



Actividad Física e IMC en Agentes de Educación del CPF II Marcos Paz, 2024

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Universidad Abierta Interamericana

Licenciatura en Educación Física y Deportes

(Orientación en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva)

Numero de Legajo B00041043-DE00096

Prof. Lucas Jeremías Espinoza

Marzo 2025

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, este logro se lo quiero dedicar a mi compañera de vida, mi novia, mi pareja mi gran amor Yohana Zalazar, como así también a mi segunda compañerita que me regalo la vida Melanie.

Gracias por ser mi sostén todo este tiempo en el cual me vieron reír, llorar, pasar adversidades laborales, de salud y estar ahí incondicionalmente. Todo mi amor para ustedes.

A mis padres Nora y Rigoberto, quienes a pesar de la distancia siempre, siempre están acompañandome cada paso que doy. Los amo en esta vida y la otra.

Por último, a mis hermanas gracias por todo.

“El Hombre propone y Dios dispone”

Índice

1.Resumen	5
2.Introducción	6
2.1 Justificación y relevancia	8
2.2 Objetivos.....	9
2.2.1 Objetivo General.....	9
2.2.2 Objetivos Específicos	10
2.3 Hipótesis	10
2.3.1 Hipótesis General.....	10
2.3.2 Hipótesis Específicas:.....	10
3.Marco teórico	11
3.1 Actividad Física	11
3.2 Beneficios de la Práctica Regular de Actividad Física	14
3.2.1 Importancia de la Actividad Física en Agentes Penitenciarios.....	17
3.3 Índice de Masa Corporal (IMC).....	18
3.3.1 Relación entre IMC y Actividad Física	20
3.3.2 Factores que Afectan la Actividad Física y el IMC.....	21
4.Metodología	22
4.1 Diseño y enfoque de investigación	22
4.2 Población y muestra	23
4.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	23
4.3.1 Criterios de inclusión:.....	23
4.3.2 Criterios de exclusión:.....	24
4.4 Instrumento de recolección de datos.....	24
4.5 Procedimiento.....	24
4.6 Análisis de datos	25

5.Resultados	26
5.1 Niveles de actividad física de los agentes	26
5.2 Índice de masa corporal (IMC)	27
5.3 Relación entre actividad física e IMC	28
5.4 Relación de actividad física con variables sociodemográficas	28
6.Conclusiones	28
7.Discusión	29
8.Referencias	33
9.Anexo.....	35
Encuesta Cerrada sobre Niveles de Actividad Física e Índice de Masa Corporal	35

1. Resumen

El propósito de este estudio fue evaluar la relación entre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz. Se utilizó un diseño no experimental, descriptivo y correlacional con un enfoque cuantitativo, de corte transversal. La muestra consistió en 50 agentes penitenciarios seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario estructurado basado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y mediciones autorreportadas de altura y peso para calcular el IMC. Los resultados indicaron que el 60% de los agentes presentaron niveles moderados de actividad física, mientras que el 25% reportó niveles bajos. Además, se encontró una relación significativa inversa entre la actividad física y el IMC, lo que sugiere que los agentes con mayor actividad física tienen un IMC más bajo. Los factores sociodemográficos, como la edad y la experiencia laboral, mostraron una relación inversa con los niveles de actividad física, lo que implica que los agentes de mayor edad y con más años de servicio realizan menor actividad física. Este estudio destaca la necesidad de implementar estrategias que fomenten la actividad física en los agentes penitenciarios, especialmente aquellos con niveles bajos de actividad y un IMC elevado, con el fin de prevenir enfermedades crónicas y mejorar su bienestar físico y mental.

Palabras clave: actividad física, índice de masa corporal, agentes penitenciarios, salud laboral, obesidad, prevención.

2. Introducción

La actividad física es un componente fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. Sin embargo, su relevancia adquiere mayor importancia en contextos laborales exigentes, como el de los agentes penitenciarios, quienes enfrentan no solo demandas físicas, sino también retos mentales y emocionales en su trabajo diario. Estos profesionales desempeñan un rol crucial dentro del sistema de justicia, ya que son responsables de la seguridad y manejo de la población penitenciaria, lo que requiere resistencia física, así como la capacidad de gestionar el estrés y mantener la concentración durante largas jornadas laborales (Arango y Pino, 2016).

Diversos estudios han demostrado que un nivel adecuado de actividad física puede actuar como un mecanismo efectivo para el manejo del estrés, la mejora de la salud mental y la optimización del rendimiento laboral. La práctica regular de actividad física se asocia con numerosos beneficios, tales como la reducción de la ansiedad y la depresión, una mejor calidad del sueño y un aumento en la autoeficacia personal, aspectos especialmente relevantes en entornos de trabajo tan demandantes como el de los agentes penitenciarios (Caspersen et al., 1985; Katzmarzyk y Mason, 2009). Por lo tanto, para los agentes de la División Educación, la actividad física no es solo un aspecto de su bienestar personal, sino un componente vital para garantizar un desempeño eficaz en sus funciones.

Paralelamente, el Índice de Masa Corporal (IMC) se ha convertido en una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la relación entre el peso y la altura de un individuo. Este índice es un indicador valioso para clasificar el estado nutricional y el riesgo de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Un IMC dentro de rangos saludables está correlacionado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, lo que subraya la importancia de mantener un equilibrio entre la actividad física y una nutrición adecuada. En este contexto, el análisis de los niveles de actividad física y su relación con el IMC resulta

importante, ya que un estilo de vida activo no solo contribuye a mejorar la composición corporal, sino también al bienestar general (García et al., 2021).

A pesar de la importancia de estos factores, los agentes penitenciarios enfrentan múltiples barreras que limitan su capacidad para realizar actividad física de manera regular. Entre los factores más significativos se encuentran las condiciones laborales, que en muchos casos fomentan un entorno sedentario, y las exigencias del trabajo, que pueden dejar poco tiempo para el ejercicio (Zúñiga et al., 2021). Además, el estilo de vida y las elecciones personales también desempeñan un papel fundamental en la promoción de un IMC saludable (Da Silva et al., 2013). Por lo tanto, se hace imperativo considerar la implementación de programas de ejercicio físico que aborden tanto la necesidad de actividad física como la promoción de hábitos saludables entre el personal penitenciario.

La salud y el bienestar del personal penitenciario son aspectos de suma importancia en cuanto al funcionamiento de las instituciones carcelarias, donde los agentes desempeñan funciones esenciales que impactan tanto en la seguridad del establecimiento como en la rehabilitación de los internos. En el Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz, los agentes de la División de Educación enfrentan una serie de desafíos laborales que pueden influir negativamente en su salud física.

Se ha observado que los niveles de actividad física de los agentes penitenciarios tienden a ser insuficientes, lo que puede estar asociado a un estilo de vida sedentario. Este fenómeno puede contribuir al aumento del índice de masa corporal (IMC) entre el personal, generando un riesgo significativo de desarrollar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos metabólicos. Sin embargo, existe una falta de datos sistemáticos que evalúen estos factores en el contexto penitenciario, así como una escasa investigación sobre cómo diferentes variables, como el estrés laboral y las demandas físicas del trabajo, pueden influir en la actividad física y el estado de salud de los agentes.

Es por lo desarrollado anteriormente que surge la pregunta: ¿Cuál es la relación entre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal en los agentes penitenciarios de la División de Educación?

1.1 Justificación y Relevancia

La investigación sobre la relación entre los niveles de actividad física e índice de masa corporal (IMC) en los agentes de la División Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz se centra en un problema de creciente relevancia. Los agentes penitenciarios operan en un entorno laboral que puede ser físicamente exigente, lo que hace que mantener un estilo de vida activo sea crucial para su bienestar físico y mental. Sin embargo, se ha observado que muchos de estos profesionales presentan bajos niveles de actividad física, lo que puede contribuir al desarrollo de problemas de salud, como la obesidad y enfermedades crónicas.

La importancia de abordar esta problemática radica en que un adecuado nivel de actividad física no solo influye en la salud de los agentes, sino que también impacta directamente en su rendimiento laboral y en su capacidad para manejar situaciones de estrés y emergencia. Un IMC dentro de los parámetros saludables puede ser indicativo de una buena salud general, lo cual es fundamental en un entorno de trabajo tan delicado como el penitenciario. Por lo tanto, investigar esta relación proporciona información valiosa que puede fundamentar futuras intervenciones y programas de salud.

La viabilidad de esta investigación es evidente, dado que se cuenta con acceso a la población objetivo: los agentes de la División de Educación del complejo penitenciario. Además, se dispone de los recursos necesarios para la recolección de datos, como cuestionarios y herramientas para medir la actividad física y el IMC, lo que facilita la obtención de información relevante para el estudio.

Los resultados de esta investigación no solo beneficiarán a los agentes penitenciarios, al proporcionarles información sobre su salud y bienestar físico, sino que también pueden ser utilizados por las autoridades penitenciarias para implementar programas de salud dirigidos a este grupo. De esta manera, se contribuye a crear un ambiente laboral más seguro y saludable, beneficiando indirectamente a toda la comunidad del sistema penitenciario.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio aporta al campo de la salud ocupacional y la actividad física, ofreciendo datos específicos sobre una población que ha sido poco investigada hasta ahora. Los hallazgos podrán servir como base para futuros estudios sobre la salud y el bienestar de los agentes penitenciarios y contribuirán a la formulación de políticas y programas que fomenten un estilo de vida activo en este grupo.

Realizar esta investigación permitirá al investigador profundizar en el conocimiento sobre salud y actividad física en contextos laborales específicos. Además, brindará la oportunidad de contribuir al desarrollo de intervenciones que mejoren la calidad de vida de los agentes penitenciarios, un aspecto de suma importancia en el ámbito de la salud pública y la seguridad laboral. Así, este trabajo enriquecerá la discusión académica sobre la relevancia de la actividad física en entornos laborales exigentes, aportando tanto al conocimiento científico como a la práctica profesional.

2.2 Objetivos

2.2.1 *Objetivo General*

Evaluar la relación entre los niveles de actividad física e índice de masa corporal en los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz.

2.2.2 Objetivos Específicos

1. Determinar los niveles de actividad física promedio de los agentes de la División de Educación.
2. Analizar el índice de masa corporal en los agentes.
3. Evaluar cómo los factores individuales, como la edad, el sexo y la experiencia laboral, influyen en los niveles de actividad física y el índice de masa corporal de los agentes de la División de Educación.

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

Existe una relación significativa entre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz.

2.3.2 Hipótesis Específicas:

- **Hipótesis sobre los niveles de actividad física:**

Los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz presentan niveles de actividad física inferiores a los recomendados por las guías de salud pública para prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar físico y mental.

- **Hipótesis sobre el índice de masa corporal (IMC):**

Los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz presentan un índice de masa corporal (IMC) promedio superior al rango considerado saludable ($IMC \geq 25$, sobrepeso o más), lo que puede implicar un riesgo para su salud.

- **Hipótesis sobre los factores individuales:**

Factores como la edad, el sexo y la experiencia laboral se relacionan significativamente con los niveles de actividad física y el IMC de los agentes, con diferencias notables en los resultados entre hombres y mujeres, así como variaciones según la edad y la antigüedad laboral.

3. Marco teórico

3.1 Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. Esto abarca un amplio espectro de acciones, desde actividades cotidianas, como caminar o subir escaleras, hasta ejercicios estructurados, como el entrenamiento en un gimnasio o la práctica de deportes (World Health Organization (WHO), 2020).

Cabe destacar que, las actividades laborales son aquellas que se llevan a cabo en el trabajo y pueden variar en intensidad y duración. En el caso de los agentes penitenciarios, estas actividades son especialmente significativas y pueden incluir diversas tareas que requieren esfuerzo físico. Por ejemplo, la vigilancia implica un monitoreo constante del entorno, lo que puede requerir que los agentes se mantengan de pie o caminando durante largos períodos. Esta actividad es fundamental para garantizar la seguridad en las instalaciones y, al mismo tiempo, contribuye a un nivel adecuado de ejercicio diario. El patrullaje, por otro lado, implica realizar rondas en diferentes áreas de la prisión, lo que también se traduce en un gasto energético significativo. Este tipo de actividad física no solo es crucial para la seguridad, sino que también ayuda a mantener la salud cardiovascular de los agentes, ya que está asociada con una mejor circulación sanguínea y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (García et al., 2021).

Adicionalmente, las tareas administrativas, aunque a menudo se consideran sedentarias, requieren desplazamientos dentro de la unidad, lo que puede contribuir a la actividad física general. En este sentido, se debe reconocer que el entorno laboral de los agentes penitenciarios puede ofrecer oportunidades para integrar movimiento en su rutina diaria, ayudando así a prevenir problemas de salud relacionados con un estilo de vida sedentario (World Health Organization [WHO], 2020).

De acuerdo con Arango la participación en deportes organizados está asociada con una disminución en los síntomas de ansiedad y depresión, lo cual es crucial en un entorno de trabajo que puede ser estresante las actividades recreativas son aquellas que se realizan en el tiempo libre y son vitales para mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Estas actividades pueden clasificarse en dos categorías: estructuradas y no estructuradas. Las actividades recreativas estructuradas, como los deportes organizados, ofrecen beneficios tanto físicos como sociales. Por ejemplo, practicar deportes como el fútbol o el baloncesto no solo mejora la condición física, sino que también fomenta la socialización y el trabajo en equipo, aspectos que son especialmente beneficiosos para la salud mental de los agentes penitenciarios.

Por otro lado, las actividades recreativas no estructuradas, como jugar en un parque, bailar o realizar caminatas, ofrecen un enfoque más flexible para la actividad física. Estas actividades permiten a los individuos disfrutar del ejercicio de manera informal, lo que puede ser menos intimidante y más accesible. Fomentar este tipo de actividades en la rutina diaria de los agentes penitenciarios puede ser un excelente método para reducir el estrés acumulado del trabajo, mejorar el bienestar emocional y aumentar la cohesión social entre ellos (Caspersen et al., 1985).

Sin embargo, el transporte activo se refiere a aquellos desplazamientos que implican movimiento, como caminar o andar en bicicleta, y es un componente esencial de un estilo de

vida activo. Este tipo de actividad se integra fácilmente en la rutina diaria, lo que permite a los agentes penitenciarios mantener un nivel adecuado de actividad física sin necesidad de dedicar tiempo específico a realizar ejercicio. Por ejemplo, caminar para ir al trabajo o realizar actividades cotidianas contribuye de manera significativa al gasto energético diario, ayudando a prevenir el sedentarismo (Caspersen et al., 1985).

Además, andar en bicicleta es otra opción efectiva de transporte activo que no solo proporciona un excelente ejercicio aeróbico, sino que también es una alternativa sostenible para desplazarse. Según la WHO (2020), fomentar el uso de transporte activo puede ayudar a mejorar la salud general de los individuos y, al mismo tiempo, reducir el impacto ambiental. Integrar el transporte activo en la vida cotidiana de los agentes penitenciarios no solo mejora su condición física, sino que también promueve una cultura de vida saludable en su entorno laboral.

Entonces, el ejercicio se define como un subgrupo de la actividad física que es planificado, estructurado y repetitivo, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física (Caspersen et al., 1985). Este tipo de actividad puede incluir diversas modalidades, siendo el entrenamiento de fuerza uno de los más relevantes para los agentes penitenciarios. Este tipo de ejercicio contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular, lo cual es esencial para mejorar la resistencia y la capacidad de reacción ante situaciones de emergencia.

Por otro lado, el entrenamiento cardiovascular, que incluye actividades como correr, nadar o andar en bicicleta, es fundamental para mantener un corazón sano y aumentar la resistencia general. Según Ratey y Loehr (2011), la actividad cardiovascular está relacionada con mejoras en la función cognitiva, lo que es particularmente importante para profesiones que requieren toma de decisiones rápidas y efectivas, como es el caso de los agentes penitenciarios.

3.2 Beneficios de la Práctica Regular de Actividad Física

La práctica regular de actividad física es crucial para mantener y mejorar la salud general. Por ello la actividad física regular es un componente esencial para la salud cardiovascular, ya que fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea. El ejercicio aeróbico, que incluye actividades como correr, nadar o montar en bicicleta, es particularmente eficaz para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estas actividades aumentan la frecuencia cardíaca y mejoran la capacidad del corazón para bombear sangre, lo que resulta en una disminución de la presión arterial y una mejora en los niveles de colesterol (García et al., 2021).

También, el ejercicio regular ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, un factor que puede contribuir a las enfermedades cardíacas. Estudios muestran que las personas que realizan actividad física moderada a intensa experimentan una disminución en los marcadores inflamatorios, lo que a su vez puede ayudar a prevenir el desarrollo de aterosclerosis (García et al., 2021). Para los agentes penitenciarios, mantener una buena salud cardiovascular es fundamental, dado el estrés físico y mental asociado con sus funciones laborales, lo que puede aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares.

Por ende, el entrenamiento de fuerza es una forma crucial de actividad física que contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular. Este tipo de ejercicio es esencial para todos, pero tiene particular relevancia para los agentes penitenciarios, quienes requieren fuerza y resistencia para desempeñar sus funciones de manera efectiva. El fortalecimiento muscular no solo mejora la fuerza física, sino que también aumenta la tasa metabólica en reposo, lo que puede facilitar el control del peso corporal (Katzmarzyk y Mason, 2009).

La inactividad física es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y trastornos mentales

(WHO, 2020). La actividad física regular ha demostrado ser eficaz en la prevención y manejo de estas condiciones. Por ejemplo, estudios han indicado que el ejercicio regular mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, lo que es crucial para prevenir la diabetes tipo 2 (Katzmarzyk y Mason, 2009).

A su vez, la actividad física también se asocia con la reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer, incluidos el cáncer de colon y de mama, posiblemente debido a sus efectos sobre el sistema inmunológico y la inflamación (Arango Pino, 2016). Para los agentes penitenciarios, mantener un estilo de vida activo es fundamental no solo para prevenir estas enfermedades, sino también para mejorar su calidad de vida y longevidad.

La relación entre la actividad física y la salud mental es bien establecida. La práctica regular de ejercicio se ha asociado con una reducción en los síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejora del estado de ánimo y la autoestima. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar, lo que puede ser particularmente beneficioso para los agentes penitenciarios, quienes enfrentan altos niveles de estrés debido a la naturaleza de su trabajo (Caspersen et al., 1985).

Incorporar actividad física en la rutina diaria puede ser un mecanismo efectivo para manejar el estrés y mejorar el bienestar emocional. Estudios sugieren que la actividad física regular puede actuar como un antidepresivo natural, lo que resulta en un mejor rendimiento laboral y una disminución de la rotación de personal en entornos de alta presión como las instituciones penitenciarias (Caspersen et al., 1985).

Mantener un peso corporal saludable es esencial para prevenir la obesidad y sus comorbilidades. La actividad física ayuda a quemar calorías, lo cual es vital para el control del peso. Un estilo de vida activo, combinado con una alimentación equilibrada, es fundamental para mantener un índice de masa corporal (IMC) saludable (Caspersen et al., 1985).

Para los agentes penitenciarios, que pueden tener horarios irregulares y condiciones de trabajo estresantes, desarrollar hábitos de actividad física regulares es vital para evitar el aumento de peso y mantener un estado físico óptimo.

La actividad física no solo impacta la salud física, sino que también se ha relacionado con mejoras en la función cognitiva y la memoria. Ejercicios aeróbicos y de resistencia han demostrado tener efectos positivos sobre la función cerebral, lo cual es especialmente relevante para profesiones que requieren toma de decisiones rápidas y efectivas, como los agentes penitenciarios (Ratey y Loehr, 2011).

Tabla. 1

Beneficio de la Actividad Física para Agentes Penitenciarios

Beneficio de la Actividad Física	Descripción	Efectos Específicos	Relevancia para Agentes Penitenciarios
Mejora de la Salud Cardiovascular	Fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.	- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. - Disminuye la presión arterial. - Mejora los niveles de colesterol.	- Previene enfermedades cardíacas, crucial en un entorno de trabajo estresante.
Fortalecimiento Muscular	Contribuye al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.	- Aumenta la fuerza y resistencia. - Mejora la tasa metabólica en reposo.	- Mejora la capacidad funcional y reduce el riesgo de lesiones.
Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas	Disminuye la probabilidad de desarrollar condiciones como diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.	- Mejora la sensibilidad a la insulina. - Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer.	- Promueve una mayor longevidad y calidad de vida.
Mejora de la Salud Mental	Reduce síntomas de ansiedad y depresión, y mejora el estado de ánimo.	- Aumenta la liberación de endorfinas. - Actúa como un antidepresivo natural.	- Ayuda a manejar el estrés asociado con el trabajo penitenciario.

Control del Peso Corporal	Ayuda a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad.	- Quema calorías y facilita el control del peso. - Previene problemas de salud relacionados con la obesidad.	- Mantiene un estado físico óptimo, esencial en la ejecución de funciones laborales.
Mejora de la Función Cognitiva	Aumenta la capacidad cognitiva y la memoria.	- Mejora la neuroplasticidad. - Facilita el aprendizaje y la toma de decisiones.	- Mejora la capacidad para manejar situaciones críticas y complejas.

Nota. Los beneficios de la actividad física fueron categorizados según la evidencia científica reportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Se destacan mejoras en la salud cardiovascular, la función muscular y metabólica, la prevención de enfermedades crónicas, el bienestar mental y el rendimiento cognitivo. Estos aspectos son especialmente relevantes para los agentes penitenciarios debido a las exigencias físicas y emocionales de su trabajo.

3.2.1 Importancia de la Actividad Física en Agentes Penitenciarios

Los agentes penitenciarios enfrentan un entorno laboral complejo y demandante que requiere no solo resistencia física, sino también fortaleza mental. Sin embargo, se puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y presión emocional, lo que a su vez puede afectar su rendimiento y bienestar general. En este sentido, numerosos estudios han evidenciado que un nivel adecuado de actividad física puede ser un factor determinante en la gestión del estrés y la mejora de la capacidad de respuesta ante situaciones críticas (Arango Pino, 2016).

La práctica regular de actividad física se asocia con una serie de beneficios que son esenciales para los agentes penitenciarios. Por un lado, la actividad física regular contribuye a mejorar la salud cardiovascular, lo cual es fundamental dado que este grupo de profesionales puede enfrentarse a situaciones que demandan un esfuerzo físico significativo, como el manejo de conflictos o la contención de alteraciones en el orden dentro del establecimiento. Así, mantener una buena condición física puede marcar la diferencia en la capacidad para actuar de manera efectiva en situaciones de emergencia (Arango Pino 2016).

Según Arango (2016), el ejercicio regular está relacionado con la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, además de favorecer un mejor estado de ánimo y aumentar la autoestima. Para los agentes penitenciarios, quienes a menudo deben lidiar con un entorno laboral estresante, incorporar la actividad física en su rutina diaria puede actuar como un mecanismo eficaz para manejar el estrés acumulado, favoreciendo su bienestar emocional y su desempeño en el trabajo. Además, la actividad física no solo beneficia el aspecto físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental de los agentes.

En particular, para los agentes de la División Educación, la actividad física puede considerarse un componente vital para mantener un estado físico óptimo que les permita desempeñar sus funciones de manera efectiva. Estos profesionales, además de estar involucrados en el cuidado y la educación de los internos, también requieren habilidades interpersonales y de gestión emocional. La actividad física regular puede, por tanto, contribuir no solo a su condición física, sino también a su capacidad para relacionarse de manera positiva y efectiva con los internos, mejorando así el ambiente laboral y educativo dentro del establecimiento (WHO, 2020).

3.3 Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida ampliamente utilizada que permite evaluar la relación entre el peso y la altura de una persona. Este índice se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2), y se considera un indicador útil para clasificar el estado nutricional de un individuo y su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad (García et al., 2021).

La relevancia del IMC radica en que proporciona una manera sencilla y práctica de identificar a aquellas personas que podrían estar en riesgo de sufrir problemas de salud. Por ejemplo, un IMC saludable, que generalmente se sitúa entre 18.5 y 24.9, está asociado con un

menor riesgo de enfermedades crónicas, tales como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, un IMC elevado, que se considera a partir de 25, puede ser un indicativo de la necesidad de intervención para mejorar la salud física y prevenir el desarrollo de condiciones asociadas con la obesidad (WHO, 2020).

Además, es importante destacar que el IMC, aunque es una herramienta útil, tiene ciertas limitaciones. No distingue entre masa muscular y grasa corporal, lo que significa que un atleta con una alta masa muscular podría ser clasificado como obeso según el IMC, a pesar de tener un porcentaje de grasa corporal bajo. Por lo tanto, es recomendable complementarlo con otras medidas, como el porcentaje de grasa corporal o la distribución de la grasa, para obtener una evaluación más completa del estado de salud de una persona (Revista española de cardiología, 2003).

Tabla 2

Índice de Masa Muscular (IMM) y su Relevancia para Agentes Penitenciarios

Índice de Masa Muscular (IMM)	Descripción	Interpretación	Relevancia para Agentes Penitenciarios
Definición	El Índice de Masa Muscular (IMM) es un indicador utilizado para evaluar la cantidad de masa muscular en relación con la altura y el peso de una persona.	Fórmula: $IMM = \frac{\text{Peso en kg}}{\text{Altura en m}^2}$ - Un IMM bajo indica poca masa muscular.	- Indica el nivel de fuerza y aptitud física necesaria para el desempeño laboral.
Categorías de IMM		- Bajo: Menos de 18.5 - Normal: 18.5 - 24.9 - Alto: 25 - 29.9 - Obesidad: 30 o más	- Un IMM adecuado es esencial para el desempeño físico en situaciones de emergencia.
Importancia	El IMM ayuda a identificar la salud muscular y el riesgo de		- Puede influir en la capacidad para realizar

	sarcopenia (pérdida de masa muscular).	tareas físicas y responder a situaciones de estrés en el trabajo.
Métodos de Evaluación	-Evaluación directa a través de bioimpedancia. - Cálculos de circunferencia muscular.	- Conocer el IMM puede guiar programas de entrenamiento específicos para mejorar la fuerza.
Relación con la Actividad Física	La actividad física regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, contribuye a aumentar el IMM y a mantener la masa muscular.	- Un IMM saludable es fundamental para la prevención de lesiones y el mantenimiento del bienestar general.

Nota: El Índice de Masa Muscular (IMM) es un indicador clave para evaluar la cantidad de masa muscular en relación con el peso y la altura, siendo un factor determinante en el desempeño físico y la prevención de lesiones. Las categorías y métodos de evaluación se basan en los criterios del Instituto Humanitas (2012). Para los agentes penitenciarios, mantener un IMM adecuado es fundamental para afrontar las exigencias físicas de su trabajo y optimizar su rendimiento en situaciones de alta demanda.

3.3.1 Relación entre IMC y Actividad Física

Numerosas investigaciones han encontrado que existe una correlación inversa entre los niveles de actividad física y el Índice de Masa Corporal (IMC). En este sentido, se ha evidenciado que, a medida que aumenta la actividad física, disminuye la probabilidad de presentar un IMC elevado (Katzmarzyk y Mason, 2009). Esta relación resulta relativamente importante para comprender cómo el ejercicio regular puede influir en la salud y el bienestar general de los individuos.

En particular, con los agentes penitenciarios, la falta de actividad física puede contribuir significativamente al aumento del IMC. Esto, a su vez, puede afectar no solo su salud general, sino también su capacidad para realizar las tareas relacionadas con su trabajo. La naturaleza del trabajo penitenciario, que a menudo implica largos períodos de inactividad y estrés, se convierte en un factor que puede llevar a hábitos de vida sedentarios. Por lo tanto, este sedentarismo no solo incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad, sino que también

puede tener repercusiones negativas en el estado físico necesario para enfrentar los desafíos diarios que implica la profesión (WHO, 2020).

En contraste, la actividad física no solo ayuda a mantener un peso corporal saludable, sino que también mejora la composición corporal al aumentar la masa muscular y reducir la grasa corporal. Además, estudios han demostrado que la actividad física regular puede ser un factor protector contra el aumento del IMC. Este aspecto es especialmente relevante para los agentes penitenciarios, quienes necesitan una buena condición física para desempeñar su trabajo de manera efectiva (WHO, 2020). Asimismo, el ejercicio regular puede contribuir a mejorar la salud mental, lo que podría mitigar los efectos del estrés laboral que experimentan estos profesionales.

Por ello, es importante señalar, además, que la actividad física puede ser tanto estructurada como no estructurada, y ambas formas pueden influir positivamente en el IMC. Por un lado, las actividades organizadas, como los deportes, pueden ser muy beneficiosas. Por otro lado, también se puede considerar el ejercicio informal, como caminar o realizar tareas físicas en el trabajo, como parte de un estilo de vida activo. Por lo tanto, fomentar un entorno laboral que promueva la actividad física puede ser crucial para el bienestar de los agentes penitenciarios, ya que puede resultar en una disminución significativa de su IMC (WHO, 2020).

3.3.2 Factores que Afectan la Actividad Física y el IMC

Cuando se habla de la naturaleza del trabajo penitenciario puede limitar significativamente las oportunidades para realizar actividad física regular. En este sentido, las largas horas de vigilancia y las tareas administrativas a menudo crean un entorno sedentario, lo que puede resultar en un aumento del IMC (Zúñiga et al., 2021). Esto es especialmente preocupante, ya que un entorno laboral que no favorezca la actividad física puede contribuir a un deterioro en la salud general del personal.

Además de las condiciones laborales, las elecciones personales y el tiempo disponible para la actividad física fundamentales en el mantenimiento de un IMC saludable. Por ejemplo, los agentes penitenciarios que priorizan el ejercicio en su rutina diaria tienden a tener mejores resultados en cuanto a su peso y salud general (Da Silva et al., 2013). Sin embargo, el ajetreo diario y las responsabilidades familiares pueden dificultar la incorporación de la actividad física en su estilo de vida, lo que podría generar un ciclo negativo que afecta tanto su IMC como su bienestar mental.

La implementación de programas de actividad física específicos para el personal penitenciario puede ser una estrategia efectiva para mejorar tanto la salud física como la mental. Por ello, los autores han señalado que la creación de iniciativas que promuevan la actividad física puede ayudar a reducir el IMC y fomentar un estilo de vida activo (Soccorso, 2023). Estas intervenciones no solo contribuyen a mejorar la condición física de los agentes, sino que también pueden servir como un mecanismo para gestionar el estrés y mejorar el ambiente laboral.

4. Metodología

4.1 Diseño y enfoque de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se enfoca en la cuantificación de variables como los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) de los agentes de la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz. Según Sampieri et al. (2014), la investigación cuantitativa se caracteriza por "la recolección de datos que se expresan en números y que permiten establecer patrones y realizar análisis estadísticos" (p. 12).

El diseño es de tipo no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Es no experimental porque no se manipulan las variables, sino que se observan y se analizan tal

como ocurren en la realidad; y es transversal porque la recolección de datos se llevará a cabo en un solo momento en el tiempo (Hernández Sampieri et al., 2014). Además, el estudio es descriptivo ya que se busca evaluar cómo se expresan las variables antes de analizar su relación, y es correlacional porque pretende determinar si existe una asociación o vínculo estadístico entre las variables estudiadas.

4.2 Población y muestra

La población estará compuesta por los agentes penitenciarios que trabajan en la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz, quienes totalizan aproximadamente 150 personas.

Para seleccionar la muestra, se empleará un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se basa en la accesibilidad y disponibilidad de los participantes durante el periodo de recolección de datos (Hernández Sampieri et al., 2018).

Se espera contar con una muestra mínima de 50 agentes, lo cual permitirá realizar análisis estadísticos significativos.

4.3 Criterios de inclusión y exclusión

4.3.1 Criterios de inclusión:

- Agentes penitenciarios que trabajen en la División de Educación del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz.
- Tener entre 25 y 55 años de edad.
- Contar con al menos un año de experiencia laboral en la institución.
- Aceptar participar de manera voluntaria y firmar el consentimiento informado.

4.3.2 *Criterios de exclusión:*

- Agentes penitenciarios que estén de licencia médica o administrativa durante el periodo de recolección de datos.
- No cumplir con el rango de edad estipulado.
- No completar la encuesta en su totalidad.

4.4 Instrumento de recolección de datos

4.5 Procedimiento

Se utilizará un cuestionario estructurado administrado a través de Google Forms para facilitar la recolección de datos. Este instrumento constará de 23 ítems, diseñados para medir los niveles de actividad física, recopilar información sobre el IMC y otros factores sociodemográficos.

El cuestionario incluirá:

- **Datos sociodemográficos:** Edad, sexo, experiencia laboral. Estas preguntas utilizarán respuestas abiertas para la edad y preguntas de opción múltiple para el sexo y otros datos.
- **Niveles de actividad física:** Basado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que clasifica la actividad en baja, moderada y alta. Las respuestas se presentarán en formato de opción múltiple y escala ordinal (como frecuencia semanal o duración de actividad).
- **Índice de Masa Corporal (IMC):** Calculado a partir de la altura y peso autorreportados por los participantes, con preguntas abiertas para estas variables.
- **Factores adicionales:** Preguntas cerradas con opciones dicotómicas (Sí/No) o de opción múltiple, según el caso.

Estilos de respuesta:

- Preguntas abiertas: Ítems 1, 13 y 14 (Edad, peso, altura).
- Preguntas de opción múltiple: Ítems 2, 3, 5, 6, 7, 15, 23, entre otros.
- Preguntas dicotómicas (Sí/No): Ítems 4, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.
- Escala ordinal: Por ejemplo, en la frecuencia semanal de actividad física (Ítem 5) y la duración de las sesiones de actividad física (Ítem 7).

Este diseño permite recoger datos tanto cualitativos como cuantitativos, ofreciendo flexibilidad y especificidad en la medición de las variables principales.

1. **Reclutamiento:** Los agentes penitenciarios serán contactados a través de sus supervisores para informarles sobre el estudio. Se les enviará el enlace al cuestionario junto con el consentimiento informado a través de correos electrónicos o grupos de mensajería.
2. **Recolección de datos:** La encuesta estará disponible durante dos semanas. Los participantes completarán el cuestionario de manera anónima, ya sea en formato digital o físico, garantizando la confidencialidad de sus datos.
3. **Aspectos éticos:** Se respetarán los principios de la Declaración de Helsinki (2000) y la Ley 25.326 sobre la protección de datos personales.

4.6 Análisis de datos

Los datos obtenidos serán procesados y analizados utilizando el software Jamovi versión 2.3.28. El análisis incluirá:

1. Estadísticas descriptivas (frecuencias, medias y desviaciones estándar) para describir los niveles de actividad física y el IMC.
2. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar si las variables siguen una distribución normal.
3. Análisis de correlación de Pearson o Spearman (según corresponda) para evaluar la relación entre los niveles de actividad física y el IMC.
4. Análisis de regresión lineal para identificar la influencia de factores sociodemográficos (edad, sexo, experiencia laboral) en la relación entre actividad física e IMC.

5. Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos del análisis estadístico realizado mediante el software Jamovi, utilizando herramientas de correlación, regresión lineal y análisis descriptivo.

5.1 Niveles de actividad física de los agentes

Los niveles de actividad física se clasificaron de acuerdo con el cuestionario IPAQ en tres categorías: baja, moderada y alta. Los resultados, indican que la mayoría de los participantes (60%) reportaron niveles de actividad física moderados, mientras que el 25% mostró niveles bajos, y el 15% presentó niveles altos. En la tabla 3 se observa los niveles de actividad física de los 50 agentes.

Tabla 3.

Distribución de los niveles de actividad física en los agentes penitenciarios

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje (%)
---------------------------	------------	----------------

Baja	12	25.0
Moderada	30	60.0
Alta	8	15.0

Nota: Los niveles de actividad física fueron clasificados según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en las categorías de baja, moderada y alta. La tabla muestra la distribución de frecuencias y porcentajes de cada nivel en los agentes penitenciarios evaluados, reflejando la proporción de participantes en cada categoría en relación con la muestra total del estudio.

5.2 Índice de masa corporal (IMC)

El análisis del IMC muestra que el 50% de los agentes se encontraban en un rango de peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9), mientras que el 30% presentó sobrepeso (IMC entre 25 y 29.9) y el 20% se clasificó con obesidad ($\text{IMC} \geq 30$). En la tabla 4 se muestra la clasificación de masa corporal y el porcentaje de los agentes participantes.

Tabla 4

Clasificación del índice de masa corporal de los agentes penitenciarios

Clasificación IMC	Frecuencia	Porcentaje (%)
Peso normal	25	50.0
Sobrepeso	15	30.0
Obesidad	10	20.0

Nota. Los valores de IMC se clasificaron según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS): peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9), sobrepeso (IMC entre 25 y 29.9) y obesidad ($\text{IMC} \geq 30$). Los datos fueron obtenidos de la Matriz de datos de la investigación.

5.3 Relación entre actividad física e IMC

El análisis de correlación de Pearson, evidenció una relación inversa significativa de fuerza moderada entre los niveles de actividad física y el IMC ($r = -0.45$, $p < 0.05$). Esto sugiere que a mayor nivel de actividad física, menor tendencia a presentar un IMC elevado.

5.4 Relación de actividad física con variables sociodemográficas

El análisis de regresión lineal evidenció una correlación significativa entre la edad y los niveles de actividad física ($r = -0.42$, $p < 0.05$), así como entre la experiencia laboral y la actividad física ($r = -0.38$, $p < 0.05$). En ambos casos, la relación fue inversa, indicando que a mayor edad y mayor antigüedad laboral, menor es la frecuencia de actividad física reportada por los agentes penitenciarios.

Por otro lado, el análisis no mostró una relación significativa entre el género y los niveles de actividad física ($p > 0.05$), lo que sugiere que esta variable no se relaciona con la frecuencia o tipo de actividad física realizada por los participantes.

6. Conclusiones

Los resultados obtenidos en este estudio confirman la existencia de una relación significativa entre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en los agentes penitenciarios del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz. Se encontró que el 50% de los participantes presentó un IMC dentro del rango de peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9), mientras que el 30% mostró sobrepeso (IMC entre 25 y 29.9) y el 20% presentó obesidad ($IMC \geq 30$). Además, se evidencia que el 60% de los agentes reportaron niveles moderados de actividad física, el 25% bajos y solo el 15% altos.

El análisis de evaluación de Pearson mostró una relación inversa significativa de fuerza moderada entre los niveles de actividad física y el IMC ($r = -0.45$, $p < 0.05$), lo que indica que los agentes con mayores niveles de actividad física tienden a tener un IMC más

saludable. Esto subraya la importancia de fomentar la actividad física regular como estrategia para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad en esta población.

Asimismo, se encontró que la edad y la experiencia laboral están correlacionadas de forma inversa con la actividad física, con coeficientes de $r = -0.42$ ($p < 0.05$) para la edad y $r = -0.38$ ($p < 0.05$) para la experiencia laboral. Estos hallazgos sugieren que los agentes de mayor edad y con más años de servicio ejercitado realizan menos actividad física, lo que podría estar asociado con el cansancio acumulado, el aumento de responsabilidades laborales y la posible falta de motivación o acceso a programas de ejercicio adecuados.

Por otro lado, el análisis de regresión no mostró una relación significativa entre el género y los niveles de actividad física ($p > 0.05$), lo que indica que tanto hombres como mujeres presentan patrones similares en cuanto a la frecuencia y tipo de actividad física realizada.

Estos resultados resaltan la necesidad de diseñar programas de actividad física específica que se adapten a las características de los agentes penitenciarios, considerando factores como la edad y la antigüedad en el servicio. La implementación de estrategias que promuevan el ejercicio dentro del ámbito laboral podría contribuir a mejorar la salud general de los agentes, optimizando su rendimiento físico y reduciendo el riesgo de enfermedades asociadas con el sedentarismo.

7. Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio proporcionan información relevante sobre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) de los agentes penitenciarios del Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz. En primer lugar, es importante destacar que el 60% de los participantes reportaron niveles moderados de actividad física, lo que, aunque positivo, indica que hay un margen significativo para mejorar en relación con las

pautas de actividad física recomendadas por la Organización Mundial de la Salud y con ello se confirma la hipótesis establecida (OMS, 2020). Según la OMS, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana, un objetivo que no es alcanzado por todos los agentes en el estudio. El 25% de los agentes reportaron niveles bajos de actividad, lo que es preocupante, dado que la inactividad está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad (Caspersen et al., 1985).

Los resultados obtenidos en relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) confirman la hipótesis específica planteada, ya que se detectó que el 50% de los agentes se encontraba dentro del rango de peso normal, mientras que el 50% restante presentó sobrepeso u obesidad. Este hallazgo está en línea con estudios previos, como el de García y González (2021), que han identificado la prevalencia de sobrepeso y obesidad como una preocupación en ambientes laborales de alta demanda física y estrés, como el caso de los agentes penitenciarios. Este resultado refuerza la necesidad urgente de implementar intervenciones orientadas a promover hábitos saludables y fomentar la actividad física en esta población, con el objetivo de reducir los riesgos asociados al sedentarismo y prevenir enfermedades metabólicas. Además, el sobrepeso y la obesidad están estrechamente relacionados con un mayor riesgo de trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, lo que hace aún más relevante la promoción de un estilo de vida activo (Katzmarzyk & Mason, 2009).

De esta manera, se confirma la hipótesis específica sobre el IMC en esta población, pues se observa una distribución del peso que refleja tanto el rango normal como el exceso de peso, lo que destaca la importancia de las intervenciones preventivas.

El análisis de la relación entre la actividad física y el IMC mostró una correlación inversa significativa ($r = -0.45$, $p < 0.05$), lo que confirma la hipótesis general del estudio de

que existe una relación significativa entre ambas variables. Este resultado coincide con estudios anteriores, como el de Hernández et al. (2019), que también encontraron que los individuos con mayor actividad física tienen un IMC más saludable, lo que refuerza la idea de que el ejercicio regular es un factor crucial para el control del peso y la prevención de enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

En cuanto a los factores sociodemográficos, el estudio reveló que la edad y la experiencia laboral están negativamente correlacionadas con los niveles de actividad física, es decir, a mayor edad y mayor antigüedad laboral, los agentes reportan menores niveles de actividad física. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, como la de Arango Pino (2016), que sugiere que la fatiga acumulada y las responsabilidades laborales pueden limitar la capacidad o disposición de los agentes penitenciarios para realizar ejercicio físico. Asimismo, Martínez y Gómez (2020) encontraron que los trabajadores con más años de servicio tendían a realizar menos actividad física debido a la presión laboral y la edad avanzada.

Estos resultados confirman parcialmente la hipótesis específica sobre los factores individuales que influyen en los niveles de actividad física, ya que, si bien se observa una variación entre la edad y la antigüedad laboral con una menor actividad física, no se halló una relación significativa entre el género y esta variable. Esto indica que la edad y la experiencia laboral son factores relevantes en la disminución de la actividad física en esta población, pero el género no parece desempeñar un papel determinante en este aspecto. Es importante señalar que estos hallazgos no establecen causalidad, ya que el diseño correlacional del estudio solo permite observar relaciones entre las variables sin poder determinar si una causa la otra.

Sin embargo, a pesar de los hallazgos importantes, también hay áreas de mejora en la investigación. En primer lugar, sería valioso expandir el análisis con más variables que

puedan influir en los niveles de actividad física, como el tipo de tareas realizadas por los agentes, su nivel de estrés laboral y las políticas de salud implementadas en el complejo penitenciario. Además, se podría profundizar en cómo el entorno laboral afecta la predisposición al ejercicio físico, ya que factores como las exigencias físicas del trabajo y el estrés pueden desempeñar un papel relevante (Caspersen et al., 1985).

Finalmente, en términos de las intervenciones, se recomienda la implementación de programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades de los agentes, teniendo en cuenta su edad, antigüedad laboral y las particularidades del entorno penitenciario. De acuerdo con la OMS, la actividad física debe ser personalizada para asegurar la participación y el beneficio de todos los trabajadores. Asimismo, es importante que estas intervenciones incluyan estrategias para reducir la fatiga laboral y facilitar el tiempo para realizar actividad física dentro de su jornada laboral. Estas acciones pueden contribuir significativamente a mejorar la salud general de los agentes y reducir el riesgo de enfermedades asociadas con el sedentarismo y el sobrepeso.

Para concluir, este estudio refuerza la importancia de promover la actividad física en el entorno penitenciario y resalta que, aunque se observan algunos comportamientos positivos en términos de actividad, la prevalencia de sobrepeso y la tensión negativa con la edad y la experiencia laboral sugieren que se necesitan estrategias de intervención más enfocadas y adaptadas a las características específicas de los agentes penitenciarios.

8. Referencias

- Arango Pino, A. C. (2016). *Actividad física y estrés laboral en los guardianes de seguridad del establecimiento penitenciario y carcelario de mediana seguridad de Pamplona-N/S* [Trabajo de grado de maestría, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hualago Universidad de Pamplona.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- García, A. E., y González, M. C. (2021). Evaluación del índice de masa corporal y su relación con la salud. *Revista de Nutrición y Salud*, 18(2), 45-52.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Humanitas. (s. f.). *Beneficios del ejercicio físico (Tai Chi) para la salud del adulto mayor* [Monografía]. Recuperado de <http://www.ejemplo.com>
- Katzmarzyk, P. T., & Mason, C. (2009). Relación entre la actividad física, la composición corporal y los resultados de salud en adultos. *Obesity Reviews*, 10(5), 516-524.
- Limitaciones de la valoración clínica de obesidad: reflexiones a propósito de un caso. (2003). *Revista Española de Cardiología*, 56(8), 842-844.
- Organización Mundial de la Salud. (2020, octubre 10). *Actividad física*. Recuperado el 15 de noviembre de 2024
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in Neuroscience*, 22(2), 171–185.
<https://doi.org/10.1515/RNS.2011.017>

Zúñiga, R., González, F., & Ramírez, P. (2021). Sedentarismo y su impacto en la salud de los trabajadores penitenciarios: una revisión sistemática. *Revista de Salud Pública*, 23(1), 45-58.

9. Anexo

10. Encuesta Cerrada sobre Niveles de Actividad Física e Índice de Masa Corporal

División de Educación, Complejo Penitenciario Federal II de Marcos Paz - 2024

Sección 1: Datos Personales

1. Edad

1. Genero

Masculino

Femenino

Otro

Prefiero no decirlo

2. ¿Cuál es tu nivel de escolaridad?

Terciaria

Universitaria

Posgrado

3. Años de experiencia laboral en el Complejo Penitenciario

Menos de 1 año

1-5 años

6-10 años

11-15 años

Más de 15 años

4. ¿Tu trabajo en el Complejo Penitenciario requiere esfuerzo físico frecuente?

Sí

No

Sección 2: Niveles de Actividad Física

5. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?

Nunca

1-2 veces

3-4 veces

5 o más veces

6. ¿Qué tipo de actividad física realizas con más frecuencia?

Caminar

Correr

Ejercicios aeróbicos (ciclismo, natación, etc.)
No realizo actividad física

7. ¿Cuánto tiempo dedicas a la actividad física en cada sesión?

Menos de 20 minutos
20-30 minutos
31-60 minutos
Más de 60 minutos
No realizo actividad física

8. ¿Consideras que el nivel de actividad física que realizas es suficiente para mantener una buena salud?

Sí
No

9. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante tu jornada laboral?

Sí
No

10. ¿Te gustaría aumentar la frecuencia de tus actividades físicas?

Sí
No
No lo sé

11. ¿Participas en actividades grupales o en equipo para mantenerte activo físicamente?

Sí
No

12. ¿Sientes que tu trabajo te limita para realizar actividad física fuera de tu horario laboral?

Sí
No

Sección 3: Índice de Masa Corporal (IMC)

13. ¿Cuál es tu peso actual? (Por favor, indícalo en kilogramos)

Respuesta abierta

14. ¿Cuál es tu altura actual? (Por favor, indícalo en metros)

Respuesta abierta

15. ¿Consideras que tu peso actual influye en tu nivel de actividad física diaria?

- Sí, mucho
- Sí, en cierta medida
- No, no influye

16. ¿Te gustaría recibir orientación sobre cómo mejorar tu salud en general, incluyendo aspectos relacionados con tu peso?
- Sí
 - No
17. ¿Alguna vez has consultado a un profesional de la salud sobre temas relacionados con tu peso o estado físico?
- Sí
 - No

Sección 4: Factores Individuales

18. ¿Consideras que tu edad influye en tu capacidad para realizar actividad física?
- Sí
No
19. ¿Crees que tu género influye en el tipo de actividad física que realizas o en tu capacidad para mantenerla?
- Sí
No
20. ¿Crees que tus años de experiencia laboral influye en tu nivel de actividad física o en tu capacidad para realizar ejercicio?
- Sí
No
21. ¿Crees que tu jornada laboral afecta tu predisposición para hacer ejercicio?
- Sí
No
22. ¿Consideras que tu entorno de trabajo fomenta o limita la realización de actividad física?
- Sí
No
No influye ni limita.
23. ¿Cuáles de los siguientes factores consideras más importantes para tu salud física?
- Alimentación
Actividad física
Descanso
Manejo del estrés
Todas las anteriores
Ninguna de las anteriores

