**FORO INTERINSTITUCIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR**

**“La Educación Superior de Durango, una visión de futuro”**

ACTIVIDAD FISICA EN EL CAMPO LABORAL. UN ESTUDIO DE CASO

*Sofía Irene Díaz Reyes, María Guadalupe Ortiz Martínez, Olga Yolanda Valdez Torres, Leslie Alejandra Walkup Núñez, Abril Avila Zúñiga*

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD JUÁREZ DEL ESTADO DE DURANGO

RESUMEN

Con la finalidad de atender un espacio que de manera natural corresponde a los profesionales de la Cultura Física y Deporte, esta investigación tiene el propósito de evaluar el grado de actividad física en el ámbito laboral, en el caso que nos ocupa, se refiere a una empresa periodística. Cabe destacar que, durante el proceso de aplicación del instrumento de evaluación, se tuvo muy buena aceptación e interés por parte de los directivos de la empresa, se utilizó el instrumento IPAQ, en su versión corta, se encuestaron a 51 empleados de ambos sexos, el rango de edad es de 19 a 50 años, la población se concentra principalmente entre 26 a 30 años con el 35.3 %, la menor con 9.8 % se ubica entre 41 y 50 años; en los resultados se observa un alto porcentaje de inactividad física, ya que el 42 % no realiza actividad fisica habitualmente en su vida cotidiana, el 44 % no dedica su tiempo libre a realizar actividad física, llama la atención que el 50 % manifiesta que permanece de 8 a 9 horas diarias sentados durante un dia habil, situación entendible por el tipo de trabajo que desempeñan. En el estudio se consideran algunas aportaciones derivadas de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), relacionadas con las políticas internacionales para atender la gran problemática en el ambito de la salud que es comun en todos los paises del mundo, cabe destacar que la actividad física es considerada como un importante coadyuvante para atender esta situación.

PALABRAS CLAVE. Actividad física, campo laboral, productividad

ABSTRACT

With the purpose of attending a space that naturally corresponds to the professionals of the Physical Culture and Sport, this research has the purpose of evaluating the degree of physical activity in the workplace, in the case that concerns us, it refers to a journalistic company. It should be noted that during the process of application of the evaluation instrument, there was a very good acceptance and interest on the part of the managers of the company, the IPAQ instrument was used, in its short version, 51 employees of both sexes were surveyed, the age range is 19 to 50 years, the population is concentrated mainly between 26 to 30 years with 35.3%, the lowest with 9.8% is between 41 and 50 years; in the results a high percentage of physical inactivity is observed, since 42% do not perform physical activity usually in their daily life, 44% do not dedicate their free time to physical activity, it is noteworthy that 50% state that it remains from 8 to 9 hours a day sitting during a day, a situation understandable by the type of work they perform. The study considers some contributions derived from the Organización Internacional del Trabajo (OIT), related to international policies to address the major health problems that are common in all countries of the world, it is noteworthy that physical activity is considered as an important adjuvant to address this situation.

KEYWORDS. Physical activity, labor field, productivity

INTRODUCCIÓN

La vida moderna enfrenta al ser humano a un sinfín de elementos de confort y tecnificación, ha cambiado la modalidad del trabajo, al pasar más tiempo en la inactividad, sentado en malas posturas, y que decir del aspecto de nutrición. Bajo este escenario, es un hecho la disminución de la actividad física en la sociedad moderna, producto de ello es que el hombre moderno hace menos esfuerzo que el hombre de otras épocas, es decir el incremento de la inactividad física crece considerablemente.

Uno de los riesgos que tiene la implementación de las tecnologías en el estilo de vida es el sedentarismo, como una consecuencia lógica de su uso tanto en lo cotidiano como en el ámbito laboral, ejemplo de ello es: en lo cotidiano, las horas que transcurren sentados en una computadora, el uso de las aplicaciones del teléfono celular, mismas que se transforman en horas de inactividad, sin gasto de energía o movimiento muscular. En el ámbito laboral sucede algo parecido, sobre todo en empresas tecnologizadas, o bien trabajos de oficina, situación que se manifiesta a través de estudios sobre la actividad física que desempeñan durante su ejercicio laboral y que impacta en su desempeño de manera directa.

Los altos índices de la ENT en el campo laboral en México y el mundo, han definido un espacio preocupante por los altos costos que estas representan tanto en el ámbito de la salud como en el económico del sector productivo; en este sentido un coadyuvante para su atención y prevención radica en la actividad física, recurso que no se ha considerado de manera formal, sobre todo en el contexto laboral, de este escenario surge la pregunta de investigación que se atiende en esta investigación, enfocada al ámbito periodístico: ¿Cuál es el nivel de actividad física de los trabajadores del ramo periodístico?

Aunado a lo anterior, también se hace manifiesta la inactividad física en el aspecto cognitivo, de salud y el grado de stress en la que se encuentran algunos empleados, todo ello en función del tipo trabajo que desempeñan. Como ejemplo de ello se consideran los resultados de algunas investigaciones se han realizado en este tema, tal es el caso del estudio realizado por (Cantero Márquez, Pérez Valcárcel, & Portela , 2014), en trabajadores de la Universidad de Ciencias Informáticas de la Habana, enfocado a la actividad física y se relación con la salud de los mismos a través de la productividad.

Cabe destacar que la informatica por sus características se encuentra catalogada dentro de una actividad de baja movilidad física, con posturas prolongadas en el tiempo, sedentarias y de intensas jornadas de trabajo mental, ademas de los factores ergonómicos que generan problemas posturales, característica del empleado informatico, mismas que definen la enfermedad profesional del ramo.

En el mismo sentido (Martínez López & Saldarriaga Franco, 2008), realiza su investigación con el proposito de explorar el comportamiento del ausentismo laboral y su relación con la inactividad física en una comunidad institucional el principal hallazgo se dirige a que el ausentismo laboral se encuentra directamente vinculado al sedentarismo, las pincipales causas de incapacidad laboral son las enfermedades respiratorias, osteomusculares y los traumatismos; el ausentismo es mayor en mujeres que en hombres; de igual manera se percibe una relación directa entre el ausentismo y la edad, concluye el autor que la inactividad física aumenta la frecuencia y el tiempo de las incapacidades, situación que impacta en el trabajador, en la empresa y en la sociedad.

Es un hecho que la actividad física puede proteger del estrés laboral (Suárez, Zapata Vidales, & Cardona Arias, 2014), en su estudio aplicado a 120 empleados, encontró sedentarismo en el 71 % y un 29 % de agotamiento emocional, a través de estos resultados se concluye que la inactividad física y el estrés laboral se encuentran estrechamente vinculados, vale la pena destacar que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es responsable de mas de dos millones de muertes al año, el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, además de aumentar el riesgo de hipertensión arterial.

Un hecho contundente es la caracterización de las enfermedades profesionales, clasificación que se detalla en función del trabajo que desempeña cada empleado en su espacio laboral, al respecto, la Secretaria de Salud Laboral y Medio Ambiente de Madrid (UGT, 2008), reporta que los motivos mas frecuentes de consultas medicas relacionadas con problemas de salud originados por el trabajo son: dolor de espalda, dolor en miembro superior, estrés, cefalea, dolor en miembro inferior, y alteraciones de la visión o fatiga visual.

Aunado a lo anterior, las enfermedades profesionales que son reconocidas legalmente, corresponde a trastornos musculo-esqueléticos y a dermatosis profesionales. Con respecto a los Trastornos Musculo Esqueléticos (TME), se ubica un sin fin de problemas de salud, debidos a lesiones en musculos, tendones y nervios; estas lesiones se clasifican en dos grupos: dolor y lesiones de espalda y lesiones por movimientos repetitivos en extremidades superiores e inferiores (bursitis, tendinitis, síndrome del tunel carpiano, entre otras), mismas que afectan las manos, muñecas, codos, hombros, rodillas y pies.

Según el tipo de trabajo, los trastornos se localizan en diferentes partes del cuerpo; por su parte la Organización Internacional del Trabajo (OIT), presenta una lista de enfermedades profesionales (OIT, 2010), las clasifica en grandes apartados, para el caso que nos ocupa, se mencionan las que pudieran prevenirse o atenderse a través de la actividad física, corresponden a las enfermedades del sistema osteomuscular que contempla:

1. Tenosinovitis de la estiloides radial debida a movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca
2. Tenosinovitis crónica de la mano y la muñeca debida a movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca
3. Bursitis del olécranon debida a presión prolongada en la region del codo
4. Epicondilitis debida a trabajo intenso y repetitivo
5. Lesiones de menisco consecutivasa periodos prolongados de trabajo en posición de rodillas o en cuclillas
6. Síndrome del tunel carpiano, debido a trabajo intenso y repetitivo , trabajo que entrañe vibraciones, posturas extremas de la muñeca o una combinación de estos tres factores
7. Otros trastornos del sistema osteomuscular no mencionados anteriormente.

Trastornos mentales y del comportamiento

1. Trastorno de estrés postraumáticos
2. Otros trastornos mentales o del comportamiento

En la revisión de este listado, se puede percibir el beneficio que la actividad física puede ofrecer en su prevención y en su tratamiento.

Bajo este escenario, una definición de actividad física es cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular, que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo, concepto que se ubica en las Directrices de la Actividad Física de la Unión europea, Salud y Deporte 2008, mencionado por (División Jurídica, 2015), otro concepto relevante referido en el mismo documento, para Aznar y Websyer. 2006, el ejercicio físico es la actividad física controlada, estructurada y repetitiva y que con frecuencia se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de las personas.

Bajo la premisa de que un programa de actividad física es una actividad absolutamente rentable en terminos económicos para la empresa. Muestra de ello son los siguientes puntos como beneficios para una empresa que incluye estos programas, Juridica.2015.

1. Disminución de bajas temporales por ILT (Incapacidad Laboral Temporal)
2. Incremento de la productividad
3. Impacto en imagen corporativa (internet)
4. Reduce el ausentismo laboral
5. Mejora las relaciones de los grupos de empleados
6. Ahorra recursos económicos a las empresas
7. Empresas activas en el esquema de Responsabilidad Social Empresarial.

En el mismo orden de ideas, el impacto que los programas de actividad física tienen en los empleados son:

1. Satisfaccion personal, autoestima y mejora de la salud
2. Ahorro económico
3. Ahorro en tiempo, conciliación laboral y familiar
4. Los participantes del programa presentan datos de salud significativamente mejores que el conjunto de la plantilla laboral
5. La percepción de la satisfacción de los participantes en el programa y de la empresa es muy elevada
6. La necesidad de que los programas de actividad física formen parte de los programas de salud integral en las empresas
7. Mejora el estado de salud y calidad de vida de los trabajadores.

A manera de cierre de esta sección, se hace referencia a un problema que se ha generalizado en el campo laboral y puesto de manifiesto por la OIT (OIT, 2000), a traves de un cuestionamiento que ha dado la vuelta al mundo y su respuesta ha sido coincidente en todos los países: ¿Trabaja mas y lo disfruta menos?, en las conclusiones del estudio de la organización, muestra que la salud mental en el trabajo se encuentra en peligro, existe una tendencia mundial que preocupa debido a que los empleados manifiestan cansancio, desánimo, ansiedad estrés, perdida de ingresos e incluso desempleo y en algunos casos su asociación a la enfermedad mental; por su parte, los empleadores este problema se refleja en la baja productividad, altas tasas de rotación de los empleados, incremento en el costo de selección y capacitación de personal sustituto, incapacidades por accidente y enfermedad, entre otros.

Por otra parte, los costes que esta situación representa para los gobiernos de cada país son gastos de asistencia medica y sanitaria, seguridda social y pagos por seguros e incapacidad, llama la atención que en su estudio, la OIT, destaca de manera significativa, los costes por salud mental así como el costo que esta situación implica en paises europeos, mismos que ascienden a un 3 y 4 % del PIB, por mencionar algunos, se presentan los informes de cinco paises en este sentido, tal es el caso de los Estados Unidos, reportan perdidas aproximadas de 200 millones de dias de trabajo anuales debida a prpoblemas de depresión en empleados; en Finlandia, se registra mas del 50 % de trabajadores con algun sintoma de estrés como ansiedad, sentimientos depresivos, dolor físico, exclusión social y trastornos del sueño; en Alemania, el 7 % de las jubilaciones prematuras y la incapacidad laboral son debidas a a trastornos depresivos, las perdidas por ausentismo se calculan en 5,000 millones de marcos anuales.

En el mismo escenario, casi tres de cada 10 empleados sufren problemas de salud mental, mismos que se originan por el estrés provocado por el trabajo,tan grave es el problema en este pais que se estima que uno de cada 20 britanicos en edad laboral padece una depresión importante. Por su parte, Polonia reporta que la incidencia de empleados con padecimeintos mentales se está incrementando de manera alarmante y reciben asistencia mental, bajo el supuesto de que esta siituación se encuentra relacionada con la transformación socioeconómica del pais.

Es importante mencionar que dentro de las estrategias que estos paises han implementado para atender esta problemática y asegurar la salud mental en el campo laboral, se encuentran los programas de actividad física, bajo la premisa de que es un coadyuvante fundamental en la liberación de estrés, el estado de ánimo que impactan en la salud d los individuos.

Como respuesta a esta situación, la OIT ha generado una serie de politicas internacionales que deberán acatar todos los paises del mundo en el ámbito laboral, a través de SOLVE (resolver), una herramienta que presenta una metodología basada en el concepto de trabajo seguro (Safe Work), diseñado especialmente para atender la prevención de riesgos psicosociales, la prpomoción de la salud, así como el bienestar en el trabajo mediante el diseño de politicas y su aplicación.

En el mismo orden de ideas, destaca en la metodología SOLVE, un apartado que se relaciona directamente con este estudio, actividad física saludable; hace enfasis en que el movimiento, la actividad física y el ejercicio, ofrecen estimulos esenciales para las funciones del cuerpo, sin ello el cuerpo se debilita y se incrementa el riesgo de enfermedades, situación que impacta en la calidad de vida (Forastieri, 2012).

MATERIALES Y METODOS

Tipo de estudio. Correlacional, transversal

Sujetos de estudio 51 empleados de una empresa periodística de la ciudad de Durango México

En la medición de la actividad física, se empleó el instrumento en versión corta del International Physical Activity Questionnaire IPAQ (Craig y cols. 2003), validado en 12 paises, con gran fiabilidad en investigaciones sobre actividad física, incluye preguntas sobre la actividad física realizada en los ultimos siete dias.

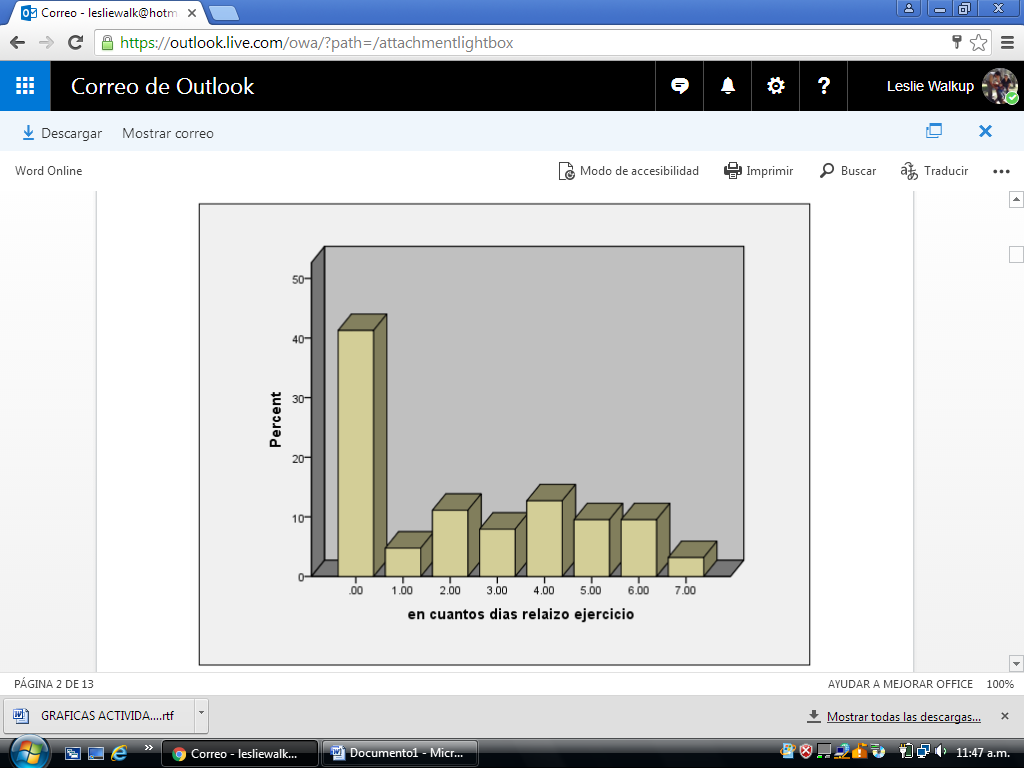
Se atendieron los aspectos eticos en torno a la aplicación del instrumento de evaluación, consistente en el respeto a la dignidad de los sujetos de estudio y la protección de sus derechos y privacidad, se les informó del propósito y beneficios del estudio.

En el manejo de la información se utilizó el software SPSS

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

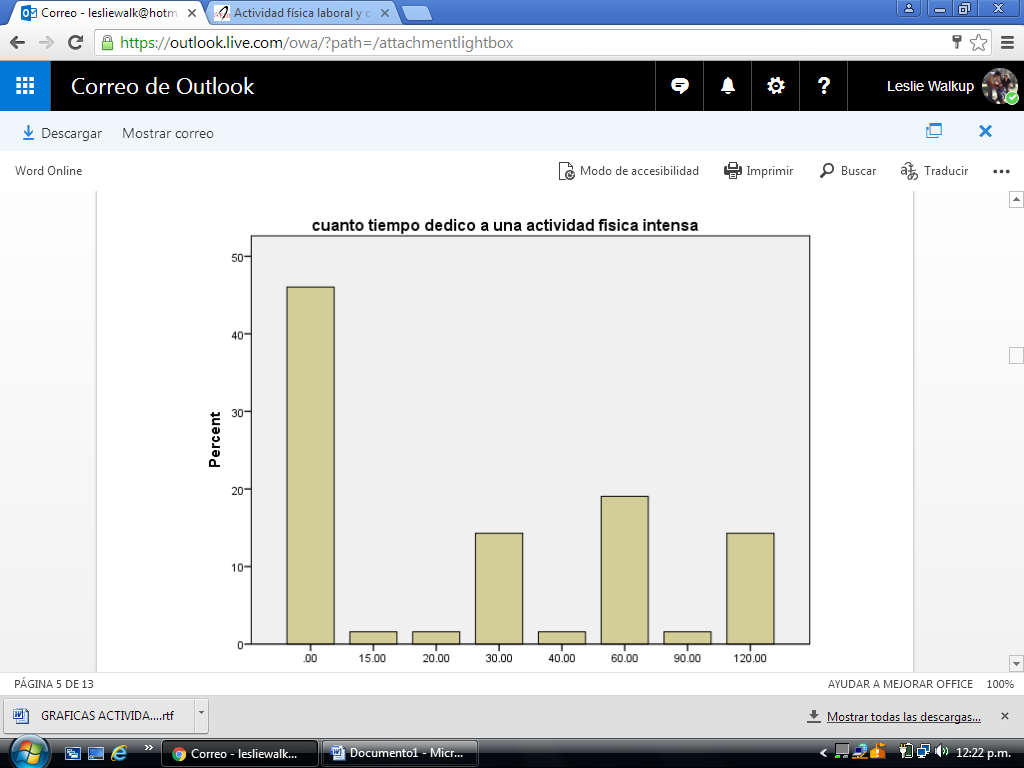
Se hizo una clasificación por rangos de edad, en ella se manifiesta que el mayor numero se encuentra en el rango de edad de 26 a 30 años con un 35.3%, en donde la concentración más baja es en el rango de 41 a 50 años con el 9.8%, lo que claramente demuestra que es una población joven, siendo el 56.86% de sexo femenino y el 43.14% masculino.

Dentro de los resultados que se encontraron se puede destacar la actividad física intensa considerando que estas son los levantamientos pesados, hacer ejercicio aeróbicos, o andar rápido en bicicleta el 42% de los encuestados no realiza actividad habitualmente en lo que respecta a su vida cotidiana, siendo un alto porcentaje del total de los encuestados, siguiendo con estos datos el 15% realiza actividad física cuatro días de la semana, la cual se presenta en la gráfica 1.



Grafica 1. Cuantos días a la semana realiza actividad física intensa

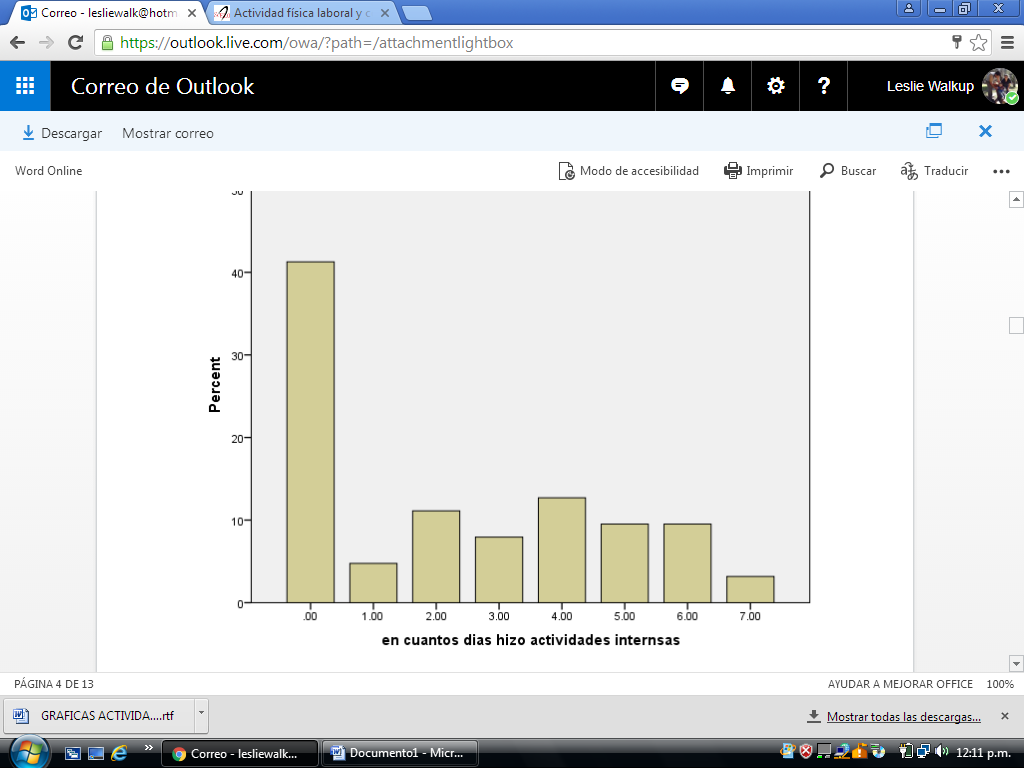
Respecto al tiempo real que habitualmente dedican a la actividad física, tiempos muertos y los periodos de descanso de lo cual resalta que el 44% de la población no le dedica de su tiempo libre a la práctica de la actividad física, siendo el 59% de este porcentaje el género femenino, el 12 % se ejercita 4 dias al a semana y de ellos el 66% de estos son hombres, un tiempo que podría ser considerable para tener incidencia en su salud o para considerarlo un hábito; del 28% destaca que las personas que realizan actividad física en tiempo real son personas que mencionan que dedican de 30 minutos a 2 horas realizan actividad física con constante o habitual con la intensidad requerida para que aporte los beneficios de un cambio metabólico permanente a la semana de los cuales 29% son hombres y 71% mujeres de edades que oscilan entre los 19 y 35 años. Ver gráfica 2.



Gráfica 2. Cuanto tiempo dedico a una actividad intensa

En la gráfica 3, se muestra la cantidad de días que se le dedica a la práctica deportiva podemos destacar que el 30% de las personas le dedican de 2 a 3 días a actividades físicas de tipo moderado, manteniendo el porcentaje alto de 55% de la población encuestada como personas sedentarias y un 15% restante realizan actividad física de 5 a 7 dias de la semana de forma constante.

Con respecto al tiempo que dedican a realizar actividad física moderada el 60% manifiesta que no realiza ningún tipo de ejercitación de esta intensidad, destaca que dentro de esta punto el 60% de este total son mujeres, las personas que manifiestan realizar mayor actividad lo hacen con una duración de 1 hora equivale 24% del total destacando que la mayoría son de género masculino.



Gráfica 3. En cuantos dias realizó actividades intensas

Con respecto al cuestionamiento del tiempo que pasa sentado durante un día hábil el 50% manifiesta que permanece de 8 a 9 horas diarias, el 68% de ellos son de género femenino, esto se puede entender debido al tipo de trabajo que desempeñan.

CONCLUSIONES

Como conclusión de este estudio y de manera general se percibe un elevado sedentarismo en la actualidad, consecuencia de la evolución humana, de la prevalencia de las actividades intelectuales sobre las manuales, del consumismo, la globalización, situación que se percibe en toda la población en general, preocupante debido a su impacto en la salud y la economía de todos los países.

En esta ocasión se realiza una evaluación de la actividad física que desarrolan los empleados de una empresa periodística cuya característica laboral es el trabajo mental y con un minimo de esfuerzo físico, los resultados manifiestan un elevado indice de sedentarismo que seguramnete repercute en su estado emocional y de salud. Es aquí entonces en donde se presenta una gran área de oportunidad para esta facultad de generar vinculos con el sector empresarial que permita interactuar con ellos y en base a estudios semejantes proponer programas de actividad física y generar a su vez espacios para la realización de practicas profesionales de los estudiantes y abrir espacios profesionales que les permitan generar nuevos espacios laborales.

# Bibliografía

Cantero Márquez, M., Pérez Valcárcel, Y., & Portela . (2014). Deporte, actividad física y salud de los trabajadores. Su importancia para la productividad en la universidad de ciencias informáticas. *Revista Digital de Educación Física* *, 5* (28).

División Jurídica, M. d. (2015). *Deporte y actividad Física en el Ambito Laboral, Perspectiva Jurídica y de Política Deportiva.* Santiago de Chile, Chile: Gobierno de Chile.

Forastieri, V. (2012). *SOLVE: Integrando la promosión de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo.* (O. I. Trabajo, Ed.) Ginebra, Suiza: Organización Internacional del Trabajo.

Martínez López, E., & Saldarriaga Franco, J. (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Revista de Salud Pública* *, 10* (2), 227 - 238.

OIT. (2010). *Lista de enfermedades profesionales de la OIT.* OIT. OIT.

OIT. (diciembre de 2000). Auxilio estres, salud mental en el trabajo. *Trabajo. Revista de la Organización Internacional del Trabajo* *, 37* , 36. (O. I. Trabajo, Ed.) Madrid: FARESO, S.A.

Suárez, G. R., Zapata Vidales, S., & Cardona Arias, J. (2014). Estres Laboral y Actividad Física en Empleados. *Diversitas - Perspectivas en Psicología* *, 10* (1), 131 . 141.

UGT, S. d. (2008). Manual Informativo de Prevención de Riesgos Laborales ENFERMEDADES PROFESIONALES. *Manual* . Madrid, España: Secretaría de Comunicación e Imagen de UGT Madrid.