

# CAPITULO I. EL PROBLEMA

## 1.1 Planteamiento del problema

La cotidianidad moderna exige el cumplimiento de actividades especialmente laborales de manera acelerada, lo que ha hecho que se cuente con muy poco tiempo para realizar actividad física como medio para disipar el estrés y la monotonía. Se considera que el sedentarismo es un factor preponderante en el desarrollo de la obesidad y el debilitamiento, encogimiento y pérdida de los músculos, así como el florecimiento de enfermedades crónicas cardiovasculares y diabetes. Aunque parece que la solución fuera compleja, lo cierto es que estos problemas se pueden subsanar simplemente adoptando estilos de vida saludable con algunos cambios tanto en los hábitos alimenticios como en la actividad física (Nestle, 2024).

La mayoría de las personas tenemos una vaga idea de lo que es el sedentarismo, pero lo cierto es que sedentarismo es sinónimo de inactividad física; término que según la OMS es cualquier movimiento corporal generado por los músculos los cuales consumen energía. El ejercicio físico realizado de manera planificada, repetitiva, estructurada se la denomina deporte y contribuye a mejorar la condición física de las personas. La recomendación de este organismo mundial es que niños y jóvenes deberían hacer ejercicio físico como mínimo 60 minutos diarios, adultos y mayores entre dos y tres horas a la semana.

Según INEC (2018), durante el año 2018, las enfermedades asociadas a problemas del corazón son la principal causa de muerte en los ecuatorianos, seguidamente la diabetes mellitus y la obesidad en hombres y mujeres. Esta situación se da en toda la geografía nacional debido a la baja ingesta de frutas y verduras entre los habitantes, el excesivo consumo de frituras, comida rápida, enlatados, conservas o comida semi preparada y el sedentarismo por la falta de ejercicio físico.

La nula actividad física de muchas personas es el cuarto factor que genera la mayor cantidad de mortalidad a nivel mundial, esto genera un alto riesgo de desarrollar un elevado número de ciertas patologías y las más comunes son el sobrepeso y la obesidad.

Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, en lo concerniente a la física, el 17,8% de la población ecuatoriana comprendida entre 18 y 69 años no cumple con las

recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en lo concerniente a realizar al menos 150 minutos a la semana de ejercicio físico moderado. El 44,1% de hombres no ejecutan actividad física vigorosa como es la recomendación, pero lo preocupante es que el 82,2% de mujeres no se preocupa de ejercitarse cotidianamente. Esto se debe a que las mujeres utilizan cualquier medio de transporte para moverse de un sitio a otro (43,2%) mientras que los hombres lo hacen el 31,7%. Las actividades deportivas en tiempo libre es más alta en los hombres (20,1%), con relación a las mujeres (10,9%). Analizando el sobrepeso y obesidad, el 63,6% de adultos padece de obesidad y sobrepeso, lo que se traduce en un índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 25 kg/m. La obesidad en adultos alcanza un valor de 25,7%. La obesidad y el sobrepeso tienen mayor incidencia en las mujeres (67,4%) que en los hombres (59,7%), el grado de obesidad también es más alto en las mujeres (30,9%) que en los hombres (20,3%). En este estudio se puede visualizar que 8 de cada 10 mujeres entre 45 y 69 años presentan obesidad y sobrepeso. En lo que tiene que ver con hipertensión arterial, el 19,8% de adultos presenta un grado de presión arterial elevada (HTA), lo más preocupante es que están incluidas personas que toman medicación para HTA. La presencia de HTA es mayor en los hombres con 23,8% que en las mujeres 16,0%, y es mayor notoriamente mayor en el grupo de 45 a 69 años con un valor de 35,0%. El 45,2% de la población con HTA desconocía que padecía de esta patología, el 12,6% de las personas con HTA si conocían su diagnóstico, pero no toman medicación para esta enfermedad, el 16,2% de las personas si conocían su diagnóstico, tomaba medicación y mantenía niveles elevados de presión arterial; finalmente el 26% si conocen su diagnóstico, toman medicación y lograba tener controlada su presión arterial (MSP-Ecuador, 2018).

Si esto pasa en el Ecuador, en el cantón La Maná la situación no es diferente puesto que el nivel educativo y de conocimiento en cuanto a este tema es mínimo. Realizar ejercicio físico constante y llevar una vida activa ayuda a mantener un peso adecuado, mejora la salud del sistema óseo y reduce considerablemente el riesgo de hipertensión, cardiopatías, diabetes y otras dolencias, no hacerlo es propiciar el desencadenamiento de múltiples enfermedades y trastornos en la salud.

Para un negocio no solamente es vital vender sus productos o servicios, aun siendo una parte elemental de su actividad, sino que además debe contribuir a la higiene y salud de