

### **Información Importante**

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

**Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**Prevalencia de actividad física en el personal de servicio general de la Universidad Santo  
Tomas Bucaramanga**

**Keiner Isaac Quintero Gil**

**Trabajo de grado para optar por el título de profesional en cultura física deportes y  
recreación**

**Directora**

**Alba Liliana Murillo**

**Codirector**

**Juan Carlos Sánchez Delgado**

**Universidad Santo Tomas, Bucaramanga**

**División De Ciencias De La Salud**

**Facultad De Cultura Física Deportes Y Recreación**

**2018**

**Contenido**

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resumen.....                                                                                                        | 5  |
| Introducción .....                                                                                                  | 6  |
| 1 Prevalencia de actividad física en el personal de servicio general de la Universidad Santo Tomas Bucaramanga..... | 8  |
| 1.1 Planteamiento del problema .....                                                                                | 8  |
| 1.2 Justificación.....                                                                                              | 9  |
| 1.3 Objetivos .....                                                                                                 | 11 |
| 1.3.1 Objetivo general.....                                                                                         | 11 |
| 1.3.2 Objetivos específicos. ....                                                                                   | 11 |
| 2 Marco teórico.....                                                                                                | 12 |
| 3 Metodología.....                                                                                                  | 13 |
| 4 Población y muestra.....                                                                                          | 13 |
| 4.1 Criterios de elegibilidad .....                                                                                 | 13 |
| 5 Variables.....                                                                                                    | 14 |
| 5.1 Variable dependiente.....                                                                                       | 14 |
| 5.2 Variable independiente.....                                                                                     | 14 |
| 6 Plan de recolección de la información.....                                                                        | 14 |
| 7 Procesamiento de la información .....                                                                             | 15 |
| 8 Resultados.....                                                                                                   | 16 |
| 9 Conclusiones.....                                                                                                 | 19 |
| 10 Bibliografía .....                                                                                               | 20 |

**Lista de tablas**

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. <i>Descripción de las características sociodemográficas de los trabajadores de la USTA (n=37)</i> .....                 | 16 |
| Tabla 2. <i>Descripción de los dominios de (GPAQ) en trabajadores de la USTA N=37</i> .....                                      | 17 |
| Tabla 3. <i>Niveles de actividad física en los dominios ocupacional y tiempo libre en los trabajadores de la USTA N=37</i> ..... | 18 |
| Tabla 4. <i>Conductas Sedentarias en trabajadores de servicio general de la USTA Bucaramanga n=37</i> .....                      | 18 |

### Resumen

**Introducción:** La actividad física es considerada un factor determinante de la salud. La conducta sedentaria, se refiere al número de horas que una persona pasa en estado de reposo y la literatura científica ha establecido su asociación con factores de riesgo cardiovascular.

**Objetivo:** Establecer los niveles de actividad física y conducta sedentaria en el personal de servicios generales de la Universidad Santo Tomás. **Metodología:** estudio transversal descriptivo realizado en 37 adultos. Para establecer la actividad física y la conducta sedentaria se utilizó el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ). **Conclusiones:** La totalidad de la población de estudio cumple con las recomendaciones mundiales de actividad física para la salud además de presentar bajos niveles de conducta sedentaria.

### **Introducción**

La falta de actividad física es un riesgo para la salud mundial y es un problema extendido y en rápido ascenso en los países, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo y para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas. (Álvarez, F, pp. 55).

En la Universidad Santo Tomas, seccional Bucaramanga el personal a cargo de los oficios varios está encargado de mantener todo limpio y aseado por sedes tienen 16 personas encargados de los aseos de todas la universidad organizados por pisos y sectores de la universidad en cuenta a las sedes de Floridablanca y Bucaramanga. En la sede de Piedecuesta tiene 4 personas las cuales se encarga de mantener todo en orden y limpio, tienen un horario de trabajo de 8 horas en cuanto a las que ingresan en la mañana tienen 8 horas de trabajo y una hora para el almuerzo la cual no entra en las 8 horas laboradas tienen 15 minutos para desayunar y continuar con sus labores y el grupo de la tarde ingresan a las 12 del medio día para terminar sus labores a las 8 en donde a las 6 de la tarde tienen un descanso de 15 minutos. Hay 4 hombres y 23 mujeres con edades promedios de los 24 a los 65 años de edad.

Se han obtenido múltiples estudios que reflejan la importancia y los beneficios que da la actividad física, que puede ser vigorosa o moderada, como subir escaleras, caminar rápidamente y montar bicicleta de forma diaria podría reducir el estrés, aliviar la depresión, la ansiedad, estimular el autoestima y mejorar la salud mental.(Sanabria, et al. (2013).

La falta de actividad física es una problemática a nivel mundial que va en ascenso en los países desarrollados como en los países en proceso de desarrollo, en aumento de la morbilidad por causa de enfermedades no transmisibles ha ido aumentando considerablemente. A pesar de las estrategias

que han propuesto varios gobiernos de implementar actividades para el mejoramiento de la calidad de vida de la población

Según el estudio realizado en la ciudad de Pamplona sobre “la prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de Vida en la población de 18 a 64 años” demostró que un 76.6 % de las mujeres son sedentarias mientras que en hombres se reduce en un 56.7 %. El sedentarismo aumenta en las edades un 80.3 % en varones 86.3% entre las mujeres respectivamente. (Elizondo, 2001, pp. 561-562).

Teniendo en cuenta que no existen investigaciones acerca de los niveles de condición física en la población de servicios generales de la Universidad Santo Tomas el objetivo de este estudio es prevalencia de actividad en el personal de servicios generales de la universidad Santo Tomas Bucaramanga. Esta información será fundamental, para promover la actividad física y los estilos de vida saludables con el fin de proteger a esta población del riesgo cardiovascular futuro

## **1 Prevalencia de actividad física en el personal de servicio general de la Universidad Santo Tomas Bucaramanga**

### **1.1 Planteamiento del problema**

El rápido aumento en la morbilidad y la mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel global. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2008, 63,1 % de los 57 millones de muertes ocurridas en el mundo se debieron a las enfermedades crónicas no transmisibles. En países de ingresos medios ocurren cerca del 80,0 % de las muertes por este motivo. En América Latina, estas enfermedades son las principales causas de muerte y se espera que su prevalencia continúe aumentando. Por ejemplo, se prevé un aumento de 50,0 % de los casos de diabetes para el año 2030.

En conversaciones con el personal a cargo de los servicios generales de la Universidad Santo Tomas, seccional Bucaramanga, refieren que solo tienen descanso a la hora del almuerzo y 15 minutos que les dan para el desayuno que sus jornadas de trabajos son continuas de 8 horas y las pausas activas no se realizan desde inicios del año 2018; generando alteraciones en su “condición física”, repercutiendo en lesiones laborales.

Teniendo en cuenta lo anterior nos hacemos la siguiente pregunta problema:

¿Cuál es la prevalencia de actividad física en el personal de oficios varios de la Universidad Santo Tomas Bucaramanga?

## 1.2 Justificación

La actividad física se define, “como cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía” (Organización Mundial de la Salud, 2017); con el personal de empresa que se ocupa en los servicios generales, el enfoque debe ser en relación a la prevención de ENT (enfermedades no transmisibles); procurando la salud física identificada esta por Pérez, F (2002) con citas de otros autores como; “es el estado completo de bienestar físico, como mental y social ( Buñuelos 1998), en tal sentido, Salieras en Sánchez Buñuelos en 1998, identifica el concepto de salud como “ el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”.

Este trabajo académico relaciona la “actividad física de los empleados de servicios varios de la Universidad de Bucaramanga”, considerando que los programas de promoción de la salud en ambientes laborales parecen tener un gran potencial para promover la salud, la calidad de vida y la productividad de los trabajadores.

El Objetivo general es “Establecer los niveles de condición física en el personal de servicio general a de la universidad Santo Tomas” permitiendo tener una idea más clara sobre los futuros riesgos que puede tener esta población en su salud debido a que: *“la condición física es un conjunto de atributos físicos que posee el ser humano y al cual le permite ejecutar los diferentes sucesos que acontecen en la vida cotidiana”*. (Sánchez, 2001)

En Colombia según la encuesta NACIONAL de la situación nutricional (ENSIN 2010), EL 46.5% de la población de adultos entre los 18 y 64 años, es físicamente inactiva. A nivel regional en Santander según datos observatorio de la salud pública (2011) el 70.6% de la población entre los 15 y los 64 años presentan niveles de condición física bajos. (Rangel, 2016, pp. 32)

A pensar que todas las población en general debe de hacer actividad física ya que está comprobado que realzar actividad física mejorar la calidad de vida de la población se deben realizan actividades donde intervenga la población para mejorar su calidad de vida sin haber terminado el estudio nos damos cuenta que el estilo de vida que lleva el personal de oficios varios de la USTA es malo ya que en ningún momentos los vemos realizando actividades que busquen la mejora de la calidad de vida.

Teniendo encuesta los múltiples estudios que evidencian los beneficios de la actividad física el 23% de la población adulta en el mundo es sedentaria es decir realizan menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana o menos de 20 minutos de actividad física vigorosa tres veces por semana.

Según la OMS (Salud O. M., 2017) las caídas son la segunda causa de muertes por lesiones accidentales o no intencionales, estas, tienen como factor principal ocasionarte la falta de equilibrio y fuerza muscular (Pío, 2015); al igual que lo anterior, diferentes aspectos de la vida cotidiana se ven afectados por el bajo nivel de estas dos cualidades físicas, aspectos como: levantar un objeto pesado o Subir escaleras. Estas situaciones al verse afectadas pueden ocasionar una reducción de la calidad de vida y de la independencia en la persona en cuestión.

(Machado, 1998 y navarro Valdivieso, 1999). Señalan que a partir de los 20 a 25 años comienza una pérdida progresiva de capacidad física aunque puntualizan que la capacidad física regular y sistémica puede detener el proceso degenerativo.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general.**

Determinar la prevalencia de actividad física en el personal de oficios varios de la Universidad Santo Tomas Bucaramanga en los dominios ocupacional, desplazamiento, tiempo libre y sedentarismo.

#### **1.3.2 Objetivos específicos.**

- Describir la población objeto de estudio de acuerdo con sus características Sociodemográficas.
- Identificar la prevalencia de actividad física en el campo laboral, desplazamiento cotidiano y tiempo libre en la población objeto.
- Identificar la prevalencia de comportamiento sedentario de la población de estudio.

## 2 Marco teórico

Para el sustento teórico de este estudio se consultaron bases de datos de confiabilidad científica, en donde se da una recopilación de autores en el ámbito regional, nacional e internacional; de esta manera se relaciona que en Bucaramanga, Rangel, L. y cols (2017) en la investigación, Estilos de vida en trabajadores del área de Bucaramanga y su área metropolitana, concluyeron que en personas económicamente activas, el exceso de peso fue más frecuente en los hombres, de edades  $\geq 35$  y personas con mayores ingresos salariales mensuales, sin embargo. Se requieren de más estudios que confirmen estos hallazgos.

De esta manera se relaciona que en pamplona, Elizondo, J. cols (2016) en la investigación, prevalencia de actividad física y su relación con las variables sociodemográficas y los estilos de vida de la población de 18 a 65 años de pamplona, concluyeron que los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión, y estado civil parecen ser determinantes del estilo de vida sedentario, mientras el consumo de tabaco y la existencia de sobrepeso y obesidad no lo son. Entre las personas jóvenes las mujeres sin estudios universitarios y los varones casados y fumadores parecen ser poblaciones diana para la promoción de actividad física.

De esta misma manera se relaciona que en lima Perú, Sanabria, H. cols (2013) en la investigación, niveles de actividad física en los trabajadores de una dirección regional de salud de lima, Perú, concluyeron que los trabajadores de la DIRESA tienen alta prevalencia de inactividad física y exceso de peso por lo que es recomendable por lo que es recomendable implementar políticas saludables que contribuyan a mejorar su estado de salud.

El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre. (Álvarez, F, pp. 55).

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar las tareas domésticas y actividades recreativas” (OMS, 23, febrero, 2018)

### **3 Metodología**

Estudio trasversal descriptivo

### **4 Población y muestra**

Trabajadores de oficios varios de la universidad santo tomas Bucaramanga. Se calculó un número de muestra de 37 trabajadores de la USTA BUCARAMANGA, teniendo en cuenta la prevalencia de actividad física, por medio del cuestionario “GPAQ” el cual es para medir los niveles de actividad física en los dominios ocupacional, tiempo libre, desplazamiento y conducta sedentaria.

#### **4.1 Criterios de elegibilidad**

Ser trabajadores de la universidad santo tomas y pertenecer al personal de servicios generales, realizar de manera correcta en GPAQ cuestionario mundial de actividad física elaborado por la organización mundial de la salud para medir la actividad física en los ámbitos laboral, ocupacional, tiempo libre y conducta sedentaria, y a ver diligenciado el consentimiento informado.

## 5 Variables

Se analizaron las siguientes variables

### 5.1 Variable dependiente

**Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Los niveles de actividad física se determinan según el número de días que dedique el individuo hacer ejercicio físico y la intensidad del mismo.

### 5.2 Variable independiente

Sexo, edad, nivel socio económico, nivel académico y estado civil

.

## 6 Plan de recolección de la información

Se seguirá el siguiente procedimiento para la recolección de la información:

- Solicitud por escrito a la coordinadora de servicios generales la señora Libia Balaguera un permiso para realizar las encuestas con el personal de servicios generales de la USTA.
- Se fue pasando por cada una de las sedes de la USTA Bucaramanga buscando cada una de las personas que estén contratadas con servicios generales y se les fue realizando el cuestionario.
- Se les explico de manera muy clara el objetivo de la investigación y en caso que necesitaras aclarar dudas se les fueron resolviendo.
- Firma del consentimiento informado por parte de la población que fue objeto de estudio.
- Aplicación del formato de encuesta diseñado para este estudio. Esta encuesta será aplicada por un profesional en cultura física, recreación y deporte, entrenado para este fin.

## **7 Procesamiento de la información**

Los datos tomados a partir de la información recolectada mediante los procedimientos descritos, serán digitados en una base de datos de Excel la cual será exportada al programa estadístico Stata para la generación de resultados.

Los análisis serán realizados en el programa Stata versión 12.1/IC (Statistics Data Analysis. STATA\ICq 12.1).

## 8 Resultados

En su totalidad todos los trabajadores fueron estudiados. El 86% eran mujeres y la media de edad fue 40 años. Se puede observar en la tabla 1 que la mayoría de los encuestados pertenecía al nivel socioeconómico medio (51%) el (38%) eran solteros (as) y tenían un nivel de escolaridad menor al de universitario con un (86%).

En su totalidad cumplían con las recomendaciones de actividad física semanal

Tabla 1. *Descripción de las características sociodemográficas de los trabajadores de la USTA (n=37)*

| Variable                                   |              | n=37      | %   |
|--------------------------------------------|--------------|-----------|-----|
| Edad                                       | media/de     | 40,3±11,2 |     |
| Sexo                                       | Femenino     | 32        | 86  |
|                                            | Masculino    | 5         | 14  |
| Nivel socioeconómico                       | estrato 1    | 5         | 14  |
|                                            | estrato 2    | 19        | 51  |
|                                            | estrato 3    | 10        | 27  |
|                                            | no responde  | 3         | 8   |
| Estado civil                               | soltero      | 13        | 35  |
|                                            | casado       | 9         | 24  |
|                                            | unión libre  | 14        | 38  |
|                                            | no responde  | 1         | 3   |
| Nivel académico                            | primaria     | 4         | 11  |
|                                            | bachillerato | 32        | 86  |
|                                            | pregrado     | 1         | 3   |
| Cumplimiento recomendaciones de AF semanal |              | 37        | 100 |

Tabla 2. Descripción de los dominios de (GPAQ) en trabajadores de la USTA N=37

| Variable          |                | Media/Mediana | DE/Ric        |
|-------------------|----------------|---------------|---------------|
| Ocupacional       | Total de Mets  | 23.040        | 19.200-23.040 |
|                   | Total min-sem  | 2880          | 2880          |
| Desplazamiento    | Total de Mets  | 700           | 0-1.500       |
|                   | Total min-sem  | 175           | 0-375         |
| Tiempo Libre      | Total de Mets  | 421           | ±749          |
|                   | Total min-sem  | 76            | ±126          |
| Total AF          | Total de Mest  | 21.275        | ±6.142        |
|                   | Total min-sem. | 3.206         | ±343          |
| tiempo sedentario | min-día        | 187           | ±82           |

DE: Desviación Estándar; RIC: Rango Intercuartilico

En su totalidad todos los trabajadores cumplieron con las recomendaciones de la organización mundial de la salud en el dominio ocupacional con un media/mediana (23.040) total de min de Mets-sem 2880 y una DE/RIC de (19.200.-23.040) en la semana. En cuanto a los dominios desplazamiento, tiempo libre y sedentarismo los resultados fueron muy bajos, no se evidencio un índice representativos en estos dominios.

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2010), el 46.5% de la población de adultos entre 18 y 64 años, es físicamente inactiva.(Rangel, 2016, pp. 32)

Tabla 3. *Niveles de actividad física en los dominios ocupacional y tiempo libre en los trabajadores de la USTA N=37*

| Variable        |          | Medi<br>a | De   |
|-----------------|----------|-----------|------|
| Ocupaciona<br>l | Moderada | 707       | 1272 |
|                 | Vigorosa | 2116      | 1247 |
| Tiempo<br>libre | Moderada | 47        | 103  |
|                 | Vigorosa | 29        | 86   |
| Total           | Moderada | 754       | 1272 |
|                 | Vigorosa | 2195      | 1244 |

En su mayoría los trabajadores de la USTA Bucaramanga realizan actividad física vigorosa media 2116 DE 1247 en el domino ocupacional, en el dominio del tiempo libre ya se ve una media de (29) vigorosa DE (86), moderada de media (47) y DE (103).

Tabla 4. *Conductas Sedentarias en trabajadores de servicio general de la USTA Bucaramanga n=37*

| Variable     |               | Media/Mediana | DE/RIC    |
|--------------|---------------|---------------|-----------|
| sedentarismo | Total min-día | 1.877.027     | 8.259.334 |

En su totalidad todos los trabajadores de servicio general de la USTA Bucaramanga son sedentarios ya que tienen menos de 8 horas de conducta sedentaria y haciendo comparaciones con otros estudios de la región podemos observar que la conducta sedentaria es una problemática que los queja ya que tienen un porcentaje de

## **9 Conclusiones**

En cuanto al estudio realizado se concluye que los trabajadores de la USTA Bucaramanga son activos, cumplen con las recomendaciones de la OMS, con un promedio de 150 minutos a la semana, observando las distintos dominios de GPAQ se evidencian bajos resultados, trayendo a colación el sedentarismo es bastante alto en esta población y viendo los niveles de sedentarismo en Colombia podemos observar que los niveles de inactividad física en población adulta son superiores a los registrados en el mundo. En el contexto global la prevalencia de adultos físicamente inactivos alcanza el 23%, mientras que en Colombia, Según la Encuesta de la Situación Nutricional, ENSIN 2015, el 49.9% de las personas entre los 18 a 64 años no cumplen con las recomendaciones de actividad física, siendo superior la cifra en mujeres (57.3%) que en hombres (39.9%).

### 10 Bibliografía

- Alcantara, G. (2008). la definicion de salud de la organizacion mundial de la salud y la interdisciplinariedad . *revista cientifica de america latina* , 95-96.
- Alvares, f. (s.f.). sedentarismo y actividad fisica . *medica de cienfuegos*, 55.
- asociacion medica mundial*. (21 de marzo de 2017). Obtenido de asociacion medica mundial: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Elizondo, J., Guillen, F., & Aguinaga, I. (2005). prevalencia de actividad fisica y su relacion con variables sociodemograficas y estilos de vida de la poblacion de 18 a 65 años de pamplona . *salud publica*, 560-561.
- familiar, i. d. (2015). *encuesta nacional de nutricion ensin*. Obtenido de encuesta nacional de nutricion ensin: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Gonzalez, S., Sarmiento, O., Lozano, O., Ramirez, A., & Grijalba, C. (2014). niveles de actividad fisica de la poblacion colombiana: desigualdades por sexo y condicion socioeconomica. *biomedica* , 548-549.
- International Physical Activity Questionnaire-Research Committee. (noviembre de 2005). Obtenido de <file:///C:/Users/Asus/Downloads/GuidelinesforDataProcessingandAnalysisoftheInternationalPhysicalActivityQuestionnaireIPAQShortandLongForms.pdf>
- organizacion mundial de la salud*. (23 de febrero de 2018). Obtenido de organizacion mundial de la salud: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Perez, A. (2002). condicion fisica saludable una experiencia en la poblacion adulta laboral activa en la ciudad cinfuego (cuba). 26-28.
- Rangel, l., gamboa, E., & Rojas, L. (2016). estilos de vida en trabajadores de bucaramanga y su area metropolitana y su asociacion con el exceso de peso . 32.
- Sanabria, H., Portugal, w., Tarqui, C., Pereyra, H., & Mamani, L. (2014). nivel de actividad fisica en trabajadores de una direccion regional de salud de lima peru. *salud publica* , 53.
- Seron, P., Nuñez, S., & Lanas, F. (2010). nivel de actividad fisica medida a traves del cuestionario internacional de actividad fisica en la poblacion de chile. *Med chile*, 1132-1133.