

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAL
DE TRABAJO ADMINISTRATIVO EN EMPRESAS
PRIVADAS DE LA CIUDAD DE SALTA CAPITAL.**

**Autora: Julieta Díaz Peralta
Tutor:**

Salta, 2024

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAL
DE TRABAJO ADMINISTRATIVO EN EMPRESAS
PRIVADAS DE LA CIUDAD DE SALTA CAPITAL.**

Autora: Julieta Díaz Peralta

Salta, 2024

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue evaluar el nivel de actividad física en personal de trabajo administrativo en empresas privadas de la Ciudad de Salta Capital, durante el período 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 11 trabajadores administrativos, a quienes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los principales resultados revelaron que el 45% de los participantes presentaba un nivel alto de actividad física, el 36% un nivel moderado y el 18% un nivel bajo. Asimismo, se encontró una preocupante prevalencia de sedentarismo, con el 55% pasando entre 7 y 9 horas sentados al día, y el 27% entre 10 y 12 horas. Las principales conclusiones enfatizan la necesidad de implementar estrategias integrales en el entorno laboral para promover la actividad física y reducir el sedentarismo en el personal administrativo, mediante el apoyo y las políticas adecuadas por parte de las empresas. Las limitaciones incluyeron el tamaño reducido de la muestra, mientras que una fortaleza fue la utilización del IPAQ, un instrumento validado internacionalmente.

Palabras clave: actividad física, personal administrativo, sedentarismo, empresas privadas, Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

ABSTRACT

The general objective of this research was to evaluate the level of physical activity in administrative work personnel in private companies in the City of Salta Capital, during the period 2024. A quantitative approach was used, with a non-experimental, descriptive and cross-sectional design. . The sample was made up of 11 administrative workers, to whom the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied. The main results revealed that 45% of the participants had a high level of physical activity, 36% a moderate level and 18% a low level. Likewise, a worrying prevalence of sedentary lifestyle was found, with 55% spending between 7 and 9 hours sitting per day, and 27% between 10 and 12 hours. The main conclusions emphasize the need to implement comprehensive strategies in the work environment to promote physical activity and reduce sedentary lifestyle in administrative staff, through appropriate support and policies by companies. Limitations included the small sample size, while a strength was the use of the IPAQ, an internationally validated instrument.

Keywords: physical activity, administrative staff, sedentary lifestyle, private companies, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

INDICE

AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	7
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
JUSTIFICACIÓN.....	10
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	11
ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	12
MARCO TEÓRICO	16
Actividad Física	16
Componentes de la Condición Física	17
Componentes de la Actividad Física	18
MARCO METODOLÓGICO.....	27
Tipo de Diseño	27
Población.....	27
Muestra	27
Método e Instrumento de Recolección de Datos.....	27
Procedimiento de Recolección de Datos.....	28
ANÁLISIS DE RESULTADO Y DISCUSIÓN	29
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	30
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	38
CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXO	46
Cuestionario Internacional IPAQ de Actividad Física	46

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el rápido avance de la civilización ha transformado drásticamente la naturaleza de los trabajos en entornos de oficina, donde la actividad física ha sido relegada a un segundo plano. Esta evolución ha dado lugar a un estilo de vida más sedentario para muchos trabajadores, especialmente aquellos empleados en funciones administrativas.

La falta de movimiento y actividad física en el lugar de trabajo ha sido identificada como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades asociadas con la civilización, y esta problemática se ha vuelto aún más relevante en el contexto actual, donde los síntomas de tales enfermedades están manifestándose en generaciones más jóvenes.

Los trabajadores de oficina, debido a la naturaleza específica de sus tareas laborales, están particularmente expuestos a estos riesgos para la salud. A pesar de la percepción común de que el trabajo en la oficina no requiere grandes esfuerzos físicos, la evidencia científica que respalde esta afirmación es escasa (Biernat & Katarzyna, 2010).

En respuesta a esta problemática, se plantea la necesidad de establecer programas de actividad física planificados e intencionales para este grupo de empleados. La medicina preventiva, consciente de los desafíos que enfrenta frente a las enfermedades asociadas con la civilización y los nuevos riesgos para la salud, demanda una valoración de la importancia de la prevención y la promoción de la salud en entornos laborales sedentarios.

En este contexto, la presente investigación se propone evaluar cuantitativamente los niveles de actividad física de los trabajadores de oficina, no solo en términos de su cantidad total, sino también en cuanto a la frecuencia y la intensidad de la misma. Este enfoque permitirá una evaluación imparcial y relativa de la importancia de estas variables independientes en la promoción de la salud de este grupo de trabajadores, y contribuirá a la elaboración de programas adecuados de actividad física adaptados a sus necesidades específicas.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La actividad física es un componente crucial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir una serie de enfermedades crónicas. De acuerdo a la definición brindada por la Organización Mundial de la Salud la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (p.1).

Sin embargo, en entornos laborales, particularmente en trabajos administrativos, los niveles de actividad física pueden ser bajos debido a la naturaleza sedentaria de muchas funciones laborales. Esta problemática es de suma importancia, ya que afecta no solo la salud y el bienestar individual de los empleados, sino también la productividad laboral y el rendimiento general de la empresa (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2018).

El personal administrativo, comúnmente asociado con tareas que implican largas horas de trabajo frente a una computadora, enfrenta desafíos únicos en cuanto a la incorporación de actividad física en su rutina diaria. En términos de Landinez Parra, et al., (2012) la falta de movimiento puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, y problemas musculoesqueléticos. Además, la actividad física regular se ha asociado con beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, aspectos importantes en un entorno laboral (Dechnik, 2015).

En palabras de Ponce Ccuno, et al., (2016) el empleo ejerce una influencia significativa en la vida de los individuos, y como resultado, también en su bienestar, ya que una parte considerable del tiempo de una persona adulta se destina al ámbito laboral. Al considerar no solo la cantidad de horas, días y años que una persona dedica a su trabajo, sino también la calidad de vida experimentada en dicho entorno laboral, es posible comprender la influencia que este tiene en la salud, contribuyendo así al estado general de salud del trabajador.

Ante lo descripto surge el siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es el nivel de actividad física en personal de trabajo sedentario en la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024?

JUSTIFICACIÓN

La justificación de esta investigación radica en la importancia de comprender y abordar los niveles de actividad física en el personal de trabajo sedentario en la Ciudad de Salta Capital durante el período 2024. Esta problemática afecta la salud y el bienestar de los empleados administrativos, así como la productividad laboral y el rendimiento general de las empresas.

Por ello, la realización de esta investigación se basa en la comprensión de la actividad física como un componente esencial para la salud y el bienestar. La literatura científica ha demostrado consistentemente los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la salud mental y la reducción del estrés.

Según el estudio de Álvarez Condo, (2016) los beneficios proporcionados por la actividad física son de suma importancia para los empleados administrativos que trabajan en empresas públicas. Esto se debe a que el estrés derivado de largas horas de trabajo sedentario y la atención al público requieren una forma de regulación emocional.

Sumado a ello, esta investigación tiene implicaciones directas para las empresas y organizaciones en la Ciudad de Salta Capital. Comprender los niveles de actividad física entre el personal administrativo permitirá a las empresas identificar áreas de mejora en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables en el lugar de trabajo. Esto puede incluir la implementación de programas de bienestar, la creación de entornos laborales que fomenten el movimiento y la educación sobre los beneficios de la actividad física para la salud y el rendimiento laboral.

Finalmente, este estudio podrá ser de interés para los profesionales de educación física que pretendan comprender la importancia de la actividad física en la salud y el bienestar, así como para diseñar e implementar programas de actividad física adaptados a diferentes contextos, incluidos los entornos laborales. Esta investigación contribuirá al conocimiento en el campo de la Educación Física al proporcionar información sobre los niveles de actividad física en un entorno laboral específico y las posibles estrategias para promover la actividad física entre los trabajadores sedentarios.

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- Evaluar el nivel de actividad física en personal de trabajo administrativo en empresas privadas de la Ciudad de Salta Capital, periodo 2024.

Objetivos Específicos:

- Valorar frecuencia y grado de intensidad de actividad física realizada por el personal administrativo en la Ciudad de Salta Capital, periodo 2024.
- Medir niveles de sedentarismo y su relación con sexo y edad del personal administrativo en la Ciudad de Salta Capital, periodo 2024
- Identificar barreras que limitan las oportunidades para realizar actividad física en el personal administrativo, en la Ciudad de Salta Capital, periodo 2024

ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

A continuación, se expondrán antecedentes de estudios más relevantes que aportan conocimiento actualizado al tema de estudio seleccionado.

En primer lugar, se encuentra la investigación realizada por Akksilp, et al., (2023) aborda la problemática del comportamiento sedentario y sus riesgos asociados con enfermedades no transmisibles, centrándose en trabajadores de oficina tailandeses. El objetivo de este ensayo fue evaluar el efecto de una intervención multicomponente de actividad física en el trabajo para reducir el comportamiento sedentario en este grupo específico de empleados. Para llevar a cabo el estudio, se asignaron aleatoriamente oficinas dependientes del Ministerio de Salud Pública de Tailandia al grupo de intervención y al grupo de control en una proporción de 1:1, estratificadas por el tamaño de la oficina. Se reclutaron 282 trabajadores de oficina y se asignaron aleatoriamente al grupo de control (142 participantes, nueve oficinas) y al grupo de intervención (140 participantes, nueve oficinas). La edad media fue de 38,6 años (DE = 10,4) y el 81% eran mujeres. No hubo evidencia de efectos de la intervención sobre el tiempo sedentario durante las horas de vigilia ($-26,8$; IC del 95 % = $-69,2$ a $15,7$ min), los niveles de actividad física o los biomarcadores entre los grupos a los 6 meses. En el análisis ajustado, los aumentos en el tiempo dedicado a actividad física de moderada a vigorosa ($5,45$; IC del 95 % = $-0,15$ a $11,1$ min) y al recuento de pasos (718 ; IC del 95 % = -45 a 1481 pasos) durante las horas de vigilia, no hubo evidencia de una diferencia entre los grupos. La interpretación de estos hallazgos sugiere que la adopción subóptima de la intervención, posiblemente debido a las restricciones pandémicas de COVID-19 y las limitaciones en el reclutamiento, podría explicar estos resultados. Por lo tanto, se plantea la necesidad de llevar a cabo más investigaciones para evaluar los procesos del juicio y determinar en qué medida las intervenciones de actividad física en el lugar de trabajo pueden ser efectivas en diferentes contextos y circunstancias.

Otro estudio es el realizado por Nguyen, Nguyen, & Kim, (2021) se centra en la relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRs) en trabajadores de oficina. Dada la naturaleza sedentaria de muchas ocupaciones de oficina y el alto riesgo de padecer enfermedades crónicas asociadas, el estudio buscó resumir

los efectos del ejercicio físico en la CVRS de estos trabajadores, tanto aquellos con problemas de salud como aquellos sin ellos. La investigación utilizó datos de ensayos controlados aleatorios, estudios cuasiexperimentales y observacionales obtenidos de múltiples bases de datos, identificando un total de 26 estudios relevantes para su análisis. Los resultados indicaron que el ejercicio físico tuvo un impacto significativo en la mejora tanto de la CVRS general como de la CVRS mental en los trabajadores de oficina. Además, se observó que aquellos trabajadores de oficina que presentaban problemas de salud experimentaron mayores mejoras en la CVRS en comparación con aquellos que no tenían problemas de salud. Se encontró que el ejercicio físico no supervisado fue efectivo para mejorar la CVRS general y mental, mientras que el ejercicio físico supervisado directamente solo mejoró significativamente la CVRS general. Sin embargo, debido a la diversidad de tipos de ejercicio y sus intensidades, no se pudieron hacer recomendaciones específicas sobre el tipo de ejercicio más adecuado para los trabajadores de oficina. Por lo tanto, se destaca la necesidad de realizar más estudios para determinar el ejercicio óptimo según las diferentes condiciones de salud de los trabajadores de oficina.

La investigación de Fúquene Rojas, Rincón García, & Salazar Alzate, (2023) tuvo como objetivo analizar el nivel de actividad física de los administrativos de la Unidad Central del Valle del Cauca durante el periodo 2023. La investigación se realizó utilizando un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra probabilística de 56 administrativos con edades comprendidas entre los 25 y 69 años. Se aplicó el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, versión larga en español) para recopilar los datos necesarios. Los resultados obtenidos revelaron que el 51.2% de los administrativos encuestados se encontraban en la categoría de actividad física moderada, mientras que el 35.8% presentaba un nivel bajo y el 12.5% restante un nivel alto de actividad física. Además, se observó que la actividad predominante entre los administrativos era montar bicicleta y cargar cosas ligeras. Las conclusiones del estudio destacan la importancia de la actividad física en la promoción y mantenimiento de la salud de los administrativos, resaltando que aún existe una población significativa con niveles bajos de actividad física, lo que los hace más susceptibles a desarrollar enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo. En este sentido, se hace hincapié en la necesidad de implementar programas y políticas

orientados a promover un estilo de vida saludable dentro del entorno universitario administrativo.

Cabe indicar que a nivel nacional son escasas las investigaciones abordadas. Se encontró el estudio de Bazán, Echandía, Gatica, Laiño, & Valenti, (2020) resalta la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas y en el mantenimiento de la salud en general. A pesar de los numerosos beneficios conocidos, existe una escasez de investigaciones a nivel nacional que aborden este tema, lo que subraya la relevancia de su estudio. El objetivo fue estudiar la actividad física, el tiempo sedentario, el perfil lipídico, los niveles de glucemia en ayunas y el estado nutricional en profesionales de la salud. Para ello, se examinó a 322 trabajadores de la salud de ambos sexos, provenientes de hospitales de Buenos Aires. Se empleó un cuestionario de actividad física y se evaluaron parámetros como la glucemia en ayunas, el colesterol, la edad, el sexo, el peso y la talla. Los resultados revelaron que, en promedio, la edad de los participantes fue de 40.7 años, y el 40% no realizaba actividad física suficiente. Se observó que aquellos profesionales que se mantenían activos presentaban un mejor estado nutricional y un alto porcentaje de niveles saludables de colesterol. Sin embargo, el tiempo sedentario promedio fue de 347.83 minutos, y un alarmante 67% reportó pasar más de 4 horas en esta condición. En conclusión, aproximadamente el 60% de los profesionales de la salud estudiados cumplen con las recomendaciones de actividad física, pero la prevalencia de conducta sedentaria es elevada. Se sugiere que la implementación de políticas dirigidas a reducir el tiempo sedentario puede contribuir significativamente a mejorar la salud y el bienestar de estos profesionales.

Finalmente, el Informe del Ministerio de Salud (2018) titulado "4° Encuesta Nacional De Factores De Riesgo" realizado por la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles constituye una fuente importante para comprender la situación de la actividad física a nivel nacional en Argentina. Los resultados de la encuesta revelan que la prevalencia de actividad física en la población fue del 44.2%. Sin embargo, se observaron diferencias significativas según el género, siendo la prevalencia de actividad física baja mayor entre las mujeres en comparación con los hombres (46.6% vs 41.5%). Además, se encontró una tendencia preocupante en relación con la edad, donde se evidenció un aumento en la prevalencia de actividad física baja a medida que aumenta la edad. Mientras que los adultos jóvenes

de 18 a 24 años mostraron una prevalencia del 33.5%, los adultos de 35 a 49 años alcanzaron el 44.3%, y los adultos mayores de 65 años presentaron una prevalencia del 56.7%. En cuanto a las barreras para la realización de actividad física, entre aquellos que presentaron un bajo nivel de actividad física, la falta de tiempo fue identificada como la principal razón (40.3%), seguida de razones de salud (24.4%) y falta de voluntad (14.5%). Solo un pequeño porcentaje (6.4%) indicó que no realizaba más actividad física porque consideraba que ya cumplía con la cantidad necesaria.

Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar políticas y programas que promuevan la actividad física en la población, especialmente entre grupos demográficos vulnerables como las mujeres y los adultos mayores. Además, resaltan la necesidad de abordar las barreras percibidas para la realización de actividad física, como la falta de tiempo y las preocupaciones de salud, con el fin de fomentar estilos de vida más activos y saludables en la sociedad.

MARCO TEÓRICO

Actividad Física

Según el National Heart, Lung and blood Institute, (2022) “la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo” (p.1).

Este concepto abarca una amplia gama de actividades, desde las tareas cotidianas como caminar o subir escaleras, hasta el ejercicio estructurado como correr o practicar deportes.

La OMS (2022) agrega que 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 (p.1).

La actividad física es un componente esencial para el bienestar físico y mental de los individuos. Numerosos estudios han demostrado los beneficios significativos que conlleva la práctica regular de actividad física en la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de un peso saludable, y la mejora del estado de ánimo y la calidad de vida en general (Warburton, Bredin, & Nicol, 2006).

La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar general, ya que implica el uso de energía para el movimiento. Es importante destacar que este gasto energético es adicional al necesario para funciones vitales como la respiración, la digestión y la circulación sanguínea. En este sentido, actividades cotidianas como caminar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir de compras contribuyen significativamente a nuestra actividad física diaria (Márquez Rosa, e al. 2006).

En su definición, Ros Fuente (2007) describe la actividad física como cualquier movimiento corporal que implique el aparato locomotor y que conlleve un gasto energético. Esta definición destaca que cuando la actividad se estructura y sistematiza

con el propósito de mejorar funciones orgánicas específicas, se denomina ejercicio. Por otro lado, cuando la actividad física sigue reglas preestablecidas, se introduce en el ámbito del juego o el deporte. A pesar de las diferencias en la estructura y la sistematización, estos términos suelen utilizarse de manera intercambiable.

En cuanto al ejercicio, Márquez Rosa et al., (2006) lo definen como movimientos diseñados y planificados específicamente para mantenerse en forma y gozar de buena salud. Esta categoría incluye actividades como el aeróbico, el ciclismo, caminar a paso ligero o la jardinería, que se realizan con la intención de mejorar la salud física y mental.

La forma física, por otro lado, se diferencia de la actividad física y el ejercicio en que se refiere a atributos como la fuerza o la resistencia, que determinan la capacidad de una persona para realizar actividad física. La forma física está influenciada tanto por factores genéticos como por los niveles de actividad física de los individuos, lo que sugiere que es posible mejorarla mediante programas específicos de ejercicio.

Componentes de la Condición Física

Prieto Bascon (2011) desarrolla los aspectos de la condición física, es decir el estado general de salud y capacidad física de una persona:

1. **Resistencia cardiorespiratoria o cardiovascular:** Se relaciona con la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos durante la actividad física prolongada. Mejorar la resistencia cardiorespiratoria implica realizar actividades aeróbicas como correr, nadar o andar en bicicleta, que fortalecen el corazón y los pulmones para trabajar de manera eficiente durante períodos extendidos.
2. **Flexibilidad:** Este componente se refiere a la capacidad de los músculos y articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento. Mejorar la flexibilidad implica realizar ejercicios de estiramiento y movilidad de forma regular, lo que ayuda a prevenir lesiones musculares y articulares, mejora la postura y facilita el rendimiento en actividades físicas y deportivas.
3. **Composición corporal:** Se refiere a la proporción de masa magra (músculo, hueso y órganos) y masa grasa en el cuerpo. Mantener una composición corporal

saludable es crucial para la salud y el rendimiento físico. La actividad física regular, combinada con una alimentación equilibrada, contribuye a mantener un peso corporal adecuado y una composición corporal óptima.

Estos componentes son fundamentales para el desarrollo de un estado físico óptimo y contribuyen al bienestar general del individuo. Integrar ejercicios que aborden estos aspectos en un programa de actividad física puede mejorar la salud cardiovascular, la movilidad y la composición corporal, lo que conduce a una mejor calidad de vida y rendimiento físico.

Componentes de la Actividad Física

Según Diabetes Institute (2006) los diferentes componentes de la actividad física son esencial para diseñar programas de ejercicio efectivos y adaptados a las necesidades individuales de cada persona, este se conforma por:

La frecuencia se refiere a la regularidad con la que se realiza la actividad física. Establecer una rutina de ejercicio regular, que implique involucrarse en actividad física de 4 a 6 veces por semana, es crucial para obtener beneficios significativos para la salud.

La intensidad del ejercicio es otro aspecto importante a considerar. Determinar cuánto esfuerzo se debe aplicar durante la actividad física es fundamental para garantizar resultados óptimos. Mantenerse dentro de un rango de intensidad adecuado, que se sitúe entre un nivel de esfuerzo 4 y 8 en una escala del 1 al 10, asegura un ejercicio seguro y efectivo.

El tiempo dedicado a la actividad física también juega un papel crucial en sus beneficios para la salud. Establecer una duración adecuada para el ejercicio, que varíe entre 20 y 40 minutos según los objetivos individuales, contribuye al fortalecimiento del corazón, los pulmones, los huesos, los músculos y las articulaciones, así como a la mejora del flujo sanguíneo y la reducción de grasa corporal.

Por último, el tipo de actividad física elegida desempeña un papel significativo en la adherencia y la satisfacción del ejercicio. Se recomienda seleccionar una actividad que se adapte a las preferencias personales y que pueda realizarse de manera segura y

efectiva durante el tiempo establecido. Desde caminar y trotar hasta bailar y nadar, existen numerosas opciones disponibles para satisfacer las necesidades individuales de cada individuo (Diabetes Institute , 2006).

Niveles de Actividad Física

La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías o kilojulios. Para facilitar esta tarea, muchos especialistas utilizan una unidad llamada MET (equivalente metabólico), que indica el número de calorías que un cuerpo consume en reposo. A partir de este estado, los METS se incrementan según la intensidad de la acción.

A continuación se detallan los METS de algunas actividades cotidianas, laborales y físicas, que pueden servir de guía para determinar cuál es nuestro gasto energético aproximado durante el día (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, 2006).

Tabla N° 1: Cuantificación de las Actividades Mediante METs.

<i>Intensidad</i>	<i>Actividades en el hogar</i>	<i>Actividades laborales</i>	<i>Actividad física</i>
Muy liviana (3 METS)	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar.	Trabajar en el ordenador o estar parado (vendedores).	Caminar lento en un sitio plano.
Liviana (3 a 5 METS)	Recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, pasar la aspiradora, barrer.	Realizar trabajos manuales en la casa o el auto (como arreglar un desperfecto).	Caminar con marcha ligera, andar en bicicleta en sitio plano.
Pesada (6 a 9 METS)	Subir escaleras a velocidad moderada, cargar bolsas.	Realizar trabajos de albañilería (con instrumentos pesados).	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada (superior a 9 METS)	Subir escaleras, o muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos de mucho peso.	Jugar rugby, squash, esquiar a campo traviesa.

Fuente (Márquez Rosa, Rodríguez Ordax, & De Abajo Olea, 2006)

Métodos para Medir la Actividad Física

Según Aparicio Ugarriza, et al., (2015) existen distintos tipos de instrumentos para medir la actividad física, que se pueden clasificar en dos categorías: objetivos y subjetivos.

Los métodos subjetivos pueden presentar errores humanos al sobreestimar o subestimar la cantidad de AF realizada. Por otro lado, los métodos objetivos no tienen este problema, pero pueden presentar fallos mecánicos, como una batería baja o interferencias con otras señales. Además, los métodos pueden diferenciarse en función de si se centran en el gasto energético, la actividad física o variables fisiológicas.

Los métodos objetivos para medir el gasto energético se dividen en: la medida directa del gasto energético por actividad física, como la calorimetría directa, y la calorimetría indirecta.

Para el caso de los métodos subjetivos, los instrumentos incluyen diferentes estrategias de autoinforme, como el cuestionario, el recuento de los últimos días (3 ó 7) y el diario de actividad física. Todas ellas implican la posibilidad de medir a una muestra grande de participantes a la vez, pero con el inconveniente de depender de la memoria de los sujetos y de su honestidad.

Por lo general, los autoinformes especifican el período de tiempo al que hacen referencia, como el mes pasado, el año pasado, etc. Los diarios requieren que el participante anote sus actividades diarias, mientras que el recuento de los últimos días es una opción intermedia, ya que pregunta sobre días pasados recientes.

Los autoinformes pueden ser realizados por los entrevistadores (cara a cara o por teléfono) o por el sujeto él/ella misma, y se pueden hacer de manera prospectiva o retrospectiva. Sin embargo, en la literatura actual no se considera que ningún cuestionario sea óptimo. Aunque hay muchos cuestionarios sobre actividad física en la literatura, varias revisiones recientes concluyen que, para niños/as y adolescentes, los más fiables son PDPAR (Recuento de AF de un día previo) y 3DPAR (Recuento de AF de los últimos 3 días, pero incidiendo en el recuento del día anterior); para adultos, IPAQ (cuestionario internacional de AF) y FPACQ (cuestionario informatizado Flamenco de AF en adultos); y para personas mayores, el cuestionario de Standford de AF habitual (Aparicio Ugarriza, et al., 2015).

Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que

conlleve su realización, así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

Entre los instrumentos disponibles para medir la actividad física se destaca el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual ha sido utilizado en varios estudios internacionales. Se ha evaluado su validez y confiabilidad, y se sugiere su uso en diferentes países e idiomas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha propuesto como un instrumento para la vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, ya que ha sido probado en 24 países y se utiliza en varias redes regionales (Serón, Muñoz, & Lanas, 2010).

El IPAQ proporciona información sobre el gasto energético estimado en 24 horas en diversas áreas de la vida diaria. Su principal ventaja radica en que puede aplicarse a grandes muestras de diferentes niveles socioeconómicos debido a su simplicidad tanto en la administración como en la obtención de los puntajes.

A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, han trabajado en la elaboración, mejora e implementación de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos.

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 autocumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo.

La versión corta del IPAQ consta de 7 ítems y proporciona información sobre el tiempo que una persona dedica a actividades de intensidad moderada y vigorosa, así como a caminar y estar sentado. Esta versión del cuestionario se enfoca en tres tipos específicos de actividad: caminata, actividades de moderada intensidad y actividades de alta intensidad.

De acuerdo a Serón, Muñoz, & Lanas, (2010) 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 muestra a continuación:

Tabla N° 2: Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ

Nivel de actividad física alto	→ Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; → o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana
Nivel de actividad física moderado	→ Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; → o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; → o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Nivel de actividad física bajo	→ Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

Fuente: Serón, Muñoz, & Lanas, (2010)

Los ítems en la versión corta del IPAQ están diseñados para recopilar información sobre la duración (en minutos) y la frecuencia (días) de estas actividades. Para calcular la puntuación final en la versión corta, se suman los tiempos de cada actividad específica.

Beneficios de la Actividad Física

Prieto Bascon (2011) destaca en su estudio que la práctica continuada de educación física conlleva múltiples beneficios para el organismo, ejerciendo un efecto saludable sobre diversos aspectos. La educación física, como componente fundamental del currículo escolar, no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también incide positivamente en su salud integral y bienestar.

Entre los beneficios destacados por Prieto Bascon (2011) se encuentran:

Aparato circulatorio: La práctica regular de ejercicio físico fortalece el músculo cardíaco, lo que conduce a una disminución en la frecuencia cardíaca en reposo y una mayor eficiencia del sistema circulatorio. Esto significa que el corazón puede bombear más sangre con menos esfuerzo, lo que mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Aparato respiratorio: El ejercicio físico regular aumenta el volumen de los pulmones y mejora la capacidad pulmonar. Esto se traduce en una mayor eficiencia respiratoria, una mejor oxigenación de los tejidos y una mayor resistencia física. Además, el ejercicio ayuda a limpiar las vías respiratorias y a fortalecer los músculos respiratorios, lo que facilita la respiración durante la actividad física y en reposo.

Aparato locomotor: El aparato locomotor está constituido por los músculos, huesos y articulaciones del cuerpo. La práctica regular de ejercicio físico fortalece los músculos, aumenta la densidad ósea y mejora la flexibilidad articular. Esto contribuye a una mejor postura, una mayor estabilidad y una reducción del riesgo de lesiones musculoesqueléticas, como fracturas óseas y problemas articulares.

Sistema nervioso: El ejercicio físico favorece la autoestima y la imagen corporal, lo que contribuye a una mejor salud mental y emocional. Además, el ejercicio estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores que producen sensaciones de bienestar y felicidad. Esto puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorar la calidad del sueño y la función cognitiva.

A ello Warburton, Bredin, & Nicol, (2006) agregan que la falta de actividad física constituye un factor de riesgo que puede ser modificado para desarrollar enfermedades cardiovasculares y una amplia gama de otras condiciones crónicas, como la diabetes mellitus, el cáncer (particularmente de colon y mama), la obesidad, la hipertensión, así como enfermedades óseas y articulares como la osteoporosis y la osteoartritis, además de la depresión.

Es innegable que la actividad física desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del riesgo de muerte prematura. Sin embargo, persisten interrogantes respecto al "volumen" óptimo de ejercicio, entendido como la frecuencia, duración e intensidad adecuadas, así como el mínimo necesario para obtener beneficios para la salud. Específicamente, se cuestiona el impacto de la intensidad del ejercicio, como la diferencia entre actividad moderada y vigorosa, en la salud general.

Recomendaciones generales de actividad física para la salud en adultos y adultos mayores

Según Crespo Salgado, et al (2015) la actividad física es un pilar fundamental para la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida, pero resulta especialmente relevante en adultos y adultos mayores. Según las recomendaciones de la American College of Sports Medicine (ACSM), la American Heart Association (AHA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), tanto los adultos de 18 a 64 años como las personas mayores de 65 años deben evitar la inactividad y buscar oportunidades para mantenerse activos. Estas recomendaciones incluyen pautas específicas sobre la cantidad, intensidad y tipo de actividad física que se consideran beneficiosas para la salud en cada grupo de edad.

Adultos (18-64 años)

- Evitar la inactividad, ya que cualquier actividad, por mínima que sea, es beneficiosa para la salud.
- Se recomienda realizar al menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica moderada a la semana, o al menos 75 minutos de actividad aeróbica intensa semanalmente.
- Se aconseja distribuir el tiempo semanal en fracciones de 30 minutos, 5 días a la semana para actividad aeróbica moderada, o de 25 minutos, 3 días a la semana para actividad aeróbica intensa.
- Dividir el tiempo diario en fracciones no menores de 10 minutos, ya sea en bloques de 30 minutos seguidos, 3 bloques de 10 minutos, o 2 bloques de 15 minutos.
- Se puede obtener un mayor beneficio para la salud al realizar actividad física más allá de los tiempos recomendados.
- Es recomendable complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza muscular, incluyendo todos los grupos musculares, con 8-10 ejercicios de 8-12 repeticiones cada uno, 2 o más días no consecutivos por semana.
- Para mejorar o mantener un rango de movimiento articular normal, se aconseja realizar ejercicios de flexibilidad por lo menos 2 o 3 días a la semana, incluyendo estiramientos.

Adultos mayores (personas de 65 años o más) sin patología

- Evitar la inactividad y adaptar la cantidad y el tipo de actividad física según la edad y la forma física de cada persona.
- Se recomienda alcanzar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa, fraccionados en periodos de al menos 10 minutos.
- Distribuir el tiempo dedicado a la actividad física entre todos los días de la semana o al menos en 3 días a la semana.
- Se puede considerar alcanzar los 300 minutos de actividad moderada o 150 minutos de actividad intensa, o sus combinaciones proporcionales, para obtener mayores beneficios en la salud.
- Es importante realizar actividades de mantenimiento o incremento de la fuerza muscular al menos 2 días a la semana, con ejercicios específicos.
- Se deben realizar ejercicios de equilibrio al menos 3 días por semana, sobre todo en personas con riesgo de caídas.
- Los ejercicios de flexibilidad también son recomendados, realizándolos durante un mínimo de 10 minutos y al menos 2 días por semana.

Es recomendable progresar gradualmente en el tiempo de ejercicio, la frecuencia y la intensidad para mejorar la adherencia al ejercicio y minimizar los riesgos.

En complementos a estas recomendaciones Crespo Salgado, et al (2015) proponen recomendaciones de número de pasos al día, en adultos y adultos mayores, para mejorar la salud y la condición física utilizando el podómetro:

Tabla N° 3: Recomendaciones de número de pasos al día, en adultos y adultos mayores

Salud	Si queremos mantener la salud a largo plazo y tener un riesgo reducido de sufrir enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida sedentario.	Al menos 10.000 pasos · día ⁻¹ en adultos, y 8.000 pasos · día ⁻¹ en personas de edad avanzada
peso corporal	Para controlar el peso corporal y evitar el sobrepeso	Al menos 12.000 pasos · día ⁻¹ en mujeres de 18 a 40 años y varones de 18 a 50 años Al menos 11.000 pasos · día ⁻¹ en mujeres de 40-50 años y varones de más de 50 años Al menos 10.000 pasos · día ⁻¹ en mujeres de 50-60 años Al menos 8.000 pasos · día ⁻¹ en mujeres > 60 años
Condición física	Para alcanzar un nivel saludable de resistencia cardiorrespiratoria	En adultos: al menos 3.000 de los pasos diarios (20-30 min) deben realizarse a un ritmo bueno (aproximadamente 152 pasos · min ⁻¹ o 6,4 km · h ⁻¹)

Fuente: Crespo Salgado, et al (2015)

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Diseño

Según el enfoque la investigación utiliza el método cuantitativo se determinará cuantitativamente tendencias de fenómeno de estudio y relaciones entre las variables determinadas: nivel de actividad física en personal de trabajo administrativo en la Ciudad de Salta Capital, periodo 2024.

Según su alcance es un estudio también descriptivo ya que se pretende describir los hechos tal cual ocurren sin importar la relación causal. Tiene como objetivo central la descripción de una o más variables dependientes en una muestra de población.

Según el diseño, corresponde a una investigación no experimental, porque no se busca manipular o modificar variables. En palabras de Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, (2013) la investigación no experimental pretende observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos.

Por último, teniendo en cuenta el aspecto temporal, corresponde a un estudio de tipo transversal, el mismo se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2013).

Población

La población se compone por grupo empresarial NIOI, formada por la empresa de obras e instalaciones MALEGONI y la empresa textil PACHA; radicada en la ciudad de Salta Capital.

Muestra

La muestra se compone por 11 trabajadores administrativos del mencionado grupo empresario.

Método e Instrumento de Recolección de Datos

El instrumento de recolección de datos utilizado en este estudio es el "Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ". Este cuestionario tiene como

objetivo proporcionar herramientas estandarizadas que permitan obtener información internacionalmente comparable sobre la actividad física relacionada con la salud.

El cuestionario asigna un valor numérico a diferentes tipos de actividades físicas basado en el producto de la intensidad metabólica (MET) de la actividad por la duración y la frecuencia de la misma. Los criterios de clasificación utilizados son los siguientes:

Para la Actividad Física Moderada:

1. Realizar actividad física vigorosa durante al menos 3 días a la semana, con una duración mínima de 20 minutos por día.
2. Realizar actividad física moderada y/o caminatas durante al menos 5 días a la semana, con una duración mínima de 30 minutos por día.
3. Realizar cualquier combinación de caminatas, actividad física moderada o vigorosa durante al menos 5 días a la semana, logrando un total acumulado de al menos 600 MET.

Para la Actividad Física Vigorosa:

1. Realizar actividad física vigorosa durante al menos 3 días a la semana, logrando un total acumulado de al menos 1500 MET.
2. Realizar cualquier combinación de caminatas, actividad física moderada y/o actividad física vigorosa durante los 7 días de la semana, logrando un total acumulado de al menos 3000 MET.

Estos criterios proporcionan una forma estandarizada de clasificar el nivel de actividad física de los participantes, permitiendo así comparaciones internacionales y análisis de la relación entre la actividad física y la salud.

Procedimiento de Recolección de Datos

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) se utiliza para evaluar la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física semanal, registrándose en Metabolic Equivalent of Task (METs) por minuto y por semana. Para procesar los datos, se aplicará la técnica de agrupamiento de respuestas utilizando la escala de Likert, lo que permitirá graduar el nivel de respuestas ofreciendo diferentes grados de

medición. Posteriormente, se realizará el análisis de contenido de las respuestas y su interpretación.

En cuanto al tratamiento de la información, se seguirá el proceso descrito por Méndez Álvarez (1999), que consiste en el recuento, clasificación y organización de los datos en tablas o cuadros. En el caso de las encuestas, se tabularon y presentaron los resultados en cuadros y gráficos utilizando Microsoft Excel, a partir de la matriz de respuestas proporcionadas en la encuesta.

Análisis de Datos

Los datos recolectados a través del cuestionario IPAQ permitieron evaluar diferentes aspectos relacionados con la actividad física de los participantes, incluyendo la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas en los últimos 7 días. Además, se exploró el nivel de sedentarismo de los trabajadores y su relación con variables sociodemográficas como el sexo y la edad.

Los resultados se presentan mediante una serie de tablas y gráficos que facilitan la visualización y comprensión de los hallazgos. Cada tabla muestra la distribución de frecuencias y porcentajes para las diferentes categorías de respuesta, mientras que los gráficos complementan esta información de manera visual.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

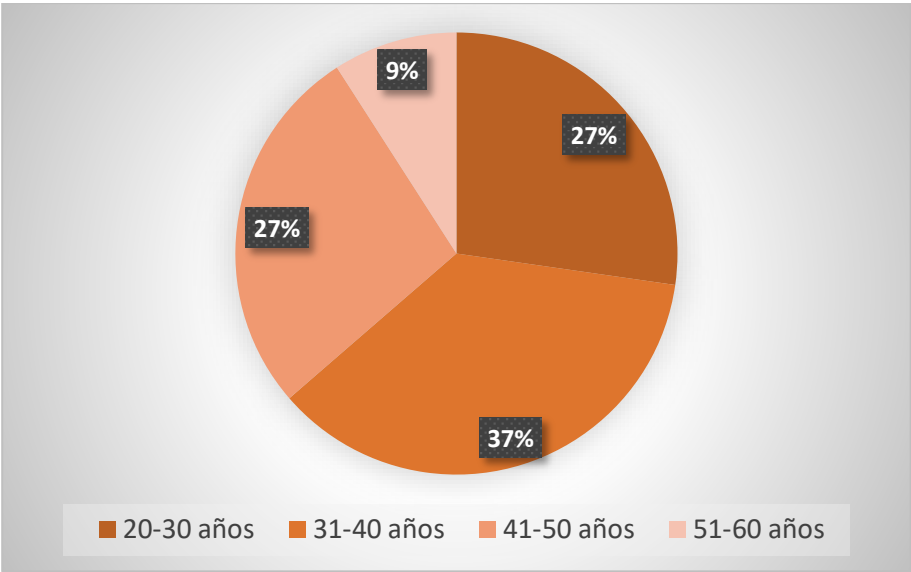
A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) a una muestra de 11 trabajadores administrativos del grupo empresarial NIOI, compuesto por las empresas MALEGONI y PACHA, ubicadas en la ciudad de Salta Capital.

Tabla N°1: Edad

Edad		
	Frecuencia	Porcentaje
20-30 años	3	27%
31-40 años	4	36%
41-50 años	3	27%
51-60 años	1	9%
Total	11	100%

Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores administrativos en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

Gráfico N°1: Edad



Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

El gráfico N°1 muestra la Edad de los encuestados, donde el 36% tienen entre 31 y 40 años, el 27% se encuentran en los rangos de 20 a 30 años y de 41 a 50 años, respectivamente. Y solo el 9% tiene entre 51 y 60 años.

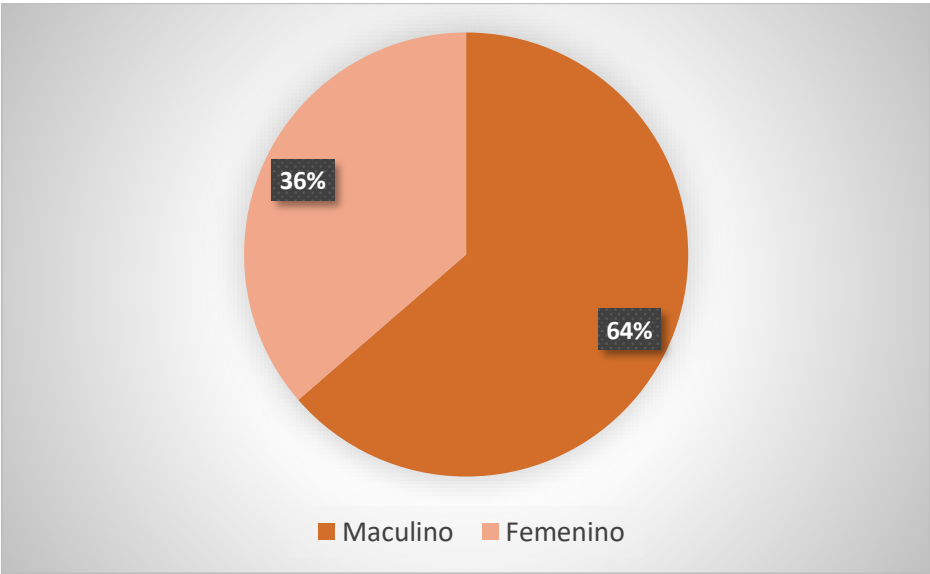
Se observa que el grupo etario predominante es el de 31 a 40 años, representando más de un tercio de la muestra (36%). Este dato sugiere que una proporción significativa de los trabajadores se encuentra en una etapa de su vida laboral caracterizada por la experiencia y la consolidación profesional.

Tabla N°2: Sexo

	Sexo	
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	7	64%
Femenino	4	36%
Total	11	100%

Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

Gráfico N°2: Sexo



Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

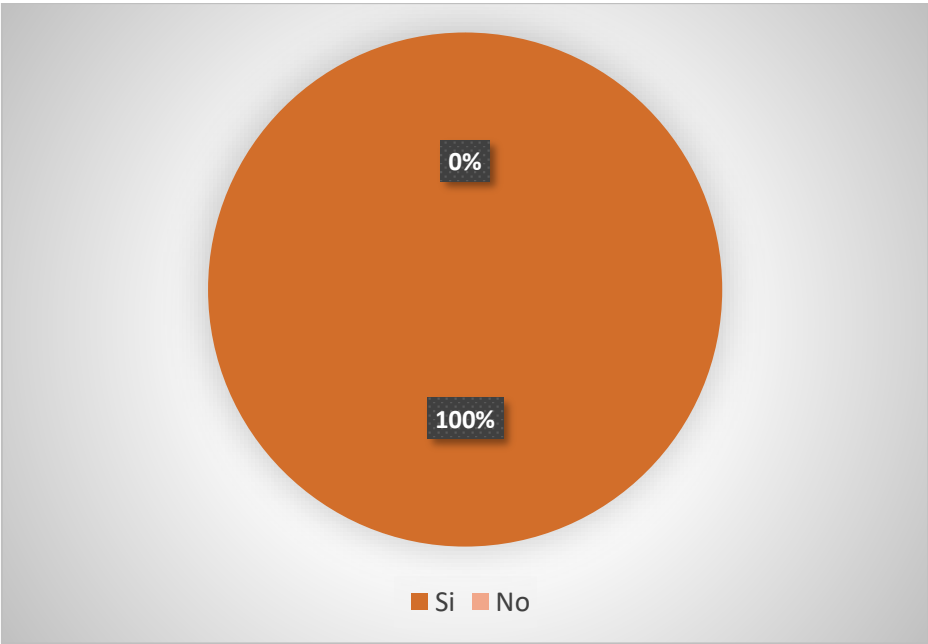
El gráfico N°2 muestra el Sexo de los encuestados, donde el 64% pertenecen al masculino mientras que el 36% son del femenino.

Este hallazgo sugiere que, en el contexto de las empresas privadas de la Ciudad de Salta Capital, los cargos administrativos son ocupados mayoritariamente por hombres.

Tabla N°3: Realiza actividad física.

Realiza actividad física.		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	100%
No	0	0%
Total	11	100%

Gráfico N°3: Realiza actividad física.



Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

El gráfico N°3 muestra si los encuestados realizan actividad física donde el 100% de las personas encuestadas afirman realizar actividad física.

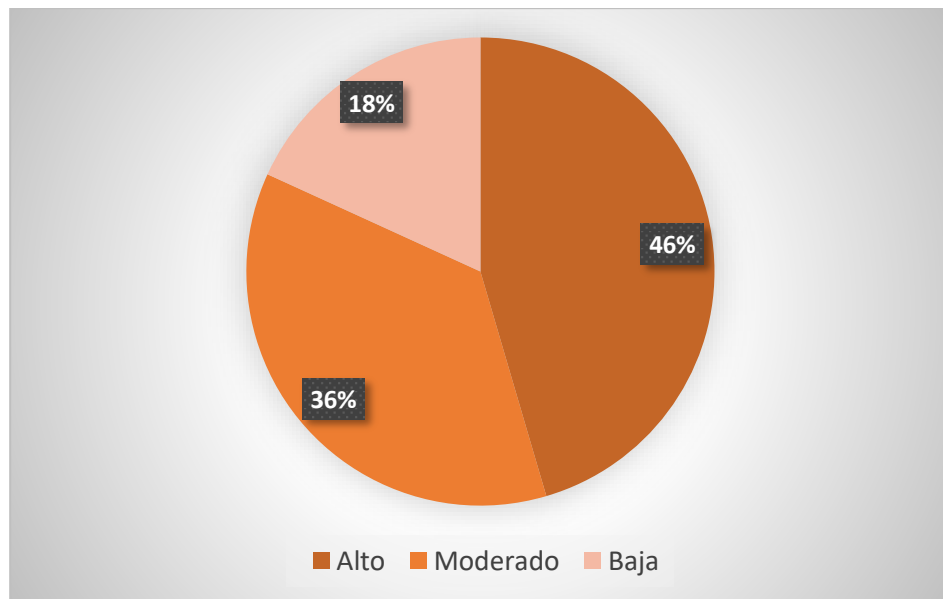
El hecho de que el 100% de los encuestados afirme realizar actividad física es un indicador de que, en este grupo particular de trabajadores, existe una cultura de autocuidado y promoción de la salud. Este hallazgo es especialmente relevante considerando la naturaleza sedentaria de muchos trabajos administrativos, donde las largas horas frente a una computadora y la falta de movimiento pueden contribuir a problemas de salud.

Tabla N°4: Nivel de Actividad Física.

Nivel de Actividad Física		
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	5	45%
Moderado	4	36%
Baja	2	18%
Total	11	100%

Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

Gráfico N°4: Nivel de Actividad Física.



Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

El gráfico N°4 muestra el Nivel de actividad física de los encuestados, donde el 46% realizan una actividad Alta, el 36% una actividad moderada y el 18% es baja.

Un hallazgo destacable es que casi la mitad de los encuestados, el 46%, reporta realizar una actividad física alta. Este dato sugiere que una proporción significativa de los trabajadores administrativos se involucra en actividades físicas de alta intensidad, lo que implica un mayor gasto energético y un mayor desafío cardiovascular. La práctica regular de actividad física de alta intensidad se asocia con beneficios adicionales para la salud, como la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, el fortalecimiento muscular y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

Por otro lado, el 36% de los encuestados indica realizar una actividad física moderada. Este nivel de intensidad se caracteriza por un esfuerzo físico que eleva la frecuencia cardíaca y la respiración, pero permite mantener una conversación. La actividad física moderada también tiene un impacto positivo en la salud, contribuyendo a la prevención de enfermedades, el control del peso y la mejora del bienestar general.

Sin embargo, el gráfico también muestra que el 18% de los trabajadores administrativos encuestados tiene un nivel de actividad física bajo. Este dato es preocupante, ya que sugiere que casi una quinta parte de los participantes no está

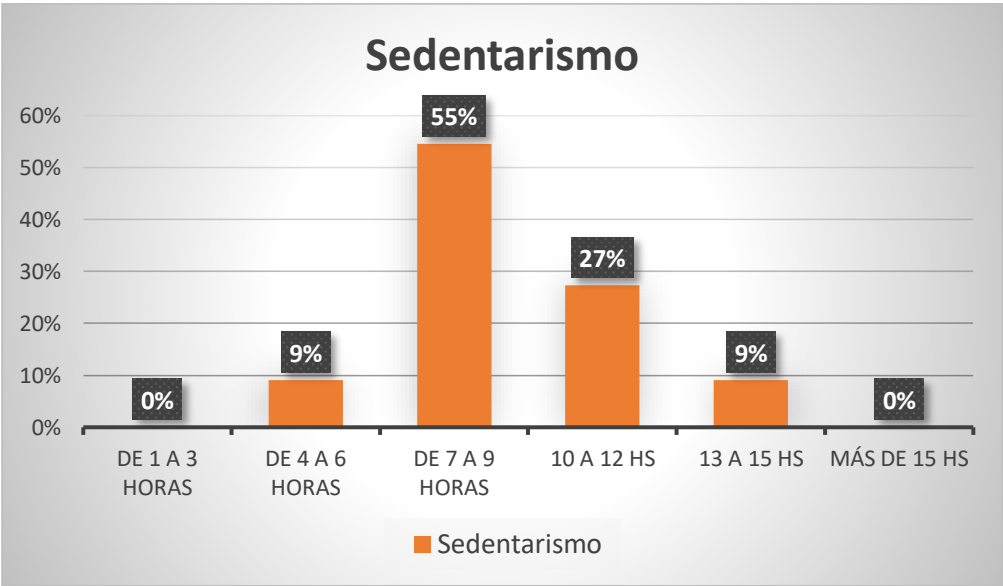
obteniendo los beneficios de la actividad física regular. La inactividad física es un factor de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Tabla N°5: Sedentarismo.

Sedentarismo		
	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 horas	0	0%
De 4 a 6 horas	1	9%
De 7 a 9 horas	6	55%
10 a 12 hs	3	27%
13 a 15 hs	1	9%
Más de 15 hs	0	0%
Total	11	100%

Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

Gráfico N°5: Sedentarismo.



Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

El gráfico N°5 muestra el nivel de Sedentarismo de los encuestados, donde el 55% pasan de 7 a 9 horas sentados, el 27% lo hacen de 10 a 12 horas. Un 9% pasa de 4

a 6 horas y otro 9% de 13 a 15 horas. Ningún encuestado reportó pasar menos de 3 horas o más de 15 horas al día en posición sentada.

Es notable que ningún encuestado reportó pasar menos de 3 horas o más de 15 horas al día en posición sentada. Esto sugiere que, en general, los trabajadores administrativos de las empresas privadas estudiadas tienen un estilo de vida sedentario, con pocas excepciones en los extremos de la distribución.

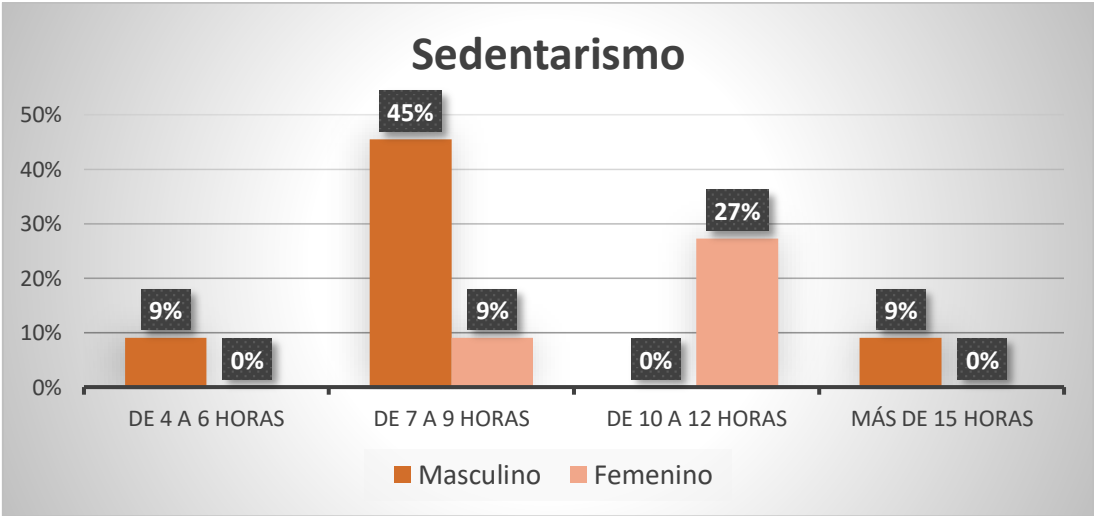
Estos resultados son preocupantes y plantean la necesidad de abordar el sedentarismo como un problema de salud pública en el entorno laboral. Las empresas privadas de la Ciudad de Salta Capital tienen la oportunidad de implementar estrategias y políticas para reducir el tiempo que los trabajadores pasan sentados y fomentar la actividad física durante la jornada laboral.

Tabla N°6: Sedentarismo según Sexo.

		Sedentarismo				Total
		De 4 a 6 horas	De 7 a 9 horas	De 10 a 12 horas	Más de 15 horas	
Sexo	Masculino	9%	45%	0%	9%	64%
	Femenino	0%	9%	27%	0%	36%
Total		9%	55%	27%	9%	100%

Fuente: Elaboración propia según cuestionario IPAQ aplicados a trabajadores ad administrativo en empresas privadas de la Cuidad de Salta Capital, periodo 2024.

Gráfico N°6: Sedentarismo según Sexo.



El gráfico N°6 presenta información interesante sobre la relación entre el sexo de los encuestados y las horas que pasan en posición sedentaria al día. En primer lugar, se observa que el sedentarismo es más prevalente entre los hombres que entre las mujeres. Del total de encuestados, el 64% son hombres, mientras que el 36% son mujeres. Sin embargo, al analizar la distribución del sedentarismo por sexo, se encuentran diferencias importantes.

Entre los hombres, el 45% pasa de 7 a 9 horas sentados al día, lo que representa una proporción significativa de tiempo en una posición sedentaria. Además, el 9% de los hombres pasa de 4 a 6 horas sentados y otro 9% pasa más de 15 horas en esta posición. Estos datos sugieren que una gran parte de los trabajadores administrativos masculinos tiene un estilo de vida sedentario, con una cantidad considerable de horas al día dedicadas a actividades que implican estar sentados.

Por otro lado, entre las mujeres, el patrón de sedentarismo es diferente. El 27% de las mujeres pasa de 10 a 12 horas sentadas al día, lo que representa una proporción mayor en comparación con los hombres en esta categoría. Además, el 9% de las mujeres pasa de 7 a 9 horas sentadas. Sin embargo, ninguna mujer reportó pasar de 4 a 6 horas o más de 15 horas en posición sedentaria.

Estos resultados indican que, en general, las mujeres de la muestra tienden a pasar más horas sentadas en comparación con los hombres, especialmente en la categoría de 10 a 12 horas al día. Este hallazgo plantea preguntas sobre las posibles causas de esta diferencia, como las responsabilidades laborales específicas, los roles de género o las preferencias individuales.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la presente investigación arrojan resultados relevantes respecto a la actividad física y sedentarismo en una muestra de trabajadores administrativos del grupo empresarial NIOI en la ciudad de Salta Capital. A continuación, se discuten los hallazgos más relevantes en relación con la literatura existente y las implicaciones para la promoción de estilos de vida saludables en el entorno laboral.

En primer lugar, se destaca que el 100% de los participantes reportaron realizar actividad física, lo cual es un dato distinguido. Sin embargo, al analizar los niveles de actividad física, se observó que solo el 45% alcanzó un nivel alto, mientras que el 36% se clasificó como moderado y el 18% como bajo. Estos resultados son consistentes con lo reportado por Fúquene Rojas et al. (2023), quienes encontraron que el 51.2% de los administrativos de una universidad colombiana presentaba un nivel moderado de actividad física, el 35.8% un nivel bajo y solo el 12.5% un nivel alto. Esta similitud sugiere que los patrones de actividad física en trabajadores administrativos pueden ser comparables en diferentes contextos latinoamericanos.

Además, los hallazgos del presente estudio concuerdan con lo señalado por Prieto Bascon (2011), quien enfatiza la importancia de la actividad física regular para el bienestar físico y mental de los individuos. Si bien todos los participantes reportaron realizar actividad física, es necesario promover un aumento en la intensidad y frecuencia de la misma para alcanzar los beneficios óptimos para la salud, como la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida sugerido por Warburton et al., (2006).

En cuanto al sedentarismo, se encontró que el 55% de los participantes pasan de 7 a 9 horas sentados al día, mientras que el 27% lo hace de 10 a 12 horas. Estos resultados son preocupantes, ya que el sedentarismo prolongado se ha asociado con diversos riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares, obesidad y problemas musculoesqueléticos señalado por Dechnik (2015). Además, se observó una diferencia notable en el sedentarismo según el sexo, donde las mujeres reportaron pasar más horas sentadas en comparación con los hombres. Este hallazgo evidencia la

necesidad de implementar estrategias específicas para reducir el sedentarismo, especialmente en el sexo femenino.

Los resultados obtenidos también resaltan la importancia de las recomendaciones de actividad física propuestas por organismos internacionales como la American College of Sports Medicine (ACSM), la American Heart Association (AHA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según Crespo Salgado et al. (2015), los adultos de 18 a 64 años deben realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa por semana, además de ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad. En este sentido, es fundamental que las empresas promuevan y faciliten el cumplimiento de estas recomendaciones entre sus trabajadores, brindando espacios y tiempo para la realización de actividad física durante la jornada laboral.

Otro aspecto relevante a destacar es la relación entre la actividad física y el bienestar laboral señalado por Ponce Ccuno et al. (2016) quien explica que el empleo ejerce una influencia significativa en la vida y el bienestar de los individuos, ya que una parte considerable del tiempo se destina al ámbito laboral. Por lo tanto, promover la actividad física en el entorno de trabajo no solo beneficia la salud de los empleados, sino que también puede contribuir a mejorar la productividad, reducir el ausentismo y fomentar un clima laboral positivo.

Además, es importante considerar las barreras que pueden limitar la realización de actividad física en el personal administrativo. Según el Informe del Ministerio de Salud (2018) de Argentina, la falta de tiempo fue identificada como la principal razón para no realizar más actividad física, seguida de razones de salud y falta de voluntad. En este sentido, las empresas deben trabajar en conjunto con sus empleados para identificar y abordar estas barreras, ofreciendo alternativas flexibles y adaptadas a las necesidades individuales.

Por último, es fundamental destacar la importancia de la educación y concientización sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo. Tal como lo menciona Prieto Bascon (2011), la educación física no solo contribuye al desarrollo físico de los individuos, sino que también incide positivamente en su salud integral y bienestar. Por lo tanto, las empresas deben implementar

programas de promoción de la salud que incluyan información y orientación sobre la importancia de la actividad física, así como estrategias para incorporarla en la vida diaria, tanto en el ámbito laboral como en el tiempo libre.

Ante lo expuesto es posible señalar que los resultados de la presente investigación ponen de manifiesto la necesidad de seguir trabajando en la promoción de la actividad física y la reducción del sedentarismo en el entorno laboral, especialmente en el personal administrativo. Si bien se encontraron niveles moderados de actividad física en la muestra estudiada, es necesario implementar estrategias integrales que aborden las barreras y fomenten un estilo de vida más activo y saludable. Las empresas tienen un papel fundamental en este proceso, brindando apoyo, recursos y políticas que faciliten la incorporación de la actividad física en la jornada laboral y promuevan el bienestar de sus empleados. Solo a través de un esfuerzo conjunto entre empleadores, trabajadores y profesionales de la salud, será posible avanzar hacia una cultura laboral que valore y promueva la actividad física como un pilar fundamental para la salud y la calidad de vida.

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como propósito evaluar el nivel de actividad física en personal de trabajo administrativo en empresas privadas de la Ciudad de Salta Capital, durante el período 2024. Ante la problemática de la naturaleza sedentaria de muchas funciones laborales administrativas y el riesgo que esto conlleva para la salud, se planteó la necesidad de establecer programas de actividad física planificados e intencionales para este grupo de empleados.

El objetivo general fue evaluar el nivel de actividad física en el personal administrativo de empresas privadas de Salta Capital, mientras que los objetivos específicos fueron valorar la frecuencia y grado de intensidad de la actividad física realizada, medir los niveles de sedentarismo y su relación con el sexo y la edad, e identificar las barreras que limitan las oportunidades para realizar actividad física en este grupo.

Los hallazgos revelaron que, si bien el 100% de los encuestados afirmó realizar actividad física, solo el 45% alcanzó un nivel alto, el 36% un nivel moderado y el 18% un nivel bajo. Además, se encontró una preocupante prevalencia de sedentarismo, con el 55% de los participantes pasando entre 7 y 9 horas sentados al día, y el 27% entre 10 y 12 horas. También se observaron diferencias significativas en los niveles de sedentarismo según el sexo, siendo las mujeres quienes reportaron pasar más horas sentadas en comparación con los hombres.

Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias integrales en el entorno laboral para promover la actividad física y reducir el sedentarismo en el personal administrativo. Las empresas tienen un papel fundamental en este proceso, brindando apoyo, recursos y políticas que faciliten la incorporación de la actividad física durante la jornada laboral y promuevan el bienestar de sus empleados.

Entre las limitaciones del presente estudio, se destaca el tamaño reducido de la muestra, compuesta por 11 trabajadores administrativos. Futuras investigaciones podrían ampliar el alcance a una muestra más representativa de la población, lo que permitiría obtener resultados más generalizables.

Asimismo, una fortaleza del estudio radica en la utilización del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), un instrumento validado y ampliamente utilizado en investigaciones a nivel internacional, lo que facilita la comparación de los resultados obtenidos con otros estudios similares.

Los hallazgos de esta investigación ponen de manifiesto la necesidad de seguir trabajando en la promoción de la actividad física y la reducción del sedentarismo en el entorno laboral, especialmente en el personal administrativo. Solo a través de un esfuerzo conjunto entre empleadores, trabajadores y profesionales de la salud, será posible avanzar hacia una cultura laboral que valore y promueva la actividad física como un pilar fundamental para la salud y la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akksilp, K., Jia En Koh, J., Tan, V., Huiying Tong, E., Budtarad, N., & Xueying, G. (2023). Estudio de actividad física en el trabajo (PAW): un ensayo aleatorio grupal de una intervención multicomponente de descanso breve para reducir el tiempo sentado y aumentar la actividad física entre los trabajadores de oficina en Tailandia. *The Lancet Regional Health*, 8, 1-11. Obtenido de [https://www.thelancet.com/journals/lansea/article/PIIS2772-3682\(22\)00102-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lansea/article/PIIS2772-3682(22)00102-0/fulltext)
- Álvarez Condo, G., Vargas, M., Morales Murillo, H., & Robles Amaya, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Revista Ciencia Unemi*, 9(21), 116-124. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661267010/html/>
- Bazán, N., Echandía, N., Gatica, M., Laiño, F., & Valenti, C. (2020). Niveles de actividad física y. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Rosario*, 1, 122-129. Obtenido de <https://fcmcientifica.unr.edu.ar/index.php/revista/article/download/28/44/125>
- Biernat, E., & Katarzyna, M. (2010). Actividad Física de los Trabajadores de Oficina. *Bio Deporte*, 27(4), 1-9. Obtenido de https://www.academia.edu/19228934/PHYSICAL_ACTIVITY_OF_OFFICE_WORKERS
- Dechnik, M. (2015). *Estrés laboral, actividad física y salud*. España: Universidad de Jaén. Obtenido de <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/4588>
- Diabetes Institute . (2006). *Componentes de la Actividad Física*. Scripps Wittier. Obtenido de https://www.scripps.org/sparkle-assets/documents/components_of_physical_activityspanish06.pdf
- Fúquene Rojas, G., Rincón García, Y., & Salazar Alzate, Y. (2023). *Nivel de actividad física en administrativos de la Unidad Central del Valle del Cauca en el periodo 2023*. Colombia: Unidad Central del Valle del Cauca. Facultad de Ciencias de la Salud (Tesis de Grado). Obtenido de

<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/4081/Trabajo%20de%20grado%20nivel%20de%20actividad%20fisica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías*. Madrid: Datos Abiertos. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/538970/Sedentarismo+jovenes.pdf/c82d00c7-5fcf-4f73-bcc5-0e78bca969fd>

Landinez Parra, N., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008

National Heart, Lung and blood Institute. (2022). *La Actividad Física y el Corazón: ¿Qué es la actividad física?* España. Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

Nguyen, T., Nguyen, V., & Kim, J. (2021). Ejercicio físico y calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores de oficina: una revisión sistemática y un metanálisis. *Int J Environ Res Salud Pública*, 18(7). Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8038562/>

Organización Mundial de la Salud . (2022). *Actividad física*. España. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ponce Ccuno, N., Quispe Contreras, L., Alfaro Fernández, P., & Meléndez Olivari, C. (2016). Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida saludable en el personal administrativo de una universidad de Lima, Perú. *Rev Hered Rehab*, 1, 46-58. Obtenido de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RHR/article/download/3205/3207/>

Warburton, D., Bredin, S., & Nicol, C. (2006). Beneficios para la salud de la actividad física: la evidencia. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
Obtenido de <https://www.cmaj.ca/content/174/6/801>

ANEXO

Cuestionario Internacional IPAQ de Actividad Física

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún 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 la recreación, 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

La última 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

¡Agradezco su predisposición al haber contestado el presente cuestionario!