

**EFFECTOS DEL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES  
ADMINISTRATIVOS DEL CENTRO DE SALUD SAN JUAN BAUTISTA DE PUIPALES  
E.S.E, EN EL PERIODO 2021-2**



**AUTOR**

**ROSA MARÍA AREIZA SALAZAR**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD POSTGRADO  
PROGRAMA DE GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
BOGOTÁ D.C  
DICIEMBRE DEL 2021**

**EFFECTOS DEL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES  
ADMINISTRATIVOS DEL CENTRO DE SALUD SAN JUAN BAUTISTA DE PUPIALES  
E.S.E, EN EL PERIODO 2021-2**



**AUTOR**

**ROSA MARÍA AREIZA SALAZAR**

**DOCENTE ASESOR**

**PAOLA ANDREA RUIZ BURGOS**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD POSTGRADO  
PROGRAMA DE GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
BOGOTÁ D.C  
DICIEMBRE DEL 2021**

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1. PREGUNTA PROBLEMA</b> .....	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVO GENERAL</b> .....	<b>7</b>
<b>3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	<b>7</b>
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>8</b>
<b>5. ANTECEDENTES</b> .....	<b>10</b>
<b>5.1. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>10</b>
<b>5.2. ESTADO DEL ARTE</b> .....	<b>13</b>
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	<b>15</b>
<b>7. PROCEDIMIENTO</b> .....	<b>17</b>
<b>7.1. CRONOGRAMA (Diagrama de Gantt )</b> .....	<b>17</b>
<b>8. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	<b>19</b>
<b>8.1. Instrumento utilizado: encuesta</b> .....	<b>19</b>
<b>9. CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> .....	<b>19</b>
<b>10. CONSIDERACIONES ÉTICAS</b> .....	<b>20</b>
<b>11. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
<b>12. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN</b> .....	<b>30</b>
<b>13. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>32</b>
<b>14. Anexo</b> .....	<b>35</b>
<b>15. REFERENCIAS</b> .....	<b>38</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

La Seguridad y Salud en el Trabajo actualmente representa una de las herramientas de gestión más importantes para mejorar la calidad de vida laboral en las empresas y con ella su competitividad, siempre y cuando la empresa se comprometa con una cultura de Seguridad y Salud en el Trabajo sincronizada con todos los programas y procesos de la Institución. La presente ficha tiene como objetivo, ***Determinar Efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2.***

Para la obtención de la información se utilizará el instrumento diseñado para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades crónicas, el cual cuenta con tres secciones, demográfica y del comportamiento, mediciones físicas y mediciones bioquímicas, tomando de esta los aspectos relacionados con la actividad física y la dieta. Los exámenes médicos y paraclínicos, encuestas sobre perfil sociodemográfico y condiciones de salud y trabajo; su importancia radica en los hallazgos, las asociaciones exposición-efecto y análisis del comportamiento de las diferentes variables a través del tiempo.

El instrumento diseñado para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades crónicas, tendrá como objetivo, cálculo del estado nutricional, índice de masa corporal y estado físico del trabajador, permitiendo determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física; accediendo posteriormente a realizar las recomendaciones dirigidas a los trabajadores y así reducir las enfermedades cardiovasculares dentro del Centro De Salud San Juan Bautista De Pupiales E.S.E; en el periodo 2021-2. Es importante destacar que la actividad física y el sedentarismo tienen un papel preponderante que incide en la salud de los individuos, sobre todo con empleados administrativos que permanecen inactivos físicamente, por largas horas, durante el desempeño de su labor. Por tal motivo es de vital importancia tener un control de este riesgo, que si bien; no están indicados como factores de riesgos laborales, son componentes que llegan hacer un peligro para el trabajador.

## **2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. (Rodríguez, 2017). En muchas empresas, los riesgos laborales se acrecientan con diferentes formas de presentación que van desde dolores musculares de miembros inferiores y superiores hasta crisis de estrés causados por las actividades laborales del día a día que afectan marcadamente en la productividad del trabajo por razones relacionadas con la disminución considerable en la actividad física. (Rodríguez, 2017)

En el Centro De Salud San Juan Bautista De Pupiales E.S.E., Se ha observado la presencia de esta realidad, los trabajadores exteriorizan situaciones relacionadas con el sedentarismo con efectos en el rendimiento laboral, este centro de salud no cuenta con un estudio que respalde la presencia de esta problemática, existe un registro de quejas sobre el bajo rendimiento de los trabajadores por parte de la jefatura y del malestar de algunos trabajadores, como fatiga muscular, dolores y estrés laboral, refiriendo que estos son causados por las cargas laborales, que no dejan tiempo para la recreación, gimnasia laboral o pausas activas, por todo el trabajo realizan día a día.

El aumento de incapacidades por enfermedades crónicas, hipertensión, diabetes, obesidad, contracturas musculares y dificultades gástricas, que conlleva a problemas del sistema digestivo y hasta linfático, ha sido una problemática muy difícil de combatir debido a que en los trabajadores se está presentando una alimentación poco saludable y una inactividad física muy alta, que además se le suma que en algunas empresas no se fomenta por medio de la promoción y prevención los estilos de vida saludable que es de gran importancia para poder prevenir este tipo de enfermedades además de reducir el estrés en los trabajadores. Las enfermedades cardiovasculares en el mundo constituyen un verdadero problema de salud pública. La gran carga de

enfermedad que representan ha motivado el estudio de sus orígenes, con el fin de determinar el momento más apropiado para comenzar a intervenir. El riesgo cardiovascular representa la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular: cardiopatía isquémica y enfermedad cerebro vascular.

***Se reconocen como factores de riesgo cardiovascular:***

- Los no modificables: edad, género y herencia,
- Los fisiológicos: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y dislipidemia, y Aquellos que se relacionan con el medio ambiente: vida sedentaria, malos hábitos nutricionales, tabaquismo y alcohol.

Las investigaciones epidemiológicas muestran como resultado que la prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles como diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular, osteoporosis y síndrome metabólico, decrece en aquellos sujetos físicamente activos, por esta razón las investigaciones que aporten información sobre este tema son de suma importancia (Alexandra Araúz, 2020). Altos niveles de sedentarismo tienen un efecto nocivo sobre factores de riesgo cardiovascular y metabólicos, asociados a la obesidad. Disminuir el tiempo destinado a actividades de bajo costo energético, como pasar mucho tiempo sentado. (Ana María Leiva, 2017). El aumento del sedentarismo y de la inactividad física son dos de los principales problemas de salud de las personas trabajadoras provocados por la irrupción de las nuevas tecnologías. Hoy es habitual que muchas personas trabajadoras pasen muchas horas sentadas de forma continuada durante la jornada laboral, y a esto se añade la práctica insuficiente de actividad física tanto en el trabajo como en los desplazamientos o los tiempos de ocio. (Graciela, Mariana, Herminia, & Junes, 2016)

Cuando se incide en un cambio general de una comunidad, se hace más fácil afectar el comportamiento individual. Es así como por ejemplo una «escuela libre de humo de tabaco» permite y facilita a los individuos fumadores dejar el cigarrillo. Igualmente, el concepto de «restaurante sano» en una institución, el concepto estratégico de «municipios saludables» y otras experiencias similares permiten llegar con más facilidad

a los estados de buen balance alimentario en la ingestión de grasas saturadas. Motivar individuos es arduo. Crear espacios más sanos, partiendo de una población en general permite incidir de forma más efectiva, ya que el individuo responde de acuerdo a como ha sido construido su ambiente.

## **2.1. PREGUNTA PROBLEMA**

¿Cuáles son los efectos del sedentarismo y la inactividad física en los trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E., en el periodo 2021-2?

## **3. OBJETIVO GENERAL**

- Determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en los trabajadores del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2.

### **3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los factores de riesgo asociados al sedentarismo y la inactividad física que afecten la integridad en los trabajadores del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2.
- Describir cada uno de los factores de riesgos que afecten la salud en los trabajadores del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021.2.
- Establecer actividades, eventos y programas que ayuden a reducir los factores de riesgos a causa del sedentarismo y la inactividad física en los trabajadores del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2.

#### **4. JUSTIFICACIÓN**

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (SALUD, 2020)

La actividad física y el sedentarismo tienen un papel preponderante que incide en la salud de los individuos, sobre todo en los trabajadores administrativos, quienes permanecen inactivos físicamente por largas horas durante el desempeño de su labor; La idea de determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en los trabajadores administrativos del Centro De Salud San Juan Bautista De Pupiales E.S.E. es por qué se ha observado que los trabajadores se concentran demasiado en su labor, que dejan de un lado la gimnasia laboral o pausas activas, a veces la alimentación no es la adecuada, por la carga laboral o por no saber distribuir los tiempos. en el último estudio de registrado en el 2019 de este centro de salud para analizar las condiciones de salud del trabajador, se tuvo como resultado: durante el trabajo el 64% de las mujeres presenta dolor en el cuello, el 58% presenta dolor en la espalda, el 46% dolor en cintura, el 43% dolor en hombros.

En hombres el 60% presenta dolor en espalda y El 46% del total de la población tiene diagnóstico de alteraciones visuales; lo cual lleva al aumento de incapacidades y ausentismo laboral; todo esto, debido a que en las empresas o instituciones no previenen y no promocionan en llevar un estilo de vida saludable. Nuestra información epidemiológica autóctona es muy limitada e infortunadamente se carece de una estructurada y confiable base de datos sobre la real situación de nuestra patología cardio-cerebro-vascular; esto, a su vez, impide conocer qué impacto podría ejercerse sobre aspectos de prevención esencial, primaria y secundaria de marcadores y factores de riesgo, y el desarrollo futuro de enfermedad aterotrombótica; sin embargo, no se puede olvidar que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de morbimortalidad, o sea de enfermedad y muerte a nivel nacional.



Desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín sedere, estar sentado; la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, lo definió como “la poca agitación o movimiento”. En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). Este gasto de energía se mide en MET's (unidad de equivalencia metabólica), durante la realización diferentes actividades físicas como caminar, podar el pasto, hacer el aseo de la casa, subir y bajar escaleras, entre otras. (SALUD, 2020).

La prevención primaria, actuando antes de que aparezcan los factores de riesgo, es en gran medida una labor educativa, educación para la salud, promocionando hábitos y estilos de vida saludable. La modificación de los estilos de vida a través del cambio de las conductas en la forma de nutrición, realización de actividad física y cesación del hábito de fumar se considera el fundamento de la prevención en la enfermedad aterosclerótica. El promover la actividad física en el lugar de trabajo pertenece a las estrategias globales destinadas a la promoción de estilos de vida saludables, como las personas pasan más de la mitad del día trabajando la Organización Mundial de la Salud junto con el Foro Económico Mundial indican que al invertir en la dieta actividad física en el lugar de trabajo brinda una oportunidad para dar una imagen positiva y social de la empresa; aumentar la moral del personal; reducir el ausentismo laboral, el nivel de estrés y rebajar los costos de asistencia médica y discapacidad de los trabajadores. (Alexandra Araúz, 2020).

La actividad física ofrece muchos beneficios y estos son importantes para los empleados administrativos, ya que el estrés por permanecer largas horas sentados, sin moverse, la relación entre compañeros y la atención al cliente, necesitan un auto regulador de sus emociones. (Alexandra Araúz, 2020). Es muy importante resaltar; aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre los trabajadores.

## **5. ANTECEDENTES**

### **5.1. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN**

Según varios entes investigativos, artículos, tesis, libros, entre otros, que se han realizado a lo largo de la historia donde se respalda lo mencionado en este proyecto, dan a conocer los efectos del sedentarismo y la inactividad física en los trabajadores administrativos, que se presentan actualmente en el mercado, entre las investigaciones que se hicieron se exponen las más importantes:

- 1. Actividad Física En El Entorno Laboral Como Método De Prevención En Desordenes Musculo Esquelético. Tesis Presentada A La Facultad De Postgrado De La Universidad EAN, (Ibague), En Cumplimiento Parcial De Los Requisitos Para El Grado De Especialización En Sistema De Gestión Seguridad Y Salud En El Trabajo. (PINCHAO SANDRA, 2019 )**

“La práctica de actividad física en el entorno laboral con lleva a una mejor productividad y a prevenir los desórdenes músculos esquelético, es por eso que se abordo es tema cuyo objetivo es identificar la importancia de la actividad física.” (PINCHAO SANDRA, 2019 )

- 2. Effect Of Physical Activity In Reducing Work-Related Stress (Efecto De Las Actividades Físicas En La Disminución Del Estrés Laboral) Artículo Original De La Revista Cubana De Medicina General Integral. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Quito, Ecuador. (Ibeth Aracely Obando Mejía, 2017)**

A continuación, se enumeran algunos aspectos de relativa importancia a considerar, los cuales serían:

Los estudios teóricos-metodológicos realizados, en relación a las características de los sujetos en estudio y a las actividades físicas de carácter físico-terapéutico, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que sean factibles y que puedan garantizar una mayor calidad de vida a los trabajadores inmersos en el programa.

- Se pudo evidenciar por medio del instrumento tipo encuesta aplicado a las personas que laboran como personal administrativo, que existen factores que inciden en la práctica de actividades físicas de carácter terapéutico, como lo es las malas posturas, movimientos contraindicados, fatiga visual, dolor muscular en diferentes zonas del cuerpo y otros síntomas de carácter psicosomático.
- El programa de actividades físicas para la disminución del estrés laboral, por sus características y por su direccionalidad, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el personal administrativo. (Ibeth Aracely Obando Mejía, 2017)

**3. Niveles De Actividad Física En El Personal Administrativo Del Área De Desarrollo E Investigación De La Sede Principal UNIMINUTO. Tesis Presentada A La Corporación Universitaria Minuto De Dios, En Cumplimiento Parcial De Los Requisitos Para El Grado De Facultad De Educación, Licenciatura En Educación Física Recreación Y Deporte. Bogotá D.C. (JAIME LUIS NIETO BORJA, 2017)**

Los datos recolectados y analizados en esta investigación brindan la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de fomentar la actividad física en la sociedad actual, como herramienta preventiva de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, la cual es una de las principales causas de muerte y problemas de salud. Es importante resaltar los beneficios de realizar AF en el ámbito laboral, ya que permite combatir el sedentarismo, liberarse del estrés por el exceso de trabajo, oxigenar los fluidos corporales, mejorar los problemas de obesidad, corregir posturas indebidas, dolencias musculares, mejorando así la salud y calidad de vida de las personas. (JAIME LUIS NIETO BORJA, 2017)

**4. El Sedentarismo Y Su Efecto En El Rendimiento Laboral En El Área Administrativa De La Compañía Nacional De Transporte Cneyton Vásquez**

**S.A., En El Período 2015 – 2016, Propuesta De Un Plan De Acción De Pausas Activas. Tesis Presentada A La Facultad De Postgrado De La Universidad Andina Simón Bolívar En Cumplimiento Parcial De Los Requisitos Para Maestría En Desarrollo Del Talento Humano, Sede En Ecuador. (Rodríguez, 2017)**

Al determinar la influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral del personal de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A. Se obtuvo mediante el análisis estadístico del Chi - Cuadrado que SI existe una relación directa entre el sedentarismo y el rendimiento laboral de los empleados de la Compañía CNEYTON VÁSQUEZ S.A. El sedentarismo tiene una influencia fuerte sobre el rendimiento laboral, a pesar de ello los funcionarios se muestran satisfechos con el ambiente laboral y por ello su rendimiento es aceptable. Es necesario que la salud física y mental se sienta disminuidos para que el rendimiento laboral sea reducido. (Rodríguez, 2017)

**5. Sedentary Lifestyle And Physical Activity In Administrative Public Sector Workers. (El Sedentarismo Y La Actividad Física En Trabajadores Administrativos Del Sector Público). Artículo Original De La Revista Ciencia UNEMI. (Graciela, Mariana, Herminia, & Junes, 2016)**

“La actividad física y el sedentarismo tienen un papel preponderante que incide en la salud de los individuos, sobre todo con empleados administrativos que permanecen inactivos físicamente, por largas horas, durante el desempeño de su labor.” (Graciela, Mariana, Herminia, & Junes, 2016)

**6. Sedentary lifestyle and physical activity in administrative public sector workers. (El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público). Artículo científico, (Mariana Guadalupe Vargas, 2016)**

La actividad física y el sedentarismo tienen un papel preponderante que incide en la salud de los individuos, sobre todo con empleados administrativos que permanecen inactivos físicamente, por largas horas, durante el desempeño de su labor. (Mariana Guadalupe Vargas, 2016)

Con lo anteriormente mencionado, este proyecto busca mostrar lo necesario que es hacer seguimiento a los trabajadores, respecto a los riesgos que enfrenta del efecto del sedentarismo y la inactividad física; debido a que esto representa un papel preponderante que incide en la salud de los individuos, sobre todo con empleados administrativos que permanecen inactivos físicamente, por largas horas, durante el desempeño de su labor.

## 5.2. ESTADO DEL ARTE

**ACTIVIDAD FÍSICA:** La 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. (OMS, 2020)

### ***Datos y cifras segundo la OMS.***

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.

La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.

- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

**SEDENTARISMO:** El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. (Madridsalud, 2021)

**RIESGO:** El riesgo se define como la combinación de la probabilidad de que se produzca un evento y sus consecuencias negativas. Los factores que lo componen son la amenaza y la vulnerabilidad. Amenaza es un fenómeno, sustancia, actividad humana o condición peligrosa que puede ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos a la salud, al igual que daños a la propiedad, la pérdida de medios de sustento y de servicios, trastornos sociales y económicos, o daños ambientales. La amenaza se determina en función de la intensidad y la frecuencia. Vulnerabilidad son las características y las circunstancias de una comunidad, sistema o bien que los hacen susceptibles a los efectos dañinos de una amenaza. Con los factores mencionados se compone la siguiente fórmula de riesgo. (Ciifen, 2021)

**RIESGO LABORAL:** Se entiende como riesgo laboral a los peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico. La mejor forma de evitar

los riesgos laborales es a través de su prevención mediante la implementación de un Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo, cuyos requisitos se encuentran establecidos por la norma OHSAS 18001. (Isotools, 2015)

**ENFERMEDAD LABORAL:** Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme a lo establecido en las normas legales vigentes. (Minsalud., 2021)

**SALUD LABORAL:** según la OMS “una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo”. Se entiende la salud laboral como la reducción y/o eliminación de los factores de riesgo dentro del centro de trabajo. Y más concretamente en el puesto de trabajo y en las tareas que realiza el trabajador en concreto. Para lo cual se tienen en cuenta las condiciones de trabajo y la organización del mismo. (OMS, 2020)

## **6. METODOLOGÍA**

Esta investigación es de tipo descriptivo, con un enfoque mixto, ya que a través de un instrumento se pretende hacer la recolección de datos numéricos que arroje los resultados de esta investigación; y a su vez el análisis de la información resultante de esta, lo cual permitirá ganar amplitud y profundidad en la comprensión y corroboración de los resultados. La fuente a utilizar en esta investigación es primaria, caracterizando la población del **CENTRO DE SALUD SAN JUAN BAUTISTA DE PUPIALES ESE**, mediante el análisis de las siguientes variables:

### **1. Sociodemográficas:**

- Distribución de la población por Género



- Distribución de la población según las edades
- Tiempo de antigüedad en el cargo
- Índice de masa corporal

## **2. Morbilidad sentida:**

- Hábitos o costumbres
- Sintomatología general en los últimos seis meses
- Diagnóstico de alguna enfermedad
- Historias clínicas: estas se harán con autorización previa del paciente a través de un consentimiento informado, Resolución Número 1995 de 1999: manejo de la Historia Clínica

Esta recolección de datos se hará a través de entrevista y encuesta a los trabajadores, la información y se llevará una base de datos en Excel para su interpretación. **3.**

**Población: 30, muestra: 25**

## **4. Criterios de inclusión:**

- Trabajadores mayores de 20 años
- Trabajadores con antigüedad mayor a un año • trabajadores con riesgos de enfermedades crónicas

## **5. Criterios de exclusión:**

- trabajadores menores de 20 años
- trabajadores con antigüedad laboral menor a un año



## 7. PROCEDIMIENTO

### 7.1. CRONOGRAMA (Diagrama de Gantt )

	TRABAJO DE GRADO I				TRABAJO DE GRADO II			
	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>								
<b>Determinar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema de investigación.</li> <li>• Antecedentes del proyecto.</li> </ul> o Elaboración de cronograma o Revisión de literatura								
<b>Construir:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planteamiento del problema, más pregunta problema.</li> <li>• Objetivos y justificación.</li> </ul> o Revisión de literatura								

<p><b>Identificar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco teórico.</li> <li>• Diseño metodológico o Afianzamiento de elaboración de cronograma</li> </ul>								
<p>y presupuesto o Revisión de literatura</p>								
<p>o <b>Diseño de instrumento</b>, para la Revisión de factores de riesgo de enfermedades crónicas en la institución a evaluar.</p> <p>o <b>Aplicación de instrumento</b></p>								
<p>o Análisis de datos o Elaboración de presentación.</p>								
<p>Informé final Socialización de Avances (Trabajo de Grado II)</p>								

## 8. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

### 8.1. Instrumento utilizado: encuesta

El siguiente instrumento tiene como objetivo determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2. Esta herramienta pretende analizar las siguientes variables: sociodemográfica y morbilidad sentida, con el fin de cumplir con las metas de esta investigación. Esta encuesta la podrán encontrar en los anexos.

## 9. CONSENTIMIENTO INFORMADO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este consentimiento es explicar a los participantes de esta investigación la naturaleza de esta, así como su rol en la misma y confidencialidad de la información manejada durante este proyecto, no serán revelados a terceros, respetando el manejo de las historias clínicas, según Resolución Número 1995 de 1999.

**Investigadores:**

**Universidad:**

Yo \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada "Efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2, Este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la corporación universitaria iberoamericana y de la institución donde se llevara a cabo. Entiendo que este estudio busca determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos; Me han explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes no podrán ser conocidos por otras personas, ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad, dada la investigación que se está llevando a cabo. Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa, ni consecuencias negativas para mí.

***Acepto voluntariamente participar en este estudio, he recibido una copia del presente documento.***

**Firma del participante**

**Firma testigo**

**Fecha:**

## 10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

### CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

La ética es un elemento importante y central a la integridad científica. Como investigadores debemos tener una actitud mental con la consideración de las implicaciones de nuestra investigación y la intención de evitar a los elementos objetos de investigación, así como a toda la sociedad.

**Autora de investigación:** Rosa María Areiza Salazar

- Nuestra investigación tiene un riesgo mínimo ya que la posibilidad de daño o molestia anticipados en el proceso de la investigación no es mayor de lo que se presenta ordinariamente en la vida diaria o durante un examen físico de rutina.
- La investigación se llevará a cabo en Pupiales Nariño en el periodo de 2021-2, con un grupo de trabajadores del área administrativos.
- La información será de confidencialidad, no serán revelados a terceros, respetando el manejo de las historias clínicas, según Resolución Número 1995 de 1999.
- Los participantes de la investigación, tiene el grado de capacitación, para participar en la investigación.
- El consentimiento informado se obtendrá de forma escrita donde cada participante lo leerá, se le explicará todo lo concerniente al proyecto de investigación.
- El acceso a la información personal o identificable de los participantes en la investigación será limitado.

- En los beneficios es muy importante resaltar; aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica directamente, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre los trabajadores.
- Esta investigación busca mejorar la salud de los participantes y de todos los trabajadores del centro de salud San Juan bautista de Pupiales E.S.E.

## 11. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN

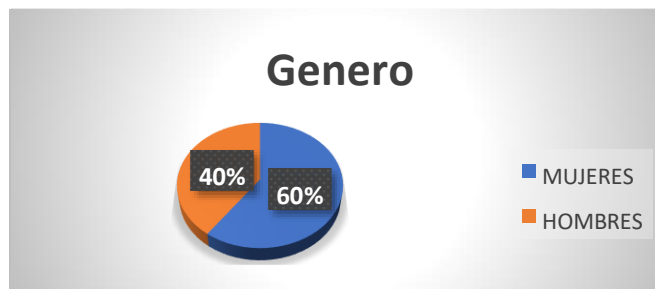
#### Población Evaluada

Se realizó una encuesta a los trabajadores del CENTRO DE SALUD SAN JUAN BAUTISTA DE PUPIALES ESE, teniendo como base una población objeto de 25 funcionarios administrativos, encuesta aplicada en el mes de noviembre del 2021. Se obtuvieron los siguientes resultados:

#### 1. Distribución de la población por Género

<b>GENERO</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Femenino	15	60%
Masculino	10	40%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

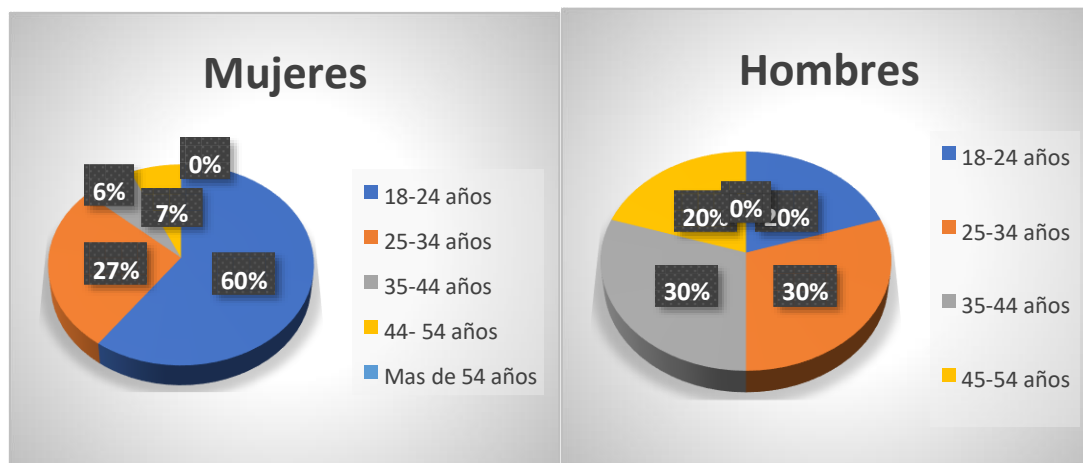
#### 1.1. Gráfico de distribución de la población por Género



## 2. Distribución de la población según edad.

GRUPOS ETAREOS AÑOS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
18-24 años	9	2	11
25-34 años	4	3	7
35-44 años	1	3	4
44- 54años	1	2	3
Mas de 54 años	0	0	0

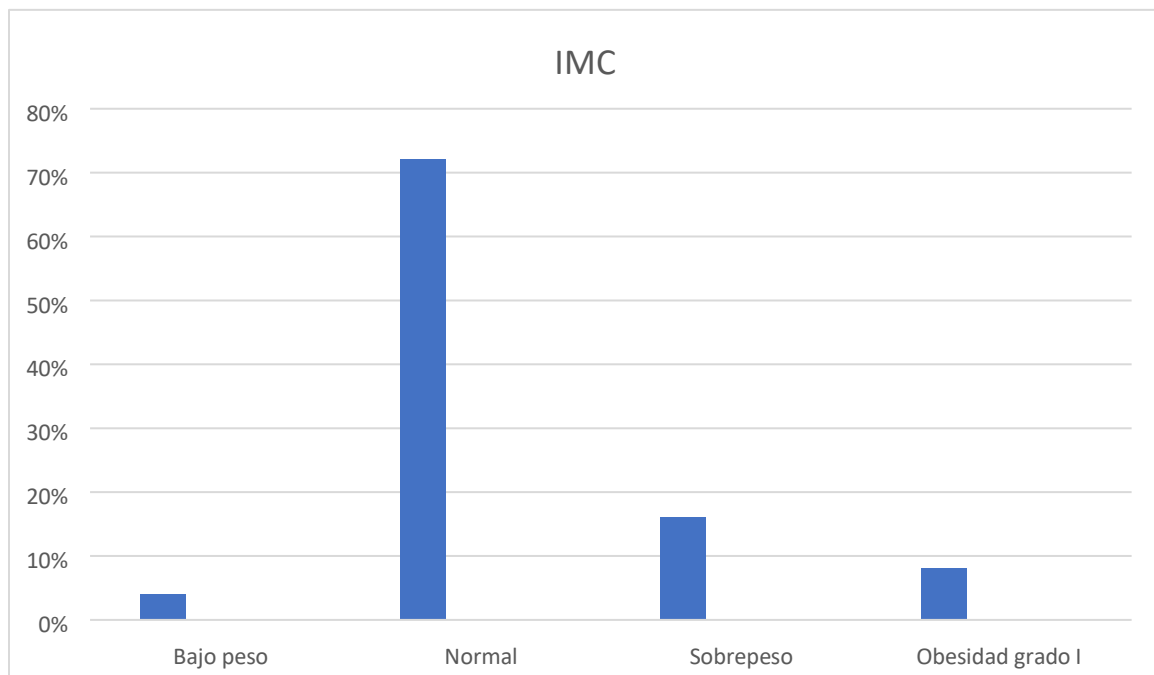
### 2.1. Gráfico de distribución de la población según edad.



## 3. Índice de masa corporal

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	TOTAL	PORCENTAJE
Bajo peso	1	4%
Normal	18	72%
Sobrepeso	4	16%
Obesidad grado I	2	8%
Obesidad grado II	0	0%
Obesidad grado III	0	0%

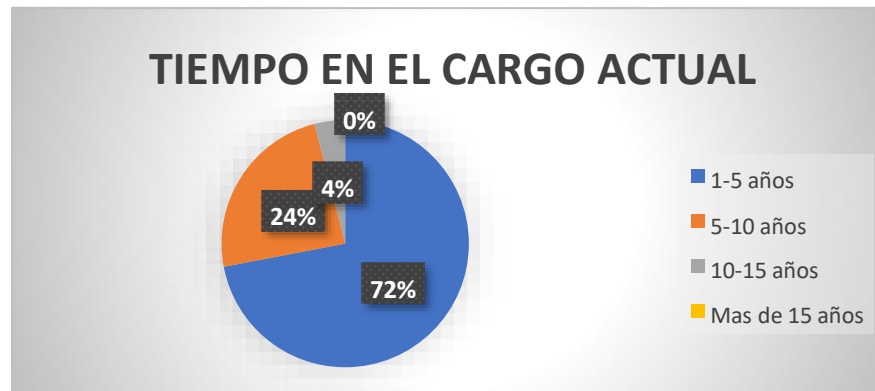
### 3.1. Gráfico de IMC



### 4. Distribución de la población por tiempo en el cargo actual

TIEMPO EN EL OFICIO ACTUAL	TOTAL	PORCENTAJE
Entre 1 a 5 años	18	72%
Entre 5 a 10 años	6	24%
Entre 10 a 15 años	1	4%
Más de 15 años	0	0%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**4.1. Gráfico de distribución de la población por tiempo en el cargo actual**

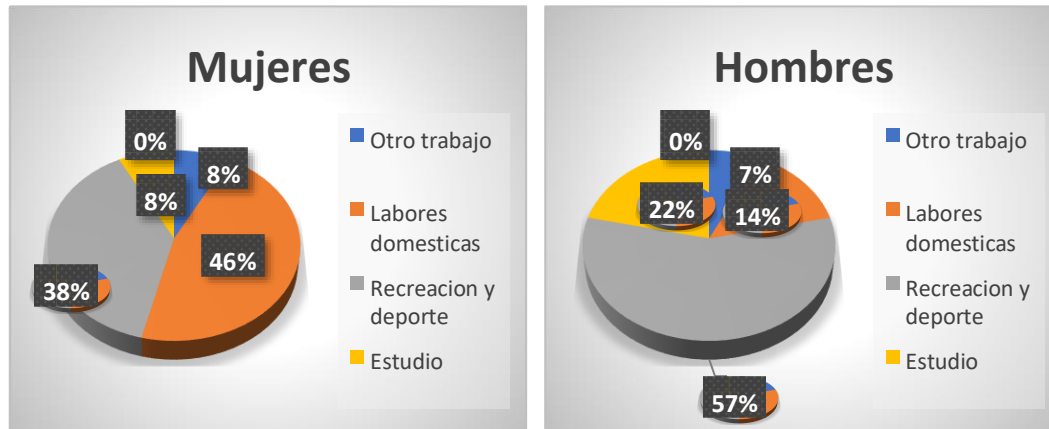


**5. ¿Uso del tiempo libre?**

USO DEL TIEMPO LIBRE	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Otro trabajo	1	1	2
Labores domesticas	6	2	8
Recreación y deporte	5	8	13
Estudio	1	1	2
Ninguno	0	0	0

**5.1. Gráfico del tiempo libre.**





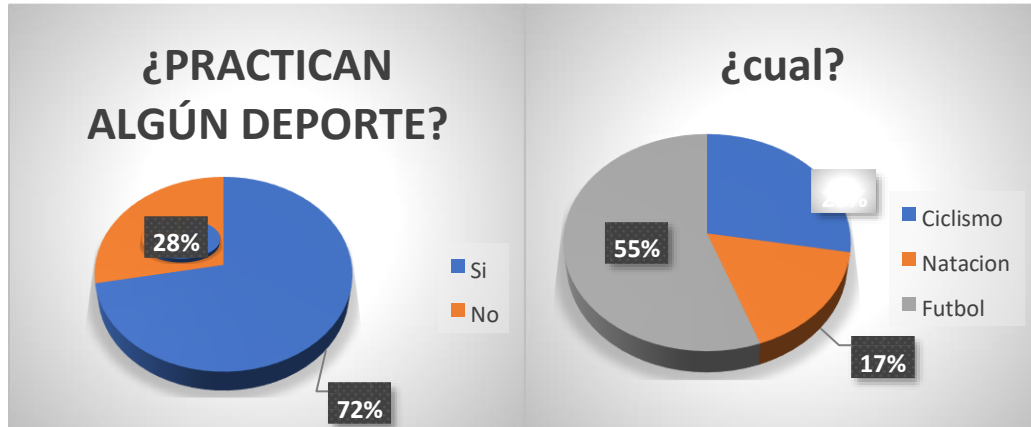
## 6. ¿Practican algún deporte?

¿PRACTICAN DEPORTE?	ALGÚN	RESPUESTA
SI:		18
NO:		7
TOTAL:		25

### 6.1. ¿Cuál?

DEPORTE	RESPUESTA
Ciclismo	5
Natación	3
Futbol	10
Total	18

#### 6.1.2. Gráfico 6: practica algún deporte.



### CARACTERÍSTICAS DE MOVILIDAD SENTIDA

#### 7. ¿se le ha diagnosticado alguna enfermedad?

¿SE LE HA DIAGNOSTICADO ALGUNA ENFERMEDAD?	RESPUESTA
SI:	6
NO:	19
TOTAL:	25

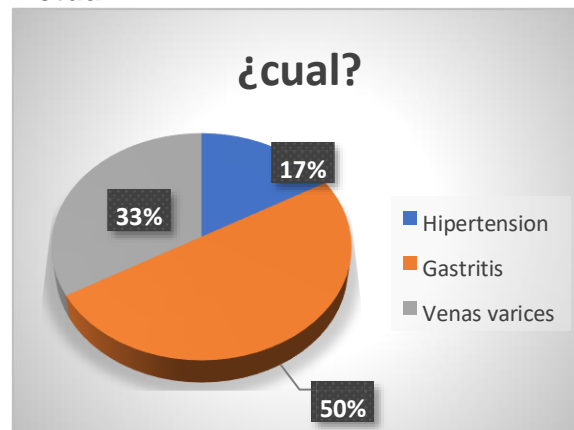
#### 7.1. Gráfico 7: ¿se le ha diagnóstico alguna enfermedad?



## 7.2. Dx. Actual

<b>DX. ACTUAL</b>	<b>RESPUESTA</b>
Hipertensión	1
Gastritis	3
Venas varices	2

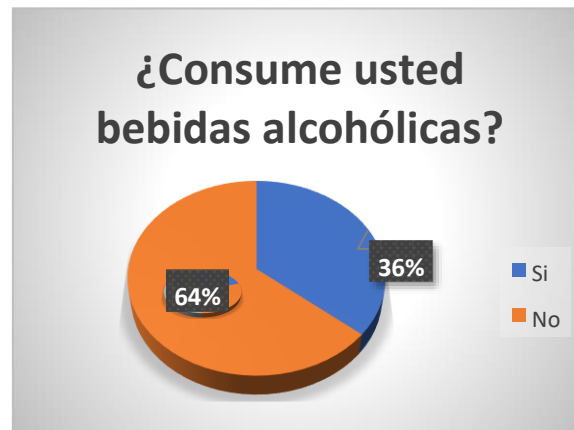
### 7.2.1. Grafico: Dx. Actual



## 8. ¿Consume usted bebidas alcohólicas?

<b>¿CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS?</b>	<b>USTED</b>	<b>RESPUESTA</b>
SI:		9
NO:		16
TOTAL:		25

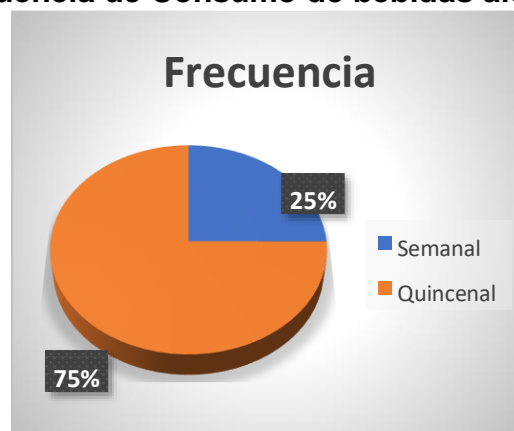
**8.1. Gráfico ¿Consume usted bebidas alcohólicas?**



**8.2. Frecuencia de consume de bebidas alcohólicas**

Frecuencia	RESPUESTA
Semanal	1
Mensual	0
Quincenal	8
Ocasional	0
Total	9

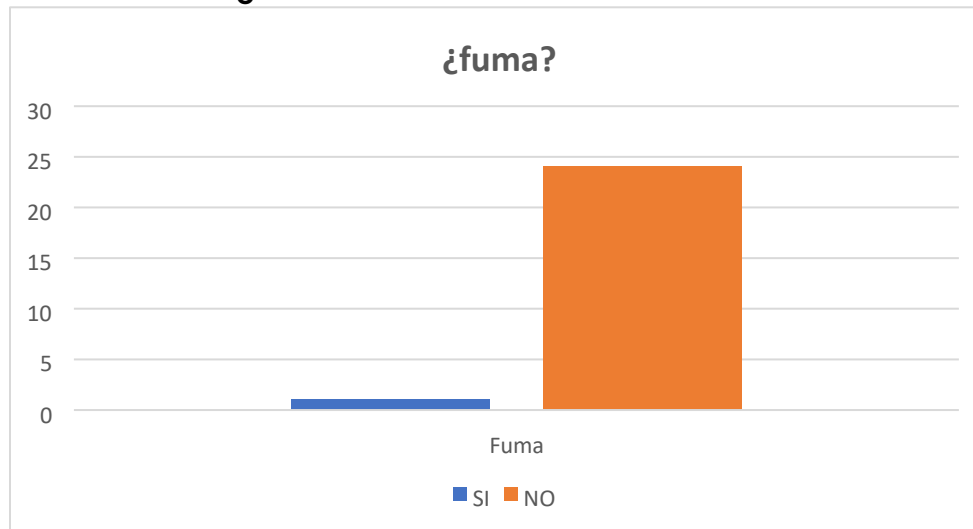
**8.2.1. Gráfico de frecuencia de Consumo de bebidas alcohólicas**



## 9. ¿Fuma?

Frecuencia	RESPUESTA
Si	1
No	24

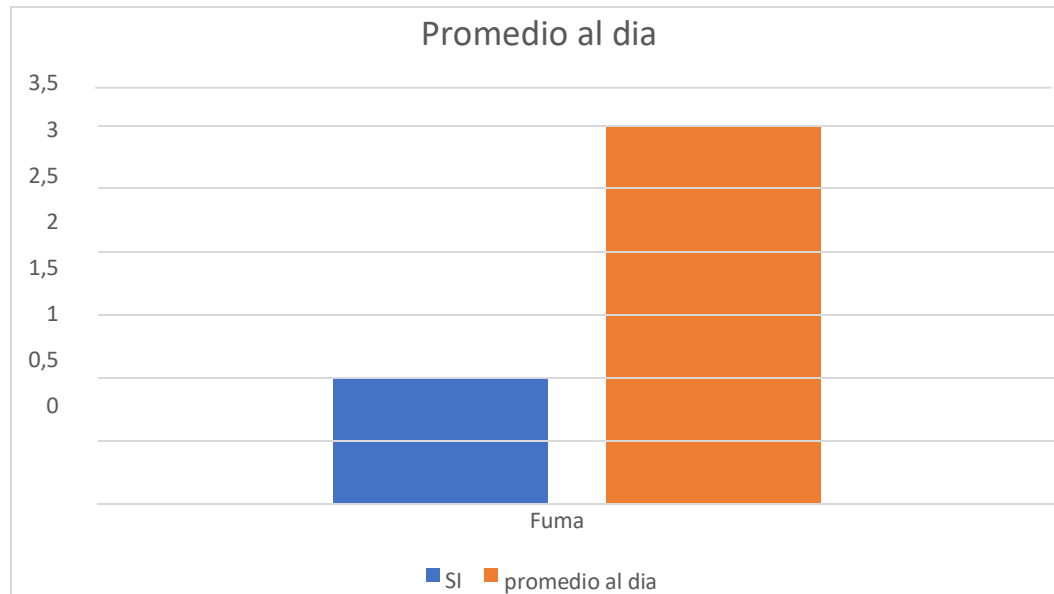
### 9.1. Gráfico: ¿fuma?



Dato del promedio al día:

1 persona: 3 veces por semana

### 9.2. Gráfico de promedio al día



#### 10. Síntomas en los últimos 6 meses

SÍNTOMAS	RESPUESTA	PORCENTAJE
Dolor de espalda	5	20%
Dolor de cabeza y cuello	3	12%

#### 12. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

##### Resultados:

- Se evidencia que la mayoría del personal del Centro de Salud San Juan Bautista ESE de Pupiales son mujeres con un 60%, el 40% restante corresponde a hombres.
- El 44% de la población está entre 18 y 24 años de edad y el 28% entre entre 25 y 34 años es decir que la empresa cuenta con personal joven.
- El índice de masa corporal normal de la población es de 72% y el 16% en sobrepeso.

- El 72% de la población lleva de 1 a 5 años laborando en el área administrativa actual y el 24% de 5 a 10 años.
- E 46% de las mujeres realizan labores domésticas y el 38% de las mujeres practicas algo de recreación y deporte.
- El 57% de los hombres realizan recreación y deporte y el 22% estudio.
- El 55% practica deporte de ese porcentaje el 28% ciclismo, 17% natación
- En cuanto a morbilidad sentida se encontró que el 24% del total de la población presenta enfermedades crónicas.
- En hábitos y costumbres se encontró que el 36% de la población consume bebidas alcohólicas, 75% quincenal y 25% semanal. Igualmente, una sola persona fuma.

## **Discusión**

En los resultados del trabajo se pudo apreciar que son pocos los trabajadores que realizan actividades, que coincide con las investigaciones (Ibeth Aracely Obando Mejía, 2017), (Graciela, Mariana, Herminia, & Junes, 2016); así mismo se puede analizar que el género femenino predomina más en pocos estilos de vida saludable, por su parte el consumo de bebidas alcohólicas juega un papel muy importante en este tipo de investigación, que concuerda con los trabajos (PINCHAO SANDRA, 2019 ), (Mariana Guadalupe Vargas, 2016)

### ***Se llega a la conclusión que los trabajadores del centro de salud:***

1. Remitir a la EPS y hacer seguimiento a las personas con Enfermedad Común.

2. Asistir a las actividades programadas por el Sistema de Gestión en SST cuando sea citado por este.
3. Estar en continua comunicación con la dirección del Sistema de Gestión en SST, con el fin de informar los hallazgos y necesidades de los trabajadores de la entidad para que con ello sean programadas las actividades adecuadas.
4. Realizar capacitación al personal sobre ergonomía en el puesto de trabajo.
5. Incluir al personal que presento dolencias osteo musculares al Sistema de Vigilancia Epidemiológico en Riesgo Biomecánico, con el fin de hacerles seguimiento e intervención con actividades grupales de relajación y taller de espalda.
6. Realizar jornadas de actividad física y bailo terapia para fomentar en los trabajadores estilos de vida saludables.
7. Realizar valoración e intervención con nutricionista al personal que presento alteración en su Índice de Masa Corporal.

### **13. RECOMENDACIONES**

#### **DISMINUCION DE CONSUMO DE ALCOHOL**

Para los trabajadores que refieren consumir alcohol se recomienda disminuir su consumo ya que beber demasiado puede elevar la presión arterial a niveles poco saludables, tomar más de tres tragos puede elevar temporariamente la presión arterial, pero tomar demasiado repetidas veces puede llevar a que se eleve a largo plazo. Además, el alcohol contiene calorías y que puede contribuir a un aumento de peso no deseado y este es un factor de riesgo para aumentar la presión arterial.



## **ESTRATEGIA 5 AL DIA**

Esta estrategia es recomendada para todos los trabajadores sin importar el grado de riesgo su objetivo es promocionar el consumo de frutas y verduras frescas, consiste en consumir 5 porciones de FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA para lograr una dieta saludable.

Las frutas y verduras frescas contienen nutrientes imprescindibles para el organismo humano. Tienen un bajo aporte calórico y son ricas en fibra, vitaminas, minerales y agua, Poseen una acción antioxidante y no contienen colesterol, Una alimentación pobre en estos alimentos está asociada con un mayor riesgo de padecer enfermedades.

El consumo de frutas y verduras previenen la obesidad siendo esta una patología que influye muy negativamente en muchas enfermedades crónicas frecuentes como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

## **DISMINUCION DEL CONSUMO DE AZUCAR**

Se recomienda a los trabajadores disminuir el consumo de azúcar ya que el consumo elevado de este contribuye al incremento de triglicéridos circulantes en sangre, el sobrepeso y la obesidad, el consumo de azúcar equivalente al 10% del total de calorías consumidas se considera como una ingesta recomendable.

Se recomienda como consumo moderado, el equivalente a 11 cucharaditas de azúcar al día (57 gramos de azúcar) para adultos y 30 gramos para niños, se debe tener en cuenta que esta cantidad es la suma del azúcar añadido y los alimentos que contienen azúcar de manera natural.

## **ESTRATEGIA REDUCCION DE SAL**

La mayoría de las personas no son conscientes de la cantidad de sal que consumen en los alimentos y de los efectos adversos para la salud de una ingesta excesiva, siendo

particularmente vulnerables los niños y adultos mayores, es importante controlar la cantidad de sal que se añade en la mesa para realizar cambios de comportamiento que modifiquen los hábitos alimentarios relacionados con la ingesta excesiva de sal.

Se recomienda a todo el personal restringir la ingesta de sodio a menos de 5 gramos de sal al día por persona para la población en general lo que equivale a una cucharadita de sal al día.

Para resaltar el sabor de las comidas se recomienda el uso de condimentos y especias naturales (ajo, albahaca, tomillo, laurel, etc) y su se usa condimentos procesados que contengan sal no adicionar más contenido a las preparaciones.

Esta disminución de ingesta de sal ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca enfermedad cerebrovascular entre otras)

## **GRASAS TRANS EN LA ALIMENTACION**

Las grasas trans tienen efectos negativos para la salud humana ya que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas, se recomienda que el consumo de ácidos grasos trans sea inferior al 1% de las calorías diarias.

Las grasas trans se encuentran principalmente en los alimentos elaborados industrialmente con aceites vegetales en las margarinas, mantecas industriales, los aceites de fritura domestica e industrial, los productos de repostería y de panadería, pastas, dulces, chocolates, comidas rápidas y gran variedad de bocadillos (snacks) como papas fritas, etc.

Es importante recordar que una dosis de 5 gramos de grasa trans se considera ya peligrosa.

## **ACTIVIDAD FISICA**

Se recomienda a todo el personal realizar actividad física entendida como cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, por ejemplo: caminar, subir escaleras, desplazarse en bicicleta preferiblemente durante al menos 30 minutos todos los días esto reduce el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad y sus complicaciones, ayuda a controlar el peso, favorece la salud mental, mejora la autoestima, fortalece los huesos y músculos.

Los niveles de actividad física recomendable por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles son realizar en la semana como mínimo 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa.

#### **14. Anexo**

En el siguiente anexo, se puede evidenciar el instrumentó con que Se realizó una encuesta a los trabajadores del CENTRO DE SALUD SAN JUAN BAUTISTA DE PUIPIALES ESE-

**APLICACIÓN DE INSTRUMENTO**

**Encuesta**

El siguiente instrumento tiene como objetivo determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2. Esta herramienta pretende analizar las siguientes variables: sociodemográfica y morbilidad sentida, con el fin de cumplir con las metas de esta investigación.

*Este documento fue elaborado siguiendo el ejemplo de encuesta de perfil sociodemográfico y morbilidad sentida, centro de desarrollo de nuevas tecnologías s.a.s. - nuevasticonit: 900249990-1, código: versión: 001 fecha: //2020, modificado por: Rosa María Areiza Salazar, autora de este proyecto.*

*Rosa María Areiza Salazar*  
CC: 49388625

Estudiante IBEROAMERICANA

*Oscar Ivan Ocaido*

Estudiante IBEROAMERICANA

*Oscar Ivan Ocaido*  
CC: 49388625  
GERENTE E.S.E SAN JUAN BAUTISTA

Por favor diligenciar la siguiente información:

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Cedula: \_\_\_\_\_

Área: \_\_\_\_\_

Cargo actual: \_\_\_\_\_

**Datos sociodemográficos:**

**1. ¿Ubique su sexo?**

- a) hombre
- b) mujer

**2. ¿Ubique su edad?**

- a) 18 años a 24 años
- b) 25 años a 34 años
- c) 35 años a 44 años
- d) 45 años a 54 años
- e) más de 54



**3. Cálculo del IMC**

Peso:      Talla:

Índice de masa corporal:

(IMC = peso [kg]/ estatura [m<sup>2</sup>]). (según OMS)

Clasificación del IMC	
Ineficiencia ponderal	< 18.5
Indicativo normal	18.5 - 24.9
Exceso de peso	≥ 25.0
Obesidad	≥ 25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de grado I	30.0 - 34.9
Obesidad de grado II	35.0 - 39.9
Obesidad de grado III	≥ 40.0

© OMS. Reservados todos los derechos

**4. ¿Antigüedad en el cargo actual?**

- a) De 1 a 5 años
- b) De 5 a 10 años
- c) De 10 a 15 años
- d) Más de 15 años

**5. ¿Uso del tiempo libre?**

- a) Otro trabajo
- b) Labores domésticas
- c) Recreación y deporte
- d) Estudio
- e) Ninguno

**6. ¿practica algún deporte?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

Cual: \_\_\_\_\_

Cuántas veces a la semana: \_\_\_\_\_



**MORBILIDAD SENTIDA**

**7. ¿Se le ha diagnosticado alguna enfermedad?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

cual: \_\_\_\_\_

**8. ¿Consume bebidas alcohólicas?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

**Frecuencia:**

- a) Semanal
- b) Mensual
- c) Quincenal
- d) Ocasional

**9. ¿Fuma?**

Si: \_\_\_\_\_ Promedio al día: \_\_\_\_\_

No: \_\_\_\_\_



**10. Cuál de las siguientes molestias ha sentido con frecuencia en los últimos 6 meses**

SINTOMAS	Si	No
Dolor de espalda		
Dolor de cabeza y cuello		
Dolor de miembros superiores		
Dolor en miembros inferiores		
Adormecimiento y hormigueo de MMSS		
Adormecimiento y hormigueo de MMII		
Dificultad para realizar movimientos de MMSS		
Dificultad para realizar movimientos de MMII		
Dificultad respiratoria		
Tos frecuente o persistente		
Alteraciones del sueño (insomnio, somnolencia)		
Cansancio mental		
Gastritis		
Dolor en el pecho o palpitaciones		
Perdida de la conciencia, desmayos o alteraciones del equilibrio		
Perdida de la visión		

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La finalidad de este consentimiento es explicar a los participantes de esta investigación la naturaleza de esta, así como su rol en la misma y confiabilidad de la información manejada durante este proyecto, no serán revelados a terceros, respetando el manejo de las historias clínicas, según Resolución Número 1995 de 1999.

**Investigadores:**

**Universidad:**

Yo,

declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada "Efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos del centro de salud san juan bautista de Pupiales E.S.E, en el periodo 2021-2. Este es un proyecto de investigación que cuenta con el respaldo de la corporación universitaria Iberoamericana y de la institución donde se llevara a cabo. Entiendo que este estudio busca determinar los efectos del sedentarismo y la inactividad física en trabajadores administrativos; Me han explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes no podrán ser conocidos por otras personas, ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad, dada la investigación que se está llevando a cabo. Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa, ni consecuencias negativas para mí.

**Acepto voluntariamente participar en este estudio, he recibido una copia del presente documento.**

Firma del participante

Firma testigo

Fecha:

## **15. REFERENCIAS**

Alexandra Araúz, M. e. (2020). *Consecuencias del sedentarismo en los trabajadores administrativos*. Universidad ISAE de Panamá, 13.

**American Psychological Assotiation (2013) Manual de publicaciones de la American Psychological Assotiation. México: El Manual Moderno.** Recuperado de <http://www.ebooks7-24.com.iberobasesdedatosezproxy.com/?il=1399>

Ana María Leiva, M. A.-M.-C.-F.-M. (2017). *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física*. SCIELO, 145(4), 10. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

**Bermúdez, L. T. (2013). Investigación en la gestión empresarial. Eco Ediciones.** Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/biblioibero/titulos/69246>

Graciela, Á.-C., Mariana, G.-V., Herminia, M., & Junes, R.-A. (diciembre de 2016). *El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público*. Revista Ciencia UNEMI, 9(21), 116-124.

Hernández Sampieri, R. Baptista Lucio, P. y Fernández Collado, C. (2006). *Metodología de la investigación (4a. ed.)*. McGraw-Hill Interamericana. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/biblioibero/73662?page=48>

**Plata Caviedes, J. C. (2009). Investigación cualitativa y cuantitativa: una revisión del qué y el cómo para acumular conocimiento sobre lo social. Red Universitas Humanística.** Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/biblioibero/titulos/5505>

Rodríguez, P. E. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas*. Universidad Andina Simón Bolívar, 135.

SALUD, O. M. (2020). OMS. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>