



ANÁLISIS DEL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD EN TRABAJADORES DE DOS FACULTADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL

Corti lara

Facultad de Ciencias Médicas-Universidad Nacional del Litoral

Directora: Celeghin Adelina

Codirectora: Berta, Eugenia

Área: Ciencias de la Salud

Palabras claves: actividad física- presión arterial- sedentarismo

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida en las instituciones universitarias tiende al sedentarismo o inactividad, que es entendido como cualquier comportamiento de vigilia en posición sentada o reclinada, es decir, la cantidad mínima de energía que demanda una persona en estado de reposo y despierto, bien sea en posición acostado, reclinado, sentado o de pie. El comportamiento sedentario, en la actualidad, es una situación que se encuentra en constante incremento y tiene un impacto sobre la salud, siendo capaz de conducir a factores de riesgo cardiovasculares (Gallego y Muñoz, 2022).

Por lo expuesto, es de relevancia realizar actividad física (AF), entendida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Por lo que se recomienda a los adultos realizar regularmente actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a lo largo de la semana (OMS, 2022).

Además, es de gran importancia, minimizar al máximo posible las horas sentados ya que cada vez es mayor el tiempo en que la persona permanece durante el día en posición de sentado (tiempo silla), como así también el “tiempo pantalla”, considerado el tiempo frente a una pantalla de celular, videojuegos, computadora, televisor. Esto se traduce en un escaso gasto energético lo que se transforma en un factor de riesgo que se asocia a la presencia de enfermedades no transmisibles (Garzón Mosquera y Aragón Vargas, 2021).

El tiempo sedentario, es decir la acumulación de minutos u horas que se empleen en hábitos sedentes, constituyen un factor de riesgo que puede llevar a un aumento en la presión arterial (PA), conocida también como “la asesina silenciosa”, ya que no presenta síntomas evidentes hasta que se produce daño en los órganos, por lo que es de gran relevancia detectarla de manera temprana (Garzón Mosquera y Aragón Vargas, 2021; Gallego y Muñoz, 2022).

Título del proyecto: RIESGO CARDIOVASCULAR EN PACIENTES DEL SANATORIO SANTA DE LA CIUDAD DE SANTA FE: APLICACIONES DE MEDIDAS TERAPÉUTICAS Y DE PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ANALIZANDO SU EVOLUCIÓN EN DOS AÑOS.

Año de convocatoria: 2020

Organismo financiador: UNL

Director/a: MARTINELLI, MARCELA INÉS.



El propósito de este estudio fue el análisis de la PA, según las características sociodemográficas, laborales y hábitos de vida de los docentes y no docentes que prestan servicio en la Facultad Bioquímica y de Ciencias Biológicas (FBCB), en la Escuela Superior de Sanidad (ESS) y en la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la Universidad Nacional del Litoral (UNL) de la ciudad de Santa Fe.

OBJETIVOS

- Analizar la realización de actividad física de docentes y no docentes de la FBCB y FCM, durante el primer semestre de 2023
- Evaluar la relación entre el tiempo sedente y la presión arterial.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo observacional, de tipo analítico y transversal, con personal docente y no docente de FBCB, ESS y FCM entre 40 y 75 años de edad, que estuviesen dispuestos a realizar la encuesta, garantizando su anonimato y la confidencialidad de los participantes a través de un consentimiento informado.

De una población de 667 individuos que cumplieran con los criterios de inclusión, se encuestaron 168 trabajadores. Se aplicó una encuesta digital diseñada a partir de un Formulario de Google, de manera presencial, para conocer las características sociodemográficas y de estilo de vida. Para el diseño del instrumento, se tomó como referencia el trabajo de Leiva y colaboradores (2018), y preguntas provenientes de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Argentina (INDEC, 2019).

Para evaluar la presión arterial se realizaron dos mediciones utilizando un tensiómetro digital validado por la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC), siguiendo las recomendaciones de la técnica de medición correcta proporcionadas por el Consenso Argentino de Hipertensión Arterial el cual, además, establece valores de referencia de PA (SAC, 2018).

Para poder seccionar las horas sentados de los entrevistados, se definió un valor de corte de 4 horas en posición sedente. Este enfoque permite analizar y comprender mejor los hábitos de actividad física y los posibles efectos en la salud asociados con largos periodos de inmovilidad (Celis-Morales, 2015).

Para el análisis estadístico se utilizó tanto el programa InfoStat, versión libre, y se aplicaron medidas de resumen y de distribución de frecuencia para el análisis descriptivo de los datos. Se aplicó el test t, con nivel de significancia $\alpha = 0,05$ para el promedio de presión arterial sistólica entre grupos.

RESULTADOS

Los 168 encuestados tuvieron una edad media de $50,8 \pm 7,97$ años, mínima de 40 y máxima de 72 años. En la Tabla 1 se pueden observar datos tanto del sexo como de la actividad laboral de los entrevistados. Además, se registró que trabajan un tiempo promedio al día de $8,66 \pm 1,93$ horas.

Tabla 1: Datos sociodemográficos

Encuestados	n(%)
Sexo	Femenino 61 (36)
	Masculino 107 (64)
Actividad laboral	Docentes 99 (59)
	No docentes (administrativos) 47 (28)
	No docentes (mantenimiento) 22 (13)



Respecto a la actividad física, 49 (29,1%) de los encuestados mencionaron no realizar, mientras que los restantes, realizan un promedio semanal de 226,13 \pm 125,62 minutos de actividad intensa y/o moderada, sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos (Gráfico 1). En tal sentido, se pudo observar también que 82 (49%) de los trabajadores cumplen con las recomendaciones de la OMS (mínimo de 150 minutos semanales).

En cuanto a la medición de PA, se obtuvo que la media fue de 132 \pm 20,35 mmHg de sistólica y 87,6 \pm 12,36 mmHg de diastólica.

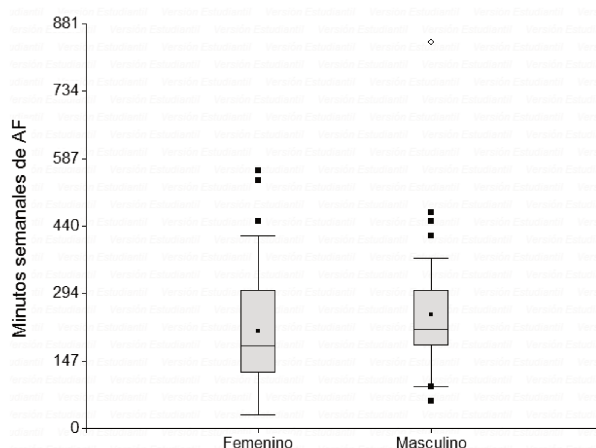


Gráfico 1. Tiempo de AF semanal según sexo.

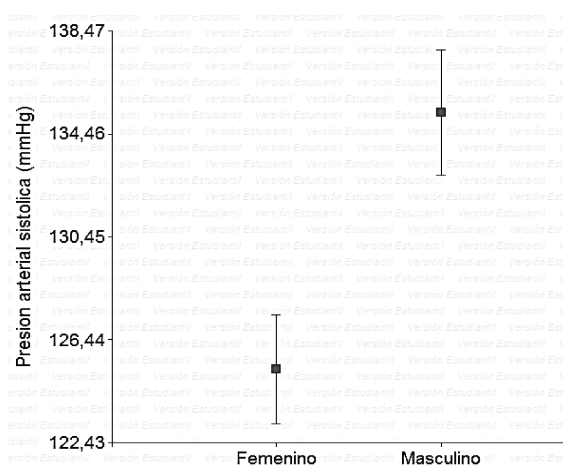


Gráfico 2. Presión arterial según sexo

El promedio de la presión sistólica para aquellas personas que realizan 150 minutos o más de AF semanal fue de 129 \pm 17,39 mmHg mientras que para quienes no lo hacen fue de 132,51 \pm 20,73 mmHg, sin embargo, dicha diferencia no es estadísticamente significativa. Cabe destacar que el promedio de PA sistólica presenta una leve diferencia, aunque no significativa, según sexo (Gráfico 2).

A su vez, se pudo observar que la cantidad de horas sentada en el trabajo o en clase asciende a 5,70 \pm 2,57 horas por día. Siendo el promedio de horas de trabajo diario de 8,6 \pm 2,09 horas, nos permite inferir que el personal docente y no docente de las facultades pasa

aproximadamente un 65% de su jornada sentado, este porcentaje es algo mayor en quienes realizan tareas administrativas y menor en quienes realizan tareas de mantenimiento.

Además, la cantidad de horas frente a pantallas, tanto celulares, televisores y/o tabletas fuera del horario laboral alcanzó una media de 2,4 \pm 1,29 horas por día. Si se adicionan las horas del día que pasan sentados en su trabajo, se puede deducir que pasan gran parte del día inactivos físicamente.

También se evaluó la media de PA con respecto a las horas que suelen pasar sentados en su trabajo, lo cual se puede ver reflejado en la Tabla 2.

Tabla 2. Media de presión arterial según horas sentados en el trabajo

Horas sentados	Media de presión arterial
Mayor a 4 hrs	129,79 \pm 18,32 mmHg
Menor a 4 hrs	133,71 \pm 21,07 mmHg

CONCLUSIONES

Se puede concluir que aquellas personas que realizan menos actividad física de lo recomendado por la OMS, poseen un incremento de la PA con respecto a aquellos que si alcanzan las recomendaciones.

No obstante, del análisis de los valores de PA entre quienes presentaron un tiempo sedente mayor a 4 horas o menor o igual a la misma, no se registró una diferencia significativa, siendo

algo mayor en aquellos que refirieron estar menos tiempo sentados al día. Este resultado no coincide con lo hallado en la bibliografía, ya que numerosas investigaciones han demostrado que a mayor tiempo sedente se encontraron niveles de PA mayor. Sin embargo, dichos resultados encontrados podrían deberse a la influencia de otros factores provenientes del estilo de vida y de la salud individual que no han sido expresadas en el presente estudio, como el estado nutricional, la ingesta de sodio, el nivel de estrés, las horas de descanso, etc. Sin embargo, teniendo en cuenta el tiempo sentado y las horas frente a pantalla, se puede concluir que los participantes transcurren gran parte de sus días inactivos. Por esta razón, es importante que se brinden estrategias y espacios de promoción de la salud, evitando conductas sedentarias en los docentes y no docentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Bazan N, Laiño F, Valenti C, Echandía N, Rizzo L y Fratin C.** (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
- Celis-Morales, C., Salas, C., Alduhishy, A., Sanzana, R., Martínez, M. A., Leiva, A., Díaz, X., Martínez, C., Álvarez, C., Leppe, J., Munro, C. A., Siervo, M., & Willis, N. D.** (2015). Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 38(2), e98–e105. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv079>
- Gallego LI y Muñoz DI** (2022). Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Rev. CES Salud Pública y Epi.*; 1(2): 51-71. <https://dx.doi.org/10.21615/cesspe.7097>.
- Garzón Mosquera JC y Aragón Vargas LF** (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, 42, 478-499. Ed. Web: 1988-2041. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- INDEC** (2019) 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Libro digital, PDF.
- Leiva AM, Petermann-Rocha F, Martínez-Sanguinetti MA, Troncoso-Pantoja C, Concha Y, Garrido-Méndez A, Díaz-Martínez X, Lanuza-RillingF, Ulloa N, Martorell M, Alvarez C y Celis-Morales C.** (2018). Asociación de un índice de estilos de vida saludable con factores de riesgo cardiovascular en población chilena. *Revista médica de Chile*, 146(12), 1405–1414. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018001201405>
- Lloyd-Jones DM y otros autores de la American Heart Association.** (2022). Life's Essential 8: Updating and enhancing the American heart association's construct of cardiovascular health: A presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 146(5), e18–e43. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001078>
- OMS.** Actividad física. Sitio web mundial. (2022). Recuperado el 17 de julio de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- SAC, Federación Argentina de Cardiología y Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial.** (2018). Consenso Argentino de Hipertensión Arterial. *Revista Argentina de Cardiología*. 86(2). ISSN 0034-7000

