

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ACTIVIDAD FÍSICA Y PORCENTAJE DE GRASA
CORPORAL EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA
ADMINISTRATIVA DE LA CLÍNICA GONZÁLEZ**

NOVIEMBRE 2018

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
MIRIAM ROXANA VILLAR TERREL**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2019

RESUMEN

Introducción: La actividad física y el porcentaje de grasa corporal son factores determinantes de la salud relacionados con el estilo de vida y está asociada con la disminución de enfermedades crónica. **Objetivo:** Determinar la actividad física y porcentaje de grasa corporal en los trabajadores administrativos de la Clínica González, noviembre 2018. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal y no probabilístico. Se trabajó con 30 trabajadores del área administrativa que reunieron criterios de inclusión y exclusión; se utilizó un instrumento validado y confiable. **Resultados:** Los trabajadores del área administrativa tienen una actividad física activa 29% e inactiva 71%. De acuerdo a las dimensiones se obtuvo: en el trabajo son inactivos en 72%, tiempo libre inactivo en 87%, desplazamiento inactivo en 53.3%. En el Porcentaje de Grasa Corporal se encontró en sobrepeso 40%, obesidad 12% y solo 48% dentro de límites normales. **Conclusión:** La actividad física es inactiva y el porcentaje de grasa corporal está en sobrepeso y obesidad en los trabajadores del área administrativa la Clínica González, se acepta la hipótesis.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Porcentaje de grasa corporal, trabajadores.