

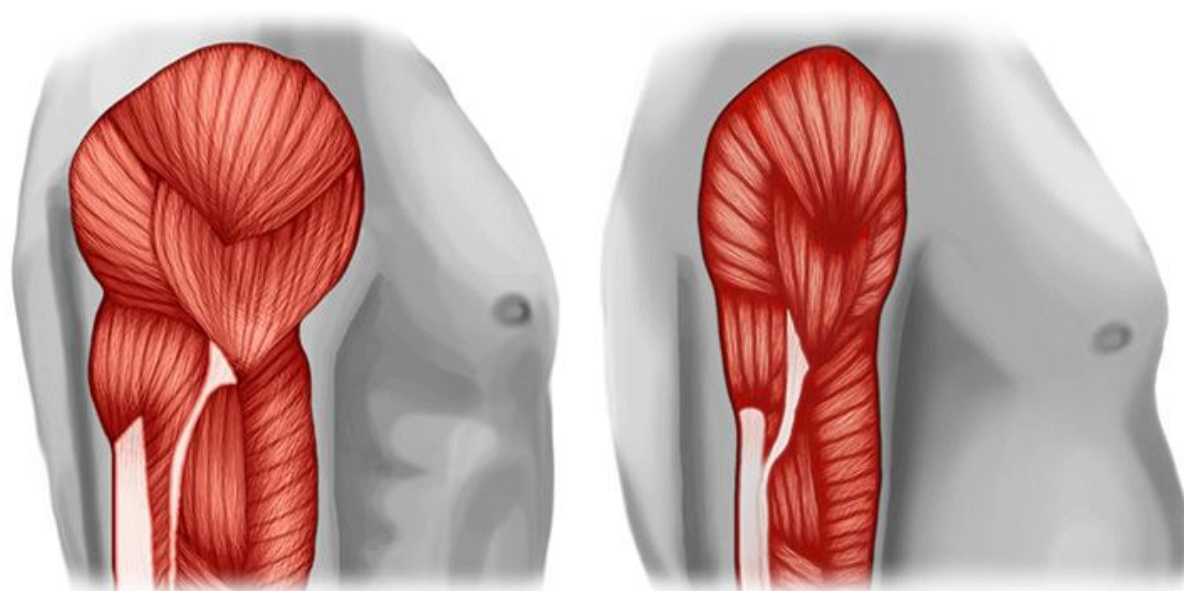
# Relación entre masa muscular y fuerza prensil en personal administrativo y docentes universitarios

## PROBLEMA

- La inactividad física y el sedentarismo favorecen el deterioro muscular. A nivel mundial, 1800 millones de adultos no realizan suficiente actividad física (OMS, 2024). Asimismo, en Ecuador, el 51 % de los docentes presenta sedentarismo (Rodríguez et al., 2016).
- En la Facultad de Ciencias de la Vida no existe evidencia local sobre la relación entre masa musculoesquelética y fuerza prensil.



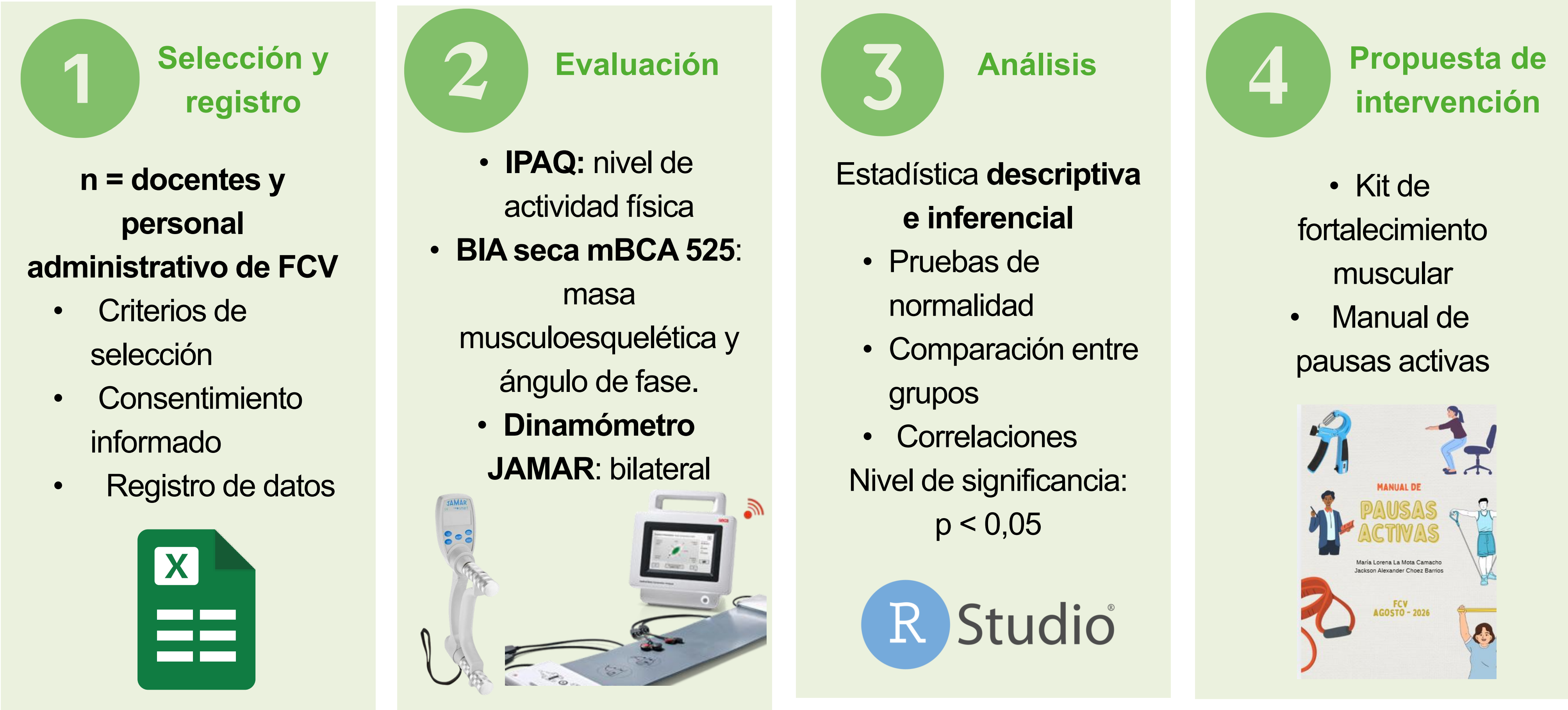
## OBJETIVO GENERAL



Evaluar la relación entre la masa muscular y la fuerza prensil en docentes y personal administrativo de la Facultad de Ciencias de la Vida mediante herramientas de evaluación nutricional, para la generación de evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción de la salud y prevención de la pérdida de funcionalidad muscular en entornos laborales.

## PROPUESTA

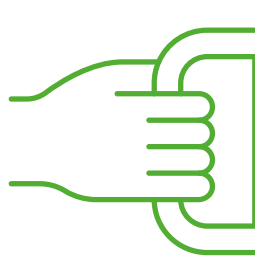
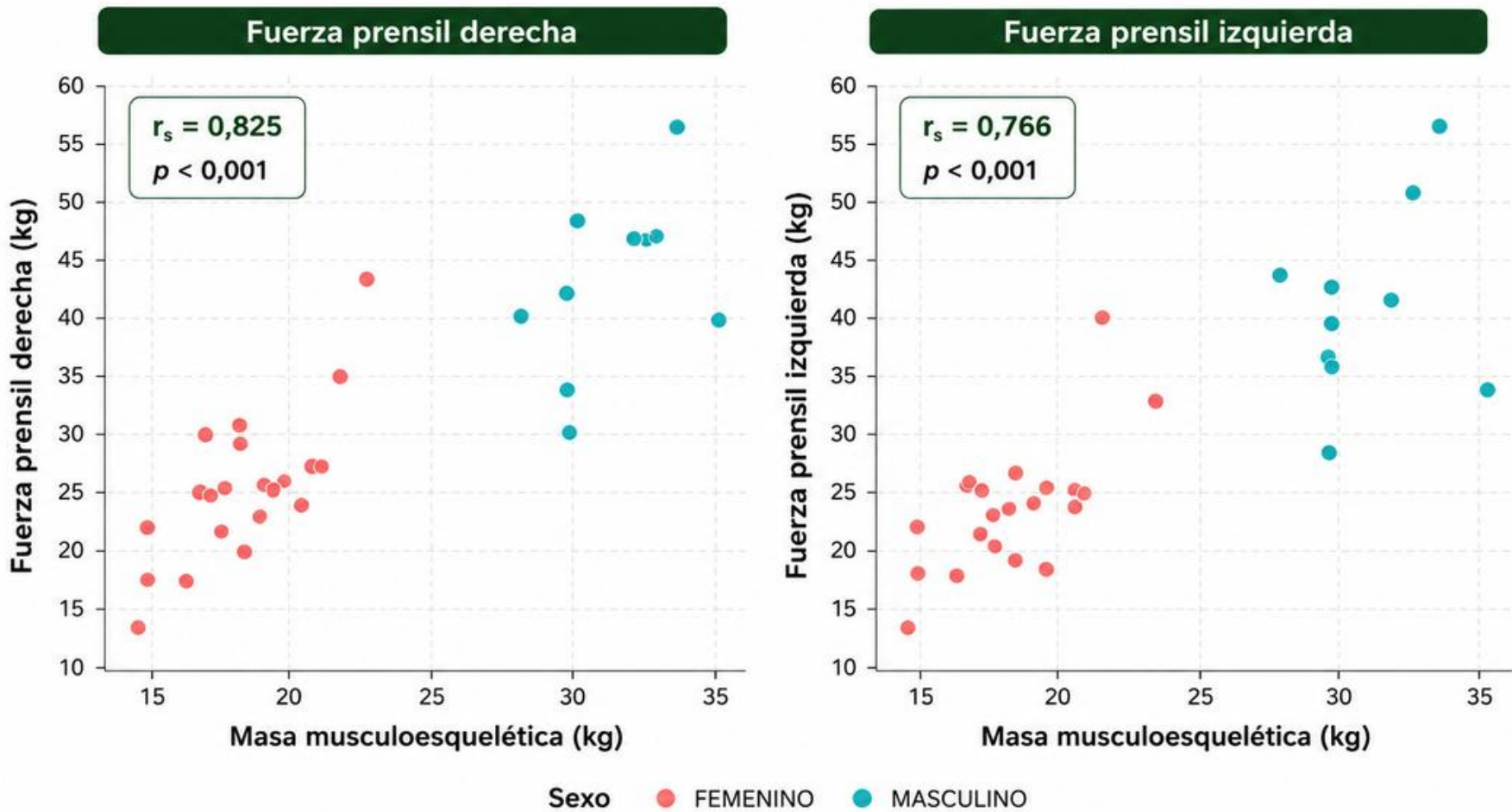
Diseño del estudio: Observacional · analítico · transversal



## RESULTADOS

Muestra = 31 - Edad: 36,06 ± 8,04 años

### Masa musculoesquelética ↔ fuerza prensil



Se observó una correlación positiva fuerte entre la masa musculoesquelética y la fuerza prensil.

### Ángulo de fase



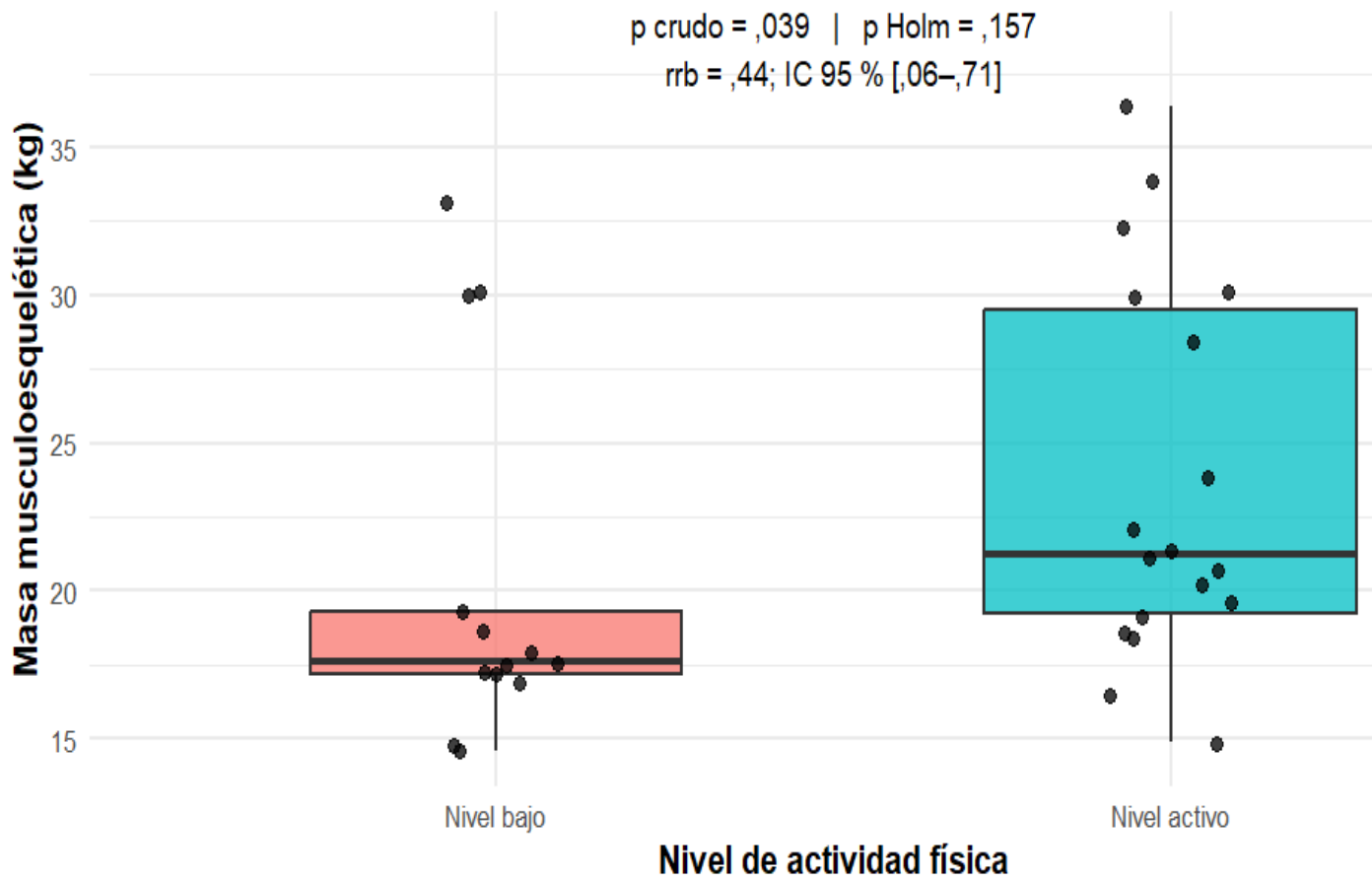
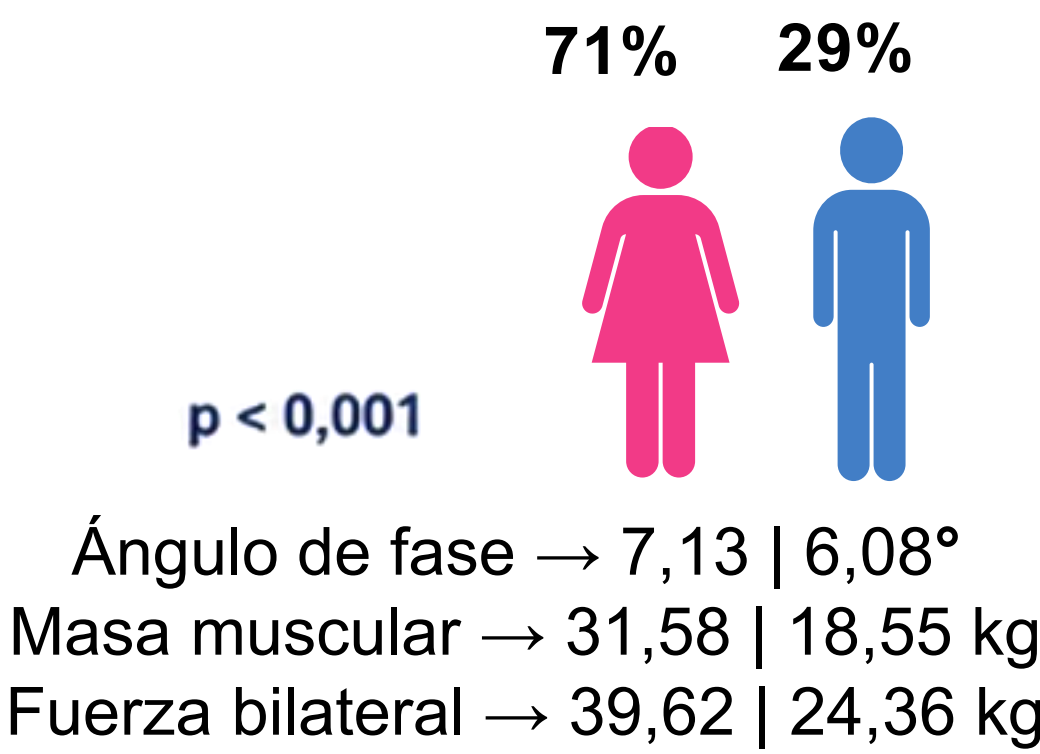
Un mayor ángulo de fase se asoció con mayor masa musculoesquelética y mayor fuerza prensil.



### Nivel de Actividad Física

Un mayor nivel de actividad física se asocio a mayor masa musculoesquelética.

### Según el sexo



## CONCLUSIONES

- Se identificó una relación positiva y fuerte entre la masa musculoesquelética y la fuerza prensil; las asociaciones se mantuvieron significativas tras ajustar por edad y sexo.
- El grupo activo presentó valores superiores de masa musculoesquelética y fuerza prensil, aunque las diferencias no permanecieron significativas después de la corrección de Holm.
- El ángulo de fase presentó asociaciones positivas con los indicadores musculares evaluados.
- El kit y el manual constituyen una propuesta de promoción de la salud que requiere validación y pilotaje antes de su implementación.

