

RELIGACIÓN

R E V I S T A

Nivel de actividad física y calidad de vida en funcionarios universitarios

Physical activity level and quality of life among university staff

José Andrés Pinos Rojas, Helder Guillermo Aldas Arcos

Resumen

La actividad física planificada es clave para la promoción de la salud y el bienestar, ya que previene numerosas enfermedades y mejora la calidad de vida de las personas, por esta razón se buscó analizar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario de una Universidad del Austro Ecuatoriano. La investigación fue de tipo no experimental, con un alcance descriptivo-correlacional, enfoque cuantitativo y de corte transversal. Participaron 50 funcionarios de Bienestar Universitario, con una edad media de 26.83. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario de Salud SF-12. Los resultados evidenciaron que el nivel de actividad física de los funcionarios es bajo y moderado; mientras que la calidad de vida nunca se ha visto afectada a nivel físico o por problemas emocionales, solo en algunas veces han experimentado desánimo/depresión. La correlación de Rho de Spearman, reflejó un valor p de 0.235, con una correlación positiva baja entre las dos variables consideradas en este estudio. Se concluye que la actividad física de los funcionarios está en un nivel bajo y moderado, con tendencia al sedentarismo; la mayoría tienen una calidad de vida media y baja.

Palabras claves: actividad de tiempo libre; bienestar; calidad de vida; salud

José Andrés Pinos Rojas

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | jose.pinos@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-5482-7738>

Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | hgaldasa@ucacue.edu.ec
Universidad de Cuenca | Cuenca | Ecuador | helder.aldas@ucuenca.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v10i46.1472>
ISSN 2477-9083
Vol. 10 No. 46 julio-septiembre, 2025, e2501472
Quito, Ecuador

Enviado: marzo 01, 2025
Aceptado: abril 29, 2025
Publicado: mayo 27, 2025
Publicación Continua



Abstract

Planned physical activity is key to promoting health and well-being, as it prevents numerous diseases and improves people's quality of life. Therefore, we sought to analyze the relationship between physical activity levels and quality of life among University Welfare staff at a university in the Ecuadorian South. The study was non-experimental, with a descriptive-correlational scope, a quantitative approach, and a cross-sectional approach. Fifty University Welfare staff participated, with a mean age of 26.83. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the SF-12 Health Questionnaire were used. The results showed that the staff members' physical activity levels were low to moderate; while their quality of life had never been affected physically or by emotional problems, they had only occasionally experienced discouragement/depression. Spearman's rho correlation showed a p-value of 0.235, with a low positive correlation between the two variables considered in this study. It is concluded that the physical activity of civil servants is at a low to moderate level, with a tendency toward a sedentary lifestyle; most have an average to low quality of life.

Keywords: leisure activities; well-being; quality of life; health

Introducción

El nivel de actividad física que realiza una persona se reconoce como un factor importante que contribuye de manera significativa a su bienestar y salud, puesto que mejora su calidad de vida (CV) (Barbosa y Urrea, 2018; Bravo-Moya et al., 2023). A nivel mundial se estima que el 69% de los adultos realizan algún tipo de actividad física, ya sea con el objetivo de mantenerse en forma o por razones de salud. Sin embargo, existe un segmento de la población que, a pesar de querer realizar ejercicio, se ve impedida por sus compromisos académicos, laborales y familiares, lo que propicia la inactividad o falta de actividad física. Este aspecto ha sido identificado como el cuarto factor de riesgo modificable, responsable del 6% de las muertes a nivel global debido a sus repercusiones negativas en la salud de los individuos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). Por lo expuesto, este estudio centra su atención en el nivel de actividad física y CV en Bienestar Universitario de una importante Universidad del austro ecuatoriano.

En este sentido, la OMS (2024), afirma que, las personas adultas entre 18 a 65 años deben realizar al menos 30 minutos de actividad física (AF) moderada o vigorosa al día. La AF de intensidad moderada o alta incluye: caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, participar en juegos y otras actividades recreativas que contribuyen significativamente a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles; además, permiten mantener el peso corporal y brindan un mejor estado de ánimo (Mastrantonio y Coduras, 2020; Herazo et al., 2020). No obstante, es importante recalcar que el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo es el sedentarismo, con 3,2 millones de decesos al año, esto representa un 6% de las muertes registradas; también, el 60% de la población en todo el mundo no practica la actividad física requerida para conseguir los beneficios que esta brinda, simbolizando un riesgo de mortalidad entre un 20 y 30% más alto que aquellas personas activas físicamente (OMS, 2020).

La práctica regular de AF en sus distintas formas permite que todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, puedan realizarlas y disfrutarlas, adaptándolas a sus habilidades, de esta manera, la AF aporta significativamente a la reducción del riesgo de

enfermedades crónicas, aumenta la longevidad, mejora la salud general y mental, lo que resalta su importancia en la promoción de una mejor CV (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024; Jaramillo et al., 2023; Barbosa y Aguirre, 2020; Práxedes et al., 2016; Ortiz y Gómez, 2017). Con base en lo mencionado anteriormente, en el ámbito laboral, la inactividad física es un problema creciente, especialmente entre funcionarios, cuyas responsabilidades suelen estar asociadas a largos periodos de sedentarismo por sus jornadas de trabajo, con actividades que restringen la práctica de AF, lo cual repercute en la CV (Bravo-Moya et al., 2023; Aperribai et al., 2020).

Históricamente, a nivel regional cada vez han sido más los países que se han ido sumando a la aplicación de encuestas de salud sobre distintos grupos poblacionales, resaltando la importancia de recopilar datos que les permita establecer la forma en que diversos factores, entre ellos la actividad física, pueden incidir sobre la calidad de vida de su población y a partir de los diagnósticos realizados poder establecer estrategias que contribuyan a mejorar la salud de la población (Saldías et al., 2023).

En Ecuador, se han ejecutado encuestas nacionales para determinar el estado nutricional y de salud de la población, siendo aplicada por primera vez en el año de 1986 sobre una población de niños y niñas menores a cinco años. En el año 2004, 2012 y 2018 se aplicaron encuestas similares sobre otros grupos poblacionales generalmente conformados por niños, adolescentes y adultos mayores (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC], 2019).

Sin embargo, en los últimos años en el contexto ecuatoriano y específicamente en el austro, la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos, acerca del nivel de actividad física y calidad de vida en funcionarios universitarios, poco han sido abordados por los profesionales del área de Educación Física. Por otro lado, con relación a la temática analizada se han realizado numerosos estudios donde han demostrado que un mayor nivel de actividad física contribuye a una mejor calidad de vida (Cuesta et al., 2017; Horta et al., 2021; Palacios et al., 2022; Jaramillo et al., 2023; Benítez et al., 2023; Cabrera et al., 2023).

Con lo planteado anteriormente, el problema científico de esta investigación es, ¿cuál es la relación del nivel de actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario de una Universidad del Austro Ecuatoriano?, en consecuencia, el presente estudio se aborda desde una perspectiva empírica con la cual se pretende realizar pruebas a los funcionarios para determinar su nivel de actividad física y de calidad de vida, y posteriormente determinar si una de estas variables ejerce influencia sobre la otra.

Por consiguiente, para contribuir a la solución del problema se establece como objetivo general: analizar la relación entre el nivel de actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario de una Universidad del Austro Ecuatoriano.

Para dar cumplimiento a este objetivo y desarrollar el presente estudio, se declaran los siguientes objetivos específicos: identificar el nivel de actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario a través de los instrumentos IPAQ y SF-12 respectivamente.

Valorar los resultados del nivel de actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario. Establecer la correlación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario.

Referencial teórico

Nivel de Actividad Física

La OMS (2024), sostiene que la AF hace referencia a cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos del esqueleto y que a su vez requiere un consumo de energía, en términos prácticos, esto quiere decir que abarca cualquier movimiento, incluso los producidos durante el tiempo libre, ya sea el trasladarse de un lugar a otro, al trabajar o al realizar tareas en el hogar, entre otros. La AF, ya sea de intensidad leve, moderada o alta, contribuye significativamente a una mejora en la salud (OMS, 2020; Barbosa y Aguirre, 2020). El nivel de AF se refiere a la calidad y cantidad de movimiento corporal que una persona puede realizar generando un gasto energético sobre la tasa metabólica basal (OMS, 2024), la cual se divide en varios componentes como la frecuencia, intensidad, duración, tipo de actividad y el contexto donde esta se realiza (Barbosa y Urrea, 2018).

En funcionarios u oficinistas, el nivel de AF suele ser bajo debido a la naturaleza sedentaria de sus labores. Muchos funcionarios pasan gran parte del día sentados, por ejemplo, un estudio en Ecuador encontró que más del 54% del personal administrativo permanece sentado entre 7 y 12 horas diariamente, en el tiempo libre el 67% de los participantes no realiza actividad física (Álvarez et al., 2016). El sedentarismo en este grupo de personas es más alto que los que laboran en otros ámbitos, lo que implica consecuencias para su salud, razón por la cual es importante implementar estrategias que fomenten la actividad física en el lugar de trabajo para mejorar su salud y CV (Bravo et al., 2023; Cabrera et al., 2022). Los principales instrumentos para medir el nivel de Actividad física se muestran en la tabla 1:

Tabla 1. Instrumentos aplicables para medir el nivel de actividad física

Nivel de actividad física					
Instrumentos	Versión	Autor	Metodología	Características	Link
IPAQ	Larga 27 Items	Craig et al. (2003).	Cuestionario	Sirve para medir y monitorear el nivel de actividad física de una población de manera más específica.	https://surl.gd/hwkeas
	Corta 7 Items	Carrera (2017).	Cuestionario	Sirve para medir y monitorear el nivel de actividad física de una población de manera más general.	https://surl.li/rrtvjr

Nivel de actividad física					
Instrumentos	Versión	Autor	Metodología	Características	Link
Cuestionario Mundial de AF	GPAQ	OMS (2021).	Cuestionario	Monitorea y evalúa los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario en tres áreas: actividad en el trabajo, al desplazarse y en el tiempo libre.	https://surl.gd/oohrhf
Cuestionario de Autoconcepto Físico	CAF	Azúa & Rodríguez (2006).	Cuestionario	Sirve para evaluar el autoconcepto físico e identificar problemas de salud psicológica.	https://surl.li/rxuckk
Instrumento de medición de actividad física	11 preguntas	Fuentes et al. (2020).	Cuestionario	Evalúa la actividad física en jóvenes universitarios especialmente en regiones de alta altitud.	https://surl.lu/rvvhpp

Fuente: elaboración propia

Calidad de Vida y salud

El creciente interés en evaluar la CV relacionada con la salud (CVRs) responde a su importancia como indicador del bienestar integral de una persona (Vélez et al., 2016). La CVRS se define como la percepción individual del bienestar físico, mental y social en función del estado de salud (Barbosa y Urrea, 2018; Wang, 2019). Asimismo, esta percepción sobre sí misma, le permite mejorar su capacidad de adaptación a una enfermedad y sus consecuencias (Martínez y Gallardo, 2020), considerando diversas dimensiones de su vida. De acuerdo con Jiménez et al. (2021), esta perspectiva multidimensional permite analizar el impacto de los problemas de salud y los tratamientos en la vida cotidiana, contribuyendo al diseño de estrategias para mejorar el bienestar general.

En este contexto, en oficinistas y funcionarios la CV es un factor determinante para el mantenimiento de su salud y el óptimo desempeño en sus funciones, puesto que no solo abarca aspectos físicos y ambientales, sino también las condiciones psicológicas y organizacionales que inciden directamente en el bienestar de los empleados (Castellano y López, 2021 y Torres et al., 2023). La implementación de condiciones laborales seguras y saludables según lo expuesto por Ramírez (2019), incorporadas a la realización frecuente de actividad física, contribuyen a la prevención de enfermedades y trastornos relacionados con el trabajo, como es el estrés (Abrantes et al., 2022; Airasca y Giardini, 2022 y Strale et al., 2024). Por tal motivo, Rojas et al. (2021), manifiestan que la evaluación periódica de estos factores, resulta esencial para identificar áreas de mejora y promover un entorno que favorezca la salud integral de los trabajadores, esto impacta positivamente en el rendimiento institucional. Los principales instrumentos para medir la calidad de vida relacionada con la salud se muestran en la tabla 2:

Tabla 2. Instrumentos aplicables para medir la calidad de vida asociada con la salud

Calidad de vida relacionada con la salud					
Instrumentos	Versión	Autor	Metodología	Características	Link
Cuestionario de salud	Larga SF-36	Vilagut et al. (2005).	Cuestionario	Sirve para evaluar la CV relacionada con la salud (CVRs): mide dimensiones como: la CV, la función física, el rol físico, el dolor corporal, la salud general, la vitalidad, la función social, el rol emocional y la salud mental.	https://surl.gd/bxulde
	Corta SF-12	Schmidt et al. (2012).	Cuestionario		https://surl.li/waadxo
WHO-QOL-BREF	Reducida actualizada	OMS (2024).	Cuestionario	Evalúa la CV en cuatro dimensiones: salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.	https://surli.cc/gyljxd
The Duke Health Profile	DUKE	Parkerson et al. (1990).	Cuestionario	Evalúa medidas de salud como: física, mental, social, general, percibida y autoestima. Y medidas de disfunción como: ansiedad, depresión, dolor y discapacidad.	https://surl.li/grplpj
Sickness Impact Profile	SIP23	Bergner et al. (1981).	Cuestionario	Evalúa cómo las enfermedades afectan las actividades físicas, psicosociales y otras áreas, proporcionando una medida cuantitativa del estado funcional y la CV relacionada con la salud.	https://surl.gd/dexdjl

Fuente: elaboración propia

Metodología

El diseño de investigación fue de tipo no experimental, con un alcance de nivel descriptivo-correlacional, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal; realizado en el primer trimestre del año 2025 con el propósito de analizar la relación entre el nivel de actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario de una Universidad del Austro Ecuatoriano.

Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por 50 funcionarios de Bienestar Universitario de una importante Universidad del Austro Ecuatoriano (40% hombres=20, 60% mujeres=30), con una edad media de 26.83, y una moda de 31 años. La población fue seleccionada de manera intencional y previo consentimiento informado, se aplicó como principales instrumentos el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Carrera, 2017), para establecer el nivel de actividad física de los participantes; y el Cuestionario de Salud SF-12 (Schmidt et al., 2012), para conocer las dimensiones de salud actual de los participantes.

Criterios de inclusión

Se incluyeron en el estudio a los funcionarios de Bienestar Universitario de una importante Universidad del Austro Ecuatoriano que cumplieron con los siguientes criterios:

- Laborar en el departamento de Bienestar Universitario.
- Tener una edad comprendida entre los 25 y 65 años.
- Aceptar de forma libre y voluntaria su participación en el estudio mediante la aceptación del consentimiento informado.
- Haber desempeñado funciones en la institución por un mínimo de 1 año.
- No presentar enfermedades crónicas o discapacidades que impidieran su participación en este estudio.

Métodos, técnicas e instrumentos

Para el desarrollo y recopilación de información en el presente estudio, se emplearon entre los principales métodos, técnicas e instrumentos los siguientes:

- *La revisión bibliográfica:* aplicado para el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos respecto al nivel de actividad física y calidad de vida en funcionarios, de fuentes confiables publicados de forma física y digital en bases de datos indexadas como Scopus, Redalyc, Scielo, Google Académico, se consideraron 4 libros, 35 artículos científicos, priorizando estudios de los últimos 5 años, en español e inglés.
- *Analítico-sintético:* se empleó para la identificación de la situación problemática, en la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos acerca del nivel de actividad física y calidad de vida en funcionarios; y en el diagnóstico, a partir del procesamiento de instrumentos y en análisis de los resultados obtenidos.
- *Deductivo:* se aplicó para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos referente al nivel de actividad física y calidad de vida en funcionarios, de lo general a lo particular y singular.
- *Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)*, (adultos entre 18 a 65 años de edad para hombres y mujeres), aplicado para conocer el estado actual del nivel de actividad física de 50 funcionarios, el cuestionario estuvo conformado por 7 ítems, donde se clasificó a los individuos en niveles de actividad física (bajo, moderado, alto) (Carrera, 2017). Ver instrumento en el siguiente link. <https://surl.li/rrtvjr>

- *Cuestionario de Salud SF-12*, (adultos sin restricción de edad para hombres y mujeres), aplicado para conocer el estado actual de la calidad de vida relacionada con la salud de 50 funcionarios, el cuestionario estuvo conformado por 12 ítems, donde se midieron dimensiones como: la calidad de vida, la función física, el rol físico, el dolor corporal, la salud general, la vitalidad, la función social, el rol emocional y la salud mental (Schmidt et al., 2012). Ver instrumento en el siguiente link. <https://surl.li/waadxo>
- *Métodos estadístico-matemáticos*: aplicados a través de la estadística descriptiva para el procesamiento y análisis de los datos recolectados, utilizando frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, presentados mediante tablas y gráficos. El análisis se realizó con el software IBM SPSS Statistics versión 26, que permitió organizar y representar los resultados de manera clara y sistemática. Seguidamente, se realizaron las pruebas de normalidad a fin de establecer si los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos tenían o no una distribución normal, para ello se plantearon las siguientes hipótesis:
- H0: Los datos de los instrumentos IPAQ y el SF-12 tenían una distribución normal.
- H1: Los datos de los instrumentos IPAQ y el SF-12 no tenían una distribución normal.

El criterio de decisión para la prueba de normalidad determinó que si el p valor era inferior a 0.05 se rechazaba la H0 y se aceptaba H1, si era igual o superior al coeficiente (0.05) se aceptaba H0. En este caso, si los datos tenían una distribución normal se debía aplicarse la estadística paramétrica, por lo tanto, se realizaría la prueba de correlación de Pearson para determinar la relación entre nivel de actividad física y calidad de vida; por el contrario, si los datos no seguían una distribución normal se aplicaría la estadística no paramétrica y se realizaría la prueba de correlación de Rho de Spearman. Los resultados que se obtuvieron permitieron establecer conclusiones fundamentadas sobre la relación entre actividad física y calidad de vida en los funcionarios de Bienestar Universitario.

Resultados

Los resultados recopilados a partir de la aplicación de los dos instrumentos seleccionados y las preguntas de carácter demográfico realizadas a los funcionarios de Bienestar Universitario de una importante universidad del austro ecuatoriano, permitieron caracterizar a la población de estudio y reflejaron los hallazgos que se muestran en la tabla 3:

Tabla 3. Caracterización de la población de estudio

Alternativas	Hombres		Mujeres	
	Frec.	%	Frec.	%
Edad				
25 a 35 años	14	70.0%	19	63.3%
36 a 45 años	2	10.0%	9	30.0%
46 a 55 años	2	10.0%	2	6.7%
56 a 65 años	2	10.0%	0	0.0%
Total	20	40.0%	30	60.0%
Años de labores en la institución				
1 a 5 años	12	60.0%	16	56.0%
6 a 9 años	2	10.0%	5	14.0%
10 o más años	6	30.0%	9	30.0%
Total	20	40.0%	30	60.0%

Fuente: elaboración propia

Nota. Se presentan caracterización de los funcionarios a fin de visualizar mejor la información.

La tabla 3 revela que, la mayoría (63.3%) de los funcionarios del departamento de Bienestar Universitario son mujeres con un rango etario de 25 a 35 años; en cuanto a su trayectoria laboral, más del 50% tenía entre 1 a 5 años laborando en la universidad. Así mismo, de los hombres se identificó que la mayoría (70.0%) tenía entre 25 a 35 años y llevaban laborando en la institución entre 1 a 5 años. Por otra parte, una vez aplicado el cuestionario IPAQ, se obtuvieron los resultados expresados a través de la media (M) y la desviación estándar (DE) que se muestran en la tabla 4:

Tabla 4. Resultados del cuestionario IPAQ según sexo

Ítem	Hombres		Mujeres	
	M	DE	M	DE
1	2.70	2.155	2.20	1.827
2	54.50	31.368	45.67	36.049
3	2.90	2.049	1.50	1.737
4	56.75	32.374	28.67	31.675
5	5.00	1.864	3.77	2.079
6	37.00	24.995	31.82	25.240
7	320.25	243.097	257.53	139.102

Fuente: elaboración propia

Nota. M, media; DE, desviación estándar

En la tabla 4, ítem 1 se identificó que el valor de la M y de la DE en hombres fue de 2.70 y 2.155; y en mujeres es de 2.20 y 1.827 respectivamente, lo que indica que los hombres dedicaban en promedio casi 3 días para realizar actividades intensas; al contrario de las mujeres que dedicaban 2 días. En el ítem 2, el valor de la M en hombres fue de 54.50 y de la DE 31.368, mientras que en

las mujeres los valores de la M fueron de 45.67 y la DE 36.049, lo que reflejó que los hombres dedicaban más minutos para realizar este tipo de actividades físicas.

Con respecto al ítem 3, se observó que el valor de la M en hombres fue de 2.90 y la DE 2.049, mientras que en mujeres la M fue de 1.50 y la DE 1.737 lo que indicó que en promedio los funcionarios dedicaban 1 día más que las mujeres en la semana a realizar actividades físicas moderadas. En cuanto al ítem 4, en hombres el valor de la M fue de 56.75 y la DE 32.374, mientras que en las mujeres la M fue de 28.67 y la DE 31.675 esto reflejó que en promedio los hombres dedicaban el doble de tiempo expresado en minutos para realizar actividades físicas moderadas.

Los resultados del ítem 5 evidenciaron una M en hombres de 5.00 y la DE 1.864, mientras que en las mujeres la M fue de 3.77 y la DE 2.079, lo que reflejó que los hombres dedicaban en promedio más días en la semana para caminar por lo menos durante 10 minutos seguidos. En el ítem 6, los hombres reflejaron una M de 37.00 y una DE 24.995, mientras que las mujeres reflejaron una M de 31.82 y una DE 25.240 lo que indicó que en promedio los hombres dedicaban más minutos para caminar en el día. Finalmente, en el ítem 7, los hombres obtuvieron una M de 320.25 y DE 243.097, mientras que en las mujeres la M fue de 257.53 y la DE 139.102 lo que evidenció que las mujeres son más sedentarias y propensas a permanecer sentadas en comparación con los hombres.

A partir de estos resultados, se estableció una clasificación de los datos de acuerdo a tres niveles de actividad física (bajo, moderado y alto); por lo cual, se realizó una baremación de cada una de las interrogantes del cuestionario IPAQ con la ayuda de la herramienta estadística SPSS. Una vez realizado este procedimiento se obtuvo una categoría de respuestas basadas en esta escala, se realizó la sumatoria de las interrogantes para establecer la variable independiente. Posteriormente, se realizó una nueva baremación de los datos de la VI según se muestran en la tabla 5:

Tabla 5. Baremación de los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Niveles de la escala	Baremo
Nivel bajo	8 a 11
Nivel moderado	12 a 14
Nivel alto	15 a 20

Fuente: elaboración propia

Nota. Se presentan los datos baremados referente al cuestionario IPAQ, de manera resumida.

Con base en la baremación de los datos realizada, se ejecutó la recodificación de la variable en la herramienta SPSS y finalmente se llevó a cabo el procesamiento descriptivo para la extracción de frecuencias y porcentajes que se presentan en la tabla 6:

Tabla 6. Nivel de actividad física según sexo

Niveles de actividad física	Hombres		Mujeres	
	Frec.	%	Frec.	%
Nivel bajo	5	25,0%	13	43,3%
Nivel moderado	7	35,0%	11	36,7%
Nivel alto	8	40,0%	6	20,0%
Total	20	100,0%	30	100,0%

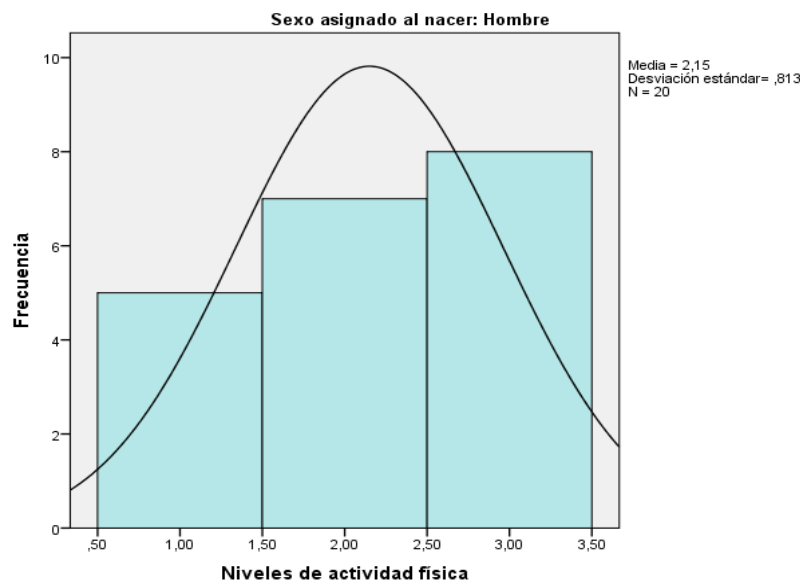
Fuente: elaboración propia

Nota. Se presentan los datos baremados referente a los niveles de actividad física de los funcionarios.

La tabla 6 revela los niveles de actividad física de los encuestados, de los cuales se observó que los hombres (40,0%) registran niveles de actividad física altos, mientras las mujeres (43,3%) reportaron un nivel de actividad física bajo.

En la figura 1 se muestra los resultados de la aplicación del cuestionario IPAQ aplicado a los funcionarios del departamento de Bienestar Universitario, estos hallazgos revelaron que la mayoría de los hombres realizaban actividad física entre un nivel moderado y alto, indicando que estos dedican un periodo de tiempo adecuado para realizar actividad física.

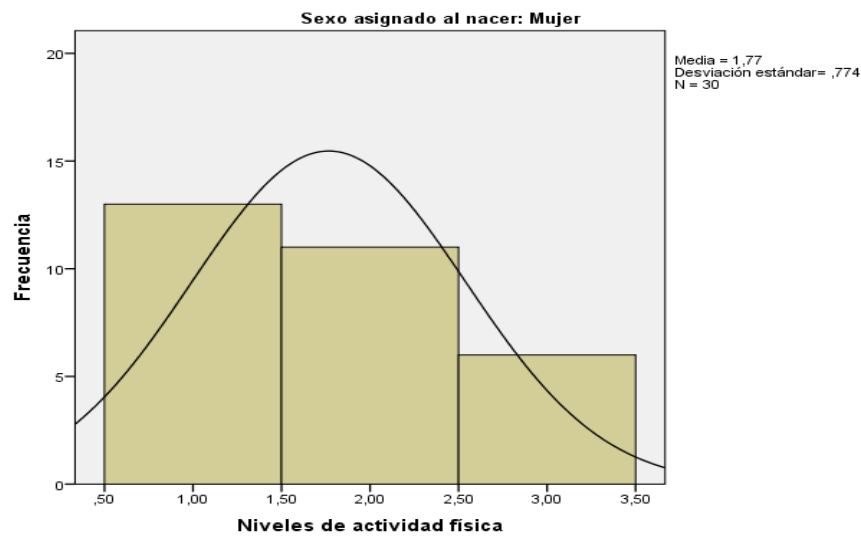
Figura 1. Niveles de actividad física de los encuestados de sexo masculino



Fuente: elaboración propia

La figura 2 indica que los resultados del instrumento aplicado a las mujeres que laboran en la institución presentaron un nivel de actividad física entre bajo y moderado; indicando que no dedicaban los suficientes días en la semana, ni el tiempo suficiente a realizar actividades físicas de esta intensidad, tampoco dedicaban mucho tiempo a realizar caminatas diarias y algunas incluso eran sedentarias.

Figura 2. Niveles de actividad física de los encuestados de sexo femenino



Fuente: elaboración propia

Por otra parte, al aplicar el cuestionario SF-12 se obtuvieron los resultados que se muestran en la tabla 7:

Tabla 7. Resultados del Cuestionario de Salud SF-12

Ítem	Alternativa de respuesta	Hombres		Mujeres	
		Frec.	%	Frec.	%
1	Excelente	4	20.0%	2	6.7%
	Muy buena	7	35.0%	7	23.3%
	Buena	8	40.0%	16	53.3%
	Regular	1	5.0%	3	10.0%
	Mala	-	-	2	6.7%
2	Sí, me limita mucho	-	-	1	3.3%
	Sí me limita un poco	5	25.0%	5	16.7%
	No, no me limita	15	75.0%	24	80.0%
3	Sí, me limita mucho	-	-	-	-
	Sí me limita un poco	4	20.0%	5	16.7%
	No, no me limita	16	80.0%	25	83.3%
4	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	-	-	2	6.7%
	Algunas veces	6	30.0%	5	16.7%
	Solo una vez	5	25.0%	1	3.3%
	Nunca	9	45.0%	22	73.3%

Ítem	Alternativa de respuesta	Hombres		Mujeres	
		Frec.	%	Frec.	%
5	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	-	-	2	6.7%
	Algunas veces	2	10.0%	2	6.7%
	Solo una vez	6	30.0%	4	13.3%
	Nunca	12	60.0%	22	73.3%
6	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	-	-	1	3.3%
	Algunas veces	8	40.0%	11	36.7%
	Solo una vez	3	15.0%	3	10.0%
	Nunca	9	45.0%	15	50.0%
7	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	-	-	-	-
	Algunas veces	6	30.0%	9	30.0%
	Solo una vez	1	5.0%	7	23.3%
	Nunca	13	65.0%	14	46.7%
8	Mucho	2	10.0%	-	-
	Bastante	-	-	3	10.0%
	Regular	1	5.0%	3	10.0%
	Un poco	8	40.0%	4	13.3%
	Nada	9	45.0%	20	66.7%
9	Siempre	6	30.0%	7	23.3%
	Casi siempre	10	50.0%	14	46.7%
	Algunas veces	4	20.0%	9	30.0%
	Solo una vez	-	-	-	-
	Nunca	-	-	-	-
10	Siempre	3	15.0%	4	13.3%
	Casi siempre	11	55.0%	11	36.7%
	Algunas veces	6	30.0%	14	46.7%
	Solo una vez	-	-	1	3.3%
	Nunca	-	-	-	-
11	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	-	-	-	-
	Algunas veces	6	30.0%	12	40.0%
	Solo una vez	5	25.0%	11	36.7%
	Nunca	9	45.0%	7	23.3%

Ítem	Alternativa de respuesta	Hombres		Mujeres	
		Frec.	%	Frec.	%
12	Siempre	-	-	-	-
	Casi siempre	1	5.0%	1	3.3%
	Algunas veces	2	10.0%	7	23.3%
	Solo una vez	4	20.0%	10	33.3%
	Nunca	13	65.0%	12	40.0%

Fuente: elaboración propia

Nota. Frec., frecuencia; %, porcentaje

Los resultados de la tabla 7 del cuestionario SF-12 reflejaron que, en el ítem 1 el 40% de los hombres y el 53.3% de las mujeres consideraban que su salud es buena; sobre el ítem 2 el 75% de los hombres y el 80% de las mujeres indicaron que su salud actual no los limitaba a realizar actividades moderadas. Por otra parte, sobre el ítem 3 se identificó que el 80% de los hombres y el 83.3% de las mujeres no se sentían limitados a subir varios pisos por las escaleras. Con respecto al ítem 4, el 40% de los hombres y el 73.3% de las mujeres señalaron que, durante las cuatro últimas semanas, nunca sintieron que hicieron menos actividades de las deseadas por causa de su salud.

Por otra parte, en el ítem 5 se identificó que el 60% de los hombres y el 73.3% de las mujeres en las últimas semanas nunca sintieron la necesidad de dejar de lado tareas laborales o actividades diversas a causa de su salud. En el ítem 6 se observó que el 45% de los hombres y el 50% de las mujeres, nunca experimentaron limitaciones para realizar actividades a causa de problemas emocionales. En cuanto al ítem 7, se determinó que el 65% de los hombres y el 46.7% de las mujeres, en las últimas semanas nunca sintieron limitaciones para realizar sus tareas de forma cuidadosa por causa de problemas emocionales. Sobre el ítem 8, se observó que el 65% de los hombres y el 66.7% de las mujeres, no ha experimentado dolor que les haya dificultado o impedido realizar sus tareas habituales.

Con relación al ítem 9 se identificó que el 50% de los hombres y el 46.7% de las mujeres casi siempre se sintieron calmados y tranquilos durante las últimas cuatro semanas. En el ítem 10 se observó que el 55% de los hombres, casi siempre se sintieron con mucha energía en las últimas semanas, mientras que el 46.7% de las mujeres solo algunas veces. En el ítem 11, se determinó que el 45% de los hombres nunca se sintieron desanimados o deprimidos en las últimas cuatro semanas, mientras que, el 40% de las mujeres reportaron haberse sentido así algunas veces. Finalmente, en el ítem 12 se identificó que el 65% de los hombres y el 40% de las mujeres en las últimas semanas, nunca sintieron que su salud física o estado emocional les haya dificultado realizar actividades sociales. Una vez aplicado los baremos se obtuvieron los resultados que se muestran en la tabla 8:

Tabla 8. Niveles de calidad de vida de los encuestados

Dimensiones	Hombres		Mujeres	
	Frec.	%	Frec.	%
1: Percepción general de la salud				
Nivel bajo	4	20.0%	2	6.7%
Nivel medio	15	75.0%	23	76.7%
Nivel alto	1	5.0%	5	16.6%
2: Salud física				
Nivel bajo	6	30.0%	7	23.3%
Nivel medio	14	70.0%	23	76.7%
Nivel alto	0	0.0%	0	0.0%
3: Función física limitada				
Nivel bajo	5	25.0%	6	20.0%
Nivel medio	15	75.0%	24	80.0%
Nivel alto	0	0.0%	0	0.0%
4: Función emocional limitada				
Nivel bajo	6	30.0%	11	36.7%
Nivel medio	6	30.0%	6	20.0%
Nivel alto	8	40.0%	13	43.3%
5: Dolor físico				
Nivel bajo	9	45.0%	20	66.7%
Nivel medio	9	45.0%	7	23.3%
Nivel alto	2	10.0%	3	10.0%
6: Salud mental				
Nivel bajo	4	20.0%	6	20.0%
Nivel medio	16	80.0%	24	80.0%
Nivel alto	0	0.0%	0	0.0%
7: Vitalidad				
Nivel bajo	14	70.0%	15	50.0%
Nivel medio	6	30.0%	15	50.0%
Nivel alto	0	0.0%	0	0.0%
8: Funcionamiento social				
Nivel bajo	3	15.0%	8	26.7%
Nivel medio	17	85.0%	22	73.3%
Nivel alto	0	0.0%	0	0.0%

Fuente: elaboración propia

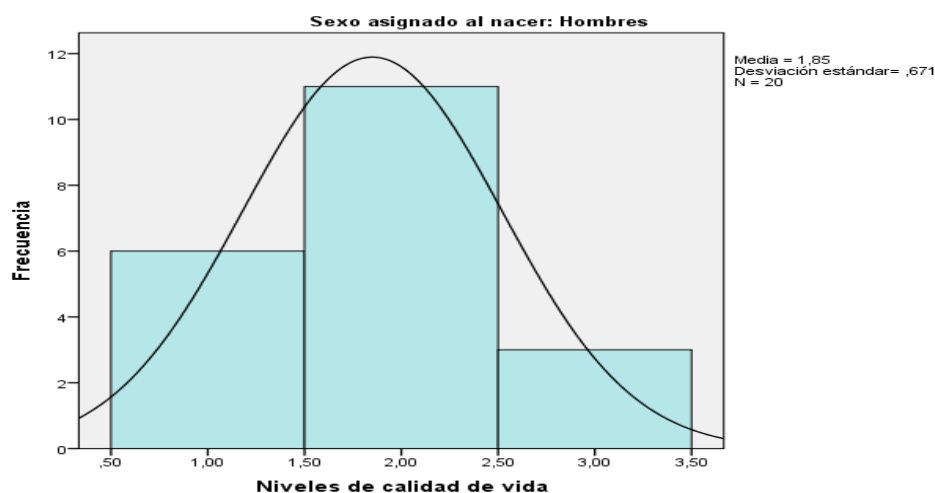
Nota. Frec., frecuencia; %, porcentaje.

De acuerdo con los resultados obtenidos de la aplicación del segundo cuestionario se identificó que, en las dimensiones relacionadas con la percepción general de la salud, la salud física, la función

física limitada, la salud mental y el funcionamiento social, la mayoría de hombres y mujeres presentaban un nivel de CV medio. Con respecto a la función emocional limitada, la mayoría de hombres y mujeres presentaban un nivel alto; en el caso del dolor físico, un porcentaje alto de hombres presentaban un nivel de CV entre medio y bajo, mientras que las mujeres presentaban un nivel bajo. En la dimensión de vitalidad, la mayoría de los hombres presentaban un nivel bajo, mientras que las mujeres presentaban un nivel medio y bajo.

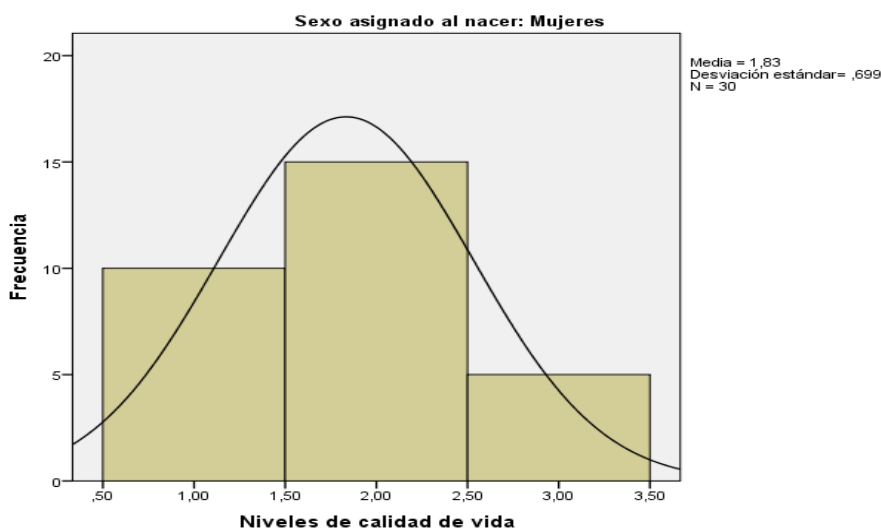
Por lo tanto, en un contexto general, los resultados de este instrumento reflejaron que tanto hombres como mujeres en su mayoría presentan un nivel de CV medio, tal como se muestra en las figuras 3 y 4 que se presentan a continuación:

Figura 3. Niveles de calidad de vida de los funcionarios hombres



Fuente: elaboración propia

Figura 4. Niveles de calidad de vida de las funcionarias mujeres



Fuente: elaboración propia

En este caso, se realizó la prueba de normalidad de la cual se obtuvo un p valor de 0.000, por lo tanto, el criterio de decisión se rechazó H_0 y se aceptó la H_1 , es decir que los datos de los instrumentos aplicados no tuvieron una distribución normal y se requirió la aplicación de la estadística no paramétrica. A partir de los datos obtenidos, se ejecutó la prueba de correlación de Rho de Spearman y los valores de significancia bilateral (p valor) en cada una de las dimensiones, según se muestra en la tabla 9:

Tabla 9. Correlaciones

Dimensiones cuestionario SF-12	Cuestionario IPAQ			p valor Correlación Rho
	Nivel bajo	Nivel mode- rado	Nivel alto	
1: Percepción general de la salud				
Nivel bajo	2	1	3	0.077
Nivel medio	12	15	11	
Nivel alto	4	2	0	
2: Salud física				
Nivel bajo	8	4	1	0.015
Nivel medio	10	14	13	
Nivel alto	0	0	0	
3: Función física limitada				
Nivel bajo	7	3	1	0.027
Nivel medio	11	15	13	
Nivel alto	0	0	0	
4: Función emocional limitada				
Nivel bajo	9	5	3	0.034
Nivel medio	4	6	2	
Nivel alto	5	7	9	
5: Dolor físico				
Nivel bajo	9	9	11	0.158
Nivel medio	6	9	1	
Nivel alto	3	0	2	
6: Salud mental				
Nivel bajo	3	6	1	0.647
Nivel medio	15	12	13	
Nivel alto	0	0	0	
7: Vitalidad				
Nivel bajo	6	11	12	0.002
Nivel medio	12	7	2	
Nivel alto	0	0	0	

Dimensiones cuestionario SF-12	Cuestionario IPAQ			p valor Correlación Rho
	Nivel bajo	Nivel moderado	Nivel alto	
8: Funcionamiento social				
Nivel bajo	8	0	3	0.065
Nivel medio	10	18	11	
Nivel alto	0	0	0	

Fuente: elaboración propia

Nota. Rho, Correlación de Spearman.

En este caso, de acuerdo con la escala de interpretación de Rho de Spearman indicó que, entre las dimensiones 1, 2, 3, 4, 7 y 8 y los niveles de actividad física de los funcionarios, reveló una correlación positiva muy baja; entre la dimensión de dolor físico y la actividad física la correlación fue positiva baja; mientras que entre la dimensión de salud mental y la actividad física la correlación fue positiva moderada. Por lo tanto, se pudo concluir que los niveles de actividad física de los participantes en este estudio no influyeron significativamente sobre su CV, lo cual pudo atribuirse a otros factores intervinientes.

Discusión

En este estudio se estableció el nivel de AF y CV en los funcionarios de Bienestar Universitario, los principales resultados revelan que, en general los funcionarios presentan un nivel de AF moderado y bajo. Por otro lado, la CV de los funcionarios, no se ve afectada por la variable anterior. Cabe argumentar que, los funcionarios de género masculino son quienes presentaron un nivel de AF moderado y alto, pues destinan más tiempo a realizar ejercicios u otras actividades físicas en relación a las funcionarias del género femenino que presentaron un nivel de AF bajo y moderado.

En este sentido, el estudio de Barbosa y Aguirre (2020), realizado en Colombia con 269 personas de una comunidad académica, dividido en tres grupos (227 alumnos, 20 docentes y 22 administrativos), evaluados a través del instrumento IPAQ y SF-36, determinaron un nivel de AF bajo de 38%. Por otro lado, los resultados del SF-36 muestran que el 35% refleja una calidad de vida con relación a su salud general media. Estos datos se asemejan a los obtenidos en el presente estudio, pues los funcionarios del género masculino reflejan un nivel de AF alto frente a las mujeres que presentan un nivel de AF bajo, se observa que en ambos casos los participantes tienen un nivel de CV media; sin embargo, de acuerdo a las pruebas estadísticas efectuadas la correlación entre la mayoría de las dimensiones de CV y la AF es baja.

Así mismo, un estudio de Vélez et al. (2016), realizado en Colombia con 153 trabajadores informales (107 hombres y 46 mujeres de entre 50 a más 70 años), evaluados a través del instrumento WHOQOL-BREF, determina que el nivel de CV muestra valores más altos en (72,5%) moderado. Estos resultados son similares a los que se reflejan en el presente estudio, sin embargo, se distinguen

sobre el tipo de instrumento aplicado. El cuestionario del presente trabajo permite determinar aspectos relacionados con la salud física, mental y la disponibilidad para realizar algunas tareas específicas demandadas a los funcionarios, tanto dentro del hogar como en su lugar de trabajo, lo que proporciona datos importantes que se contrastan según el género de los encuestados.

Otra investigación sobre la calidad de vida y salud en funcionarios elaborada por Bravo et al. (2023), realizada en Chile con 70 docentes (19 hombres y 51 mujeres de entre 20 a 60 años), evaluados a través del instrumento IPAQ y SF-36, determinó que la AF y la CV muestran una correlación positiva baja en la dimensión de dolor físico y AF (p valor 0,006 en mujeres y 0,001 en hombres) y una correlación positiva moderada en la dimensión de salud mental y AF (p valor 0,606 en mujeres y 0,613 en hombres). Estos resultados son similares de los que observan en la presente investigación, al aplicar la prueba de Rho de Spearman. Se reconoce que en la mayoría de las dimensiones del cuestionario para evaluar la CV muestran correlación positiva baja con la AF.

En consonancia con un estudio de Cabrera et al. (2023), realizado en España con una muestra de 54 personas (25 hombres y 29 mujeres de entre 53 a 71 años), evaluados mediante los instrumentos IPAQ7 y SF-36, determinaron que el 63 % presenta un nivel alto de actividad física. Por otro lado, los resultados del SF-36 indican que el 47 % de los participantes refleja una alta calidad de vida en relación con su salud general. Estos resultados difieren de los obtenidos en el presente estudio, donde se observa niveles de AF inferiores y una calidad de vida media. Los autores contrastados concluyen sobre la importancia de fomentar el desarrollo de actividades físicas para reducir los niveles de sedentarismo en el lugar de trabajo. No obstante, es fundamental contar con la predisposición de la institución y de los funcionarios para involucrarse activamente.

Conclusión

Se determinó que los funcionarios que realizan actividades administrativas, en muchos casos, disponen de poco tiempo para ejecutar actividades físicas en el lugar de trabajo, pues por lo general las tareas designadas son ejecutadas frente a un escritorio lo que incrementa el riesgo de sedentarismo. En este tipo de cargos usualmente se valora la inmediatez y la productividad, y se deja de lado aspectos relacionados con el bienestar de los funcionarios lo que puede causar repercusiones a corto, medio y largo plazo en su salud de manera directa e indirecta.

Los resultados obtenidos reflejaron notables diferencias sobre el nivel de actividad física de los funcionarios de la universidad, mientras los hombres mayoritariamente registraron un nivel de AF alta, las mujeres reportaron en su mayoría un nivel de AF baja. Por otra parte, la CV en ambos casos alcanzó un nivel moderado; sin embargo, a partir de la prueba de Rho de Spearman se identificó que la correlación entre la mayoría de las dimensiones de CV y la AF es baja.

Referencias

- Abrantes, L. S., Souza, N. d., Santos, V., Vieira, S., Oliveira, C., Castro, S., & Eloiza, S. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Qual Life Res*, 31(7), 1933–1962.
- Airasca, D., & Giardini, H. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. Editorial Nobuko.
- Álvarez, G., Guadalupe, M., Morales, H., & Robles, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Ciencia Unemi*, 9(21), 116-124.
- Aperribai, L., Cortabarria, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Azúa, S. R., & Rodríguez, A. (2006). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): La independencia de sus escalas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 369-382.
- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 1(25), 141-160.
- Benítez, V., Realpe, D., Simaleza, A., & Salguero, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, 4(3), 21-30.
- Bergner, M., Bobbitt, R., Carter, W., & Gilson, B. (1981). The Sickness Impact Profile: Development and Final Revision of a Health Status Measure. *Medical Care*, 19(8), 787-805.
- Bravo-Moya, J., Baeza-Arellano, B., -Retamal, P. V., & Concha-Cisternas, Y. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en profesores de educación primaria. *Retos*, 1(49), 29-34.
- Cabrera, J., Andrade, K., Párraga, J., Pérez, A. d., & Latorre, P. (2023). Cantidad de pasos diarios, niveles de actividad física y su relación con la salud del adulto mayor en periodo post-pandemia. *RICCAFD*, 3(12), 15-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/riccafd.12.3.2023.18108>
- Cabrera, R., Hinojosa, C., Moncayo, J., & Gil, A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 1291-1311.
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54.
- Castellano, N., & López, E. (2021). Estudio comparativo de los componentes de calidad de vida laboral. *Visión de Futuro*, 25(1), 75–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.36995/j.visiondefuturo.2021.25.01.003.es>
- Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Stand, M., Ainsworth, B., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

- Cuesta, J., Anuncibay, R. d., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M., & González, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 33-43. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537003.pdf>
- Fuentes, J., Canqui, B., Mendoza, C., Torres, F., Viveros, A., Lipa, M., . . . Cossio-Bolaños, M. (2020). Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 4-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.560>
- Herazo, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38(1), 547-551. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Horta, K., Valdés, F., Norambuena, L., & Merellano, E. (2021). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 1(1), 1-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.32457/reaf1.1761>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC]. (2019). Evolución histórica de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019. Editorial Ecuador en Cifras, https://www.ecuadoren-cifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Evolucion%20Historica%20de%20ENSANUT%202018.pdf#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20sobre%20la%20Situaci%C3%B3n%20Alimentaria%2C,
- Jaramillo, L., Mejía, J., Montoya, N., & González, E. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *RIICS Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 5(1), 60-74. <https://riics.info/index.php/RCMC/article/view/166>
- Jiménez, S., Sánchez, I., Castro, L., Rubiano, O., Carrillo, C., Garavito, F., & Barrera, N. (2021). Calidad de vida en asistentes a un programa de actividad física en Bogotá, Colombia. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(2), 95-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i2.12210>
- Martínez, M., y Gallardo, I. (2020). Evaluación de la confiabilidad y validez de constructo de la Escala de Calidad de Vida en Salud SF-12 en población chilena (ENCAVI 2015-6). *Revista médica de Chile*, 148(11), 1568-1576. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001101568>
- Mastrantonio, M., & Coduras, O. (2020). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa. *Retos*, 1(37), 427-433. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Editorial OMS, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>. <https://doi.org/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OMS. (2021). Organización Mundial de la Salud. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ): <https://surl.gd/oohrhf>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de junio de 2024). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, R., & Gómez, J. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 33(2), 252-258. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>
- Palacios, R., Pastor, R., Mendoza, M., & Adsuar, J. (2022). Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1(18), 12-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.33776/remo.vi18.6871>
- Parkerson, G., Broadhead, W., & Chiu-kit, J. (1990). The Duke Health Profile: A 17-Item Measure of Health and Dysfunction. *Medical Care*, 28(11), 1056-1072. <https://doi.org/https://surl.li/grplpj>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Villar, F. d., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Ramírez, A. G. (2019). Calidad de vida laboral en docentes de una institución educativa en la ciudad de Medellín en el año 2018. *Revista Humanismo y Sociedad*, 7(1), 52-68. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7083543>
- Rojas, A., Tiga, D., & Bello, W. (2021). Quality of work life in employees of beverage distribution company in Santander, Colombia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(256), 253-265. <https://doi.org/https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000400002>
- Saldías, M. A., Domínguez, K., Pinto, D., & Parra, D. (2023). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. <https://doi.org/https://doi.org/10.21149/12668>
- Schmidt, S., Vilagut, G., Garin, O., Cunillera, O., Tresserras, R., Brugulat, P., . . . Alonso, J. (2012). Reference guidelines for the 12-Item Short-Form Health Survey version 2 based on the Catalan general population. *Medicina Clínica*, 139(14), 613-625. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.medcli.2011.10.024>
- Strale, C. M., Giakoni, F., Pinochet, F., Godoy, A., Fuentes, P., & Duclos, D. (2024). Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 56(1), 521-530. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9496418>
- Torres, J., Ccallo, C., Quispe, A., & Vilca, W. (2023). Satisfacción con los recursos laborales y la calidad de vida en trabajadores del rubro comercial de la ciudad de Juliaca. *Revista de Investigación Valor Agregado*, 10(1), 83-99. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17162/riva.v10i1.2026>
- Vélez, C., Escobar, M., & Pico, M. (2016). Calidad de vida y trabajo informal en personas mayores en una ciudad intermedia colombiana, 2012-2013. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 415-427. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.140215>

- Vilagut, G., Ferrer, M., Rajmil, L., Rebollo, P., Permanyer, G., Quintana, J., . . . Alonso, J. (2005). El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta Sanitaria*, 19(2), 135-150. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112005000200007
- Wang, J. (2019). The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 67(6), 602-609. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747>

Autores

José Andrés Pinos Rojas. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Master en Educación con mención en Educación Física y Deporte, Árbitro profesional de fútbol, Técnico de Arte y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca

Helder Guillermo Aldas Arcos. Licenciado en Educación Física y Deporte, Magister en Entrenamiento deportivo, Doctor en Ciencias Pedagógicas. Docente de grado y posgrado en la Universidad Católica de Cuenca; y Universidad de Cuenca. Investigador Agregado 2. Reconocido por la Senescyt con el Registro N 21-05395

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.