

Universidad Nacional del Litoral
Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Especialización en Medicina del Trabajo - Cohorte 3
Santa Fe, Argentina
2024

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ANÁLISIS COMPARATIVO DEL SEDENTARISMO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE EL PERSONAL ADMINISTRATIVO Y EL PERSONAL OPERATIVO DE UNA EMPRESA METALÚRGICA

Alumna: Zenklusen, Bárbara

Director: Dr. Eduardo Henares

Profesor Titular de la Carrera: Médico Pascual Pimpinella

ÍNDICE

Tabla de contenidos	2
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN / MARCO TEÓRICO	5
PREGUNTA INVESTIGACIÓN.....	9
OBJETIVO PRINCIPAL	9
OBJETIVOS SECUNDARIOS.....	9
METODOLOGÍA	9
RESULTADOS	11
DISCUSIÓN	20
CONCLUSIÓN	22
GLOSARIO DE ABREVIACIONES.....	23
BIBLIOGRAFÍA	23
ANEXO	24

Tabla de contenidos

Gráfico 1. Proporción de empleados según grupo etario.	12
Gráfico 2. Proporción de empleados según sexo.....	12
Gráfico 3. Número de empleados por puesto de trabajo	13
Gráfico 4. Número de empleados según sexo y puesto de trabajo	13
Gráfico 5. Proporción de empleados según intervalo etario y puesto de trabajo	14
Gráfico 6. Prevalencia de sedentarismo.....	14
Gráfico 7. Número de personas según sedentarismo y puesto de trabajo	15
Gráfico 8. Número de personas según actividad física y puesto de trabajo.	15
Gráfico 9. Proporción de personas según nivel de actividad física y sexo.....	16
Gráfico 10. Número de personas sedentarias según sexo	16
Gráfico 11. Proporción de sedentarismo según intervalo etario	17
Gráfico 12. Proporción de personas según nivel de actividad e intervalo etario	17
Gráfico 13. : Número de personas por categoría de IMC	18
Gráfico 14. Número de personas según categoría de IMC y nivel de actividad física..	19
Gráfico 15. Número de personas según categoría de IMC y sedentarismo.....	19
Gráfico 16. Número de ausentismo según nivel de actividad física.....	20
Gráfico 17. Número de ausentismo según sedentarismo	20

RESUMEN

TÍTULO: Análisis comparativo del sedentarismo y nivel de actividad física entre el personal administrativo y el personal operativo de una empresa metalúrgica.

MARCO TEÓRICO: Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. El sedentarismo y la falta de actividad física son un factor de riesgo laboral. Por eso es sumamente redituable como política de estado instaurar la cultura de la Actividad Física en el trabajador, especialmente en determinados ámbitos de trabajo. Debido a que la salud en el trabajo incluye aspectos técnicos, médicos, sociales y legales, su práctica concierne a un amplio espectro de disciplinas. Son profesionales de la salud en el trabajo, los médicos del trabajo, los inspectores del trabajo, los higienistas y los psicólogos laborales, los especialistas en ergonomía, en la prevención de accidentes y en el mejoramiento del medio ambiente laboral, como así también quienes se dedican a la investigación en salud y seguridad en el trabajo. En esta línea de pensamiento hay que destacar el rol de los empresarios y su responsabilidad en materia de salud y seguridad en el trabajo. Desarrollar “Buenas prácticas” en las empresas implica contar con materiales y métodos de trabajo seguros y acompañar en la formación de los trabajadores, cuyo fin es que los mismos puedan reconocer los factores de riesgo de salud.

OBJETIVO PRINCIPAL: Comparar la presencia de sedentarismo y el nivel de actividad física entre el personal administrativo y el personal operativo de una empresa metalúrgica.

OBJETIVOS SECUNDARIOS: Establecer vínculo entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y la edad. Identificar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y sexo. Identificar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y el IMC. Analizar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y el ausentismo laboral.

METODOLOGÍA: Estudio cuantitativo, observacional, analítico, prospectivo, de corte transversal.

POBLACIÓN Y MUESTRA: Personas de todos los géneros, que tienen entre 18 y 65 años, que trabajaban en una empresa metalúrgica de la ciudad de Rafaela, Santa Fe y que completaron la encuesta desarrollada entre los días 7 y 9 de agosto del 2024. Se hizo llegar la encuesta al total de la población accesible de la empresa. Siendo la muestra final un número de 123 empleados.

CRITERIOS DE

INCLUSIÓN: Personas de todos los géneros, entre 18 y 65 años, que trabajaron en una empresa metalúrgica de la ciudad de Rafaela, Santa Fe y que completaron la encuesta desarrollada entre los días 7 y 9 de agosto del 2024.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: Personas que completaron la encuesta después del día 9 de agosto del 2024. Encuestas incompletas y mal rellenas.

VARIABLES: Edad. Sexo. IMC. Puesto de Trabajo. Sedentarismo. Nivel de actividad física. Ausentismo.

RESULTADOS: Los empleados administrativos fueron los más sedentarios alcanzando un número de 24 personas, que aquellos que cumplen funciones operativas en donde sólo alcanzaron una cifra de 2 personas. Respecto al análisis del nivel de actividad física de los tipos de puesto de trabajo se constató que en puestos operativos prevaleció un Nivel de Actividad Física Bajo (NAFB) con un número de 25 personas y le continuó con un Nivel de Actividad Física Alto (NAFA) con un total de 17 personas y un Nivel de Actividad Física Moderado (NAFM) de 8 personas; a diferencia que los puestos de tipo administrativos en que los valores de los niveles de actividad física no variaron en gran medida, donde NAFB obtuvo un valor de 12, el NAFM 13 y el NAFA 14.

INTRODUCCIÓN / MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. A su vez la OMS define que el sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

En el 2020, la OMS, realiza una actualización de sus recomendaciones y sugiere que “los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud”. También que “los adultos deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud”. (Ortiz, 2022)

Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realiza los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la OMS. A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con

discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del autobús (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

El sedentarismo y la falta de actividad física es un factor de riesgo laboral, pero hay que gerenciar la obesidad y el sedentarismo de muchos trabajos en la actualidad. Por eso, es sumamente redituable como política de estado instaurar la cultura de la actividad física en el trabajador, especialmente en determinados ámbitos de trabajo.

El sedentarismo en el trabajador promueve: lesión vascular, formación de ateromas, cambios hormonales, aumento del cortisol por el estrés crónico. En conclusión, el sedentarismo daña al cuerpo del trabajador e influye en su desarrollo social, familiar y espiritual. (Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, 2013)

Debido a que la salud en el trabajo incluye aspectos técnicos, médicos, sociales y legales, su práctica concierne a un amplio espectro de disciplinas. Son profesionales de la salud en el trabajo, los médicos del trabajo, los inspectores del trabajo, los higienistas y los psicólogos laborales, los especialistas en ergonomía, en la prevención de accidentes y en el mejoramiento del medio ambiente laboral, como así también quienes se dedican a la investigación en salud y seguridad en el trabajo. La tendencia es movilizar las competencias de estos profesionales de la salud en el trabajo en el marco de una aproximación multidisciplinaria que pueda llevar a la constitución de un equipo multidisciplinario. De allí la importancia de la implementación de la actividad física en el trabajo. Así, resalta las responsabilidades primarias de todos los actores involucrados con la prevención en su más amplia acepción. En esta línea de pensamiento hay que destacar el rol de los empresarios y su responsabilidad en materia de salud y seguridad en el trabajo. En resumen, “Las buenas prácticas” en las empresas implican: materiales y métodos de trabajo seguros y

la formación de los trabajadores, cuyo fin es que los trabajadores puedan reconocer los factores de riesgo. (Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, 2013)

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo una larga y una corta.

La versión corta, consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional. Ésta versión evalúa tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día).

La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. A continuación, se muestran los valores Mets de referencia:

- Caminar: 3,3 Mets.
- Actividad física moderada: 4 Mets.
- Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

Mediante el empleo del cuestionario IPAQ podemos categorizar el nivel de actividad física de los trabajadores en bajo, moderado o alto según los criterios que se muestran a continuación:

- Bajo:

- No realiza actividad física.
- La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías Moderado o Alto.
- Moderado:
 - 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
 - 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día.
 - 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y semana.
- Alto:
 - Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
 - 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto por semana.

La empresa metalúrgica de la ciudad de Rafaela, en donde se llevó a cabo esta investigación se caracteriza por presentar un total de 123 empleados de los cuales 75 personas tienen una función operativa y 48 cumplen funciones administrativas. Ésta cuenta con un Área de Medicina del Trabajo, un Área de Higiene y Seguridad, además del asesoramiento tercerizado de un especialista en ergonomía, que trabajan interdisciplinariamente en el abordaje de la salud laboral con un enfoque de prevención y promoción de la salud. Durante la evaluación de los empleados y sus puestos de trabajo, surgió en mí el interés de conocer, cuál era el perfil de cada empleado en lo que se relaciona a la actividad física y el sedentarismo, y reconocer si había una diferencia entre las diferentes áreas de trabajo respecto a esta temática; con el objeto de generar un enfoque desde la perspectiva de salud laboral en lo que refiere a hábitos saludables y factores de riesgo en salud.

PREGUNTA INVESTIGACIÓN

¿Existen diferencias de sedentarismo y nivel de actividad física entre el personal administrativo y el personal operativo de la empresa metalúrgica?

OBJETIVO PRINCIPAL

Comparar la presencia de sedentarismo y el nivel de actividad física entre el personal administrativo y el personal operativo de una empresa metalúrgica.

OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Establecer vínculo entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y la edad.
- Identificar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y sexo.
- Identificar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y el IMC.
- Analizar si existe relación entre el sedentarismo, el nivel de actividad física y el ausentismo laboral.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Estudio cuantitativo, observacional, analítico, prospectivo, de corte transversal.

Población y muestra

Personas de todos los géneros, que tienen entre 18 y 65 años, que trabajaban en una empresa metalúrgica de la ciudad de Rafaela, Santa Fe y que completaron la encuesta desarrollada entre los días 7 y 9 de agosto del 2024. Se hizo llegar la encuesta al total de la población accesible de la empresa. Siendo la muestra final un número de 123 empleados.

Modalidad de participación

La modalidad de participación fue de manera voluntaria y anónima.

Criterios de inclusión

- Personas de todos los géneros, entre 18 y 65 años, que trabajaron en una empresa metalúrgica de la ciudad de Rafaela, Santa Fe y que

completaron la encuesta desarrollada entre los días 7 y 9 de agosto del 2024.

Criterios de exclusión

- Personas que completaron la encuesta después del día 9 de agosto del 2024.
- Encuestas incompletas y mal rellenas.

VARIABLES

VARIABLE	CATEGORÍA	CLASIFICACIÓN
Edad	Años	Cuantitativa continua
Sexo	- Femenino - Masculino	Cualitativa nominal
IMC (Índice de Masa Corporal)	- Bajo peso - Peso adecuado - Sobrepeso - Obesidad Leve - Obesidad Media	Cualitativa ordinal
Puesto de trabajo	- Personal administrativo - Personal operario	Cualitativa nominal
Sedentarismo	- Si - No	Cualitativo nominal
Nivel de actividad física	- Bajo - Medio - Alto	Cualitativo ordinal
Ausentismo	Días	Cuantitativa discreta

Instrumento de recolección

La obtención de los datos se realizó a partir del análisis documental de una encuesta diseñada en base al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en esta encuesta además de realizarse preguntas vinculadas al sedentarismo y el nivel de actividad física, se detallaron preguntas para describir caracteres individuales, tales como edad, sexo, peso, talla, lugar de trabajo y ausentismo laboral. Estas encuestas fueron enviadas y respondidas de forma digital a través del formato Google Forms.

Manejo estadístico de los datos: Para el análisis estadístico se empleó el programa Microsoft Excel. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva.

Aspectos éticos: Este estudio no implicó ningún riesgo para los involucrados. Se explicó a los participantes el destino de los datos recabados. Se aseguró la confidencialidad y custodia de la información ya que será utilizada sólo con los fines de la presente investigación.

RESULTADOS

Participaron de las encuestas un total de 120 personas, de las cuales 31 personas fueron excluidas por no contar con los criterios de inclusión para participar del trabajo, por lo que se realizó el análisis de sólo 89 personas.

La media de edad del estudio fue de 32 años con desvío estándar de 8 años, presentando un rango etario entre 20 y 53 años. Donde se obtuvo una mayor participación en intervalos de edades entre 20-24 años y 30-34 años (Gráfico 1). De ellos el 40,45% fueron mujeres, y el 59,55% varones (Gráfico 2). En lo que refiere al número de empleado por puesto de trabajo se constató que 50 personas tenían un puesto operativo de las cuales 17 eran mujeres y 33 hombres y 39 personas un puesto del tipo administrativo donde 19 eran mujeres y 20 hombres (Gráfico 3 y 4). Se registró que en el intervalo etario de 20-24 años había mayor cantidad de operarios que administrativos mientras que en el resto de intervalos etarios no había una diferencia significativa (Gráfico 5)

Proporción de empleados según grupo etario

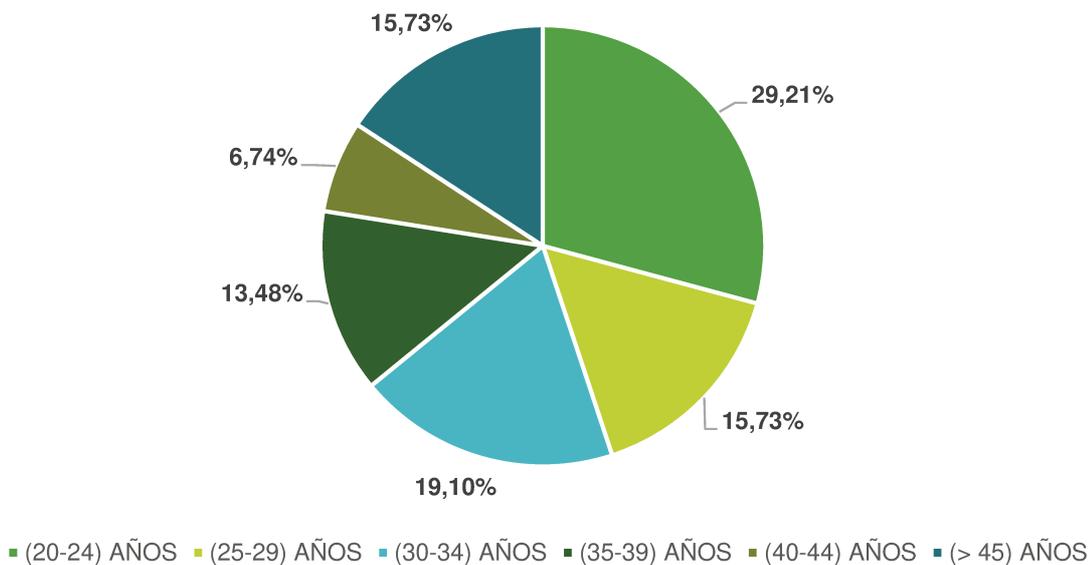


Gráfico 1. Proporción de empleados según grupo etario.

Proporción de empleados según sexo

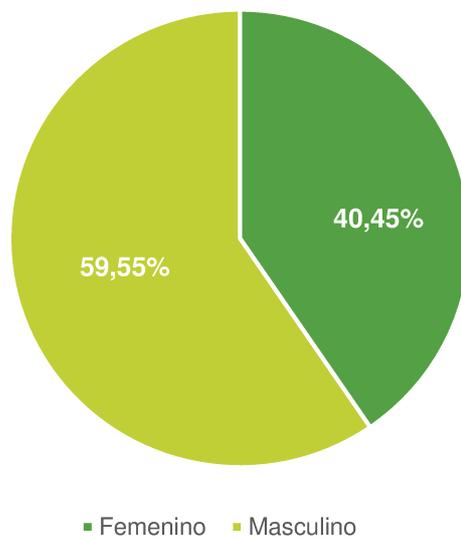


Gráfico 2. Proporción de empleados según sexo

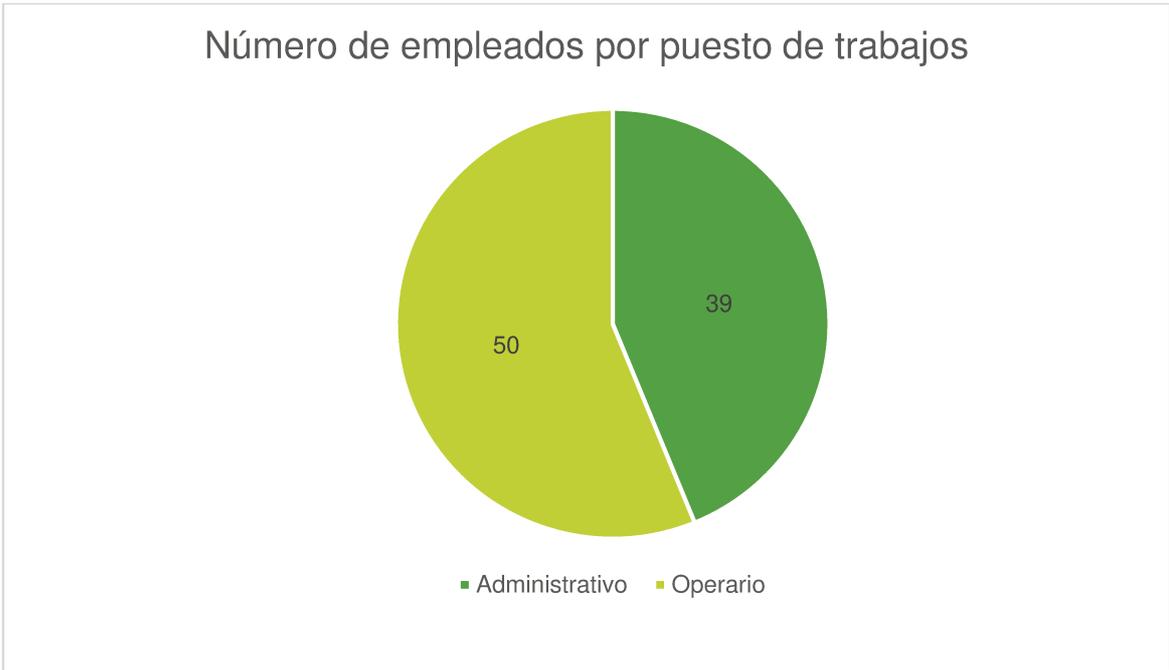


Gráfico 3. Número de empleados por puesto de trabajo

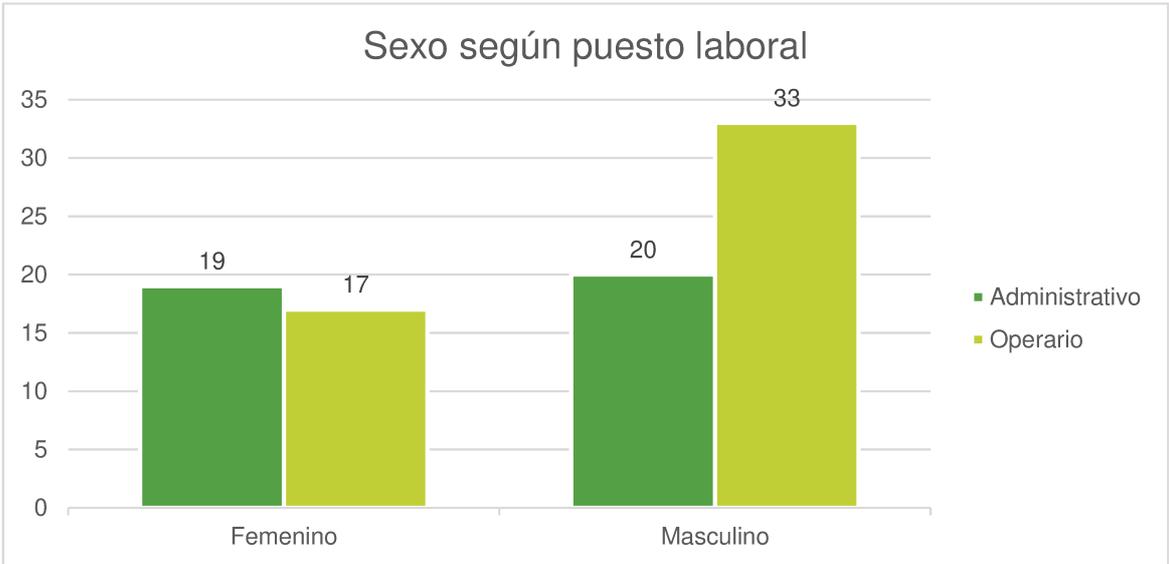


Gráfico 4. Número de empleados según sexo y puesto de trabajo

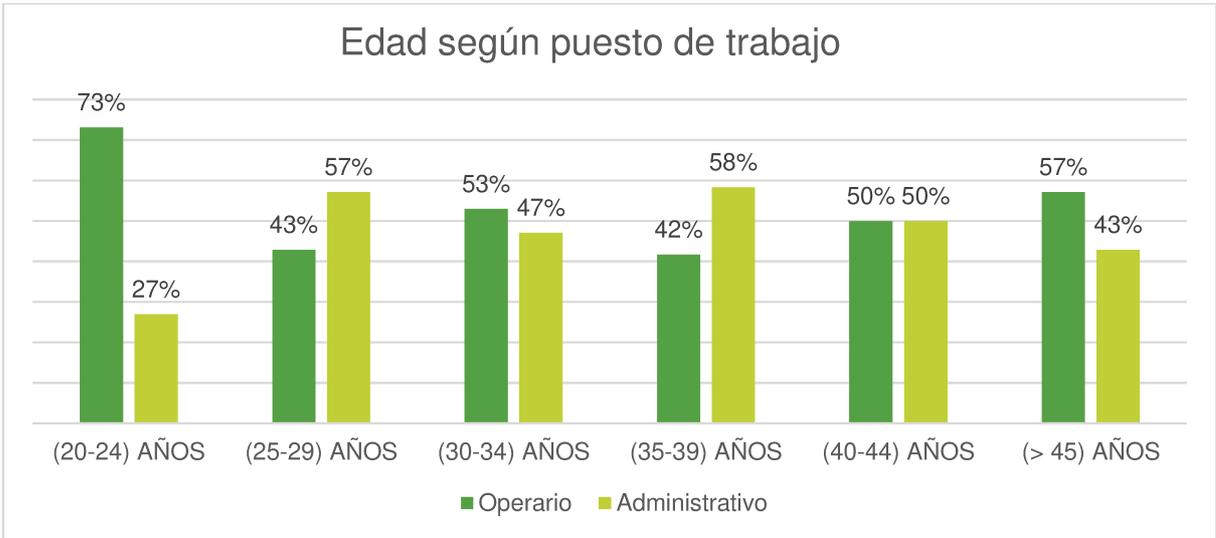


Gráfico 5. Proporción de empleados según intervalo etario y puesto de trabajo

Respecto al sedentarismo se comprobó una prevalencia del 29% sobre el total de los empleados encuestados (Gráfico 6).

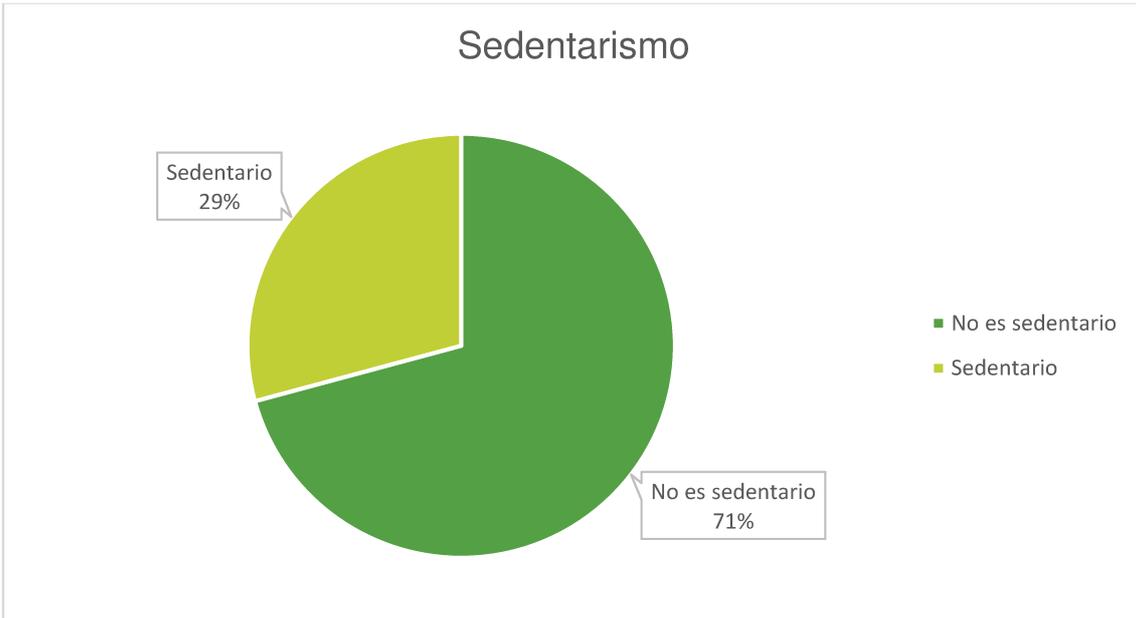


Gráfico 6. Prevalencia de sedentarismo

En lo que refiere análisis de puesto de trabajo se evaluó que los empleados administrativos fueron más sedentarios alcanzando un número de 24 personas, que aquellos que cumplen funciones operativas en donde sólo alcanzaron una cifra de 2 personas (Gráfico 7).

Respecto al análisis del nivel de actividad física de los tipos de puesto de trabajo se constató que los operarios prevaleció un Nivel de Actividad Física Bajo (NAFB) con un número de 25 personas y le continuó con un Nivel de

Actividad Física Alto (NAFA) con un total de 17 personas y un Nivel de Actividad Física Moderado (NAFM) de 8 personas; a diferencia que los puestos de tipo administrativos en que los valores de los niveles de actividad física no variaron en gran medida, donde NAFB obtuvo un valor de 12, el NAFM 13 y el NAFA 14 (Gráfico 8).

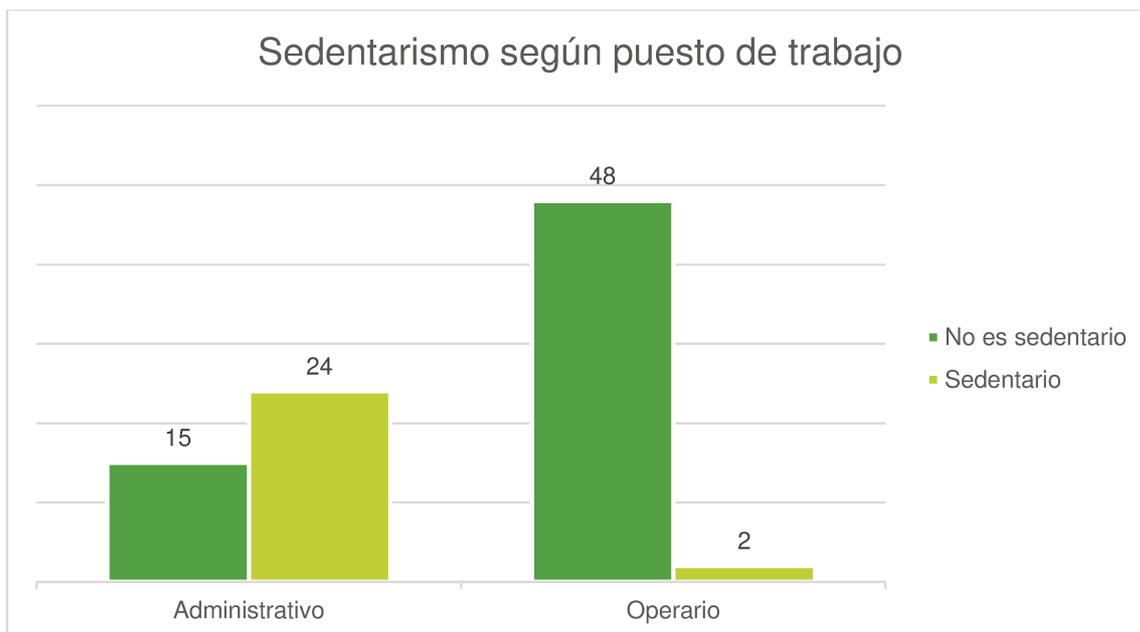


Gráfico 7. Número de personas según sedentarismo y puesto de trabajo

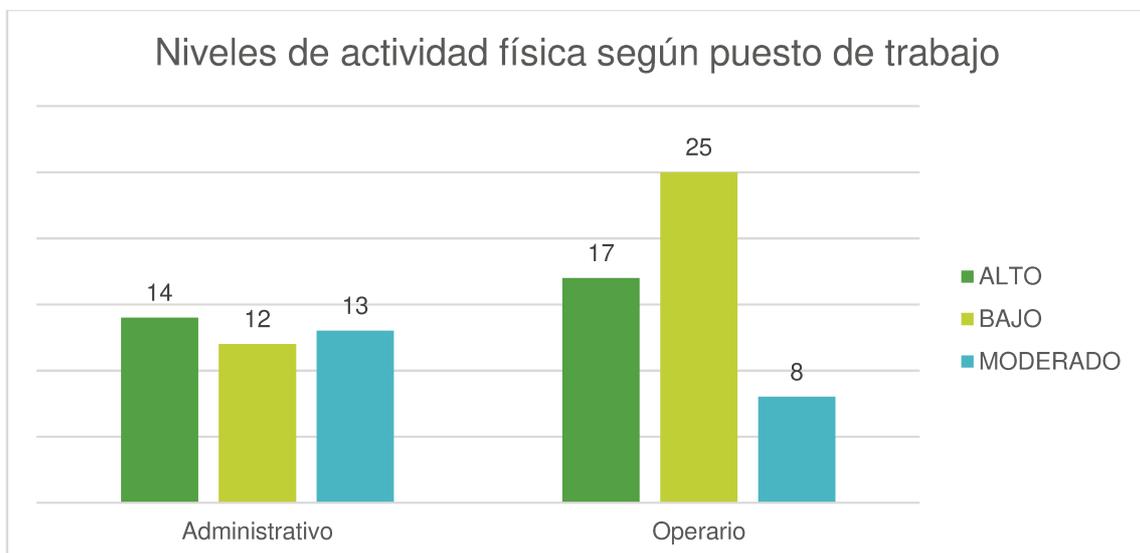


Gráfico 8. Número de personas según actividad física y puesto de trabajo.

En lo relacionado a al sexo las mujeres presentaron un porcentaje 61,9% en NAFB en relación a los hombres que mostraron un 38,1%. En lo que respecta a NAFM y NAFA los hombres superaron a las mujeres, registrando un 64,52%

en el NAFA y un 67,57% en NAFM (Gráfico 9). En lo que se refiere a sedentarismo las mujeres superaron a los hombres en esta variable presentando una cifra 15 personas sobre un total de 26 personas sedentarias (Gráfico 10).

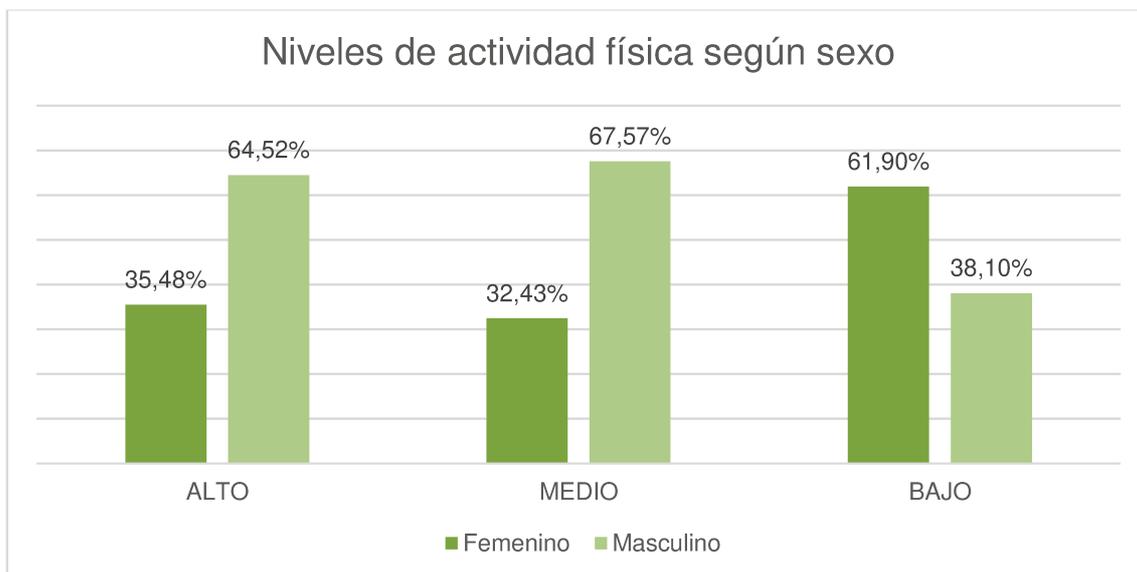


Gráfico 9. Proporción de personas según nivel de actividad física y sexo

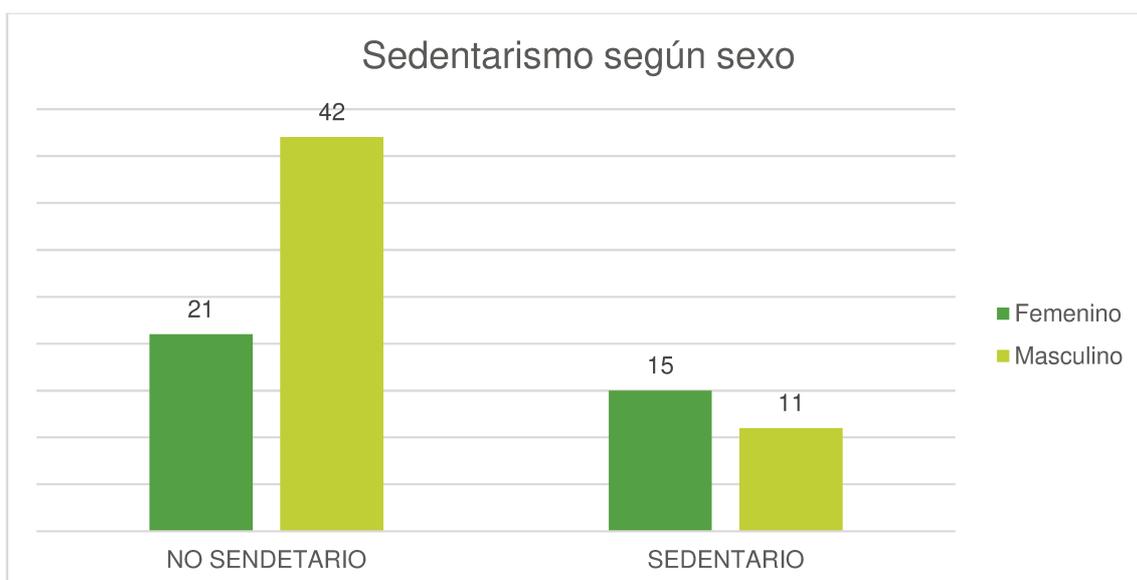


Gráfico 10. Número de personas sedentarias según sexo

En lo relacionado a la variable edad se constató que el grupo etario entre 40-44 años obtuvo 67% del total de los empleados sedentarios, siguiendo con 43% y un 42% los grupos de 25-29 años y 35-39 años respectivamente (Gráfico 11).

Respecto a los relacionado a la edad y los niveles de actividad física se corroboró que los intervalos etarios entre 40-44 años y 45-64 años presentaban un

porcentaje del 65% y el 50% de NAFB, dentro de sus propios rangos a diferencia de los intervalos etarios entre 35-39 años y los de 30-34 años que obtuvieron 50% y 41% respectivamente, en el NAFA. Respecto a los intervalos 20-24 años y 25-29 años prevaleció en cada uno de sus rangos el NAFB con valores de 42% y 43% respectivamente (Gráfico 12).

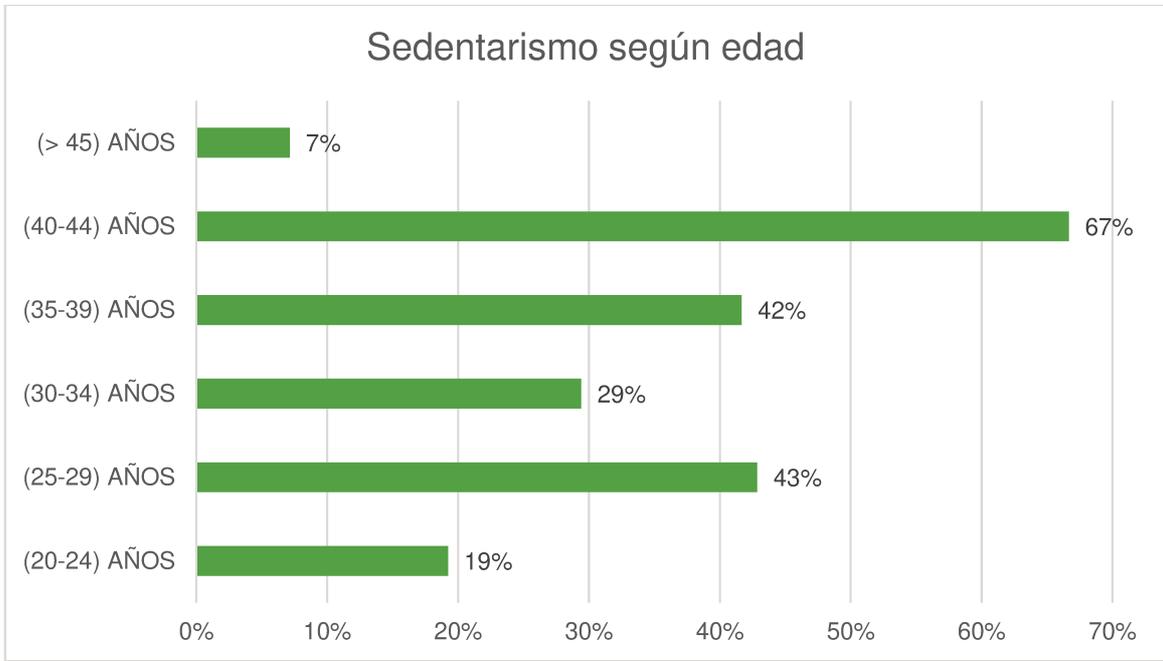


Gráfico 11. Proporción de sedentarismo según intervalo etario

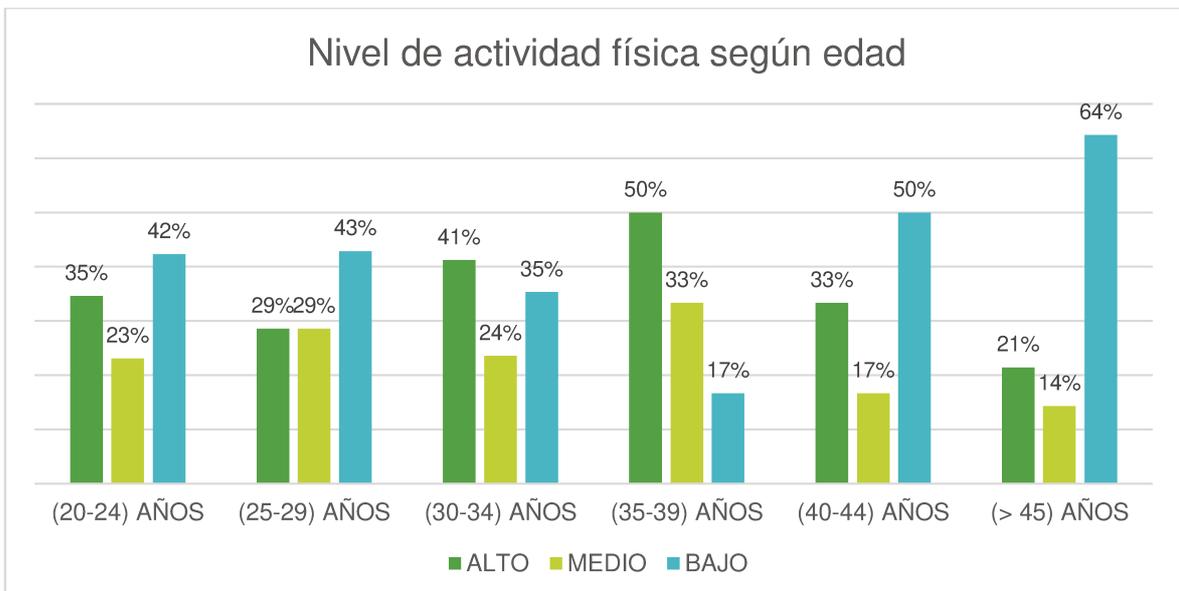


Gráfico 12. Proporción de personas según nivel de actividad e intervalo etario

En lo vinculado a la variable del IMC se comprobó que la mayor cantidad de empleados rondaba entre las categorías de Peso Normal con 37 personas y Sobre peso con 39 personas, solo se hallaron 2 personas con Bajo peso, 10 personas con Obesidad leve y una persona con Obesidad media (Gráfico 13).

Se registró que aquellos empleados que realizaron un NAFA, 16 tenían sobrepeso, 11 tenían peso normal, 3 obesidad leve y 1 obesidad media. En el NAFB 16 personas tenían Peso Normal, 13 Sobre peso, 6 Obesidad leve y 3 Peso bajo. Mientras los que tuvieron NAFM tenían un mismo registro de 10 personas tanto para Peso normal como para Sobre peso (Gráfico 14). En lo vinculado al sedentarismo y al IMC se registró que las personas sedentarias presentaron en mayor cantidad casos de Sobre peso con 13 personas y Peso normal con 11 personas (Gráfico 15).

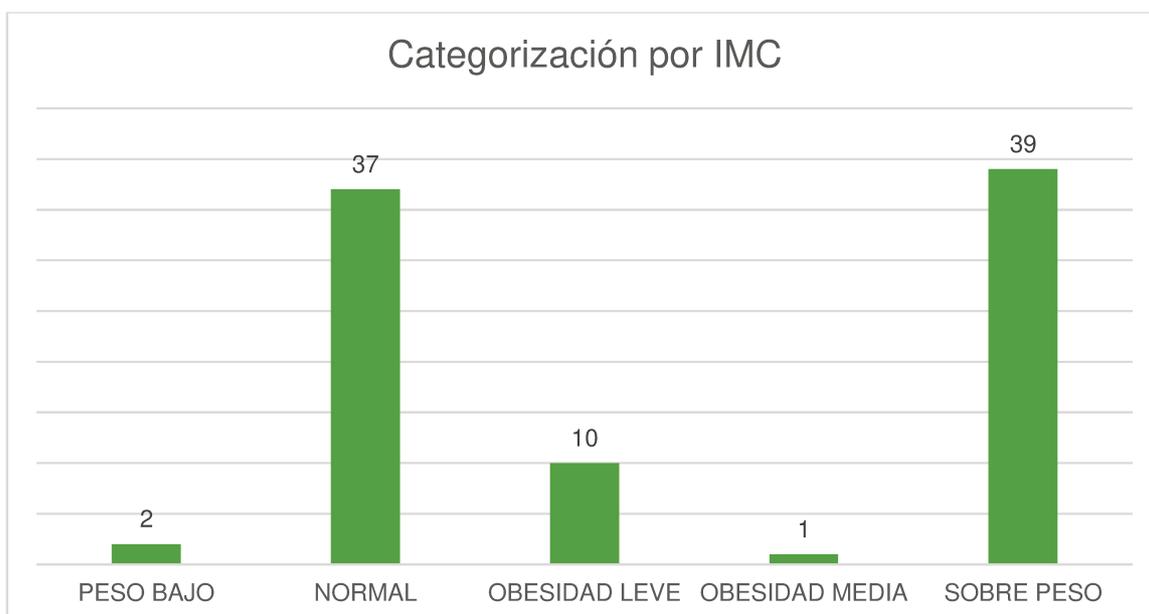


Gráfico 13. : Número de personas por categoría de IMC

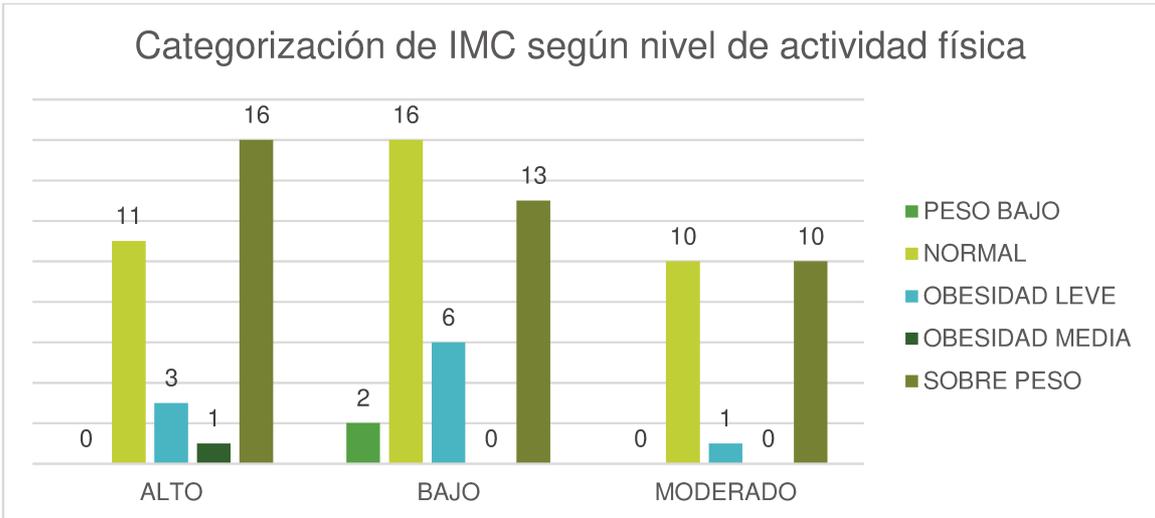


Gráfico 14. Número de personas según categoría de IMC y nivel de actividad física

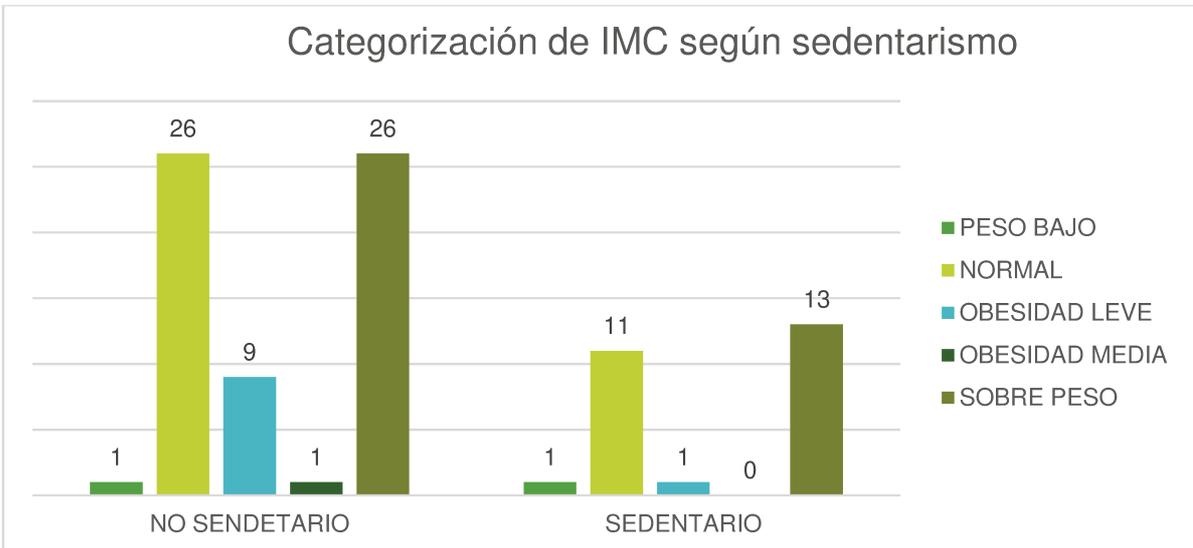


Gráfico 15. Número de personas según categoría de IMC y sedentarismo

En lo relativo al ausentismo laboral se registró un número bajo del mismo y estaban vinculados a NAFB Y NAFM (Gráfico 16). Respecto al sedentarismo y el ausentismo laboral las únicas tres personas que habían faltado al trabajo por dolores vinculados a la actividad física no eran sedentarios (Gráfico 17).

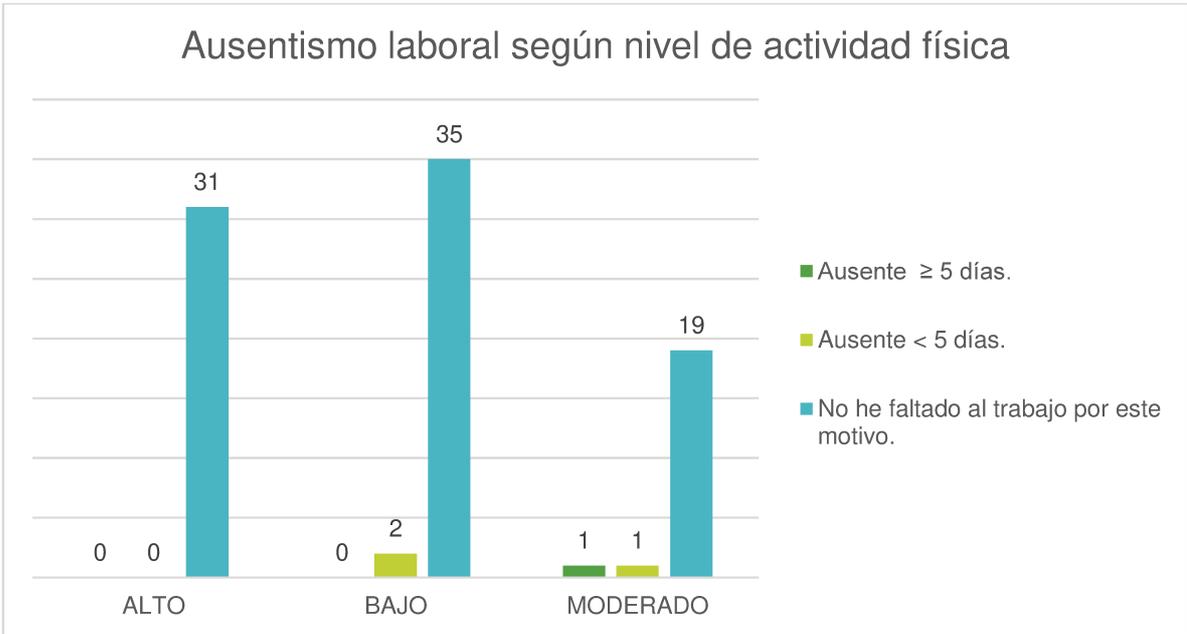


Gráfico 16. Número de ausentismo según nivel de actividad física

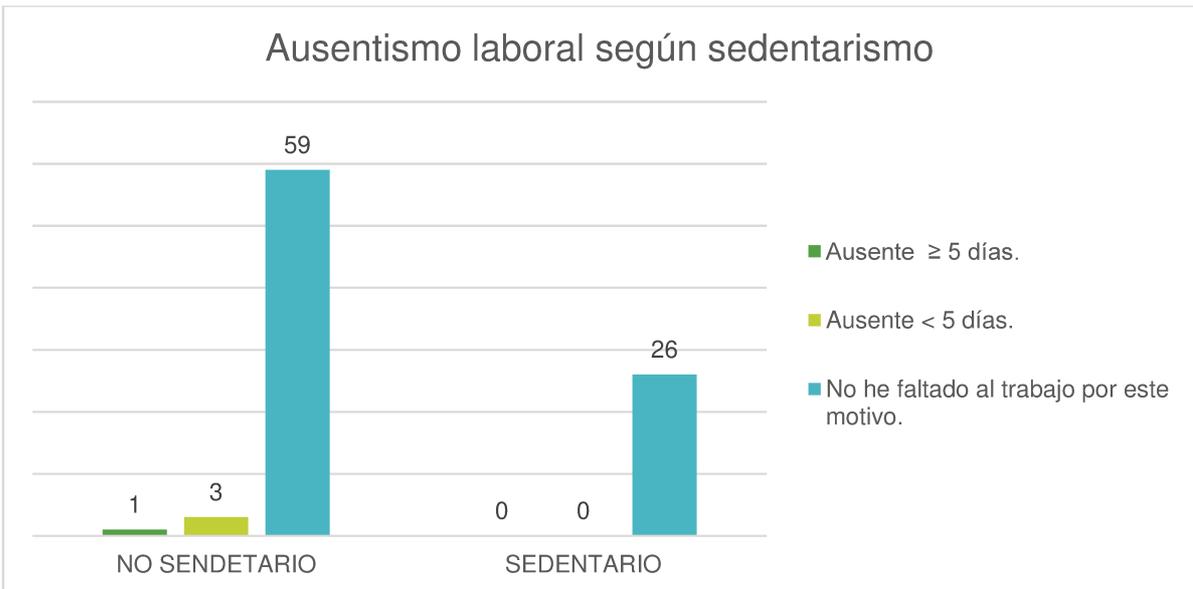


Gráfico 17. Número de ausentismo según sedentarismo

DISCUSIÓN

El aporte principal de esta investigación se enfoca en la utilidad que tendrá para el Área de Salud Laboral, ya que con la problemática encontrada se pueden implementar programas o actividades para lograr que las personas sean más activas y logren mejorar su salud por medio de la actividad física. En este estudio se obtuvo una mayor participación en los intervalos de edades de entre 20-24 años y 30-34 años. En lo referente a sexo y puesto de trabajo se constató una mayor presencia del sexo masculino y de empleados que cumplían actividades

del tipo operativa. Se registró una prevalencia del sedentarismo del 29% del total de la población y que la población total se caracterizaba por presentar personas con sobrepeso y peso normal en cantidades similares.

Se registró que los empleados de tipo administrativo eran más sedentarios que los del tipo operativo. En lo vinculado a la actividad física se observó que dentro del grupo de operarios había un mayor registro de empleados con NAFB siguiendo en registro empleados con NAFA, mientras que en los empleados administrativos los tres niveles de actividad física se distribuían de manera similar, lo que no muestra que el sedentarismo no necesariamente estaba vinculado a un NAFB.

En lo relacionado al sedentarismo se comprobó además que las mujeres eran más sedentarias que los hombres, que el intervalo etario entre 40-44 años era el más sedentario de todos, que las personas sedentarias en su mayoría sus IMC respondieron a Peso normal y Sobrepeso, y que además el ausentismo laboral no estaba vinculado al sedentarismo. Respecto a los Niveles de Actividad Física, se comprobó que los hombres contaban con mayor cifra de individuos con NAFA y NAFM mientras que las mujeres les correspondieron cifras mayores con NAFB, esto coincidió con lo referido por la OPS en el 2023 quien indicó que, a nivel mundial, las mujeres son menos activas que los hombres.

El intervalo etario mayor a 45 años tuvo el mayor registro NAFB y el intervalo de 35-39 años son los presentaron mayor registro de NAFA, coincidiendo con los registros de la OPS en el 2023 que refirieron que la actividad física se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. En lo relacionado al IMC la distribución del mismo en los diferentes niveles se constató que en el NAFA había mayor proporción de Sobrepeso y registros de Obesidad leve y media mientras que en el NAFB había más registros de Peso normal y Bajo peso, lo que no puede mostrar contradictorio ya que se podría esperar que las personas NAFB tendrían mayor Sobrepeso y Obesidad. En lo relacionado al ausentismo las personas que faltaron se relacionaban con NAFB y NAFM, por lo que nos muestra que las personas con NAFA son menos propensas a padecer molestias.

Hay que tener en cuenta también los aspectos vinculados al cuestionario IPAQ, en el mismo hacen referencia a los siete días previos a su realización, sin embargo, la actividad física realizada en la última semana pudo estar influida por

factores meteorológicos, circunstancias personales como enfermedades u otros aspectos que pueden conllevar a una representación inadecuada de los hábitos generales de actividad física de la persona, por lo que se podría modificar y considerar una semana tipo en lugar de los últimos siete días. Además, se le suma la dificultad para precisar el número de horas que una persona está sentada en un día o realizando una actividad. Esto me llevó a plantear algunas limitaciones a la hora del uso de la encuesta.

CONCLUSIÓN

En conclusión, se comprobó que los empleados de tipo administrativo eran más sedentarios que los del tipo operativo. En lo vinculado a la actividad física se observó que dentro del grupo de operarios había un mayor registro de empleados NAFB siguiendo en registro empleados con NAFA, mientras que en los empleados administrativos los tres niveles de actividad física se distribuían de manera similar.

Este trabajo me permitió caracterizar a los empleados de la empresa, desde una perspectiva de salud, conocer sus hábitos, sus prácticas y poder realizar un análisis de cómo esto puede repercutir en su vida diaria y en sus actividades laborales. Reconocer la importancia de la actividad física y el sedentarismo para llevar a cabo un enfoque en salud laboral es sumamente importante, porque es uno de los primeros pasos para concientizar a los empleados sobre los factores de riesgo en salud y promover hábitos saludables.

La promoción de ámbitos de trabajo saludables es una de las principales actividades que deben llevarse a cabo en el contexto laboral y es función del equipo interdisciplinario en salud laboral y de los empleadores brindar las herramientas y los recursos para que estas prácticas se lleven a cabo.

GLOSARIO DE ABREVIACIONES

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire.

NAFA: Nivel de Actividad Física Alto.

NAFM: Nivel de Actividad Física Medio.

NAFB: Nivel de Actividad Física Bajo.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Actividad Física y Desarrollo Humano. Aporte Interdisciplinario para una Perspectiva de Derechos. Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, Presidencia de la Nación. Año 2013.
- Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo, Ministerio de Salud de la Nación. Año 2013.
- “Muévase para Vivir” El reto para el 2022, por el Día Mundial de la Actividad Física. Autora: Sandra Balseca Ortiz. Revista: Gotitas de Investigación, Órgano Oficial de RAFAPANA. Edición número 04 -2022.
- Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

ANEXO

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS

La presente investigación es realizada con fines académicos por la médica Bárbara Zenklusen. Esta es una encuesta basada en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que cuantifica la actividad física de los empleados, relacionada con el sedentarismo. Se solicita responder de manera honesta las siguientes preguntas. Esta encuesta es voluntaria y sus resultados serán confidenciales.

Edad: _____

Sexo: _____

Peso: _____

Talla: _____

Puesto Laboral: _____

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa.

Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal.

Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

- Ninguna actividad física intensa  Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

- No sabe/No está seguro.
-

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

- Ninguna actividad física moderada  Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

- No sabe/No está seguro.
-

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

- Ninguna caminata  Vaya a la pregunta

7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

- No sabe/No está seguro
-

Esta pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

- No sabe/No está seguro.

8. En el último año transcurrido, ¿Cuántas veces se ha ausentado al trabajo por dolores musculares o fatiga vinculados a la actividad física diaria?

- Igual o más de 5 días.
- Menos de 5 días.
- No he faltado al trabajo por este motivo.