
 •Flexionar las piernas, con los brazos extendidos hacia al frente
 •Flexionar las piernas sin tocar la silla
 •Retornar a la posición inicial



RECOMENDACIONES:
 •Precaución: Asegúrese de que la silla no rueda mientras está
 realizando el ejercicio

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postural



ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.7 PORTADA FRONTAL

GRÁFICO 35 Portada Frontal

CUERPO BAJO

GEMELOS - BRAZA A PUNTA PIE - SALÓN FIJO - SILLA SQUAT

GEMELOS
REPETICIONES: NIVELES 3 PRINCIPIANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO:
 •Pararse con los pies juntos/poner la manos en el soporte espalda de la silla
 •Eleva pie derecho flexionado haciendo un arco de 45 grados
 •Pie izquierdo levantar (1 seg.) y quedarse en puntilla (1 seg.)
 •Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio.

RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postura.

BRAZO HACIA PUNTA DE PIE
REPETICIONES: NIVELES 2 PRINCIPIANTE: 6 INTERMEDIO: 8 AVANZADO
DESARROLLO:
 •Posición inicial pies a la altura de los hombros
 •Balancearse en pie derecho(mantener la rodilla sin flexionar)
 •Flexión de cintura intentando tocarse la puntilla del zapato derecho
 •Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por niveles luego cambia la pierna y continúe el ejercicio.

RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Precaución: Utilice una silla o escritorio para ayuda si es necesario

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postura.

SALÓN FIJO
REPETICIONES: NIVELES 4 PRINCIPIANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
DESARROLLO:
 •Pararse entre el escritorio y una silla para soporte(si es necesario)
 •Pie de apoyo derecho al frente, pie izquierdo atrás en punta
 •Flexionar rodilla derecha al frente, rodilla izquierda al suelo
 •Selecciona las repeticiones según los niveles

RECOMENDACIONES:
 •Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postura

SILLA SQUAT
REPETICIONES: NIVELES 8 PRINCIPIANTE: 10 INTERMEDIO: 14 AVANZADO
DESARROLLO:
 •Pararse delante de una silla con los pies paralelos
 •Flexionar las piernas, con los brazos extendidos hacia al frente
 •Flexionar las piernas sin tocar la silla
 •Retornar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 •Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio

BENEFICIO:
 •Reduce la tensión muscular
 •Aumenta los rangos de movilidad articular
 •Mejora postura

INFORMATIVAS

CUELLO - HOMBRO - PECHO - ESPALDA - TRÍCEPS



CUELLO HOMBRO ESPALDA - BRAZOS
PECHO TRÍCEPS ESPALDA

INFORMACIÓN DE EJERCICIOS DE OFICINA

USO DE EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS
 ENTRENAMIENTO DE OFICINA
 CALENTAMIENTO (3 minutos marchar en el lugar)

- Escoja 7 ejercicios (2 cuerpo alto, 2 cuerpo medio, 1 cuerpo bajo, 2 de estiramientos) 7 ejercicios = 7 minutos
- Realizar los ejercicios cuerpo alto, cuerpo medio, cuerpo bajo
- Realizar los estiramientos

USO 1 MINUTO POR EJERCICIO COMO GUÍA Y DE ACUERDO CON SU NIVEL DE FITNESS Y TIEMPO DISPONIBLES PARA ENTRENAMIENTO

TIEMPO RECOMENDADO
 Intermedio jornada laboral 1 y Intermedio jornada laboral 1

EQUIPO NECESARIO
 Escritorio y Silla de Oficina



PANTORRILLAS CUADRÍCEPS ADUCTORES
CADERA - ESPALDA ESPALDA - BAJA FEMORALES

EJERCICIOS DE OFICINA

FITDESK OFFICE





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
 FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
 MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
 DEPORTIVO COHORTE 2013

TEMA:
 "LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CAMPUS INGAHURCO"

AUTOR: LIC. DENNIS JOSÉ HIDALGO ALAVA
 TUTOR: LIC. LUIS ALFREDO JIMÉNÉZ RUIZ MG.





CONTACTOS: 0984 732 890

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.10.8 PORTADA ANVERSA

GRÁFICO 36 Portada Anversa

STRETCHING

BRAZOS - HOMBROS - TRÍCEPS - ESPALDA - MUÑECA

MANOS SOBRE LA CABEZA
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los brazos relajados a los lados
 • Levantar ambas manos sobre la cabeza hasta el dorso de las manos
 • Estirar las manos
 • Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ENCOJIMIENTO DE HOMBROS
REPETICIONES: NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentados con los brazos en las piernas
 • Mantener una buena postura con la espalda bien apoyada al soporte de la silla y los pies en el piso
 • Lentamente elevar los hombros hacia las orejas
 • Volver a la posición inicial, continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ESTIRAMIENTOS TRÍCEPS
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentados con los brazos relajados
 • Poner el codo a la altura de la espalda
 • Mano derecha colocar en el codo de mano izquierda y presiona suavemente
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los pies a la altura de los hombros en suelo
 • Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda
 • Suavemente con la misma mano del pie en el suelo trata de tocar el tobillo
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Mejora la circulación venosa y linfática
 • Reverte los cambios musculares y los alivian en caso de haberse producido
 • Alivia el dolor producido por las contracturas musculares y previenen su reaparición

MUÑECA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Mantener brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, flexión de muñecas dorso
 • Mantener brazos
 • Suavemente presionar hacia abajo con mano derecha
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles (largo cambio de mano)

EXTENSIÓN
 • Mantener brazo izquierdo y brazo derecho a la altura de los hombros, extensión de muñecas
 • Mantener brazos
 • Suavemente presionar hacia arriba con mano derecha
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles (largo cambio de mano)

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía

ESTIRAMIENTO TRONCO LATERAL
TIEMPO: 8 seg.
DESARROLLO:
 • Empezar sentados con los brazos en las piernas
 • Rotación de brazo izquierdo y flexión de tronco lateral
 • Volver a la posición inicial
 • Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía

CUERPO SUPERIOR

SILLA TRÍCEPS - BÍCEPS EN ESCRITORIO - BRAZOS - FLEXIONES DE PECHO

SILLA TRÍCEPS
REPETICIONES: NIVELES: 4 PRINCIPIANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los pies en el suelo
 • Las manos en los soportes de la silla de los brazos
 • Usar el torso para subir y bajar a la posición sentado
 • Lentamente regresar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía

BÍCEPS EN ESCRITORIO
REPETICIONES: NIVELES: 4 PRINCIPIANTE: 6 INTERMEDIO: 8 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentados en una buena posición
 • Pones las palmas de la mano debajo del escritorio
 • Empujar las palmas hacia arriba
 • Mantener moderadamente las palmas hacia arriba por 5 segundos
 • Repetir ejercicio según los niveles

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía

BRAZOS HACIA ARRIBA
REPETICIONES: NIVELES: 8 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar con los brazos extendidos horizontalmente (altura de los hombros)
 • Levantar los brazos sobre la cabeza
 • Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Aligera la coordinación muscular
 • Aumenta los niveles de energía

FLEXIÓN EN ESCRITORIO
REPETICIONES: NIVELES: 6 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Colocar las manos en la parte final del escritorio (manos a la altura de los hombros), los pies asentados en el suelo
 • Flexionar los brazos y hacer que el pecho bajo llegue a 5cm del escritorio
 • Mantener espalda recta
 • Regresar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

CUERPO MEDIO

RODILLAS AL PECHO - PATALEO

RODILLAS AL PECHO
REPETICIONES: NIVELES: 2 PRINCIPIANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los brazos sobre los soportes
 • Alternadamente subir la rodilla flexionada hacia la altura del pecho
 • Ejercicio derecho e izquierda representa una serie
 • Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Precaución: Asegúrese de que la silla no ruede mientras está realizando el ejercicio
 Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ESTOMAGO PRESIONADO
REPETICIONES: NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentada en una buena posición 90 grados
 • Pies sobre el piso, presionar abdomen por 10 segundos
 • Bajar abdominales
 • Escoger repeticiones según nivel de ejercicio

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

PATALEO
REPETICIONES: NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Empezar sentado con los brazos sobre apoyados en los soportes de la silla
 • Estirar ambas piernas con las puntas de los pies 45 grados
 • Subir derecha, bajar izquierda en dos tiempos esto significa una repetición

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ESPALDA BAJA
REPETICIONES: NIVELES: 10 PRINCIPIANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO:
 • Pararse con los pies a la altura de los hombros con las manos en la cadera
 • Mirar en la altura, flexión de cintura mantener la espalda recta
 • Regresar posición inicial

RECOMENDACIONES:
 • Selecciona el tiempo basado en los niveles
 Precaución: No doblar las rodillas

BENEFICIO:
 • Reduce la tensión muscular
 • Aumenta los rangos de movilidad articular
 • Mejora postural

ELABORADO: Lcdo. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

6.11 FITDESKOFFICE COMPLETO

GRÁFICO 37 Fitdeskoffice Completo

CUERPO BAJO

GEMELOS - BRAZA A PUNTA PIE - SALÓN FIJO - SILLA SQUAT

DEMELOS
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse con los pies juntos/poner la mano en el soporte (espaldar de la silla)
-Elevar pie derecho flexionando haciendo un arco de 45 grados
-Pie izquierdo levantar (1 seg) y quedarse en puntilla (1 seg)
-Volver a posición inicial hacia el frente, rodilla izquierda por niveles luego cambia la pierna y continúa el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

BRAZO HACIA PUNTA DE PIE
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 8 INTERMEDIO: 8 AVANZADO
DESARROLLO
-Posición inicial pies a la altura de los hombros
-Bajar/cambiar en pie derecho/mantener la cabeza en flexión
-Flexión de cintura intentando tocarse la punta del zapato derecho
-Volver a posición inicial hacer las repeticiones indicadas por niveles luego cambia la pierna y continúa el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Precaución: Utilice una silla o escritorio para ayuda si es necesario

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

SALÓN FIJO
REPETICIONES: NIVELES 4 PRINCIPANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse entre el escritorio y una silla para soportarse si es necesario
-Pie de apoyo derecho al frente, pie izquierdo atrás en punta
-Rotación rodilla derecha al frente, rodilla izquierda por niveles
-Selecciona las repeticiones según los niveles

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

SILLA SQUAT
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 14 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse delante de una silla con las piernas paralelas
-Flexionar las piernas, con los brazos extendidos hacia al frente
-Rotar los pies sin tocar la silla
-Retornar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Precaución: Asegúrese de que la silla no rueda mientras está realizando el ejercicio

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

INFORMATIVAS

CUELLO - HOMBRO - PECHO - ESPALDA - TRÍCEPS

INFORMACIÓN DE EJERCICIOS DE OFICINA

USO DE EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS
ENTRENAMIENTO DE OFICINA
CALENTAMIENTO (3 minutos marchar en el lugar)

1. Escoger 7 ejercicios (2 cuerpo alto, 2 cuerpo medio, 1 cuerpo bajo, 2 de estiramientos) 7 ejercicios = 7 minutos
2. Realizar los ejercicios cuerpo alto, cuerpo medio, cuerpo bajo
3. Realizar los estiramientos

USO 1 MINUTO POR EJERCICIO COMO GUÍA Y DE ACUERDO CON SU NIVEL DE FITNESS Y TIEMPO DISPONIBLES PARA ENTRENAMIENTO

TIEMPO RECOMENDADO
Intermedio jornada laboral 1 y intermedio jornada laboral 1

EQUIPO NECESARIO
Escritorio y Silla de Oficina

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

EJERCICIOS DE OFICINA FITDESK OFFICE

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COHORTE 2013

TEMA:
"LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CAMPUS INGACHURCO"

AUTOR: LIC. DENNIS JOSÉ HIDALGO ALAVA
TUTOR: LIC. LUIS ALFREDO JIMÉNEZ RUIZ MG.

CONTACTOS: 0984 732 890

STRETCHING

BRAZOS - HOMBROS - TRÍCEPS - ESPALDA - MUÑECA

MANOS SOBRE LA CABEZA
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Empujar ambas manos sobre los brazos relajado a los lados
-Cargar ambas manos sobre la cabeza hasta el dorso de las manos
-Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO DE HOMBROS
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Iniciar sentado con los brazos en las piernas
-Elevar el brazo izquierdo, la espalda bien apoyada al soporte de la silla y los pies en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse de pie con los pies a la altura de los hombros en el suelo
-Colocar la mano derecha sobre la cadera
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo trata de tocar el tobillo
-Volver a la posición inicial
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse de pie con los brazos relajados
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO DE MUÑECA
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse de pie con los pies a la altura de los hombros, flexión de muñecas dorso
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO DE TRONCO LATERAL
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 15 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse de pie con los pies en las piernas
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

CUERPO SUPERIOR

SILLA TRÍCEPS - BICEPS EN ESCRITORIO - BRAZOS - FLEXIONES DE PECHO

SILLA TRÍCEPS
REPETICIONES: NIVELES 4 PRINCIPANTE: 8 INTERMEDIO: 12 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado con los pies en el suelo
-Levantar la rodilla izquierda a la altura de los brazos
-Hacer flexión de codo y bajar a la posición inicial
-Repetir ejercicio según los niveles

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo de que la silla no rueda ni está moviéndose el ejercicio

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora la coordinación muscular
-Aumenta los niveles de energía

BICEPS EN ESCRITORIO
REPETICIONES: NIVELES 4 PRINCIPANTE: 8 INTERMEDIO: 8 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado en una buena posición
-Poner las palmas de la mano debajo del escritorio
-Elevar los codos hacia arriba
-Mantener moderadamente las palmas hacia arriba por 10 segundos
-Repetir ejercicio según los niveles

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Ayuda: Tome varias respiraciones profundas para aliviar el estrés

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora la coordinación muscular
-Aumenta los niveles de energía

BRAZOS HACIA ARRIBA
NIVELES 5 PRINCIPANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado con los brazos extendidos horizontalmente (altura de los hombros)
-Levantar los brazos sobre la cabeza
-Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora la coordinación muscular
-Aumenta los niveles de energía

FLEXIÓN EN ESCRITORIO
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 12 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Colocar las manos en la parte final del escritorio (menor a la altura de los hombros), los pies asentados en el suelo
-Flexionar los brazos y hacer que el pecho baje llegue a 5cm del escritorio
-Mantener espalda recta
-Regresar a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Colocarse pies en puntillas para aumentar dificultad

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

CUERPO MEDIO

RODILLAS AL PECHO - PATALEO

RODILLAS AL PECHO
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado con los brazos sobre apoyados en los soportes de la silla
-Mantener el cuerpo recto y elevar la rodilla flexionada hacia el pecho
-Cargar derecho/cuerpo izquierda representa una serie
-Volver a la posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Precaución: Asegúrese de que la silla no rueda ni está moviéndose el ejercicio
Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESTIRAMIENTO PECTORAL
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 10 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado en una buena posición
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Avanzado colocar en las manos peso leve para mayor dificultad

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

PATALEO
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Empezar sentado con los brazos sobre apoyados en los soportes de la silla
-Elevar el brazo izquierdo en el suelo
-Lentamente elevar el brazo izquierdo hasta la altura de la cabeza
-Cambiar de izquierda por derecha y continuar con el ejercicio

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Opción 1: Mantener los abdominales presionados

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ESPALDA BAJA
REPETICIONES: NIVELES 5 PRINCIPANTE: 15 INTERMEDIO: 20 AVANZADO
DESARROLLO
-Pararse con los pies a la altura de los hombros con las manos en la cadera
-Mantener en la cintura, flexión de cintura mantener la espalda recta
-Regresar posición inicial

RECOMENDACIONES:
-Selecciona el tiempo basado en los niveles
Precaución: No doblar las rodillas

BENEFICIO:
-Reduce la tensión muscular
-Aumenta los rangos de movilidad articular
-Mejora postural

ELABORADO: Lcd. Dennis Hidalgo

FUENTE: Fitdeck

BIBLIOGRAFÍA

- CAMELLASI, J. L. (s.f.).
- Carrion, F. (2000). Foro de Desarrollo Cultural y Gestión en Centros Históricos. *(Cultura y Gestión De procesos Históricos.*
- Cifras, P. (2011). Recuperado el 2016, de www.geopatrimonio.gob.ec/patrimonio/.../patrimonioencifras_05.pdf
- Ecuador, A. N. (2008). *Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador de 2007-2008.* Montecristi-Manabí.
- Ecuador, M. d. (s.f.). <http://www.trabajo.gob.ec>. Obtenido de <http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
- Elizalde, M. A. (2013). “2013, AÑO DE LA SALUD EN EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR”.
- Henaó, F. (2007). Introducción a la Salud Ocupacional. 38.
- Hernandez, M. L. (2007). Salud Ocupacional.
- Jiménez, C. A. (s.f.).
- Jorge Sierra Calderón, L. H. (s.f.). <http://www.activosport.cl>. Obtenido de http://www.activosport.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=79&Itemid=194&lang=es
- Julián Pérez Porto, A. G. (2013). *DEFINICION.DE*. Obtenido de Definición de salud ocupacional - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/salud-ocupacional/#ixzz4KN63Nfsh>
- Mateo Wiechers, M. (2012). <http://www.masfuertequeelhierro.com/>. Obtenido de <http://www.masfuertequeelhierro.com/blog/2008/07/el-ejercicio-aerobico-y-su-efectividad/>
- Naranjo, G. (2010). *Tutoría de la Investigación Científica.* Ambato-Ecuador.
- Seguridad, M. d. (2005). Reglamento General sobre Relaciones Laborales. En *Resolución No 8 de 2005.*

Trabajo, C. I. (Junio de 1999). *Ginebra*. Recuperado el Febrero de 2016, de <http://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc87/rep-i.htm>

TRABAJOS CITADOS

- CAMELLASI, J. L. (s.f.).
- Carrion, F. (2000). Foro de Desarrollo Cultural y Gestión en Centros Históricos. *(Cultura y Gestión De procesos Históricos)*.
- Cifras, P. (2011). Recuperado el 2016, de www.geopatrimonio.gob.ec/patrimonio/.../patrimonioencifras_05.pdf
- Ecuador, A. N. (2008). *Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador de 2007-2008*. Montecristi-Manabí.
- Ecuador, M. d. (s.f.). <http://www.trabajo.gob.ec>. Obtenido de <http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
- Elizalde, M. A. (2013). “2013, AÑO DE LA SALUD EN EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR”.
- Henaó, F. (2007). Introducción a la Salud Ocupacional. 38.
- Hernandez, M. L. (2007). Salud Ocupacional.
- Jiménez, C. A. (s.f.).
- Jorge Sierra Calderón, L. H. (s.f.). <http://www.activosport.cl>. Obtenido de http://www.activosport.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=79&Itemid=194&lang=es
- Julián Pérez Porto, A. G. (2013). *DEFINICION.DE*. Obtenido de Definición de salud ocupacional - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/salud-ocupacional/#ixzz4KN63Nfsh>
- Mateo Wiechers, M. (2012). <http://www.masfuertequeelhierro.com/>. Obtenido de <http://www.masfuertequeelhierro.com/blog/2008/07/el-ejercicio-aerobico-y-su-efectividad/>
- Naranjo, G. (2010). *Tutoría de la Investigación Científica*. Ambato-Ecuador.
- Seguridad, M. d. (2005). Reglamento General sobre Relaciones Laborales. En *Resolución No 8 de 2005*.

Trabajo, C. I. (Junio de 1999). *Ginebra*. Recuperado el Febrero de 2016, de <http://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc87/rep-i.htm>

ANEXOS



ILUSTRACIÓN 1 Universidad Técnica De Ambato Campus Ingahurco (Colombia 02-11, Ambato Ec180105)

PRIMERA FASE TOMA DE MEDIDAS PARA CALCULO IMC, ICC, PGC Y ENCUESTA SELECCIÓN MUESTRA



ILUSTRACIÓN 2 Personal de Talento Humano



ILUSTRACIÓN 3 Servidores Administrativos para la toma de medidas



ILUSTRACIÓN 4 Toma de Medidas Peso/Talla



ILUSTRACIÓN Toma de Medidas Peso/Talla 2



ILUSTRACIÓN 5 Toma de Medidas Peso/Talla 3



ILUSTRACIÓN 6 Toma de Medidas Peso/Talla 4



ILUSTRACIÓN 7 Toma de medidas de Cintura/Cadera



ILUSTRACIÓN 8 Toma de medidas de Cintura/Cadera 1



ILUSTRACIÓN 9 Toma de medidas de Cintura/Cadera 2



ILUSTRACIÓN 10 Toma de medidas de Cintura/Cadera 3

**SEGUNDA FASE TOMAS DE MUESTRAS DE LABORATORIO
PERSONAL ADMINISTRATIVO SELECTO**



ILUSTRACIÓN 11 Toma de muestras de sangre



ILUSTRACIÓN 12 Personal Administrativo toma de muestras



ILUSTRACIÓN 13 Toma de muestras de sangre 1



ILUSTRACIÓN 14 Toma de muestras de sangre 2



ILUSTRACIÓN 15 Toma de muestras de sangre 3

TERCERA FASE SOCIALIZACIÓN ENTREGA DE RESULTADOS CLÍNICOS



ILUSTRACIÓN 16 Socialización de resultados



ILUSTRACIÓN 17 Socialización de resultados 1



ILUSTRACIÓN 18 Socialización de resultados 2



ILUSTRACIÓN 19 Socialización de resultados 3



ILUSTRACIÓN 20 Socialización de resultados 4



ILUSTRACIÓN 21 Socialización de resultados 5



ILUSTRACIÓN 22 Socialización de resultados 6

CUARTA FASE SOCIALIZACIÓN PROPUESTA

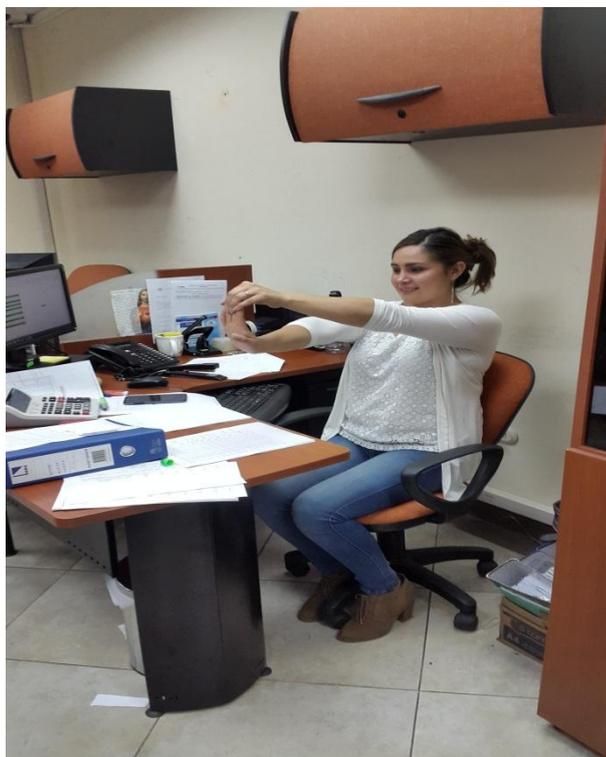


ILUSTRACIÓN 23 Socialización propuesta 1



ILUSTRACIÓN 24 Socialización propuesta 2



ILUSTRACIÓN 25 Socialización propuesta 3



ILUSTRACIÓN 26 Socialización propuesta 3



ILUSTRACIÓN 27 Socialización propuesta 5



ILUSTRACIÓN 28 Socialización propuesta 6



ILUSTRACIÓN 29 Socialización propuesta 7



ILUSTRACIÓN 30 Socialización propuesta 8

RESOLUCIÓN: UT-P-0223-2016

La Unidad de Titulación en sesión ordinaria del 13 de abril de 2016, vista la resolución RES-UAT-040-2016 del 30 de marzo de 2016, suscrita por el Doctor Víctor Hernández Presidente de la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, mediante la cual solicita la ratificación del tema y de la designación de Director del trabajo de investigación.

RESUELVE:

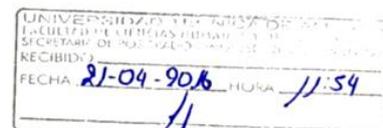
- APROBAR el proyecto del trabajo de investigación con el tema: "LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO", presentado por el maestrante Dennis José Hidalgo Álava, estudiante de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo cohorte 2013.
- RATIFICAR al Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz Magister, como Director del trabajo de investigación, de conformidad al Estatuto de la Universidad Técnica de Ambato, artículo 186, literal g. que dice: "Dirigir Tesis y/o Trabajos de Grado, integrar Tribunales, Comisiones y efectuar otros trabajos de interés académico – administrativo, asignados por Organismos de Dirección y Autoridades Universitarias".
- INDICAR al Director que el tema o el contenido del trabajo de investigación pueden estar sujetos a cambios, previa autorización de la Unidad de Titulación.
- SOLICITAR al Director del trabajo de investigación emita un informe en caso de que el maestrante no evidencie avances en un período de tres meses.
- SUGERIR a la Unidad Académica de Titulación, de cumplimiento con lo dispuesto en el primer punto de la resolución CP-P-0088-2016, en la que indica que: "Incluyan en la resolución de Aprobación de Tema y Ratificación de Director de trabajo de titulación, la línea de investigación de la Facultad y Universidad a la que se alinea el trabajo de titulación propuesto por el maestrante."

Ambato, 13 de abril de 2016


Dra. Maribel Paredes C.
PRESIDENTA Encargada



Copia: UAT-FCHE
LICENCIADO LUIS ALFREDO JIMÉNEZ RUÍZ MAGISTER
MAESTRANTE DENNIS JOSÉ HIDALGO ÁLAVA



Ambato, 4 de mayo de 2016

INGENIERO

Julio Vizquete

DIRECTOR DE TALENTO HUMANO UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Presente,

De mi consideración:

Yo, **Dennis José Hidalgo Alava con C.C. 180356883-9**, egresado de la **Maestría Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Cohorte 2013** solicito a usted me autorice aplicar cálculos del Índice de Masa Corporal, Índice de Cintura y Cadera y el Porcentaje de Grasa Corporal al personal Administrativo de la institución para el desarrollo de mi Tesis "**LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**" tema aprobado mediante resolución **CP-P-008-2016**.

Por la atención a la presente, le anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Lic. Dennis Hidalgo

C.C. 180356883-9

0984732890

Adj. Copia resolución





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Dirección de Talento Humano

Av. Colombia 02-11 y Chile (Cda. Ingahurco) * Teléfonos: 593 (03) 2521-081 ext. 119-130
Ambato - Ecuador



Ambato, 5 de mayo de 2016

Doctor
Víctor Hernández del Salto
PRESIDENTE
UNIDAD ACADEMICA DE TITULACION
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
Presente

De mi consideración:

La Dirección de Talento Humano brindara las facilidades administrativas con el personal Administrativo Central de la Universidad Técnica de Ambato, al señor **Dennis José Hidalgo Alava**, egresado de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Cohorte 2013, con **C.C. 180356883-9**, a realizar el Proyecto de Investigación con el Tema: "**LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**", aprobado mediante Resolución UT-P-0223-2016 de fecha 13 de abril de 2016, en vista de que se podrá brindar una salud preventiva como aporte a la institución, en el que aplicará cálculos del Índice de Masa Corporal , Índice de Cintura y Cadera y el Porcentaje de Grasa Corporal.

Por la atención a la presente, le anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente,


Ing. Julio Vizuete
DIRECTOR DE TALENTO HUMANO
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO**



CERTIFICADO

Ambato 28/07/2016

A petición verbal de la parte interesada, certifico que:

El Sr. **DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA** con C.I. **180356883-9**, colaboró en la parte practica del proyecto de investigación de la señorita **NATHALY JHOANA VACA CASTRO** bajo el tema: : **“DETERMINACIÓN DE GLUCOSA Y PERFIL LIPÍDICO Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO QUE LABORA EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CAMPUS INGAHURCO”** en el Laboratorio Clínico UTA-LAB de la ciudad de Ambato, siendo la población intervenida: Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato Campus Ingahurco, que presentaron un IMC 25 – 29.99, el día Miércoles 22 de Junio del 2016.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del mismo como bien creyere conveniente.

Lo certifico





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE LABORATORIO CLÍNICO
CERTIFICADO

Ambato 28/07/2016

A petición verbal de la parte interesada, certifico que:

El Sr. **DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA** con C.I. 180356883-9, realizó la parte practica de su proyecto de investigación bajo el tema: : **“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** en el Laboratorio de Simulación de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la toma de medidas para realizar el cálculo de Índice de Masa Corporal siendo la población intervenida: Servidores Administrativos de la Universidad Técnica de Ambato, desde el 30 de mayo hasta el 3 de Junio del 2016.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del mismo como bien creyere conveniente.

Lo certifico


Angel López

Encargado del Laboratorio

