

**Evaluación del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la
Universidad Popular Del Cesar, Sede Sabanas.**

Sareth Lorena Maldonado Guerra

Juan Alejandro López Torres

Director

Mag. Carlos Andrés Mejía Rojas

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Educación

Programa de Licenciatura en Educación física, Recreación y Deportes

Valledupar, Cesar.

2025-2

Resumen

El presente estudio, titulado Evaluación del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, tiene como objetivo evaluar los niveles de actividad física de dicho personal. Para ello, se utilizará el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), una herramienta validada internacionalmente que permite medir el nivel de actividad física en poblaciones adultas y recopilar información detallada sobre sus actividades diarias. Los resultados que se obtendrán proporcionarán una comprensión más profunda del rendimiento físico del personal de servicios generales, lo que podría beneficiar a la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, tanto en el ámbito del bienestar laboral como en la optimización del estado físico y salud del personal de trabajo.

Palabras clave: Actividad Física, IPAQ, sedentarismo, salud, bienestar.

Abstract

The purpose of this study, entitled "Evaluation of the Physical Activity Level of General Services Staff at the Universidad Popular del Cesar, Sabanas Campus," is to evaluate the physical activity levels of said staff. This requires the implementation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), since it is a globally recognized and endorsed tool that promotes the evaluation of physical activity in adults and the collection of detailed information about their daily routines. In this sense, the results provided after the evaluation aim to provide a clearer view of the physical performance of general services staff and, at the same time, generate significant benefits for the Universidad Popular del Cesar, Sabanas Campus, both in terms of occupational well-being and in improving the overall health and physical condition of its team.

Keywords: Physical Activity, IPAQ, Sedentary Lifestyle, Health, Well-being.

Tabla de contenido

Introducción	8
Capítulo I: Descripción del problema	11
Planteamiento del problema.....	11
Objetivos del estudio.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Justificación de la investigación	15
Delimitación.....	18
Capítulo II: Marco Referencial	20
Antecedentes	20
Antecedentes Internacionales.....	20
Antecedentes Latinoamericanos	26
Antecedentes Nacionales	30
Antecedentes Locales.....	34
Bases teóricas.....	40
Bases legales	44
Capítulo III: Marco Metodológico.....	48
Método de investigación	48
Enfoque paradigmático	49

Tipo de investigación	50
Diseño de la investigación	52
Técnicas de investigación	54
Instrumentos de investigación.....	56
Población y muestra.....	57
Capítulo IV: Desarrollo del tema.	61
Discusión de resultados.....	73
Capítulo V: Conclusiones, limitaciones y recomendaciones.	75
Conclusiones.	75
Limitaciones.....	77
Recomendaciones.	77
Referencias bibliográficas.....	79
Anexos	87

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).	62
Ilustración 2: Código QR del Cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms.	63
Ilustración 3: Consentimiento informado	63
Ilustración 4: Datos específicos	64
Ilustración 5: Criterios de clasificación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).	67

Tabla de gráficas

Tabla 1: Sistema de variables.....	47
Tabla 2: Cronograma de actividades.	60
Tabla 3: Datos por género.	63
Tabla 4: Recomendaciones de actividad física dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para adultos entre los 18 y 64 años.....	65
Tabla 5: Categorías de los niveles de actividad física.....	68
Tabla 6: Niveles de actividad física en el género femenino.....	69
Tabla 7: Niveles de actividad física en el género masculino.....	71

Introducción

La actividad física es ampliamente reconocida como uno de los componentes esenciales en la preservación de la salud y el bienestar en general. Varios organismos internacionales han difundido sus recomendaciones que enfatizan la importancia de llevar un estilo de vida activo, ya que esta es una de las opciones más eficaces para prevenir la enfermedad crónica, aumentar la calidad de vida y contribuir al bienestar general del cuerpo y la mente. Dicho de otro modo, la actividad física no es solamente un instrumento fundamental para conservar una buena salud personal, sino también un elemento esencial para el ámbito laboral. Dado que los trabajadores tienen múltiples modelos de actividad física según los deberes y responsabilidades que tienen en sus tareas diarias, la manera de vida fuera de lo laboral y otros aspectos como el ámbito social y núcleo familiar. De este modo, valorar y determinar los patrones son acontecimientos indispensables en la incorporación de políticas de salud más eficaces.

En la sede sabanas de la Universidad Popular del Cesar, la población de servicios generales cumple tareas de gran importancia para el buen desempeño de los quehaceres institucionales. Están implicados en actividades críticas como el aseo, preservar áreas comunes, soporte logístico y otros. A pesar de la influencia en sus funciones para el correcto funcionamiento, existe una evidente ausencia de datos de la salud física del personal de servicios generales, datos que deberían ir desde el tiempo que hacen en su trabajo y tiempo de ocio. Esta escasez de información proyecta una inquietud, por lo que sin una valoración efectiva es complejo entender de forma serena, sus funciones, rutinas y categorizar sus niveles de actividad física y esto puede afectar en primera medida su salud general, condiciones físicas, cognitiva y salubridad.

La importancia de la actividad física no solo para la salud individual, sino que también para el desempeño del personal en sus responsabilidades laborales, suele ser importante llevar siempre presente realizar estudios que valore de manera completa el nivel de actividad física del personal de servicios generales de esta institución educativa. Para lo cual, se plantea el uso del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), un instrumento grandemente conocido y con valor a nivel mundial por su idoneidad para proporcionar una valoración de la condición física de los empleados de servicios generales. Este cuestionario facilitara recolectar información sobre los patrones de movimiento físico que hacen los empleados, analizando la actividad física que ejecutan en el trabajo, como la que realizan por fuera de él. Estos datos serán de real importancia e interés para comprender de manera más efectiva el nivel de actividad física y su bienestar en general.

Los hallazgos de esta investigación serán de gran beneficio no solo para descubrir y categorizar posibles dificultades en los niveles de actividad física del personal, sino de igual manera para obtener unos datos sólidos y del mismo modo realizar un plan y sugerencias que vayan encaminadas para mejorar la calidad de vida de todo el personal y también una mayor efectividad en su entorno laboral. Igualmente, esta investigación ayudara a un mejor ámbito laboral, desempeño de las labores y obtener un personal con mejores hábitos saludables. Esto permite también que se realicen sus labores de manera más eficaz y sea sostenida con el tiempo.

Este estudio está conformado por cinco capítulos. En el primero (I), se examina el valor que tiene la actividad física para prevenir enfermedades y tratar malos hábitos del sedentarismo y se estipula como principal objetivo evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la sede sabanas de la Universidad Popular del Cesar. En el segundo (II), se desarrolla el marco de referencial, en el cual, se incluyen antecedentes, bases legales, teóricas y

sistema de variables. En el tercero (III), se aborda el marco metodológico, precisando el enfoque paradigmático, el método, el tipo, técnicas y diseño de investigación, además de la población, la muestra y los instrumentos para la recolección de datos. En el cuarto (IV), se fundamenta en el desarrollo del tema de la investigación, exhibiendo, examinando e interpretando los resultados obtenidos por objetivos en el contexto institucional. En el cinco (V), se recopilan las conclusiones procedentes del estudio, las limitaciones encontradas tras la ejecución o aplicación en el proceso investigativo, y, por último, las recomendaciones enfocadas en la proyección regional e institucional, debido a que, tras la aplicación se otorga evidencia sólida a la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), por tanto, se fortalecen las políticas institucionales.

De este modo, el presente estudio es tan amplio en materia de estudio, teniendo en cuenta que, no solo busca describir y evaluar, sino también proporcionar bases sólidas para la proyección social institucional, dado que, la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, desde la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), toma este proceso investigativo como evidencia científica, resultando ser útil para la toma de decisiones e implementación de programadas basados en la promoción de los estilos de vida saludable dentro del entorno laboral.

Capítulo I: Descripción del problema

Planteamiento del problema

La actividad física resulta ser un componente esencial debido a que engloba una amplia gama de movimientos que parten desde la realización de actividades en la vida cotidiana hasta la ejecución de ejercicios planificados y la práctica de deportes organizados. Por lo que, el término de actividad física tiene gran impacto alrededor del mundo ya que contribuye al bienestar general, la promoción de los estilos de vida saludable y el bienestar emocional, tal y como lo menciona la (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2024), la cual, destaca que al realizar cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que produzcan gasto energético, implicaría un significativo elemento para la preservación de la vida.

En este contexto, la (OMS, 2024a), al establecer que la actividad física es la herramienta principal para la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y diabetes, significaría que al promoverla resulta ser primordial para la salud pública. Anudado a eso, la práctica de actividad física libera endorfinas y sustancias químicas que generan bienestar, por tanto, también se fomenta la salud mental al ayudar con la reducción del estrés, ansiedad, depresión y aumento de la autoestima.

En ese marco, pese a todos los beneficios que la actividad física provee, la realidad es que una considerable población mundial no cumple con los parámetros mínimos recomendados de actividad física, lo que sugiera un problema de gran magnitud sobre todo a personas que padezcan altos estándares de sobre peso u obesidad. Por ende, es importante que las empresas u organizaciones prestadoras de servicio conozcan a ciencia cierta si sus empleados cumplen con

estos estándares, ya que les permite conocer si pueden cumplir con tareas arraigadas al cargo que desempeñan. En ese sentido, es relevante destacar que en la sede Sabanas de la Universidad Popular del Cesar, el personal de servicios generales ejerce actividades claves para el funcionamiento de la universidad, como la limpieza de instalaciones, mantenimiento preventivo y correctivo, apoyo logístico en eventos y actividades académicas, lo que se resume a que todo el tiempo están realizando actividad física, sin embargo, no hay claridad y precisión en si cumplen con los estándares mínimos recomendados.

La falta de información detallada acerca de los niveles de actividad física de la población ya mencionada plantea una serie de interrogantes y preocupaciones respecto a su salud general y bienestar a largo plazo, teniendo en cuenta que, esto puede influir de manera directa a su calidad de vida. Investigaciones recientes como la de (González et al, 2021a) destacan que esta problemática no solo se presenta a nivel local sino también a nivel nacional, pues reveló que una gran parte de la población laboral colombiana no alcanzan los estándares mínimos recomendados por la (OMS, 2024b), lo que subraya la necesidad de implementar o desarrollar intervenciones encaminadas especialmente a la mejora y potenciación de los niveles de actividad física en el ámbito laboral.

Por otro lado, en el marco de la ciudad de Valledupar, investigaciones como la de Quintero (2019), establece que la existencia de espacios recreativos asequibles y con una infraestructura adecuada fomenta la práctica de actividad física entre la población, no obstante, el uso y efectividad de estos espacios varían considerablemente por las características y necesidades específicas del grupo poblacional como lo son el género, la edad, y otros factores socioeconómicos.

Desde ese punto de vista, es importante realizar una evaluación absoluta del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede Sabanas, dado que, al repercutir negativamente en la salud y rendimiento laboral de los trabajadores, exhibe la necesidad de diseñar políticas fiables respaldadas por datos concretos que se adecuen a la promoción de salud y bienestar laboral, con el fin, de reducir el ausentismos y acrecentar la satisfacción laboral y eficiencia organizativa.

A tal aspecto, al plantear un estudio que evalué de forma neutral y descriptiva el nivel de actividad física que presenta el personal de servicios generales, se responde al problema con evidencia útil para uso institucional, tras la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual, es un instrumento avalado a nivel mundial, dada la precisión que los datos provee, debido a que se puede evaluar diferentes poblaciones y permite hacer comparaciones y estudios concretos que contengan la frecuencia, duración e intensidad tanto en el ámbito laboral como en las tareas que realizan cotidianamente, facilitará la identificación de patrones de comportamiento sedentario y de actividad física, proporcionando a su vez, una visión integral del estilo de vida del grupo focal ya mencionado.

A raíz de esta problemática surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas?

Objetivos del estudio

Objetivo General

Evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas, mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) del personal de servicios generales.
- Categorizar el nivel de actividad física que tiene el personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.
- Valorar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.

Justificación de la investigación

La actividad física es un factor determinante en la prevención de enfermedades no transmisibles, así como en la promoción del bienestar físico y mental, diversos estudios han demostrado que un nivel adecuado de actividad física reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otros trastornos asociados a estilos de vida sedentarios. Estas condiciones no solo afectan la salud individual, sino que también imponen una carga considerable sobre los sistemas de salud pública, lo que subraya la importancia de promover la actividad física a nivel poblacional.

En el contexto laboral, también ha demostrado tener un impacto positivo en el rendimiento y la salud ocupacional, mejorando tanto la productividad como la calidad de vida de los empleados. Un entorno laboral que fomente la actividad física puede contribuir a la creación de una cultura de bienestar, donde el cuidado de la salud es parte integral de la jornada laboral; además, los empleados que participan en actividades físicas regulares tienden a experimentar niveles más bajos de estrés, lo que a su vez puede reducir el riesgo de agotamiento y mejorar la retención del personal.

En el marco de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, el personal de servicios generales desempeña labores que, aunque impliquen movimientos y gasto energético, esto no se traduce a que cumplan con los estándares mínimos para preservar un estado de salud óptimo, dado que, las tareas arraigadas al cargo frecuentemente son repetitivas y no necesariamente requieren de un esfuerzo físico sostenido, anudado a eso, las exigencias de las labores diarias y falta de disponibilidad exhibe al grupo a niveles insuficientes de actividad física, y en consecuencia, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la salud. En ese sentido, es crucial no reducir la actividad física a solo las horas de trabajo y tener un

comportamiento sedentario fuera de él, ya que puede crear un entorno propicio para el desarrollo de enfermedades relacionadas con el estilo de vida sedentario.

Por tal razón, resulta relevante evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales en el marco de la sede sabanas de la Universidad Popular del Cesar, ya que a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), al ser una herramienta validada y utilizada a nivel Mundial, contribuirá a la obtención de datos cuantificables que comprenden términos relacionados a la frecuencia, intensidad, duración y el tipo de actividad física que los trabajadores realicen dentro de su entorno cotidiano. En ese orden de ideas, al obtener los datos según los términos mencionados anteriormente, permitirá clasificar los individuos según el nivel de actividad física que obtengan (Ligera, Moderada y Vigorosa), lo que simplifica el análisis acerca de si el grupo focal cumple con las recomendaciones mínimas establecidas por la (OMS, 2024), en cuanto a la actividad física semanal.

La aplicabilidad del Cuestionarios es precisa en este contexto, porque las tareas arraigadas al personal de servicios generales implican actividades que requieren de movimientos corporales y su vez gasto energético, pese a eso, al evaluar y presentar datos concretos y fiables, presentara una visión clara sobre el estado físico actual de cada individuo. Datos que, si bien son relevantes para el diseño e implementación de programas de actividad física variados, que partan desde iniciativas lúdica durante la jornada laboral hasta pausas activas y desafíos de salud que se ajusten a las necesidades y capacidades del grupo, con el fin de mejorar la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo y, por ende, la promoción de la salud y el bienestar físico y mental entre empleados.

Asimismo, el alcance del presente estudio trasciende los beneficios colectivos e individuales del personal de servicios generales, la promoción de la salud, la motivación y la

satisfacción en el trabajo, teniendo en cuenta que, no solo mejora el bienestar físico y mental de los trabajadores, sino que también propicia un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, lo que a su vez incrementa la satisfacción y el compromiso en la labor a desempeñar. Ahora bien, desde un enfoque institucional, los resultados de esta investigación son potencialmente influyente en el desarrollo de políticas institucionales que prioricen la gestión del talento humano, al sentar bases para la creación de políticas de promoción de la salud laboral que beneficie no solo a los empleados actuales sino también acarree beneficios a largo plazo.

Por último, el producto obtenido servirá como referencia para futuras investigaciones y para la aplicación de políticas de bienestar en otras instituciones alrededor del país, lo que ampliaría el alcance y relevancia en estudios locales, puesto que, al evaluar los niveles de actividad física del personal de servicios generales no solo se busca para un grupo laboral específico, sino también para crear conciencia del impacto positivo a nivel individual, institucional y social que tiene el tener bases sólidas para la promoción de la salud y calidad de vida de quienes integran el talento humano de las instituciones u empresas prestadoras de servicio.

Delimitación

La investigación estará centrada en la valoración precisa del nivel de actividad física de la población de servicios generales, de la sede sabanas, en la universidad popular del cesar. Un personal cuyas responsabilidades diarias establecen actividades de limpieza, aseo, logística y mantenimiento en general, aunque estas tareas comprenden realizar actividad física y movimiento, no garantiza que se haga la intensidad y frecuencia necesaria para que las personas puedan cumplir con las recomendaciones de actividad física, y estas puedan preservar un estado de salubridad óptimo.

La ausencia de datos e información sobre esta población es totalmente relevante, por lo que un nivel de actividad física insuficiente es cada vez mayor riesgo de enfermedades no transmisibles como problemas cardiovasculares, diabetes, obesidad y sobrepeso. Este estado no solo presenta datos negativos en cuanto a la salud de cada uno de los individuos, sino que también pueden representar cifras lamentables en cuanto a la eficiencia laboral, aumentando la ausencia de estas personas en el trabajo y de este modo afectar su vida en general. El presente estudio pretende abarcar este gran vacío que se presenta con los datos del personal y así poder comprender de manera precisa el estado de salud y actividad física del personal.

La investigación se estima que se realice durante el primer periodo del año 2025, lo que brindará que se realice un estudio profundo y minucioso sobre la valoración del nivel de actividad física del personal que será evaluado. Este semestre del año es estratégico debido a que permite tener el tiempo suficiente para observar y analizar posibles dificultades que se puedan presentar en el camino, como ajustes en el calendario laboral y cambios en factores como el clima, y de este modo, tener el tiempo suficiente para resolver cada una de ellas. De este mismo modo, tener presente que pueden existir cambios en el clima que solamente suceden en ese lapso

y esto puede aumentar o disminuir la intensidad en el trabajo, precisamente debido a estos mismos ajustes, por último, también están presentes las eventualidades en la universidad que pueden afectar en la correcta ejecución y cumplimiento en el cronograma estipulado. Además, el primer semestre es un momento adecuado para implementar cambios basados en los resultados, ya que ofrece suficiente tiempo para planificar y ejecutar intervenciones durante el segundo semestre del mismo año. Esto permite que se puedan ajustar y replantear alternativas en la promoción de la salud, verificando que las sugerencias dadas al personal sean pertinentes y vayan acorde a sus principales necesidades.

El estudio será ejecutado en la Universidad Popular del Cesar, en la sede Sabanas que se encuentra localizada en la ciudad de Valledupar. La designación de esta localidad corresponde a su importancia en el sistema organizacional de la Universidad y el interés de realizar el estudio en un contexto donde se evidencian cierto descuido en el análisis y seguimiento del personal de servicios generales.

Al realizar la investigación en esta sede en específico, permitirá tener datos precisos y de mejor manejo para ser lo mayor eficaz posible en la recolección y categorización de la información, y adaptar los programas de intervención teniendo en cuenta las características en particular de esta población. Se pretende trabajar de la mano con la dependencia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), para que estos tomen cartas en el asunto y puedan tener presentes a este personal de servicios y así incluirlos de mejor manera en las actividades establecidas por dicho personal administrativo. Por otro lado, esta información que se obtiene puede servir como soporte y ayuda para futuras investigaciones que vayan relacionadas con el tema, se les facilitaría el proceso al contar con avances de los datos suministrados.

Capítulo II: Marco Referencial

En esta fase referencial es parte fundamental en cualquier trabajo de investigación, dado que, brinda el ámbito referencial, teórico y contextual para desglosar el tema de estudio, de esta manera, se hace una examinación de las hipótesis y enfoques importantes que respaldan un trabajo investigativo y sostener las decisiones metodológicas.

Antecedentes

Estos conforman un componente indispensable que permite situar la investigación dentro del marco del conocimiento existente, de este modo se refiere a la recolección y examinación de investigaciones anteriores que han trabajado con temas similares al objeto que se está estudiando. En el ámbito de la investigación, se ejecuta una extensa investigación bibliográfica a nivel Mundial, Latinoamericano, Nacional y Local, este método incluye la opinión de artículos científicos, fuentes respaldadas en línea y bibliotecas académicas, entre otros; dicha examinación permitió reconocer y analizar estudios anteriores que no solo aportan directamente la investigación, sino que también brindaron lujosas perspectivas, enriqueciendo los aciertos en un ambiente más extenso.

Antecedentes Internacionales

La principal investigación elegida fue la de Gómez y Fernández (2020), quienes resaltan como la actividad física continuamente no solo beneficia la salud de los trabajadores, sino que de igual forma mejora su desempeño laboral y bienestar en un contexto deportivo y social, resaltando la importancia de evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas. También, recomienda que la integración de

actividades físicas en el trabajo puede mejorar en gran medida la salud general de los trabajadores.

Tanto el presente estudio como la de los autores anteriormente mencionados, comparten el objetivo de valorar los niveles de actividad física a través de la utilización del cuestionario IPAQ. Este instrumento nos permite obtener información sumamente importante para preservar el bienestar general de las personas en sus entornos laborales, también ambos estudios destacan la importancia de crear programas que vayan acorde a las necesidades del personal evaluado.

La investigación de Gómez y Fernández (2020) se desarrolla en un entorno deportivo y social, el cual plasma un contexto algo diferente al del personal de servicios generales, pero la obtención de resultado sobre la contribución positiva al bienestar y la salud son sumamente importantes, sin embargo, es fundamental conocer las similitudes en las características laborales y las posibles dificultades que el personal de servicios podría afrontar al pretender ser partícipes en los programas de actividad física. Por ejemplo, en el contexto de trabajo la naturaleza de las responsabilidades laborales y la limitación del tiempo pueden ser factores que perjudiquen la realización de actividad física. Estos hechos deben ser de manera cuidadosa adaptados para que sean contundentes y accesibles en el ámbito universitario.

En ese orden de ideas, la investigación se fundamenta en los privilegios de la actividad física, ya que puede guiar a la elaboración de programas que ayuden a mejorar hábitos saludables en el personal de la Universidad, lo que concluye un avance positivo en la mejora del bienestar y rendimiento laboral. El estudio del autor tiene la función de concientizar al personal tanto académico como el de servicios generales sobre la influencia de realizar más actividad física en su práctica laboral, esta integración no solo resulta en un mejor manejo del estrés laboral, sino que también puede resultar satisfactoriamente en la salud mental de manera general.

El estudio de González (2020) y la presente investigación, resaltan la importancia de la actividad física en el ámbito laboral, destacando sus beneficios tanto en la salud como en el rendimiento en el trabajo, esta unión de esos dos aspectos es totalmente fundamental para el personal de la universidad, cuyas funciones pueden mejorar si se implementa la realización con más frecuencia de actividad física. Además, el autor examina la unión entre actividad física y rendimiento en el trabajo, aspectos fundamentales para valorar el nivel de actividad física que presenta el personal de servicios generales pueden comprometer negativamente su eficiencia en el trabajo, en ambas investigaciones se fundamentan en que la actividad física es indispensable para la mejora de la salud en los trabajadores, lo que se puede interpretar en menor ausencia laboral y en la conformación de un ambiente de trabajo más activo y positivo.

El estudio sobre lo relevante que es la actividad física en el trabajo es crítico para construir un ambiente laboral más productivo y eficiente, los acontecimientos de ambas investigaciones adecuan unas bases sólidas para la aplicación de políticas que mejoren la actividad física en el trabajo, aportando en la creación de un ambiente que promueva hábitos de una buena salud. De este mismo modo, estas políticas no solo aportan el bienestar de personal, sino que también mejoran su calidad de vida fuera del trabajo, creando así un círculo virtuoso que impacta positivamente tanto en el ámbito personal como profesional.

De acuerdo con la visión de la investigación de Díaz (2019) se toma como una importante guía para el incremento y la puesta en práctica de programas de implementación en la salud, esencialmente direccionados al personal de la Universidad Popular del Cesar. Esta visión considera las exigencias y cualidades laborales del personal, resaltando lo importante que es la actividad física no solo en el bienestar individual, sino que de igual manera para el refuerzo el ambiente estructural de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas.

Ambos análisis, el del autor Díaz (2019) y el del personal de servicios generales, se centran en la importancia del realizar actividad física en el ámbito laboral, mientras el del autor explora la aplicación de programas de salud y el estudio del contexto Universitario busca valorar el nivel de actividad física que realiza el personal de servicios generales, unos elementos fundamentales a la hora de buscar la efectividad de los programas de promoción de la salud. Anudado a eso, examina la influencia de la actividad física en la salud y el rendimiento en el desempeño de los empleados, un aspecto que resulta de manera adaptable al contenido del personal de servicios generales, donde la actividad física puede resaltar de manera contundente en la mejora de la salud en general.

La investigación de los programas de fomento de la salud es primordial para propiciar un ambiente de trabajo con mayor salubridad, el cual es totalmente de gran importancia en la Universidad Popular del Cesar y su personal. Impulsar la actividad física no solo favorece a optimizar la salud física, sino que del mismo modo potencia un bienestar mental y anímico. Igualmente, el trabajo en equipo de numerosas disciplinas, como la salud, la educación física y la administración institucional, puede ayudar a fortalecer la organización como la implementación de estos programas, abriendo paso a una mirada totalmente integral. Para certificar la efectividad de estos programas, es esencial considerar diferentes modalidades de actividad física, asegurando que sean accesibles y atractivas para el personal de servicios generales.

De otro modo, la actividad física tiene resultados importantes en la salud general, como lo sustenta la investigación de Pérez et al. (2021), En la que destaca la suma importancia de plantear intromisiones determinadas que aborden los elementos que influyen al sedentarismo en el personal de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas; esta mirada es indispensable, porque aporta de gran medida a impulsar un mejor estilo de vida más activo y participativo, lo

que es indispensable para el bienestar de los trabajadores. Conjuntamente, esta investigación ayuda a resaltar elementos que van de la mano con el sedentarismo que pueden ser de real interés para dicho personal, como son las condiciones de trabajo, los horarios, y el tipo de responsabilidades a realizar. Esta indagación es decisiva para entender como el contexto laboral puede influir en los niveles de actividad física y en la salud de los empleados.

En el actual estudio como en el de los autores resaltan los temas del sedentarismo y la actividad física en el ámbito laboral, destacando datos sobre el predominio del sedentarismo que permitirán a la investigación en curso analizar de una mejor manera la situación de su personal y hacer la comparación con otros entornos laborales que se hayan estudiado. La investigación de Pérez et al. (2021), resalta la necesidad de afrontar el sedentarismo en varios contextos laborales, lo que también se puede aplicar en el del personal de servicios generales. De esta forma, las estrategias aplicadas en ambos estudios son similares, facilitando así la caracterización de los esquemas de conducta en este grupo, por ende, impulsar la concientización sobre el impacto negativo del sedentarismo en el bienestar integral, es fundamental para lograr cambios positivos en la población estudiada y así poder crear un entorno que impulse y motive la actividad física, logrando reducir niveles del sedentarismo.

Del mismo modo, en el estudio de Sánchez et al. (2024), brinda una información extensa sobre las dificultades del sedentarismo y la importancia de realizar actividad física, lo que puede ser indispensable para el presente estudio. Esta investigación beneficiara a encontrar y resaltar esos factores de riesgo y a crear programas de ejecución instantánea la situación del personal de servicios de la Universidad Popular del Cesar. Al comparar los niveles de actividad física del personal con los grados de sedentarismo de trabajadores de otras entidades, se brinda un entorno más extenso que recalca la necesidad de aplicar intervenciones con programas de salud. Además,

ambos estudios exploran cómo el nivel de actividad física influye en la productividad y el bienestar de los trabajadores, lo que puede resultar en un ambiente laboral más saludable y positivo.

El artículo de los autores también resalta la preocupación por el sedentarismo en trabajadores de educación superior, un tema central en la evaluación del personal de servicios generales; la relación entre un estilo de vida sedentario y problemas de salud es un punto común que subraya la importancia de promover la actividad física como una herramienta esencial para mejorar la calidad de vida de los trabajadores. En la última etapa, la investigación de Sánchez et al. (2024), proporciona un contexto sobre los efectos del sedentarismo y la importancia de la actividad física, que puede ser tomada como referencia para la evaluación del personal de servicios generales que se realizará en la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas. Esto no solo beneficia a comprender como el nivel de actividad física interviene en el bienestar general, sino que de igual forma destaca la necesidad de establecer políticas y programas que provoquen un estilo de vida más activo y saludable entre dicho personal.

La actividad física tiene influencia directa en la prevención de la diabetes, así como lo indica Andon (2020) en su investigación que brinda una ayuda para desarrollar programas de intervención específica, que impulsen la realización de actividad física en el personal de la universidad, ayudando a mitigar riesgos de salud. Resaltando la cercanía del sedentarismo y el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, el presente estudio atribuye la creación de estrategias de prevención más extensas dentro del contexto laboral de la Universidad. La investigación del autor brinda información fundamental sobre como el sedentarismo en el entorno laboral, puede incrementar elocuentemente el riesgo de diabetes, lo que es fundamental para valorar los niveles

de actividad física del personal de servicios generales y sus principales complicaciones de su salud.

Esta visión es parecida al estudio presentado por Andon (2020) donde se enfrenta el problema del sedentarismo en el trabajo, centrándose en como este puede perturbar la salud y bienestar en general, especialmente en correlación con el riesgo de presentar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Ambas investigaciones resaltar lo importante que es sembrar en las personas un mejor estilo de vida saludable como medida de prevención, destacando el papel primordial que juega la actividad física a favor de la salud.

La investigación del sedentarismo y su sociedad con las enfermedades crónicas es de interés para la salud laboral en todas las instituciones, incluyendo el personal de servicios generales de la universidad. Las estrategias utilizadas en ambos estudios pueden ser suplementarias, lo que permitiría efectuar una evaluación más completa del estado de salud del personal. Entonces, hacer actividad física no solo reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, sino que también incrementa la eficacia de vida en general, complementando una mejora en el aspecto físico, mental y laboral.

Antecedentes Latinoamericanos

La actividad física en el ámbito educativo es de suma importancia dado que proporciona una guía valiosa acerca de metodologías utilizadas para evaluar los niveles de actividad física específicamente en entornos educativos y laborales, tal y como lo subraya el estudio de Mendoza et al. (2020), el cual refuerza la significancia de evaluar estos niveles de actividad física en el ámbito laboral, pese a que, el presente estudio y el aplicado por los autores trabajan grupos poblacionales diferentes, comparten el contexto educativo, así como también el paralelismo en el

análisis de la actividad física en diferentes funciones y semejanzas en los métodos de evaluación que refuerzan la posibilidad de aplicar mismos instrumentos, con el fin de obtener resultados comparables y exactos.

En ese orden de ideas, la metodología aplicada por los autores en su estudio contribuye a la comprensión holística del bienestar del talento humano en el contexto educativo, lo que resulta exclusivamente lucrativo en el presente estudio, dado que refuerza y justifica que es importante crear e implementar iniciativas que promuevan la salud y el bienestar de todo personal, ya que va más allá del bienestar físico, sino también abarca el bienestar emocional.

En ese sentido, Moyano (2020), respalda la teoría anterior al establecer que la actividad física juega un papel crucial en la calidad de vida, ya que en su estudio extiende este término, al abarcarlo desde la relación entre la práctica de actividad física durante la jornada laboral y elementos como el ausentismo, el estrés, la ansiedad, las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva. Esta investigación comparte un enfoque semejante al presente estudio dado que, ambas buscan destacar la importancia del personal laboral y su bienestar como elementos clave para el éxito organizacional.

Además, el autor enfatiza que el personal de las organizaciones es fundamental para alcanzar los objetivos empresariales, lo que ha llevado a implementar esfuerzos para integrarlos y motivarlos, con el fin de aumentar su productividad, aunque tradicionalmente se ha buscado fidelizar al personal mediante incentivos monetarios, es crucial no descuidar su salud, en este sentido, la mejora de la calidad de vida laboral adquiere protagonismo, dado que un aumento en esta se traduce en trabajadores más satisfechos y motivados, lo que repercute positivamente en la organización.

La investigación de Moyano (2020) opta por un enfoque descriptivo de tipo cuantitativos y cualitativo, en el que se recolectó información mediante encuestas a los trabajadores. Dichas encuestas contenían preguntas sobre cada una de las dimensiones mencionadas y mejora principalmente en el nivel de estrés y el ausentismo debido a enfermedades. Este estudio proporciona una base sólida para la actual investigación, ya que permite establecer paralelismos en la evaluación de la actividad física del personal de servicios generales en la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas. La implementación de programas de actividad física en el entorno laboral no solo podría mejorar la salud física, sino también promover un ambiente de trabajo más colaborativo y saludable.

Complementando este aspecto, Marín et al. (2021), establece que el estrés laboral también es un factor determinante en el empleador, ya que este suele manifestarse en aspectos físicos como enfermedades cardiorrespiratorias y en el ámbito psicológico suele presentarse en sensaciones de urgencia, en ese contexto, la actividad física se erige como una capa protectora frente al estrés laboral, ya que esta permite liberar endorfinas y sustancias químicas que producen bienestar. Con base a lo anterior, es crucial establecer que la investigación del autor sienta bases para el presente trabajo, dado que, muestra diferentes enfoques de la actividad física, lo que permite desarrollar diversas recomendaciones prácticas que obtengan mejoras en la calidad de vida del personal, y a su vez a la creación de un ambiente saludable y colaborativo.

Por otro lado, la actividad física si bien se ha mencionado que tiene implicaciones directas y significativas en la salud física, especialmente en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo, resulta ser un problema creciente que contribuye a numerosas muertes en la actualidad, dado el alto porcentaje de personajes que padecen enfermedades relacionadas con el sedentarismo, la cual, se caracteriza por un estilo de vida en el que las personas pasan

largas horas sentadas o acostadas, sin realizar ejercicio alguno, lo que puede resultar perjudicial para la salud a largo plazo. Desde este punto de vista, la investigación de Riquelme (2024) se centra en identificar las causas del sedentarismo y la actividad física en la población del sector petrolero en la localidad de 25 de mayo, el estudio señala que, actualmente, hay evidencia clara de que el sedentarismo y otras enfermedades no transmisibles tienen un impacto negativo en la calidad de vida de las personas, afectando su salud general.

Tanto la investigación de Riquelme (2024) como el presente, buscan recopilar información a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que evalúan la actividad diaria de los trabajadores, haciendo hincapié en su entorno laboral. En el caso del reciente estudio, el foco estará en el personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, considerando las tareas específicas que desempeñan y los horarios que siguen. Estos factores influyen en el estilo de vida que eligen los trabajadores y en su decisión de practicar deportes o realizar actividad física, integrar los hallazgos del estudio del autor con la presente investigación permitirá no solo identificar el nivel de actividad física del personal de servicios generales, sino también entender mejor los factores que contribuyen a sus hábitos de ejercicio.

De este modo, si el presente estudio no solo se limita a analizar los niveles de actividad física del grupo ya mencionado, sino que también promuevan a través de la dependencia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), la implementación de intervenciones específicas que se enfoquen en promover el estilo de vida activo y la calidad de vida, contribuirá a la creación de un ambiente propicio que beneficie el bienestar integral del talento humano, de este modo, cabe recalcar que al aplicar un enfoque holístico como el antes mencionado, promoverá tanto el movimiento como la comunicación entre los trabajadores. (Erazo et al, 2019).

Por otro lado, para obtener los beneficios que otorga la actividad física, resulta ser fundamental la manera en cómo se mide, debido a que es esencial acoger un enfoque que considere características específicas como el tipo de trabajo, horas de actividad física y especialmente los patrones de descanso, ya que al momento de optar por una metodología que permita evaluar de forma precisa el estado físico permitirá que las intervenciones como programas de salud y seguridad laboral, sean acordes a las características y necesidad, y así, poder combatir conductas sedentarias en diferentes grupos poblaciones.

Antecedentes Nacionales

A medida que transcurre el tiempo la relación entre la actividad física y el bienestar laboral cobra relevancia debido a que, son términos considerados como factores claves en la promoción de los estilos de vida saludable y a su vez la prevención de enfermedades crónicas dentro del contexto laboral. En ese orden de ideas, el estudio de Valencia (2020), es de suma importancia ya que en este destaca que al practicar actividad física regularmente no solo contribuye al bienestar físico, sino que también preserva la vida al reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, sedentarismo y algunos tipos de cáncer. Por tanto, la investigación del autor sienta un marco de referencia para el presente estudio, teniendo en cuenta que, se instituyen bases teóricas que respaldan la importancia de fomentar el estilo de vida activo en diferentes poblaciones.

Anudado a eso, Valencia (2020), subraya que al utilizar una herramienta como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), permite recolectar datos cuantificables y precisos acerca de las diferentes categorizaciones que podrían obtener diversas poblaciones a la que se le aplique el formulario. La semejanza de estas investigaciones no solo radica en los

métodos aplicados para la recolección de datos, sino que también se centran en analizar exhaustivamente el impacto que tiene la actividad física en el bienestar y rendimiento laboral, pese a que, el grupo poblacional evaluado por el autor sean administrativos en empresas industriales y en el caso del presente estudio sea el personal de servicios generales específicamente en el ámbito educativo, ambos estudios coinciden en que es crucial implementar programas de bienestar enfocados en la actividad física ya que constituye una herramienta esencial para mejorar y potenciar la calidad de vida de los empleados, principalmente en entornos propensos a padecer enfermedades relacionadas con el peso.

Asimismo, Ruiz et al. (2021), refuerza el estudio anterior debido a que también enfatiza en la importancia de evaluar los niveles de actividad física en entornos educativos, ya que en su investigación hace hincapié que a través de los datos preciosos que se obtengan permitirá hacer un análisis detallado de las tendencias de inactividad física que se podrían llegar a presentar el personal de servicios generales, y por ende, la necesidades de intervención específica como estrategia para la promoción de los estilos de vida saludable. Tanto el presente estudio como el de los autores, subrayan la relevancia de un enfoque integral dentro del entorno laboral, donde la promoción y prevención de enfermedades sea el medio para un fin, es decir, que al promover la vida activa también mejorara el rendimiento laboral, bienestar físico y mental del trabajador.

La similitud en ambas investigaciones permite proponer un modelo nuevo, en el que se presente a la actividad física como base sólida para el diseño de intervenciones en diferentes contextos que estén fundamentadas en datos comparables, como el que arroja el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual, desglosa resultados puntuales que sirven para adaptar las intervenciones dinámicas y colaborativas a los diversos entornos laborales, y desde luego, a las necesidades y características de la población.

Por otro lado, el estudio de Ramírez et al. (2019), contribuye a una visión clara acerca de los patrones de sedentarismo y sus efectos negativos en la salud y el rendimiento laboral, el cual, también está fundamentado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que proporciono en su investigación hallazgos precisos que no solo exhibieron áreas de mejora, sino que también suministro un marco metodológico adaptable a la evaluación aplicada a docentes dentro del entorno universitario.

En vista de la base sólida facilitada por los autores, ofrece una guía adaptable en el marco de la investigación en la Sede Sabanas de la Universidad Popular del Cesar, que, aunque ambos estudios tengan diferentes grupos poblaciones que desempeñan cargos diferentes, el estudio suministrado por Ramírez et al. (2019), permiten establecer paralelismos en la identificación de patrones sedentarios en el personal de servicios generales que también está expuesto a padecer enfermedades relacionadas con el peso como la antes mencionada, en ese sentido, la investigación de los autores refuerza la necesidad de aplicar una evaluación estructurada como la aplicabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), como estrategia para la promoción de un estilo de vida más activo.

En ese orden de ideas, el estudio no solo proporciona un enfoque que destaca la importancia de evaluar la actividad física, sino que también establece los beneficios específicos que se obtendría tras la implementación de intervenciones adaptadas a las necesidades específicas del grupo poblacional, que promueva la práctica de actividad física como pilar para la mejora y potenciación de un estilo de vida más activo y, asimismo, incrementar en el rendimiento laboral.

Ahora bien, desde la perspectiva del estudio proporcionado por Aranda et al. (2020), la cual esta alineada con las investigaciones anteriores debido a que, también destaca la importancia

de realizar un análisis exhaustivo del impacto que provee la actividad física en la salud física y mental de los empleados dentro del entorno laboral. En su estudio se profundiza en como la actividad física es ente para la reducción del estrés y mejora del rendimiento laboral, lo que está fundamentado bajo un enfoque que destaca la viabilidad de aplicar estrategias efectivas como la implementación de programas adaptados a las necesidades específicas de cada grupo que incentiven la promoción de un estilo de vida más activo, y desde luego, la disminución de riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Del mismo modo, la investigación proporcionada por Parra (2020), además de señalar la importancia de la práctica de actividad física y aplicar intervenciones específicas que promuevan un estilo de vida más activo en diferentes contextos, también es relevante destacar que este proceso puede presentar limitaciones como determinantes sociales y económicos. En el marco de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, el personal de servicios generales podría estar propenso a barreras que obstaculizan el acceso a la debida práctica física como lo son la falta de tiempo libre, acceso adecuado a espacios lúdicos y la motivación institucional; lo que repercute directamente en el bienestar general dentro del contexto universitario, dado que, trasciende a el rendimiento laboral y el bienestar físico y mental.

Considerando esto, tanto la investigación del autor como el presente estudio coinciden en que la actividad física resulta ser un ente para la mejora de la calidad de vida, teniendo en cuenta que, ambos estudios presentan un enfoque donde la práctica regular de movimientos corporales que requieran un gasto energético, es esencial para promover el bienestar general en diferentes entornos, así como también, se debe tener en cuenta que es primordial contar con acceso a espacios donde la actividad física se pueda realizar libremente, para que así se pueda consolidar

como herramienta crucial en la mejora de la calidad de vida tanto a nivel personal como profesional.

Antecedentes Locales

El principal estudio de gran compatibilidad es el de Fernández y Pachón (2022), quienes sustentan aspectos importantes del nivel de actividad física en los diferentes grupos de la sociedad y contextos, como niños en la pandemia del COVID-19 y los empleados adultos. De este mismo modo, la investigación tiene como principal propósito valorar aspectos específicos de la actividad física, tales como repetición, tiempo y la intensidad. Esta asimilación permite comprender como elementos contextuales, como el resguardo por COVID-19 o las circunstancias laborales, afectan la actividad física en muchas comunidades.

La estrategia utilizada en la valoración de la actividad física es en gran medida oportuna para la presente investigación, por lo que los autores aplicaron encuestas y cuestionarios determinados para evaluar la actividad física en situaciones no convencionales o restrictivas, como el aislamiento. Esta mirada es totalmente beneficiosa para estudiar como las circunstancias laborales concretas pueden limitar o favorecer la actividad física del personal de servicios generales. De igual manera, el estudio brinda una mirada valiosa al razonar factores externos, como las limitaciones atribuidas durante la pandemia que influyeron en los patrones de actividad física. En este sentido, es vital analizar como la asignación laboral, el tiempo y las condiciones funcionales influyen en la actividad del personal.

La investigación en curso analiza varios rangos de edades, lo que permite comparar como las diferencias en edades y etapas de vida influyen en los estándares de actividad física, una mirada que es útil para contrastar las variantes entre los grupos, lo cual es importante para la

comprensión del grupo de servicios generales, teniendo en cuentas su edad. También, las sugerencias que surgen del estudio pueden ser aplicadas al contexto laboral. Por ejemplo, se puede incentivar a realizar actividad física en situaciones en las que las personas tengan corto tiempo o espacio, lo que se convierte a sugerencias para hacer pausas activas o programas de bienestar de la salud dentro del ambiente laboral del personal de servicios generales.

Otro hallazgo de gran interés es la investigación de Méndez (2020), que explora los determinantes sociales de la salud en estudiantes de colegios. Esta mirada, como lo sustenta el autor, puede designarse también al estudio de la actividad física en el personal de servicios generales. Los determinantes generales de la salud son por lo general factores externos y socioeconómicos que intervienen de manera directa en los hábitos de vida, y así, en la salud general de una población. En estos determinantes se agregan las condiciones laborales, el grado socioeconómico, ambiente laboral y los espacios para realizar actividad física, aunque la investigación del autor hace referencia a niños escolares, su aplicabilidad se expande a diversos contextos, como el laboral.

Para comprender de una mejor manera esta perspectiva, es necesario analizar que las circunstancias laborales, como la duración de la jornada de trabajo, la naturaleza de los quehaceres (físicos o sedentarios) y la coexistencia de los espacios y momentos para hacer pausas activas, impactan fundamentalmente en el nivel de actividad física del personal de servicios generales. La investigación destaca que, del mismo modo que los escolares, los ambientes laborales pueden facilitar o restringir el hacer actividad física, en este sentido, la carencia de tiempo, el estrés laboral, el cansancio acumulado y el estrés por las responsabilidades, pueden ser limitantes.

Por lo demás, la investigación de Méndez (2020) contempla un marco teórico sólido establecido en los determinantes sociales de la salud, lo que es de gran ayuda para el presente estudio. Este marco identifica varios factores que influyen en los niveles de actividad física, como el acceso a escenarios deportivos, la educación física recibida en etapas de vida anteriores, estratos económicos y la convivencia con la comunidad, en el caso del personal de la universidad el poder ingresar a las instalaciones deportivas para ejecutar ejercicio físico durante o después del trabajo es en diversos casos de muy difícil acceso, lo que reduce el poder tener una vida más activa, es por eso, que es indispensable evaluar si la universidad brinda las políticas necesarias o los programas que incentiven la práctica del ejercicio y actividad física.

El estudio también destaca cómo las limitaciones económicas pueden reducir la posibilidad de acceder a actividades deportivas o recreativas, una situación que también es observable en el personal de servicios generales, este grupo, en su mayoría, puede tener menos acceso a recursos o tiempo libre para participar en actividades físicas fuera del horario laboral, ya sea por responsabilidades familiares o por la necesidad de trabajar en más de un empleo. Estas limitaciones económicas y de tiempo influyen directamente en sus patrones de comportamiento relacionados con la actividad física, un aspecto que este estudio pretende analizar en mayor detalle.

Otro aspecto relevante que menciona el autor en su investigación es el papel del apoyo social en la promoción de la actividad física, en el caso de los escolares, el apoyo de padres y docentes puede ser un factor motivador para que los niños adopten hábitos saludables. De manera similar, en el contexto del personal de servicios generales, el apoyo de los superiores, compañeros de trabajo y el entorno organizacional puede ser un incentivo poderoso para fomentar la actividad física. Si el ambiente laboral no ofrece estímulos o refuerzos positivos

hacia la adopción de hábitos saludables, es probable que la práctica de actividad física se vea reducida, por tanto, es recomendable que esta investigación examine en qué medida el entorno laboral actual favorece o desalienta la actividad física, y cómo la creación de un ambiente más inclusivo y motivador puede promover un cambio positivo en el comportamiento de los trabajadores.

Por otra parte, el estudio de Molina et al. (2018), Analiza la relación entre la actividad física y los factores sociodemográficos en distintas poblaciones, específicamente en niños y adolescentes de colegios públicos, aunque este estudio se centra en una población más joven, comparte con la presente investigación el análisis de cómo el nivel socioeconómico, el acceso a instalaciones deportivas y el contexto familiar o laboral influyen directamente en los niveles de actividad física.

El estudio de los autores profundiza en el impacto del nivel socioeconómico en los hábitos de actividad física, en el caso de los niños, el acceso a recursos y programas depende de la situación económica de sus familias. De manera similar, para los trabajadores de servicios generales, el nivel socioeconómico condiciona no solo las oportunidades de realizar actividad física, sino también la disponibilidad de tiempo libre y acceso a programas de bienestar o instalaciones deportivas dentro de la institución; este es un punto relevante en ambos contextos, porque los trabajadores de dicho personal, al igual que algunos estudiantes, se encuentran en una posición socioeconómica más vulnerable, lo que limita su capacidad para participar en actividades físicas fuera del horario laboral o escolar.

Otro aspecto central en el estudio de Molina et al. (2018), es el acceso a instalaciones deportivas, en el caso de los escolares, las escuelas públicas juegan un rol crucial al proporcionar espacios para la actividad física. De forma análoga, en los trabajadores de servicios generales, la

disponibilidad de espacios adecuados dentro del entorno laboral es esencial para promover la actividad física. Si la institución no proporciona facilidades para realizar ejercicio, ya sea a través de pausas activas o acceso a gimnasios, los niveles de actividad física diaria pueden verse seriamente afectados, por lo tanto, la existencia de políticas de bienestar y la infraestructura adecuada en el trabajo pueden ser un incentivo clave para este grupo.

El estudio de Daza (2019) se relaciona directamente con la reciente propuesta, porque ambos destacan la importancia de la actividad física, no solo para mejorar la condición física, sino también como un medio para fortalecer otros aspectos del individuo. Mientras que el autor da una mirada en como la actividad física promueve valores en edades tempranas, el actual estudio explora como esta ayuda al bienestar general de los trabajadores, teniendo en cuenta tanto ámbitos físicos, como emocionales y sociales. En las dos investigaciones, se tiene en cuenta que la actividad física tiene un impacto más allá del ámbito físico, influyendo positivamente en la productividad, motivación y cohesión grupal, aspectos igualmente cruciales en el entorno laboral.

Del mismo modo, el autor Daza nos resalta como el deporte fortalece esos lazos en el trabajo como, el trabajo en equipo, la responsabilidad, disciplina y el respeto, valores que son esenciales en todos los aspectos, incluyendo el laboral. En este mismo orden de ideas, el implementar programas que promuevan la actividad física en el personal de servicios generales, ayudará a que se maneje un mejor ambiente laboral y por supuesto también se gozará de una mejor salud y bienestar. El estándar utilizado por el autor para los menores podría ser adaptado al contexto de trabajo para crear programas en donde se utilice la actividad física como táctica de mediación.

Aunque el estudio del autor se centra en menores de un barrio específico, el principio de usar la actividad física para fomentar valores puede trasladarse al ámbito laboral. Teniendo en cuenta ciertas diferencias en los contextos, la principal idea es que la actividad física permite gozar de una mejor condición física, también lo hace con el carácter y es aplicable al personal de la universidad popular del Cesar, sede Sabanas, donde la actividad puede ayudar a desarrollar mayor responsabilidad laboral y mejor sentido de comunidad en el contexto de trabajo.

Bases teóricas

Las bases teóricas proporcionan al marco de referencia los principales conceptos y enfoques que fundamentan y contextualizan al investigador sobre el estudio, es decir, en esta fase se profundiza o amplía de manera clara la conceptualización existente de los términos o conceptos claves del estudio, lo que asegura que se aborden y recopilen diferentes teorías e hipótesis basadas en autores u en su defecto artículos científicos.

Actividad física

La actividad física según lo establece la (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2024), constituye a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren de un gasto energético. Estas son acciones simples que se pueden realizar durante jornadas laborales o en la vida cotidiana, debido a que, no requieren de ejercicios estructurados y sencillamente se puede realizar en el día a día, tareas como caminar, correr, saltar, subir escaleras, bailar o jugar, son movimientos que representan el termino de actividad física.

Niveles de actividad física

Los niveles de actividad física constituyen a la dosis de movimiento corporal que una persona realiza en un periodo de tiempo determinado, la cual, se puede categorizar según el gasto calórico y se establece teniendo en cuenta dimensiones como frecuencia, duración e intensidad. De acuerdo con las nuevas directrices de la (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2020), se recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa a la semana. Esto incluye a las personas que padecen enfermedades crónicas o tienen discapacidades. Asimismo, se sugiere que los niños y adolescentes acumulen un promedio de 60 minutos de actividad física diaria.

Salud Laboral

El Ministerio de Sanidad de España (s.f.) define la salud laboral como el esfuerzo por alcanzar el mayor nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, teniendo en cuenta los riesgos y características de su entorno laboral. Esta disciplina promueve acciones preventivas, diagnósticas, de tratamiento y rehabilitación de patologías relacionadas con el trabajo.

Determinantes Sociales de la Salud (DSS)

Según la (OMS, 2024), los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) se refieren a las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen. Estos determinantes están influenciados por una variedad de fuerzas y sistemas que afectan la vida cotidiana, como políticas económicas, programas de desarrollo, normas sociales y sistemas políticos.

Carga física laboral

Según lo establece el Ministerio de Trabajo de Colombia (2020), es el conjunto de exigencias físicas, cognitivas y emocionales que afrontan los empleados en el entorno laboral, donde se tiene en cuenta aspectos fisiológico según el cargo que desempeñan, donde se analizan las posturas, fuerza y movimientos corporales, dado que, esto influye en el rendimiento laboral y bienestar físico del trabajador.

Pausas activas

El Ministerio de Salud de Colombiano (2020), subraya que son estrategias que fomentan la actividad física que podrían ser musicalizadas o sencillamente de movimientos corporales, los

cuales se realizan dentro del entorno laboral y puede tener una duración mínima de 10 minutos, que buscan mejorar el ambiente laboral, fomentar la promoción de los estilos de vida saludable, prevenir lesiones por sobreuso relacionadas con el trabajo y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Ergonomía laboral

La Universidad Internacional de la Rioja (2023), estableció este término como herramienta crucial para la optimización de la salud y bienestar general de los trabajadores, dado que, se encarga de diseñar métodos que se adaptan a las características tanto físicas y mentales del empleado, lo que, a su vez, es de gran beneficio para la reducción de riesgos y eficiencia laboral.

Salud integral

La Universidad Internacional de La Rioja (2024) define la salud como un estado de bienestar completo en lo físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedades. Este enfoque de salud integral implica la interacción de múltiples factores que contribuyen al bienestar general de la persona. A diferencia de la atención médica tradicional, que se enfoca en tratar enfermedades, la salud integral promueve la prevención y la adopción de hábitos saludables desde la infancia

Productividad laboral

La Universidad Internacional de La Rioja (2022) define la productividad laboral como la relación entre los bienes o servicios producidos por un trabajador y los recursos utilizados para generar dicha producción. Este concepto mide la eficiencia, aplicable tanto a una empresa específica como a la economía en general.

Estilos de vida saludable

Según el Gobierno de México (2021), un estilo de vida saludable se describe como una forma de vivir que combina las condiciones generales de vida con patrones de comportamiento individual, influenciados por factores socioculturales. Adoptar hábitos saludables, como hacer ejercicio, mantener una buena alimentación, dormir adecuadamente, hidratarse, cuidar la salud mental, mantener la higiene y proteger el entorno, puede mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. Estos pequeños cambios diarios son fundamentales para el bienestar físico y mental integral.

Bases legales

Las bases legales se refieren al conjunto de normas, leyes, regulaciones y principios jurídicos que respaldan y regulan el desarrollo del estudio, las cuales, son esenciales para asegurar que la investigación se realice dentro de un marco legal y ético, y que cumpla con las disposiciones establecidas por la legislación vigente.

En el marco del presente estudio, las bases legales están fundamentadas bajo diversas normas nacionales e internacionales que buscan proporcionar sustento legal a la investigación, donde se abordan desde la promoción de estilos de vida saludable hasta el bienestar integral dentro del ámbito laboral, haciendo especial enfoque en la actividad física como herramienta para optimizar la calidad de vida del de los trabajadores. Este marco legal no solo está basado en la Constitución Política de Colombia, sino que también en diversas leyes y decretos que regulan el sector de la salud ocupacional, de tal forma que mediante los estatutos y preceptos se evidencia la importancia de evaluar los niveles de actividad física en el contexto de la Sede Sabanas de la Universidad Popular del Cesar, como componente principal para mejorar el bienestar físico y mental en el personal de servicios generales.

1. Constitución Política de Colombia 1991.

Artículo 25. Se garantiza que el trabajador conozca sus derechos y obligaciones sociales que deben estar respaldadas por el Estado en todas sus modalidades, garantizando a su vez el ambiente laboral y se promueva la salud física y mental mediante condiciones dignas y justas.

Artículo 49. Dentro del servicio público esencial, la atención a la salud es un derecho fundamental que le concierne al Estado, dado que este debe garantizar acceso a servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

2. Sistema General de Riesgos Laborales (Ley 1562 de 2012)

Esta ley define la salud ocupacional como la recopilación de actividades encaminadas a la protección de la vida y la mejora de la salud dentro del entorno laboral. Es un estatuto que insta a los empleadores a implementar programas que fomenten la actividad física como medida preventiva para reducir el impacto de riesgos laborales relacionados con el sedentarismo, tales como enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos, en ese sentido, la ley apoya la responsabilidad que tiene la Universidad en garantizar condiciones laborales que promuevan el bienestar físico de su personal.

3. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Decreto 1072 de 2015)

Agrupar diferentes normativas del sector laboral para obligar a las instituciones a avalar la seguridad y salud de los trabajadores a través de la identificación de riesgos y el fomento de programas de prevención que garanticen el bienestar físico y emocional del trabajador. La implementación de este sistema en la Universidad Popular del Cesar es crucial para fomentar la práctica de la actividad física y la prevención de enfermedades laborales, especialmente entre el personal de servicios generales, quienes a menudo enfrentan cargas físicas y psicológicas derivadas de sus actividades.

4. Ley 1355 de 2009 – Ley de Obesidad

Se enfoca en la prevención y atención de la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles mediante la promoción de estilos de vida saludables, esta normativa subraya la importancia de la actividad física como parte de una estrategia integral de salud pública y obliga a las instituciones, tanto públicas como privadas, a promover la práctica del ejercicio físico en el lugar de trabajo; en el marco de esta investigación, la ley sustenta la necesidad de evaluar el nivel

de actividad física del personal de servicios generales, con el fin de identificar áreas de mejora en la implementación de políticas de bienestar laboral.

5. Resolución 3280 de 2018 – Políticas de Estilos de vida Saludables

Enfermedades No transmisibles.

La Resolución 3280 de 2018 establece la Política de Estilos de Vida Saludables y Enfermedades No Transmisibles, promoviendo la actividad física como una medida preventiva fundamental en la lucha contra enfermedades crónicas en los lugares de trabajo, esta normativa incentiva a las instituciones a desarrollar políticas que incluyan actividades físicas dentro de los programas de bienestar laboral, con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida de los trabajadores, en el contexto de nuestra investigación, esta resolución respalda la necesidad de evaluar los programas de actividad física existentes para identificar oportunidades de mejora en la promoción de la salud del personal de servicios generales

6. Normas Internacionales de la Organización del Trabajo (IOT)

Los Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), especialmente el Convenio 155 sobre Seguridad y Salud de los Trabajadores, ratificado por Colombia, subrayan la obligación de los empleadores de garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable, esto incluye la promoción del bienestar físico mediante la creación de espacios y tiempos dedicados a la actividad física; estas normas internacionales respaldan el derecho de los trabajadores a tener un ambiente laboral que favorezca tanto su salud física como mental, lo que refuerza la importancia de evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales en la universidad.

Tabla 1: Sistema de variables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES
Identificar el nivel de actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) del personal de servicios generales.	Actividad física	Frecuencia e intensidad de actividad física	Días activos/semana
			Minutos de actividad física diaria
			Nivel de esfuerzo: leve, moderado, vigoroso
Categorizar el nivel de actividad física que tiene el personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.		Valoración de los niveles de actividad física	Nivel bajo, moderado, alto
		Clasificación según el Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ)	Distribución porcentual por categoría
			Comparación por sexo/edad
Valorar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.		Impacto en la salud y bienestar	Promedio de MET-min/semana
	Estado físico percibido		
	Impacto en el bienestar físico y mental		
Evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas, mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).			

Nota. Sistema variable según objetivos específicos. Elaborado por Morales (2024).

Capítulo III: Marco Metodológico

En el marco metodológico se garantiza la eficacia, seguridad y replicabilidad de los resultados, dado que, en este se describen los métodos, técnicas, instrumentos, paradigmas, tipo, diseño de investigación, población y muestra con la que se llevara a cabo un estudio, considerando que, el objetivo es brindar una guía en cómo se recolectarán, analizaran y procesaran los datos para dar respuesta al principal interrogante y comprobar la hipótesis que presente el estudio.

Método de investigación

El marco del presente estudio está arraigado bajo el método hipotético – deductivo, ya que es un enfoque que destaca la relación lógica entre las hipótesis iniciales y los resultados esperados. Hernández y Mendoza (2018), subrayan que gracias a la aplicabilidad de esta perspectiva permitirá contrastar de carácter sistemático las teorías formuladas y los resultados obtenidos, lo que proporciona una base sólida para validar los hallazgos. En el contexto del presente estudio, se justifica en la existencia de evaluaciones medicas realizadas al personal de servicios generales antes de iniciar con las labores de acuerdo con el cargo que desempeñan, las cuales verifican que los candidatos cumplen con las condiciones mínimas para desempeñar sus funciones. En ese sentido, la aplicabilidad de este enfoque metodológico permite explorar las posibles variaciones en el estado de salud de dicho personal a lo largo del tiempo, lo cual es importante porque se dará a conocer la discrepancia entre la realidad y las expectativas que a su vez darán a conocer el estado físico actual de la población.

Asimismo, el método hipotético – deductivo sienta sus bases en el presente estudio debido a que, no solo mediante este se identifica de forma clara y precisa las brechas entre lo

esperado y observado, sino que también permite comprender las posibles causas de estas diferencias. Adicionalmente, este método establece una base sólida para el diseño de estrategias de intervención desde el área de Bienestar Universitario que se fundamentarán en datos que a largo plazo servirán para la implementación de programas adecuados a las características y necesidades de la población que estarán encaminados a la promoción de los estilos de vida saludables que contribuyen a la creación de un ambiente laboral saludable, sostenible y eficiente.

Enfoque paradigmático

El paradigma positivista es el enfoque que fundamenta el presente estudio, dado que, permite indagar el contexto desde la recopilación de datos objetivos, sustentables y cuantificables. Palella y Martins (2017), destacan que la adopción de este paradigma es importante en el marco de la investigación científica, ya que está centrado en la observación empírica, análisis lógico y métodos que generan conocimiento, por tanto, esta adecuado a la validación objetiva que proporciona resultados fiables y demostrables.

El positivismo es una corriente epistemológica que se enfoca en el análisis de fenómenos que se pueden observar y medir de manera precisa, lo que resulta fundamental en el presente estudio, ya que suministra una guía para la identificación, análisis y exploración de relaciones causales entre las variables estimadas, además, la investigación al estar centrada en el evaluación de los niveles de actividad física del personal de servicios generales, por medio de este enfoque permitirá profundizar en la discrepancia entre lo esperado y la realidad de la condición física de los empleados, tras la aplicación del Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ), el cual proporciona información valiosa sobre los hábitos de vida saludable y los comportamientos tanto dentro del entorno laboral, como fuera de él.

Asimismo, mediante el enfoque positivista se considera los factores externos influyente en el bienestar físico del personal, tales como las condiciones laborales, sociales y ambientales, al identificar estos componentes se suministra una visión clara y concisa de los requerimientos físicos y circunstancias laborales asociadas al cargo que desempeñan dentro del contexto universitario, lo cual, permitirá comprender patrones de comportamiento y factores que afectan directamente en la capacidad del personal para mantener los niveles óptimos de salud y actividad física

Por otro lado, Herrera (2024), respalda el uso de este tipo de metodologías debido a que, permite recolectar datos verificables y medibles que facilitan estrategias precisas orientadas a la evaluación de los niveles de actividad física del personal de servicios generales, de modo que, sienta una base sólida sustentada en un análisis detallado y científico que avala la eficacia de aplicar un instrumento de evaluación que considera dimensiones como la frecuencia, intensidad, duración y los hábitos dentro y fuera del entorno laboral. Estas acciones fundamentadas bajo evidencia objetiva influyen directamente en la implementación de programas para la promoción de hábitos de estilo saludable y preservación de la vida, gracias a la evaluación estarán contextualizados con datos específicos de las necesidades y características del grupo poblacional.

Tipo de investigación

El presente estudio se desarrollará bajo un enfoque de tipo descriptivo dado que permite observar, definir y justificar el estado actual de los trabajadores sin ninguna intervención o manipulación de datos, tal y como subraya Supo (2017) en su investigación al establecer que al aplicar un enfoque de carácter no experimental se reflejarán los datos tal y como se presentan.

En ese sentido, este enfoque al encargarse de detallar las condiciones actuales del personal, otorga una visión integral y detallada que no solo abarca el estado físico, sino que también las dinámicas que inciden en su bienestar, por tanto, la aplicabilidad de este método permitirá identificar patrones, comportamiento y tendencias asociadas al sedentarismo, dado que, se consideran aspectos relevantes como las demandas de acuerdo con el cargo que desempeñan, el ambiente laboral y las implicaciones de estas situaciones en su salud general.

Para cumplir con los objetivos de identificación, categorización y valoración, es necesario apoyarse en instrumentos delineados para medir variables relacionadas a la actividad física, como lo es el Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ), siendo una herramienta que permitirá recopilar datos confiables y representativos, garantizando que las características predominantes en la población estudiada sean descritas de manera objetiva y precisa, el análisis de estos datos se llevará a cabo utilizando metodologías estadísticamente fundamentadas, con el fin de extraer información relevante y sintetizarla en resultados claros y accesibles.

Asimismo, Hernández y Mendoza (2018) establecen que al aplicar un enfoque descriptivo no solo se detalla la recopilación de datos, sino que también se busca ahondar en comprender el objeto de estudio mediante un análisis de las características, propiedades y perfiles del grupo poblacional. En el marco de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, el personal de servicios generales tras examinar los niveles de actividad física se suministra un marco interpretativo de las necesidades y áreas de mejora, lo que resulta una base sólida para la creación de programas que promuevan los estilos de vida saludable.

Asimismo, al caracterizar el estado actual del personal de servicios generales se proporciona información clave para la toma de decisiones vitales desde el área de Bienestar Universitario, relacionadas a el diseño de estrategias de intervención adaptadas a las necesidades

y características del grupo población que promuevan la mejora y potenciación de la salud física, mental y laboral, que a medida que pasa el tiempo se reducen los factores de riesgo asociados al sedentarismo y el diseño de políticas que promuevan un ambiente laboral idóneo. Además, los resultados del presente estudio pueden ser utilizados para comparaciones en futuras investigaciones, lo cual, es de suma importancia porque aporta en el desarrollo de una cultura institucional basada en el bienestar integral del empleado, solidificando la calidad y sostenibilidad que promueve la Universidad Popular del Cesar.

Diseño de la investigación

El diseño de una investigación es el paso a paso que se toma como guía para que el autor sepa la secuencia necesaria, y así, poder responder a las preguntas de investigación, que cumplan con los propósitos trazados y evidenciar las hipótesis estipuladas. Méndez (2013), quien se refiere al diseño de investigación como un plan estratégico que ordena la ruta a seguir, asegurando que todas las medidas metodológicas estén ordenadas con el objetivo del proyecto. Este diseño no solo brinda una estructura al asunto, también, contribuye un sentido y coherencia al trabajo de investigación, suministrando la obtención de resultados confiables y demostrativos.

En este contexto, la investigación en curso se encuadra bajo un tipo de diseño no experimental, de campo y transversal, un rumbo que permite organizar de manera minuciosa cada fase del estudio. Este tipo de diseño facilita la exactitud en la observación de los puntos llamativos, específicamente en la recolecta de datos característicos y en su análisis, avalando que las conclusiones se muestren de manera inequívoca de la realidad del grupo experimentado. Al mismo tiempo, contar con un diseño consistente afirma que la investigación no solo cumpla con responder a las preguntas inaugurales, sino que también facilite información útil para entender

los niveles de actividad física y favorecer al diseño de propuestas y labores futuras que sean reales y oportunos para optimizar su calidad de vida.

En el tipo de diseño no experimental, las variables de la investigación no se manejan deliberadamente, sino que se prestan atención y se analizan en su contexto real. Hernández et al. (2014) marcan que este tipo de diseño es perfecto para estudios que buscan describir y examinar fenómenos en su estado actual, permitiendo cosechar datos objetivos sin alterar las condiciones existentes. En el caso de esta investigación en curso, esta mirada permite estudiar las características verdaderas del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular Del Cesar, Sede Sabanas, y garantizar que esos resultados obtenidos sean de total confiabilidad debido a la realidad en la que se presentan y así puedan dar conclusiones distinguidas.

Por consiguiente, el diseño de campo involucra la recolección de antecedentes directamente en el lugar donde ocurren los hechos o el inconveniente de interés. Méndez (2013) resalta que esta mirada permite relacionarse con el contexto real de los participantes, logrando obtener información autenticada y de primera mano, un método que resulta altamente decisivo cuando se busca entender situaciones específicas en su contexto natural, excluyendo las limitaciones que podrían surgir al trabajar en entornos controlados o artificiales.

En el marco del diseño de campo es fundamental para analizar de manera directa las actividades diarias del personal, identificar patrones en sus niveles de actividad física y acertar en como las condiciones de trabajo influyen en sus hábitos de actividad física. Además, al recoger información en su contexto, los resultados serán más característicos y aplicables, suministrando la formulación de estrategias adecuadas a sus necesidades y de este modo, ayudar tanto a su calidad de vida como a su desempeño en el trabajo.

Por último, el diseño transversal resalta por su característica de recolectar información en un único momento, permitiendo describir, analizar o confrontar variables dentro de una población en específico. Hernández et al. (2014), subrayan que este diseño facilita una visión instantánea de la realidad del grupo valorado, ideal para analizar y entender su contexto actual sin realizar cambios a largo plazo.

En el marco de la presente investigación acerca de la evaluación del personal de servicios generales, el diseño transversal resulta oportuno porque al aplicarlo mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), una herramienta altamente reconocido a nivel mundial por su eficacia en la medición de hábitos de actividad física, se podrá recolectar una información valiosa sobre como los niveles de actividad física pueden impactar en otros factores como la salud, el bienestar dentro del entorno laboral y fuera de él. Además, los resultados inmediatos obtenidos permitirán tomar decisiones informadas y fundamentadas para implementar programas específicos orientados a mejorar tanto la calidad de vida como el desempeño laboral del personal involucrado.

Técnicas de investigación

Las técnicas de investigación son las estrategias que permiten que se logre la recolección, estudio y verificación de los datos necesarios para que se cumplan los propósitos de la investigación, brindando puntualidad y exactitud científica. Estas herramientas, procedimientos e instrumentos se eligen y se usan según los parámetros utilizados por el método específico, como lo sustentan Hernández y Mendoza (2018), quienes persisten en la importancia de utilizar una mirada organizada para que se den garantías de confiabilidad y calidad de resultados.

Esta orientación hace un aporte muy importante a la investigación porque aprueba a que se realice un correcto desarrollo de los procesos apropiados para la recolección de datos distinguidos, elegir las herramientas más seguras y comprender cuidadosamente los resultados para así garantizar que las conclusiones sean precisas y de gran utilidad para futuros estudios de investigación. Al realizar indagaciones sobre estas bases, se puede atestiguar que la información que se recolecta es precisa y favorece la toma de decisiones conocedoras, como plantear estrategias para promover la actividad física o realizar políticas que beneficien de manera positiva a la salud y bienestar del personal.

El presente estudio está ajustado en un tipo de técnica cuantitativa y toma referencias de Hernández y Mendoza (2018), quienes dicen que el uso de estas técnicas de recopilación y análisis de datos, resaltan por su capacidad de enunciar la información de manera numérica, lo que facilita hacer mediciones objetivas y conseguir unos resultados que puedan ser sencillamente analizados y comparados. Esta enunciación es esencial para comprender como se puede respaldar la investigación, porque al momento de aplicar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en la búsqueda de obtener la información que describa el nivel de actividad física de los empleados en cifras exactas. Al ser una herramienta que genera datos numéricos, se adapta dentro del marco de las técnicas cuantitativas que mencionan los autores. De esta manera, el presente estudio no solo se adapta a las percepciones subjetivas, sino que sus resultados están asentados en datos sólidos y medibles.

Con este tipo de técnica cuantitativa, la investigación facilita un entendimiento claro y preciso del estado de actividad física de los trabajadores de la universidad, permitiendo un estudio íntegro de los resultados obtenidos. También, esta metodología contribuye a la integridad

del estudio, porque de esta manera garantiza que los resultados puedan ser replicados en otras poblaciones y sirvan como plataforma para la comparación con otras investigaciones.

Esta mirada también contribuye a la toma de decisiones informadas, por ejemplo, si la información muestra que gran parte de los trabajadores se encuentran en un nivel bajo de actividad física, entonces se aplicarán estrategias para incentivar la actividad física en el trabajo, de esta manera la salud va a mejorar y el bienestar de los trabajadores también. Por lo tanto, al usar el método cuantitativo y el aplicar el cuestionario IPAQ, no solo se cumpliría con los principios propuestos por Hernández y Mendoza (2018) sino que, de igual manera, proporcionan un método válido y confiable para abordar temas relevantes para la comunidad universitaria.

Instrumentos de investigación

Los instrumentos de investigación son materiales prácticas y ordenadas que proporcionan la recolecta de datos de manera precisa y organizada, su objetivo es responder a las preguntas plasmadas en la investigación y alcanzar las metas propuestas, garantizando que la información obtenida sea confiable y de gran utilidad para la comprensión y toma de decisiones. Teniendo en cuenta a Ñaupas et al (2018), los instrumentos actúan como intermediarios entre las técnicas de la investigación y el transcurso de la recolecta de los datos, dándole cumplimiento a un rol fundamental al relacionar el diseño estratégico con la práctica investigativa, en este orden de ideas, son un elemento esencial para responder a la calidad de la información dada, ya que facilitan un marco claro para su interpretación y diligencia en el contexto de la investigación.

El presente estudio se basa en las contribuciones de Ñaupas et al (2018), resaltando la importancia de los instrumentos en la recolecta de información. En este orden de ideas, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se escoge como ese instrumento principal

por su gran capacidad de enlazar las técnicas en la recolecta de datos con los propósitos de la investigación. Esta deliberación no solo cumple a su pertinencia, sino que de igual manera a su eficiencia para tener una información precisa, normalizada y comparable sobre las prácticas y esquemas de movimiento del personal de la universidad. Como instrumento tanto conceptual como material, según lo destacado por el autor, dicho cuestionario fortalece el proceso de investigación al proveer datos importantes y detallados. También, el uso del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) cede al ir más allá de una descripción de actividad física, al generar una información cuantitativa fundamental para determinar los niveles de sedentarismo o bien sea actividad física. Esto afirma una mirada más rigurosa y completa, proporcionando la identificación de contextos críticos que puedan ser afrontados con tácticas específicas, la correcta elección y aplicación de este cuestionario resalta la relevancia de garantizar una confiabilidad de los hechos, elementos fundamentales para el cumplimiento y la relevancia del estudio.

Población y muestra

En una investigación, la población representa el grupo completo de personas, objetos o elementos que comparten características comunes y sobre los cuales se desea obtener información; este grupo puede ser tan amplio como todos los habitantes de un país o tan específico como los trabajadores de una empresa, dentro de la población, se selecciona la muestra, que es un subconjunto representativo utilizado para recolectar datos cuando no es posible estudiar a todos los miembros del grupo. Arias (2006) define la población como un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación, esta definición recalca que la población no solo comparte un rasgo característico, sino que las conclusiones del estudio de investigación se

diseñan para describir o beneficiar a todo el grupo, incluso si la recolección de datos se realiza solo en una muestra.

En la presente investigación, la población está constituida por el personal de servicios generales que trabaja en la sede sabanas, este grupo comparte características comunes y funciones como personal de mantenimiento, aseadoras, seguridad y del mismo modo están relacionadas con su función laboral dentro de la institución, lo que los convierte en sujetos de interés para analizar su nivel de actividad física. Según Hernández et al. (2014), indica que la muestra es un subconjunto de una población que representa los elementos seleccionados que ponen en manifiesto las características de una población, su característica más importante es la representatividad. Esta concepción resalta que la validez de los logros obtenidos no solo depende de la dimensión de la muestra, sino de también como se elige para certificar que las conclusiones y resultados puedan compartirse a toda la población.

En el actual estudio, se espera que la muestra esté compuesta por una población entre 20 y 80 personas que hagan parte del personal de servicios generales, lo que corresponde a la necesidad de avalar que el conjunto elegido represente de manera acertada al total del personal, accediendo a obtener datos confiables sobre sus niveles de actividad física. En esta investigación, su mirada fortifica la unión entre los datos recogidos y conclusiones generales, certificando que los resultados del cuestionario se logren ampliar a toda la población.

La muestra utilizada en este estudio es una estrategia en la que el autor escoge de manera intencionada al grupo de sujetos que tienen características específicas relevantes para los propósitos de la investigación. Según Kerlinger y Howard (2000), este procedimiento se basa en la necesidad de seleccionar participantes con base en su oportunidad para el análisis, lo que facilita centrarse en aquellos sujetos que mejor simbolicen el fenómeno en cuestión. En esta

investigación se eligió el personal de servicios generales porque realizan labores físicas que tienen una huella directa en sus niveles de actividad física y salud.

Esta mirada garantiza no solo comprender las complicaciones que tienen las exigencias laborales en los contextos de la actividad física, sino también identificar como estas pueden estar conectadas con el desempeño laboral. Asimismo, al trabajar con una muestra más reducida pero distintiva, se reduce la complicación operativa que supondría incluir a toda la población Universitaria. Esto certifica que las consecuencias obtenidas sean adaptables al grupo estudiado y útiles para trazar intervenciones que aborden necesidades individuales, mejorando los recursos y consiguiendo conclusiones prácticas para mejorar su bienestar y desempeño laboral.

Tabla 2: Cronograma de actividades.

ACTIVIDADES	MESES (SEMANAS)															
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
Presentación de propuesta de investigación ante docente de seminario II.																
Reunión con el jefe de servicios generales de la UPC sede Sabanas.																
Socialización del proyecto de investigación al grupo focal.																
Aplicación cuestionario al grupo focal.																
Identificar el nivel de actividad física.																
Categorizar el nivel de actividad física																
Valorar el nivel de actividad física.																
Socialización de resultados al grupo focal.																
Entrega de resultados a la dependencia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).																
Entrada de avances de proyecto.																

Nota. Cronograma de actividades. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Capítulo IV: Desarrollo del tema.

Objetivo 1: Evaluar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas, mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

A lo largo de los años el Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) en su versión corta, se ha convertido en una herramienta validada y confiable internacionalmente, ya que permite clasificar los niveles de actividad física en tres categorías principales: Vigoroso, Moderado y Ligeramente, las cuales se determinan teniendo en cuenta los criterios de evaluación basados en la duración, la intensidad y la frecuencia de la actividad física durante los últimos siete (7) días.

Asimismo, la unidad de medida utilizada son los minutos por semana empleados en diferentes actividades que sirven para poder calcular el gasto energético estimado en términos de Equivalentes Metabólicos (METs), con tal efecto, se ejecutan a través de los siguientes estándares: 3.3 METs caminata, 4.0 METs actividad moderada y 8.0 actividad vigorosa. Con estos datos, se aplica la siguiente fórmula: METs x minutos diarios de actividad x días por semana.

Para la recolección de datos específicos se llevó a cabo a través de la plataforma Microsoft Forms, en el cual, se dejó constancia de que, previo al diligenciamiento del cuestionario, se expone el consentimiento informado a los participantes, en donde se detalla que la intervención es voluntaria, anónima y los datos que se tratarán son de estricta confiabilidad y de uso exclusivo de los investigadores con fines académicos, posterior a aceptar la participación, se procede a la recolección de datos como el nombre completo que sirve para llevar un registro y

que no se diligencien los datos dos veces por la misma persona, la edad para tener constancia que lo realizaron personas entre los rangos etarios aceptables (18 y 64 años), y el género para realizar un diferenciación de la población según este aspecto, ya que esto facilitaría el análisis comparativo entre hombres y mujeres, lo que aporta una visión clara y detallada del comportamiento físico.

Seguidamente, se emplean las siete preguntas establecidas por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta. El registro se dio a través de preguntas abiertas en las que tenían que determinar la duración, frecuencia e intensidad de las actividades físicas realizadas dentro y fuera del ámbito laboral, lo que permitió darle cumplimiento a la evaluación de la actividad física del personal de servicios generales por medio del Cuestionario (IPAQ). Igualmente, estos datos brindan una información relevante que permite identificar si la población cumple o no con las recomendaciones mínimas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para conservar la salud general.

Ilustración 1: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).



Nota. La ilustración muestra el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), aplicado a través de la plataforma Microsoft Forms. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Ilustración 2: Código QR del Cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms.



Nota. La ilustración muestra el Código QR del cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Ilustración 3: Consentimiento informado

1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

En el marco del presente estudio, se le informa que la participación en este cuestionario es completamente voluntaria y anónima. Los datos proporcionados serán tratados de manera estrictamente confidencial y utilizados exclusivamente con fines investigativos, garantizando que en ningún caso se revelará información que permita la identificación de los participantes.

Al continuar con el diligenciamiento del formulario, usted manifiesta su consentimiento para que la información suministrada sea utilizada en el análisis de esta investigación, asegurando el cumplimiento de los principios de anonimato, confidencialidad y uso ético de los datos.

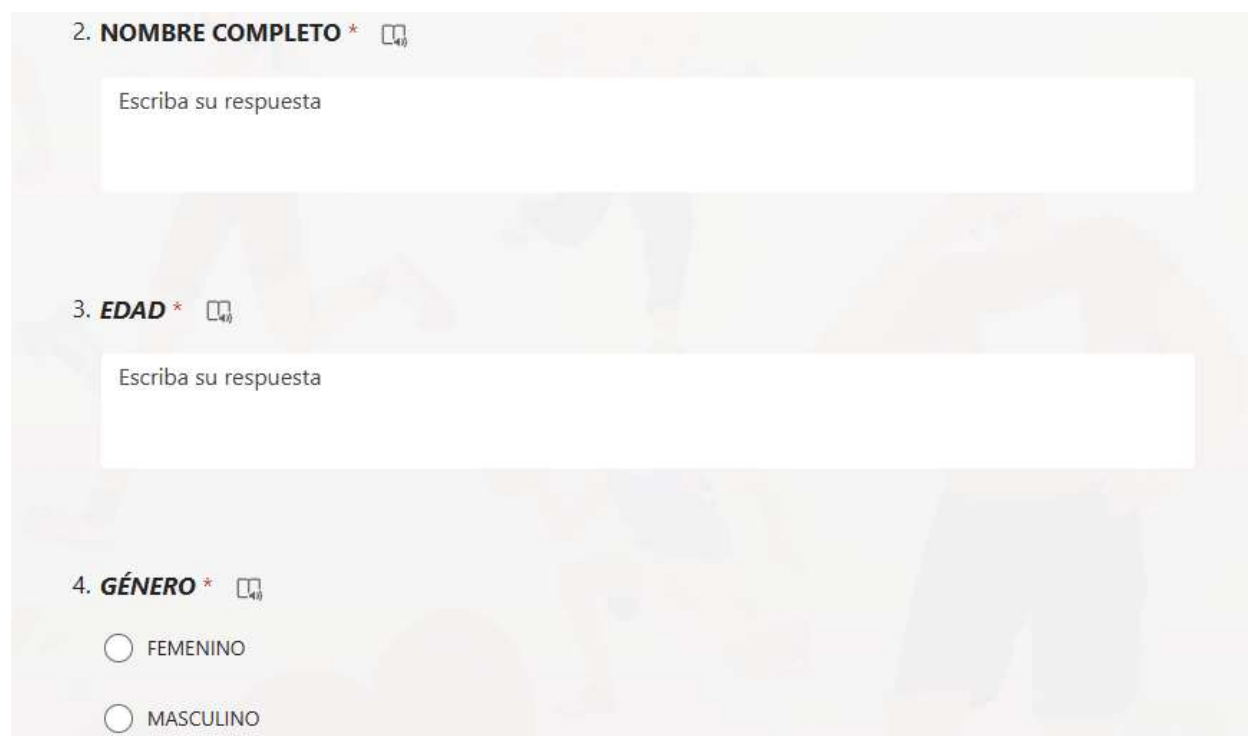
Si está de acuerdo con los términos expuestos, por favor proceda con la encuesta. Agradecemos su colaboración y sinceridad en sus respuestas. *

ACEPTO

NO ACEPTO

Nota. La ilustración muestra el consentimiento informado del cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Ilustración 4: Datos específicos



2. **NOMBRE COMPLETO ***

Escriba su respuesta

3. **EDAD ***

Escriba su respuesta

4. **GÉNERO *** FEMENINO MASCULINO

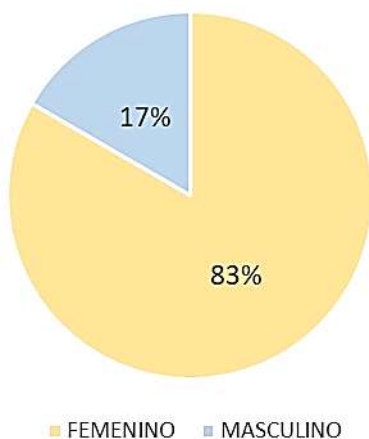
Nota. La ilustración muestra los datos específicos recolectados en el cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Datos por género.

En el presente gráfico se detalla la distribución porcentual de los 24 participantes encuestados, en el cual, se evidencia la predominancia del género femenino, representando un total del 83% de la muestra, en contraste con el 17% que corresponde al género masculino, lo que sugiere que, la mayor participación tras la aplicación del cuestionario le concierne a las mujeres, lo que implica directamente en la interpretación de los resultados enlazados a los niveles de actividad física dentro del grupo focal, esto se debe a que, la mayor parte de los

encuestados ejercen tareas de limpieza, funciones que son cubiertas mayormente por el género femenino dentro de este contexto.

Tabla 3: Datos por género.



FEMENINO	20
MASCULINO	4
TOTAL	24

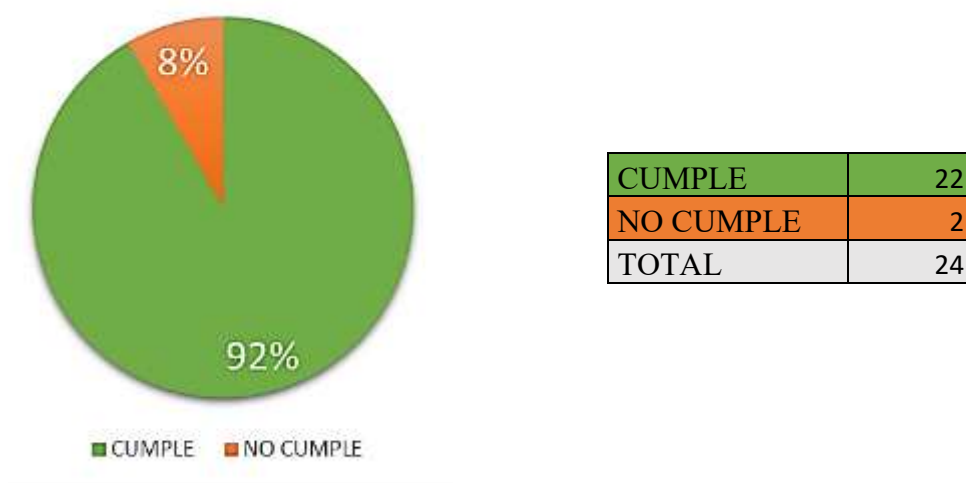
Nota. La tabla muestra los resultados encontrados por género. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Recomendaciones de actividad física dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para adultos entre los 18 y 64 años.

En la gráfica circular se presenta la distribución referente al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para adultos entre los 18 y 64 años. De las 24 personas encuestadas, 22 de ellas corresponden al 92% que dan cumplimiento con los estándares de salud, mientras que, un total de 2 personas pertenece el 8% de dicha muestra, los cuales, no alcanzan estos estándares. Cabe recalcar que, el porcentaje de cumplimiento se ve influenciado por las tareas arraigadas al cargo dentro del personal de servicios generales, ya que, todos desempeñan actividades diferentes en las que unas tareas

requieren más esfuerzo físico que otras, esto, en el caso específico de las dos (2) personas que no cumplen con estos estándares, en las que se tiene en cuenta factores como la edad, género e intensidad de tareas, por tanto, la implicación directa en el menor desempeño dentro los niveles de actividad física.

Tabla 4: Recomendaciones de actividad física dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para adultos entre los 18 y 64 años.



Nota. La tabla muestra los resultados encontrados tras la aplicación del cuestionario contrastados con las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

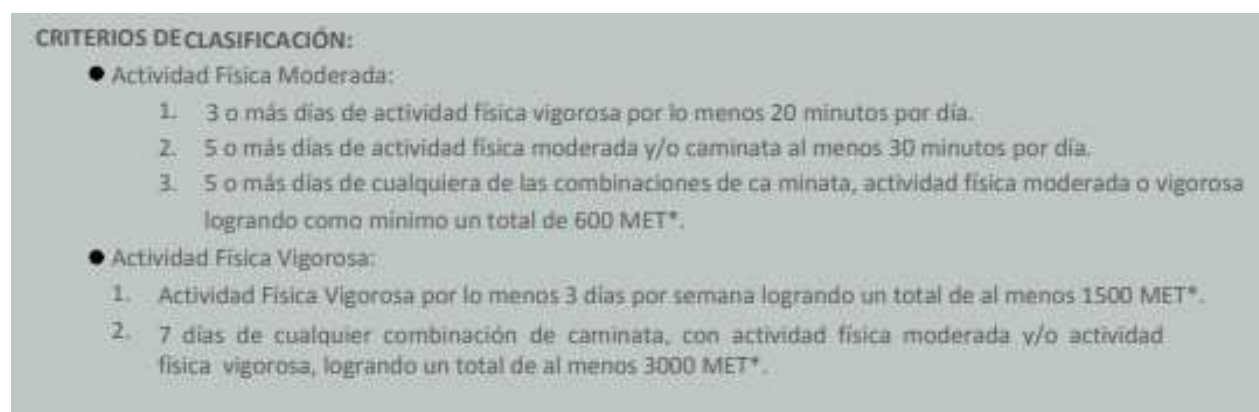
Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Objetivo 2: Identificar el nivel de actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) del personal de servicios generales.

Para dar cumplimiento al objetivo se tuvo en cuenta lo establecido por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en el cual, se establecen las categorías de Alto, Moderado e Inactivo, lo que tuvo una variación y se usó bajo el termino de Vigoroso, Moderado y Ligero, un ajuste en la denominación que respondió a la necesidad de mejorar la comprensión

y claridad por parte de las personas encuestadas, quienes para mayor comodidad y menor confusión se usan los términos de forma neutral, una adaptación que a su vez tuvo impacto en la identificación de los niveles de actividad física, ya que comprenden los criterios técnicos del instrumento y aseguran una interpretación de la realidad del grupo poblacional.

Ilustración 5: Criterios de clasificación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).



Nota. La ilustración muestra los criterios de clasificación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Objetivo 3: Categorizar el nivel de actividad física que tiene el personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.

Tras la aplicabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se tomó las respuestas registradas y se les aplicó la siguiente fórmula establecida en el instrumento: METs x minutos diarios de actividad x días por semana. Esto permitió clasificar al personal según su categoría, las cuales se definen de la siguiente manera:

Vigoroso: Corresponde al personal que alcanzó el mayor nivel de actividad física, superando o igualando los criterios de clasificación, basados en la duración que debe alcanzar al

menos en 3 días a la semana que combinan ejercicios de intensidad vigorosa, moderada y caminatas que superan los 3.000 MET-min/semana.

Moderado: Es el personal que realizan actividad física durante al menos 30 minutos al día en 5 o más días a la semana, o en todo caso, combina actividades de intensidad moderada y caminatas que acumulan los 600 y 3.000 MET-min/semana.

Ligero: Se le otorga al personal que no cumpla con ninguno de los criterios anteriormente mencionados, en el que son generalmente personas que presentan gasto energético inferior a 600 MET-min/semana.

En ese orden de ideas, tras la evaluación del cuestionario e identificación de los niveles de actividad física, se da cumplimiento a la categorización tras el análisis estadístico donde se describe en que categoría se encuentra el personal de servicios generales a nivel general y específico (por género), el cual, se ve reflejado de la siguiente manera:

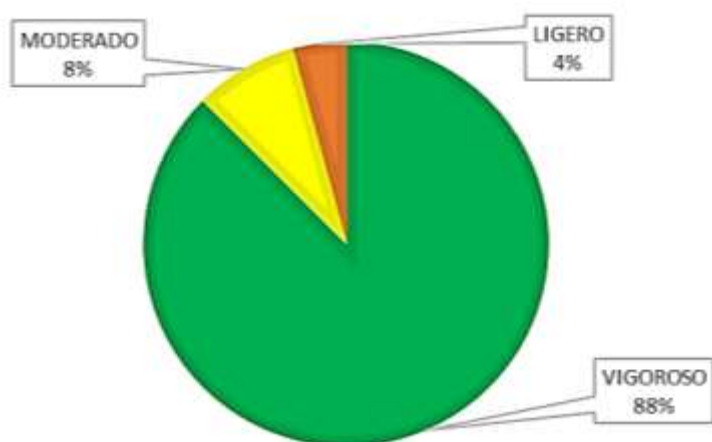
Categorías de los niveles de actividad física.

La gráfica circular representa la distribución porcentual según las categorías de actividad física encontradas en el personal de servicios generales tras la aplicación del Cuestionario de Internacional de Actividad Física (IPAQ), resultados que relevan que el 88% equivalente a 21 personas encuestadas de la población total, se encuentran dentro de la categoría Vigoroso, es decir, las tareas arraigadas al cargo dentro de dicho personal requiere de esfuerzos físicos elevados y un gasto energético significativo, lo que se traduce a que mayormente son personas que están en constante movimientos tanto dentro como fuera del contexto laboral.

Ahora bien, de la muestra total, solo el 8% (2 personas) representan el personal que se encuentra en la categoría moderado, lo que quiere decir que, son personas que, si bien están en constante movimiento, no tienen la misma carga laboral, considerando que tienen menor intensidad física dentro de su entorno laboral y cotidiano.

En lo que respecta al 4% (1 persona) se ubica dentro de los niveles de actividad física en la categoría ligero, es decir, es una persona que dentro y fuera de su entorno laboral, no realiza actividades que requieran mayor demanda física, teniendo en cuenta, que es una persona con edad avanzada y el tipo de tarea asignada no requiere de mayor desplazamiento y esfuerzo físico.

Tabla 5: Categorías de los niveles de actividad física.



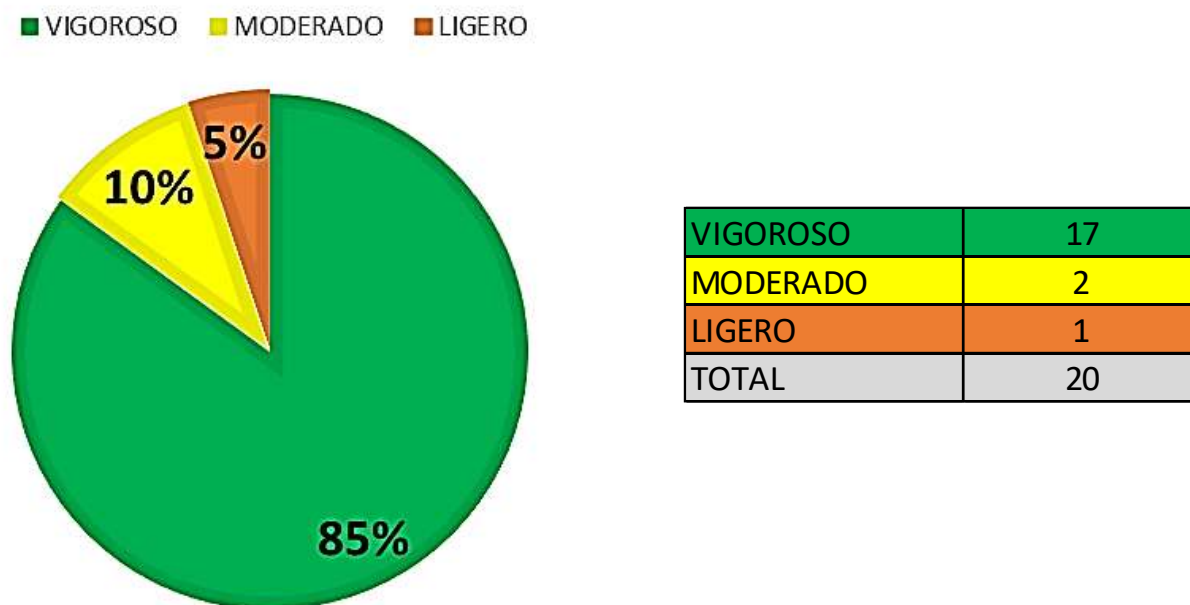
VIGOROSO	21
MODERADO	2
LIGERO	1
TOTAL	24

Nota. La tabla muestra la categorización general del grupo focal tras la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Niveles de actividad física en el género femenino.

La gráfica de círculo representa la distribución de los niveles de actividad física específicamente en el género femenino, en el cual, dentro de las 20 participantes encuestadas, el 85% (17 personas), se encuentran ubicadas en la categoría vigoroso, lo que indica un alto nivel de exigencia física dentro de sus funciones laborales. Por otra parte, un total de 2 personas representando el 10% se encuentran en la categoría moderado, lo que refleja que, si bien realizan movimientos constantes, es con menor intensidad, esto, en contraste con el 5% correspondiente a una persona, la cual se ubica dentro de la categoría ligero, dado que, las demandas físicas no prevalecen tanto dentro como fuera del entorno laboral. Estos resultados se traducen a que predomina la alta demanda física entorno a las actividades que desempeña el personal de servicios generales.

Tabla 6: Niveles de actividad física en el género femenino.

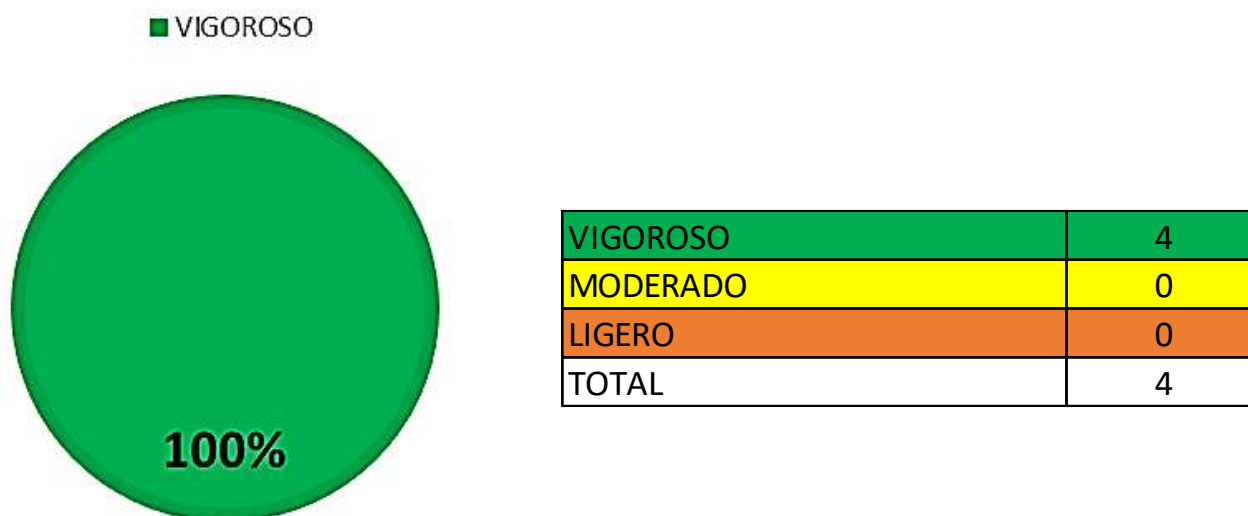


Nota. La tabla muestra la categorización del género femenino. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Niveles de actividad física en el género masculino.

En el gráfico circular se refleja la distribución entorno al género masculino en términos de los niveles de actividad física, en donde se establece que el 100% (4 personas) de la muestra total cumplen con los estándares o criterios mínimos establecidos en el Cuestionario de Internacional de Actividad Física (IPAQ), esto muestra que, los participantes se encuentran en la categoría vigorosa e indica que las tareas arraigas a su cargo dentro del personal de servicios generales, requieren de un gasto energético que superan los estándares y a su vez se traduce al gran esfuerzo y exigencia física que tiene este personal en específico.

Tabla 5: Niveles de actividad física en el género masculino.



Nota. La tabla muestra la categorización del género masculino. Elaboración propia, Maldonado y López (2025).

Objetivo 4: Valorar el nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar sede sabanas.

Posteriormente de la evaluación, identificación y categorización, es necesario cumplir con la valoración basada en la interpretación de los resultados específicos que cumplen con estándares y criterios definidos en el instrumento de evaluación, en la que no solo esta enfocada en la actividad física realizada, sino también en el cumplimiento de las recomendaciones de salud.

Es por esto, que al determinar el cumplimiento o no de los niveles de actividad física del personal de servicios generales, ayuda a comprender los hábitos de comportamiento de dicho personal tanto dentro como fuera del entorno laboral. Un análisis que aporta una visión holística de la realidad de los participantes en términos de actividad física, lo que brinda una base sólida en la toma de decisiones por parte de bienestar universitario, ya que con esta valoración se orienta y fomenta el bienestar y calidad de vida en el ámbito laboral, además de aportar a la orientación de acciones preventivas y de promoción de la salud, lo cual sustenta el cumplimiento de la valoración tras el proceso desarrollado.

Por otro lado, al emplear una herramienta validada internacionalmente y metodologías que aporten a la validez y confiabilidad de los resultados encontrados, se presentan datos claros, precisos y actualizados, que muestran la realidad del nivel de actividad física y que a su vez fortalecer la credibilidad del diagnóstico realizado.

Discusión de resultados

El estudio aplicado permitió evaluar los niveles de actividad física del personal de servicios generales de una institución de educación superior de la región, utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), considerando los parámetros de frecuencia, duración, intensidad y actividades diarias. Se evidenció que el personal con jornadas mixtas o actividades que implican un mayor esfuerzo físico presentaron niveles de actividad moderada o vigorosa, mientras que aquellos que cumplen funciones más pasivas mostraron niveles más bajos. Esta discrepancia permite detectar que, aunque la gran mayoría cumple con las recomendaciones de la (OMS, 2024), existe un subgrupo con niveles insuficientes que requiere intervención institucional, orientándolos a promover hábitos de vida saludables dentro del ámbito laboral.

En el grupo focal, los individuos enunciaron múltiples percepciones con relación al enlace que existe entre su trabajo y la actividad física. Uno de ellos comentó que “el trabajo en aseo requiere mucho movimiento, pero no siempre se considera como ejercicio” (participante 1, grupo focal, 2025). Esta apreciación se relaciona con lo expuesto por González (2020) quien dice que la práctica regular de actividad física potencia el rendimiento laboral y reduce los niveles de ausencia en el trabajo, a diferencia de la actividad física no planificada que determina muchas rutinas laborales. En este orden de ideas, los resultados permiten deducir que el movimiento implicado en el trabajo no sustituye la necesidad de una práctica física ordenada y consciente

De igual manera, otro de los participantes afirmó que “aunque el trabajo físico es constante, muchos de los compañeros llegan a casa y no hacen más ejercicio” (participante 2, grupo focal, 2025). Esta afirmación se enlaza con lo planteado por Riquelme (2024), quien

discute que el sedentarismo en los empleados está relacionado con los factores de riesgo físico y psicológico, esencialmente cuando las exigencias en el trabajo impiden la ejecución de actividad física voluntaria. De acuerdo con esta postura, las condiciones laborales podrían estar fortificando conductas sedentarias que, a largo plazo, afectan la integridad del personal.

Por otro lado, Moyano (2020) destaca que la creación de programas institucionales de actividad física durante el horario de trabajo ayuda a reducir los niveles de estrés, mejora el ambiente laboral y fortalece el bienestar general de los empleados. Esta postura se manifiesta en los testimonios acopiados, donde los participantes declararon que las actividades originadas por la institución forjan mayor motivación y conexión entre los mismos compañeros. Desde este punto de vista, la triangulación entre lo empírico y las contribuciones teóricas permiten comprender que la actividad física no debe proyectarse solamente como una práctica individual, sino como una estrategia esencial en el ámbito organizacional.

En síntesis, los resultados logrados concuerdan con las referencias teóricas estudiadas, recalcando que la actividad física cumple un papel único en la promoción del bienestar y productividad laboral. Sin embargo, también dejan ver la existencia de grietas relacionadas con las condiciones del ambiente laboral y la falta de tiempo para ejercitar el cuerpo de manera planeada. De manera que, se recomienda que las instituciones realicen programas ordenados que impulsen los estilos de vida saludables, teniendo en cuenta la diversidad de funciones y jornadas del personal. De esta manera a través de este tipo de intrusiones será posible lograr la reducción del sedentarismo y reforzar la salud física, psicológica y social de los trabajadores.

Capítulo V: Conclusiones, limitaciones y recomendaciones.

Conclusiones.

En conclusión, la evaluación del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), permitió conocer los parámetros de movimiento y el tiempo que es dedicado a diversas intensidades de actividad física en sus cargas laborales diarias de los participantes. En ese sentido, los resultados ofrecieron una visión detallada de la magnitud del cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre actividad física para adultos, y mostraron la necesidad de añadir estrategias institucionales encaminadas a fomentar hábitos activos y saludables en el personal de servicios generales, esta información reflejó la necesidad de crear programas de intervención que aporten en gran beneficio al bienestar físico, mental y social del personal evaluado, que promueva así una mejor calidad de vida y mayor rendimiento laboral.

Del mismo modo, la identificación del nivel de actividad física del personal de servicios generales, mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), facilitó clasificar al personal según la intensidad y periodicidad de sus actividades diarias, ya que favoreció la recolección de datos detallados sobre el tiempo estimado a actividades físicas moderadas, vigorosas, caminatas y tiempo sedentario, lo cual ayudó a establecer un entorno basado en datos reales sobre los hábitos de movimiento de este personal, resultados que a su vez resaltan la necesidad de proporcionar una base sólida para detectar posibles deficiencias en la práctica de actividad física y guían la necesidad de implementar acciones que favorezcan estilos de vida más activos y saludables dentro del contexto de trabajo.

Así mismo, la categorización del nivel de actividad física de dicho personal permitió que se estableciera una distribución detallada de los participantes en los niveles ligero, moderado y vigoroso, según lo establecido por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Esta clasificación ilustró las diferencias individuales en cuanto a intensidad, duración y frecuencia de la actividad física realizada por la población, lo cual fue de gran beneficio para identificar grupos con mayor riesgo de sedentarismo y problemas asociados a la falta de actividad física. Los resultados que se recolectaron son el punto de inicio en el diseño de estrategias específicas que incentiven a una mayor participación en actividades físicas, encaminadas a mejorar la salud integral de dicho personal.

Por último, la valoración del nivel de actividad física del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, ayudó en la interpretación y reflexión sobre el estado actual de la actividad física en esta población, a partir de los resultados obtenidos mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Este estudio al grupo focal no solo simplificó el reconocimiento de los niveles alcanzados, sino que también permitió distinguir la importancia de la actividad física en el bienestar de la salud de los trabajadores. La evaluación realizada evidencia la necesidad de reforzar estrategias institucionales que incentiven la práctica regular de actividad física, con el fin de prevenir y reducir enfermedades asociadas al sedentarismo y mejorar la calidad de vida del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede sabanas.

Limitaciones.

Entre las principales limitaciones resalta el uso del cuestionario IPAQ, el cual depende de la autoevaluación, lo que pudo ocasionar obtener respuestas subjetivas o inexactas. Además, la investigación se enfocó únicamente en el personal de servicios generales de la sede Sabanas, lo que limita la generalización de los resultados a otras sedes o grupos laborales de la universidad.

Recomendaciones.

- Se recomienda implementar programas institucionales enfocados en la promoción de los estilos de vida saludable adaptados a las características y necesidad específicas del personal de servicios generales de la Universidad Popular del Cesar, sede sabanas.
- Se invita a aplicar pausas activas musicalizadas durante la jornada laboral, como lo es la rumba terapia, la cual es fundamental para reducir riesgos de lesiones y mejorar el bienestar general.
- Se aconseja realizar valoraciones periódicas del nivel de actividad física que permitan hacer seguimiento de los avances, detectar retrocesos y crear estrategias adaptadas.
- Se propone extender los programas enfocados en la promoción de los estilos de vida saludable a otras sedes como Hurtado, Bellas Artes y Aguachica, en donde se vincule el personal de servicios generales, administrativos, docentes, estudiantes, funcionarios y personal de vigilancia, como medio para la promoción de los estilos de vida saludable, lo que garantiza que se abarque todo el personal de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de crear conciencia acerca de las necesidades de mantener un ambiente laboral sano.
- Se sugiere que el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, en concordancia con la dependencia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se promueva la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable, teniendo en cuenta que, es

una iniciativa que permitiría generar impacto tanto en el entorno laboral como académico, contribuyendo a su vez al desarrollo de políticas institucionales, el fortalecimiento de la relación entre la comunidad externa tanto local, departamental y regional, buscando la consolidación de este programa como líder en la promoción y prevención de enfermedades no transmisibles a través de la actividad física y el movimiento humano.

Referencias bibliográficas

- Andon, M. (2020). Riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y su asociación con el sedentarismo laboral en trabajadores de la UMF No. 73 (Doctoral dissertation, Universidad Veracruzana. Región Poza Rica-Tuxpan). De:
<http://cdigital.uv.mx/handle/1944/49805>
- Aranda, M., Carrillo, G., Fonseca, M., Monguí, R., Ruíz, M. (2020). Actividad física y estrés laboral: influencia en el personal administrativo de la empresa servicios Marketing Manager de Pereira Risaralda. De: <http://hdl.handle.net/10823/2603>
- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, ISBN: 980-07-8529-9.
- Constitución Política 1 de 1991 Asamblea Nacional Constituyente. Gov.Co. De:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>
- Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). (2023). Miguiadesalud.es. De
<https://migiadesalud.es/es/cuestionario-internacional-de-actividad-fisica-ipaq>
- Daza, J. (2019). El deporte para fortalecer valores en menores del barrio Populandia de Valledupar. Fundación Universitaria del Área Andina. De:
<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/57d94f74-3e7d-4545-be4c-a408a7f5ff9d/content>
- Decreto 1072 de 2015 Sector Trabajo - Gestor Normativo. Gov.co. De:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>

- Díaz, V. (2019). Una visión organizativa de los programas de promoción de la salud en las empresas europeas: la influencia de la actividad física y razones de aplicación a la prostatitis crónica. De: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=255476>
- Erazo, R., Reynaga, P., & Tello, C. (2019). El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. De <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/294/156>
- Fernández, M. y Pachón, S. (2022). Niveles de Actividad Física En Niñas y Niños de 8 a 12 Años en la Ciudad de Valledupar Durante el Aislamiento Generado por la Covid-19 en el Año 2021. (Trabajo de grado-pregrado). Universidad de Santander. De: <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/9225>
- García, F., Herazo, Y., Vidarte, J., García, R., & Crissien, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de salud pública (Bogotá, Colombia)*, 20(5), 606–611. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n5.59003>
- Gobierno de México (2021). Activa tu modo saludable. De: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22>
- Gómez, R., & Fernández, N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 65–73. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300006

González, A. (2020). La influencia de la actividad física en el ámbito laboral: su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores. De:

<https://es.scribd.com/document/661422911/GonzalezRivera-Aitor-TFG-2020>

González, S., Sarmiento, O., Lozano, Ó., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2021). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*, 34(3), 447-459. DOI

<https://doi.org/10.7705/biomedica.v34i3.2258>

Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

Hernández, S., Fernández, C., Baptista, L. (2014). Metodología de la Investigación. 6ª Edición. Dialnet. ISBN: 978-1-4562-2396-0.

Herrera, C. (2024). Paradigma Positivista. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*. Revista indexada.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/issue/archive>

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1822/2188>

Kerlinger, F. y Howard, L. (2000). Fundamentos de la investigación del comportamiento. 4ª Edición. McGraw-Hill, 2002. ISBN: 9701030702, 9789701030707.

Las normas internacionales del trabajo. Ilo.org. De:

https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_norm/@normes/documents/publication/wcms_087694.pdf

Ley 1355 de 2009 - Gestor Normativo. Gov.co. De:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>

Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad (LEY 1562-2012). (2012).

Senado de La Republica de Colombia. De:

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html

Marín, A. N, Moreno, A., & Reyes, M. (2021). Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 4.

Méndez, C. (2013). *Metodología: Diseño y desarrollo del proceso de Investigación con énfasis en ciencias empresariales*. 4ª. Edición. SCRIBD. De:

<https://es.scribd.com/document/646478276/Metodologia-Carlos-Mendez>

Méndez, J. (2020). Determinantes sociales de la salud predictores de la condición física saludable en escolares entre 12 y 18 años en la ciudad de Valledupar Cesar. Universidad Autónoma de Manizales. De: <https://repositorio.autonoma.edu.co/handle/11182/1006>

Mendoza, N., Murillo, A., & Rangel, L. (2020). Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión sistemática. *Levels of physical activity in teachers and administrators off different educational centers in latin america: a systematic review*.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28111/2020MendozaNicolas.pdf?sequence=26&isAllowed=y>

Ministerio de salud colombiano (2020). Abecé: pausas activas. De:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio De Salud Y Protección Social. Resolución Número 3280 De 2018 Gov.Co. De:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-3280-de-2018.pdf>

Ministerio de Sanidad, España. (s.f.) Salud laboral. De:

<https://www.sanidad.gob.es/areas/saludLaboral/home.htm>

Molina, S., Páez, A., Peña, N. (2018). Actividad física en niños de colegios públicos de

Valledupar y su relación con aspectos sociodemográficos. (Trabajo de grado-pregrado).

Universidad de Santander. De:

<https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/987663a3-50eb-4bf9-87c7-2311c1ab72ec>

Moyano, T., (2020). Mejoramiento de la calidad de vida laboral mediante la actividad física, de

https://librosffyl.bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/15666/mejoramiento-de-la-calidad-de-vida-laboral-mediante-la-actividad-fsica.pdf

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., Villagómez, A., (2018). Metodología de la investigación

cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis. 4ª edición. Ediciones de la U. ISBN 978-958-762-188-4.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. De:

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

- Organización Mundial de la Salud. (2024). Determinantes sociales de la salud. De:
<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Recomendaciones sobre la actividad física para la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Paitán, H., Mejía, E., Ramírez, E., & Pauca, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones de la U.
- Palella, S. y Martins, F. (2017) Metodología de la investigación cuantitativa. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.
- Parra, L. (2020). Analizar los determinantes del acceso a la actividad física y su relación con el exceso de peso en cuatro localidades de Bogotá. De:
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/78281>
- Pérez, R., Flores, S., Arredondo, A., Martínez, G., Reyes, H. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. *Salud Pública Mex.* 2021 Jul 29;63(5):653-661. Spanish. DOI: 10.21149/12541. PMID: 35099880. De: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35099880/>
- Quintero, A. (2019). Evaluación del uso de los parques para la práctica de actividad física en Valledupar, Colombia. (Tesis de maestría) Universidad Simón Bolívar.
<https://bonga.unisimon.edu.co/items/5c7a0839-c9c8-492a-83c2-aaf933a5dd77>.
- Ramírez, N., Rivera, V. y Ríos, L. (2019). Niveles de actividad física de los docentes de planta de la Universidad del Quindío, a través del cuestionario IPAQ. (Trabajo de grado-

- pregrado). Universidad del Quindío-Colombia. De:
<https://hdl.handle.net/20.500.14550/5256>
- Resolución 2646 de 2008 Ministerio de la Protección Social. Gov.Co. De:
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Riquelme, H. (2024). El Sedentarismo y La Actividad Física en Trabajadores del Sector Petrolero en La Población de 25 de mayo, La Pampa. De
<http://rid.unrn.edu.ar:8080/bitstream/20.500.12049/11926/1/Riquelme%2c%20H%c3%a9ctor%20Gustavo-2024.pdf>
- Ruiz, E., Sánchez, I., Rincón, A., Sánchez, N., Mendoza, D., & Lozano, S. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(3), 78–98.
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>
- Sánchez, I., González, S., & de León, C. (2024). Nivel de sedentarismo de trabajadores en una institución de educación superior en México. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 26(2), 360-375. De:
<https://vlexvenezuela.com/vid/nivel-sedentarismo-trabajadores-institucion-1044199709>
- Supo, J. (2017). *Cómo empezar una tesis*. Wordpress. De:
<https://asesoresenturismoperu.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/107-josc3a9-supoc3b3mo-empezar-una-tesis.pdf>
- Universidad Internacional de La Rioja (2022). ¿Cómo se mide la productividad laboral y cómo mejorarla?. De: <https://www.unir.net/revista/empresa/productividad-laboral/>

Universidad Internacional de La Rioja (2023). ¿Qué es la ergonomía laboral? Concepto, tipos y riesgos relacionados. De: <https://colombia.unir.net/actualidad-unir/ergonomia-labo>

Universidad Internacional de La Rioja (2024). La salud integral y el papel que tienen los centros de salud integral. De: <https://www.unir.net/revista/ciencias-sociales/salud-integral/>

Valencia, M. (2020). Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados administrativos de dos Empresas del Sector Industrial de Pereira Risaralda. Universidad Católica de Pereira. De: <http://hdl.handle.net/10785/7196>

Anexos

Anexo A: Socialización del estudio ante el grupo focal.

Presentación y explicación del cuestionario:

<https://www.canva.com/design/DAGoU5fufm0/Ouip-aHsUeJtKCfQ6zcUgQ/view>



Anexo B: Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en el grupo focal.

Enlace del cuestionario:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=SBy_4q4dukeYCGfaYeJYjaPDKEj8KtIGpFB2w_bGjcZUNIJYRjUyMUwzT0tRQ1FOVjIUQTBZRERISC4u



Anexo C: Socialización de resultados ante el grupo focal.

Folleto de resultados:

https://www.canva.com/design/DAGiNUe1yL4/QCjGQtEMgCSmyPn4tLfwfg/edit?utm_content=DAGiNUe1yL4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

