



**Guía de ejercicio para promocionar estilos de vida saludables en personal administrativo de la alcaldía de Agustín Codazzi del Cesar**

José Fabian Moya Mena

Trabajo de grado II

Asesora

Zonaika Maira Posada López

Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio

Maestrante en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2022

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer primeramente a dios por darme la posibilidad de cada día luchar por mis sueños, por darme la vida y la sabiduría necesaria para sobre llevar momentos buenos y malos, por haberme otorgado una familia maravillosa del cual hoy hacen parte mis padres, mi hijo y mi mujer, que siempre han creído en mí, dándome ejemplos de humildad y de nunca darme por vencido por lo que vale la pena tener, también quiero agradecerle a una gran profesora Zonaika Posada Lopez por ser mi mentora en este proceso por todo el gran apoyo que como estudiantes requerimos de profesores tan espectaculares que nos presenta la vida , por su humildad, sencillez y gran sentido del humor que la caracterizan

A todas estas bellas personas les dedico este presente trabajo especialmente a mi hijo que ha fomentado en mí, deseos de superación y de seguir triunfando en la vida ya que llego a mi vida a darle un sentido y un cambio grande, de saber que hay alguien por quien luchar y por quien seguir ganando batallas.

Muchas gracias de corazón.

## Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del problema	7
Justificación	11
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos específicos	13
Marco de referencia	14
Antecedentes	14
Marco Teórico-conceptual	17
Marco normativo	19
Metodología/Fases o Procedimiento	21
Metodología para la construcción de la guía	21
Descripción de las fases para la construcción de la guía	25
Guía de ejercicio	36
Conclusiones	40
Cronograma	51
Referencias	52
Anexos	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## **Lista de tablas**

<i>Tabla 1. Categorías de análisis.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 2. Factores para la comprensión y descripción de los ejes temáticos.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 3. Ficha de análisis documental .....</i>	<i>24</i>

## **Lista de figuras**

<i>Figura 1. Artículos por año fuente propia .....</i>	<i>23</i>
<i>Figura 2. Artículos de país de origen fuente propia.....</i>	<i>28</i>

## **Introducción**

La presente investigación se realiza desde el marco de revisión documental, dando a conocer las preocupaciones sobre los estilos de vida saludable del personal laboral de la alcaldía Agustín Codazzi, el estrés laboral, sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, desencadenando problemas de inactividad física y salud, a nivel social y ambiente laboral.

Es por eso, que es de gran interés realizar un instrumento guía de estilos de vida saludable para esta población, dado que, por medio de la actividad física y ejercicio físico, se sensibilice a las personas a mejorar su ambiente laboral y salud, promoviendo los estilos de vida saludables en los puestos de trabajo mejorando la calidad de vida, ya que es una de las intervenciones más certeras para promover bienestar y prevenir enfermedades. Son muchas las investigaciones que evidencia en el ámbito laboral mayores factores de riesgos y menor calidad de vida por lo que deben plantearse acciones que mitiguen los riesgos; es por ello que se buscó dar respuesta a la pregunta ¿Qué actividades aportaría para mitigar el estrés y el sedentarismo en el personal administrativo de la secretaria de educación y deporte de la alcaldía Agustín Codazzi cesar?

Teniendo en cuenta lo anterior, la construcción de la guía de estilos de vida saludables para el personal administrativo, apoya justamente a combatir el estrés laboral y el sedentarismo por medio del ejercicio físico, promoviendo los hábitos y estilos de vida saludables en el personal administrativo ajustando las estrategias en función de estado de cambio al que se situó cada persona. Por ello se propuso como objetivo general desarrollar una guía de estilos de vida saludable para mitigar el estrés y sedentarismo, mediante la actividad física, de acuerdo con información basada en evidencia científica y como objetivos específicos: identificar evidencia de los hábitos y estilos saludables en el personal laboral, desarrollar un plan de actividad física para el personal durante la jornada laboral y promover la práctica de actividad física y hábitos saludables en el personal de la secretaria de educación y deporte de la alcaldía Agustín Codazzi.

Luego de la revisión documental y el proceso de análisis se encontró que, desde las diversas fuentes bibliográficas información para la construcción de la guía de estilos de vida

saludables para el personal administrativo que padece sedentarismo, estrés laboral y factores de riesgos asociados a el entorno laboral ya que es un accionar para disminuir el ausentismo laboral y mejorar la calidad de vida por medio de la actividad física , y se concluye que los estilos de vida saludable en el personal administrativo ayudan a mitigar los factores de riesgos asociados al entorno laboral aumentando la productividad laboral disminuyendo el ausentismo laboral, y aportando a la salud de las personas de cualquier sector administrativo que lo requiera

## **Planteamiento del problema**

En la actualidad, una de las mayores preocupaciones a nivel mundial son los estilos de vida saludable de las personas; el índice de sedentarismo, estrés laboral y malos hábitos alimenticios son indicadores de inactividad física en la vida cotidiana, lo que desencadena no solo problemas de salud sino también a nivel social y laboral.

En ese sentido, resulta de gran interés que, por medio de la actividad física y el deporte, se sensibilice a las personas, especialmente a aquellas que están en ciertos ambientes laborales, de modo que se promuevan y fomenten los estilos de vida saludable en los puestos de trabajo, lo cual ayuda a mejorar la calidad de vida, y es una de las intervenciones más certeras para generar bienestar y prevenir enfermedades. Esto debido a que son muchas las investigaciones que demuestran que es justamente allí en donde más factores de riesgo se pueden identificar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad física seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios. (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2021, párr. 2)

Según la OMS, en 2011 la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos fue de 17%, mientras que la de actividad física moderada fue de 31% a 51%” (Varela et al., 2011, p.270). Así mismo, se identificó en Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), que la prevalencia de actividad física mínima (20-30 minutos) realizada en adultos entre 18 y 64 años fue menor en hombres con un valor del 38,1% que realiza actividad física de intensidad baja y en mujeres con un 46,4%; específicamente en la ciudad de Cali, se estima que el sedentarismo alcanza cifras de 79,5 % en la población (Varela et al. 2011).

Es de señalar que Barbosa y Urrea (2018) se refirieron a la influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud a nivel físico y mental; aunque esta relación es ampliamente reconocida, “la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 148).

Por su parte, la OMS (2004) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p. 14); igualmente, es necesario mencionar que la salud mental hace parte integral de este concepto, también definida por la OMS (2004) como “estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (p. 14); en este sentido, la salud mental es fundamental para el bienestar físico, ambas cuestiones existen de manera correlacionada y se reconoce a la salud mental como un balance del ser humano (Herman et al., 2005).

Los conceptos mencionados llevan a entender que “la no practica de actividad física, no están ligados exclusivamente a problemas de salud” (Ramírez et al., 2004, p.68), tales como los cardiovasculares, metabólicos, entre otros. Ramírez et al. (2004) establecieron que existe “evidencia importante que sugiere que la práctica de actividad física puede mejorar las funciones cognitivas” (p. 68) del ser humano y disminuir la depresión y la ansiedad.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales, por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una autoimagen positiva de sí mismo (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. (Laforge et al., 1999 como se citaron en Ramírez et al., 2004, pp. 68-69)

Según, el informe de estudio Nacional de Enfermedades Mentales de Colombia del año 2003 reportó una alta prevalencia en cuanto a las incapacidades de origen psiquiátrico, sobresaliendo los trastornos de ansiedad 19,3% (Guevara et al., 2014, p.30), y este se considera uno de los factores estresores más importante a nivel laboral (Guevara et al., 2014).

De tal modo, se ha determinado que “los estilos de vida saludables corresponden a los hábitos, actitudes y comportamientos que las personas adoptan en la vida diaria y mantienen en el tiempo, que están orientados al bienestar, la salud y la nutrición” (Valenzuela et al., 2020, p. 276). Es preciso indicar que los factores de riesgo conocidos comúnmente, como el consumo de tabaco o alcohol, la inactividad física, o el sobrepeso y la obesidad, hacen que las instituciones públicas muestren especial preocupación por el cuidado de la salud.

Por lo tanto, en Colombia, de acuerdo con Laguado y Gómez (2014), “los estilos de vida de las personas pueden conducir a comportamientos considerados no saludables y, por ende, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles” (p. 70). Igualmente, el Observatorio Nacional de Salud – ONS (2011) afirmó que la principal causa de muerte en Colombia fue la enfermedad coronaria, y dentro de los diagnósticos más consultados en un año por los colombianos se encuentra en segundo lugar la hipertensión arterial, con un 7,3 %; a su vez, argumentó que los principales eventos que originaron consulta al sistema de gestión de seguridad social corresponden a enfermedades crónicas no trasmisibles.

Por otro lado, se considera que la salud y los riesgos ocupacionales en el trabajo cobran importancia desde la macroeconomía y el bienestar laboral, teniendo en cuenta la incorporación de las “normas que protegen a los colaboradores contra los riesgos ocupacionales y las enfermedades profesionales” (Gutiérrez y Viloría, 2014, p. 2).

Cabe señalar que la nueva realidad laboral y las nuevas fuentes de estrés laboral suelen ser colectivas y requieren respuestas colectivas, no solo individuales. Por esta razón, los fenómenos de estrés suelen interpretarse como referencias a una amplia gama de experiencias, entre las que se encuentran tensión, fatiga, agobio, irritabilidad y otros sentimientos similares, como el estrés excesivo en la escuela y el trabajo, u otras propiedades (Berrío y Mazo, 2011).

Desde el punto vista como promotores de la salud, el área profesional de actividad física y deporte puede incidir en el cambio no solo a nivel físico sino a nivel social, por ende:

Resulta importante diseñar programas de intervención en los sujetos que tengan el deseo de modificar su comportamiento respecto a la práctica de actividad física, así como su estilo de vida, ajustando las estrategias en función del estado de cambio en el que se sitúe cada individuo. (Santiago, 2018, p. 54)

Desde el área de actividad física y deporte, de acuerdo con “la importancia de esta temática se constituye una necesidad el desarrollo de la educación para la salud, como eje que abarca diferentes procesos educativos, permite al ser humano realizar acciones responsables y estilos de vida saludables” (Medina y Lescay, 2019, p. 50). Se debe tener en cuenta que el estilo de vida saludable cuenta con lo siguiente:

La pirámide FINUT de estilos de vida saludable basada en los tres binomios de alimentación, nutrición, actividad física y descanso, a la vez que en sus interacciones con la sostenibilidad ambiental es un nuevo enfoque que proporciona guías de estilos de vida saludable en un marco holístico para poblaciones de todas las edades. Esta pirámide proporciona a los individuos la información necesaria para reconocer y poner en práctica comportamientos individuales y sociales que promuevan una mejor salud individual, comunitaria y la salud de las futuras generaciones. (Gil et al., 2015, p. 2322)

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se hace necesario realizar la siguiente pregunta: ¿Qué actividades y ejercicios aportaría para mitigar el estrés laboral y sedentarismo en el personal administrativo de la secretaria de educación y deporte de la Alcaldía Agustín Codazzi del Cesar?

## **Justificación**

El ejercicio físico es el medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce el riesgo de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad al aumentar la interacción social. También promueve el bienestar de la comunidad y la protección del medio ambiente, incluida la inversión en las generaciones futuras (Cintra y Balboa, 2011, p.4).

Ahora bien, se reconoce la importancia de las políticas y los programas destinados a promover la actividad física entre la población trabajadora para el cuidado de la salud y la prevención de la enfermedad; de igual forma, es necesario mencionar la importancia de controlar los factores estresores en este tipo de población, con base en aquel balance de salud mental, al cual deben llegar todos los seres humanos y aumentar así la productividad laboral.

Por lo anterior, los estilos de vida saludables constituyen la expresión de la calidad de vida de la persona. Es posible que una persona que se orienta a un estilo de vida saludable se ubique en un nivel óptimo de calidad de vida, independientemente de su ingreso económico, edad y sexo, y que dé importancia a un estilo de vida saludable, el cual incluya “conductas de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar su salud” (Sánchez y de Luna, 2015, p.1911).

Esta investigación aborda el estilo de vida de los trabajadores de la Secretaría de Educación y Deporte, en el área administrativa de la alcaldía del municipio de Agustín Codazzi, Cesar; en el último análisis estadístico de morbilidad de los empleados de la entidad, se encontraron los siguientes resultados: el 51 % de los trabajadores administrativos presentan sobrepeso y obesidad, se evidenciaron enfermedades osteomusculares como Síndrome del Manguito Rotador en el 14,4 %, Síndrome del Túnel del Carpo en el 10,8 %, Discopatías en el 8,6 % de los trabajadores de planta; en concordancia con dichos resultados, la gran mayoría de los trabajadores no realiza actividad física, por lo cual es necesario crear un programa de estilos de vida saludable para esta población.

De acuerdo con varios autores, es innegable que la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual.

Los temas del estilo de vida saludable y el de calidad de vida resultan cruciales, cuando se trata de profesionales de la salud, pues la influencia sobre la salud pública es doble: “ya que además de impactar a un grupo en particular, la calidad y el estilo de vida recaen en las acciones de salud de sus pacientes, al convertirse en modelos de vida para ellos” (Sanabria-Ferrand et al., 2007 como se citaron en Grimaldo, 2010, p.20).

Teniendo en cuenta los datos estadísticos obtenidos frente a la actividad física y la salud de los trabajadores, se identifica la necesidad de generar estrategias que permitan mejorar sus hábitos proponiendo estilos de vida saludable, que son de gran utilidad para la vida cotidiana, para prevenir los factores de riesgos constituyente de los principales que causan mortalidad; por ello, los estilos de vida saludables se han convertido en un medio para combatir el sedentarismo, el estrés laboral, la mala alimentación y la inactividad física.

En ese orden de ideas, la importancia de esta investigación, para los profesionales en actividad física y deporte, radica en que ayuda a combatir los factores de riesgos físicos y mentales que se dan actualmente en la población trabajadora; además, contribuye a mejorar la calidad de vida y generar un bienestar físico, cuidado de sí mismo, buenos hábitos alimenticios y obtener un estado de bienestar general. De esta forma, se pueden implementar estrategias de intervención que busquen reducir el nivel de sedentarismo y estrés causado por un estilo de vida inadecuado durante cada ciclo de vida; para respaldar aspectos del tema y poder contribuir a más conceptos, hallazgos y futuras investigaciones en esta revisión de la literatura. Además, se espera que a partir de este trabajo de grado se pueden crear intervenciones para combatir los hábitos inadecuados, y que así los trabajadores obtengan buena calidad de vida y un estilo de vida saludable.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar una guía de actividades que promuevan un estilo de vida saludable a través de la actividad física para trabajadores de la Secretaría de Educación y Deporte de la alcaldía de Agustín Codazzi, de acuerdo con información basada en evidencia científica.

### **Objetivos específicos**

- Identificar evidencia sobre los hábitos de vida saludables y su relación con la mitigación del estrés en el personal que trabaja.
- Desarrollar un plan de actividad física para el personal durante la jornada laboral, a través de información identificada en literatura científica.
- Promover la práctica de actividad física y hábitos saludables en el personal de la Secretaría de Educación y Deporte de la alcaldía de Agustín Codazzi del Cesar

## Marco de referencia

### Antecedentes

En este apartado se presentan los antecedentes más significativos para la investigación, teniendo en cuenta las prácticas de actividad física y ejercicio recomendadas para la reducción del estrés y el ausentismo laboral.

El primer antecedente es el trabajo realizado por Ramírez et al. (2004), quienes llevaron a cabo un estudio para evaluar cómo se involucra la actividad física en los cambios funcionales del cerebro. Los participantes fueron siete jóvenes sanos, los cuales hicieron parte de “un programa de entrenamiento que consistió en correr durante 30 minutos tres veces por semana durante 3 meses” (p.70); a su vez, cada joven debía completar una serie de *test*, “cuyo objetivo era comparar la capacidad para memorizar objetos y establecer la capacidad intelectual antes y después del plan de entrenamiento” (p.70). Como resultado del estudio en mención, se concluyó que las puntuaciones de los *test* aumentaron significativamente en todos los participantes, se evidenció mejoría en la función del lóbulo frontal del cerebro, “confirmando que el mantenimiento de un flujo constante de sangre y oxígeno generado por la actividad física, preserva las funciones cognitivas” (p.70).

Por otra parte, Saldarriaga y Martínez (2007) realizaron, en Colombia, un estudio comparativo entre un grupo de colaboradores físicamente activos y un grupo de sedentarios, cuyo fin fue identificar la frecuencia de ausentismo laboral, a través de las incapacidades presentadas por el sistema de gestión de seguridad social. Para ello, utilizaron 25 trabajadores, de los cuales 17 eran físicamente activos y ocho físicamente sedentarios; como resultados encontraron diferencia entre la frecuencia de ausentismo en los sedentarios (entre 1.72 y 2.73 veces más) en comparación con los físicamente activos. Así mismo, los trabajadores sedentarios, se incapacitaron 2.5 días más que aquellos que eran físicamente activos. Los investigadores concluyeron que la actividad física es una valiosa herramienta para la promoción de la salud y la prevención del ausentismo laboral el cual genera sobrecostos a las organizaciones.

Otro antecedente pertinente para la investigación es un estudio hecho en España por de Miguel et al. (2011), el cual tenía como objetivo conocer los efectos en el trabajador de la participación en un programa para mejorar la condición física; el mismo buscaba relacionar el ejercicio físico programado con un efecto positivo sobre los indicadores de condición física y salud (peso, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y consumo máximo de oxígeno)” (de Miguel, 2011, p. 595). Igualmente, se encontró relación entre la participación en el programa y la mayor satisfacción laboral; así mismo los participantes presentaron menores niveles de estrés y más rendimiento laboral.

También se debe hacer alusión al trabajo de von Thiele y Hasson (2011), quienes llevaron a cabo un estudio comparativo, con el propósito de evaluar el ausentismo laboral, de acuerdo con la realización de actividad física, y se utilizó como metodología:

Disminuir las horas de trabajo en 2.5 horas/semana a un grupo de odontólogos: al grupo experimental se le pidió destinar estas horas a la práctica de ejercicio físico, el grupo control realizó otro tipo de actividades. Como resultado encontró que doce meses después, aunque ambos grupos incrementaron el número de pacientes atendidos, el primer grupo el cual practico actividad física incrementó la percepción de su propia productividad, la capacidad de trabajo y presentó menos ausencias por enfermedad, concluyendo que la práctica de ejercicio físico contribuye en la disminución del ausentismo laboral. (Como se citaron en Páramo, 2017, p. 16)

Tambien Remor y Pérez-Llantada (2017) presentaron un estudio cuyo objetivo fue identificar los efectos de la actividad física sobre la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico, para ello utilizaron una evaluación con 124 personas, la cual se relacionaba a la frecuencia de la actividad física, hábitos de salud, estrés y experiencia de síntomas de malestar físico. Los resultados mostraron que las personas físicamente activas presentaron menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de síntomas de malestar físico en comparación con individuos inactivos. “Los resultados apoyan la idea de que la actividad física puede tener un efecto amortiguador sobre la experiencia de estrés y las molestias de salud” (p.313).

Por otra parte, Obando et al. (2017) realizaron una investigación descriptiva correlacional con el personal administrativo de la universidad de las Fuerzas Armadas, cuyo objetivo era identificar los efectos de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral, por medio de un programa de actividades previamente diseñadas. A través de un muestreo aleatorio simple, determinaron una muestra de 47 trabajadores administrativos, y como metodología utilizaron la aplicación de un cuestionario con 10 ítems, un pre test aplicado antes de implementar el programa de actividades y un pos test aplicado después de transcurrir 6 meses de implementación del programa. Como resultado evidenciaron la existencia de problemas de salud vinculados al trabajo intensivo, lo que causa una disminución significativa del rendimiento laboral, y se demostró una disminución de los problemas derivados del estrés laboral una vez implementados los ejercicios físicos en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas (Obando et al., 2017).

Por último, Nicholls et al. (2021) estudiaron los efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá, por medio de una investigación cualitativa, no experimental y correlacional, para lo cual utilizaron una muestra de 16 personas mayores de edad, nueve mujeres y siete hombres, de edades comprendidas entre los 19 y 50 años. Asimismo, hicieron uso de dos instrumentos: Cuestionario de Estrés Laboral (JSS) adaptado al idioma español y Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados del IPAQ mostraron que el 50 % de la población estudiada tiene un nivel de actividad física bajo; el 25 % poseía un nivel de actividad física moderada; y el otro 25 % un nivel de actividad física intenso; con relación a los resultados del JSS, los mismos arrojaron que el nivel de estrés laboral era bajo, teniendo el porcentaje más alto la subescala de severidad, que corresponde a la falta de apoyo por parte de la organización, con un 50 % de la muestra. “En la escala del índice de estrés laboral, el 18,75% de la muestra presentan resultados por encima de la media, es decir, presentan posible estrés laboral” (Nicholls et al., 2021, p. 6).

## **Marco Teórico-conceptual**

El marco teórico que se avanza da a conocer los conceptos básicos para interpretar el desarrollo de esta investigación, se avanza en términos de definición de actividad física, alimentación saludable, ausentismo laboral, estilos de vida saludables, estrés, estrés laboral, pausas activas y sedentarismo, con la intención de comprender cada una de ellas y como se encuentran relacionadas entre sí.

### **Actividad física**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2020, párr. 1)

Por otra parte, la actividad física ha incidido de manera indirecta en el campo del entorno laboral demostrando de forma directa los beneficios físicos que pueden obtener, por un bienestar físico y saludable, dado que aporta al mejoramiento de la calidad de vida humana, desarticulando los problemas de salud dado que a nivel administrativo padecen factores de riesgos elevados por las grandes cantidades de carga laboral que padece el empleado (Vicedo, J.C. P, Martínez, pág. 1)

De acuerdo, con Heredia (2021) se observa cambios a nivel fisiológico en las últimas décadas por las diferentes políticas orientadas a una actividad física saludable, dado que la actividad física para su promoción incide positivamente, no solo en etapa joven sino también en la adulta aportando a los beneficios psicológicos y físicos que puede conllevar al realizar cualquier tipo de actividad física que lleve a realizar un esfuerzo físico que conlleve a un bienestar positivo para la salud de las personas.

### **Alimentación saludable**

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f., p. 2).

Es por eso, se precisan evidencias de que la alimentación saludable condiciona un mayor nivel de salud, dentro de los hábitos saludables se categoriza la alimentación equilibrada como un eje fundamental en prevenir enfermedades (Abellán et al, 2016.p.5)

Cabe resalta que, según calañas (2006) los cambios que se realizan en la alimentación y en el estilo de vida de las personas tienen cambios óptimos para reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la esperanza y calidad de vida de las personas

### **Ausentismo laboral:**

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), define al ausentismo como “la no asistencia al trabajo por parte de un empleado que se pensaba que iba a asistir, quedando excluidos los períodos vacacionales y las huelgas; y el ausentismo laboral de causa médica, como el período de baja laboral atribuible a una incapacidad del individuo, excepción hecha para la derivada del embarazo normal o prisión”. (Cuevas et al., 2011, p. 9)

Se puede evidenciar, que el estilo de vida, el tipo de trabajo y el clima organizacional son consecuencias determinantes en salud en el entorno laboral, es por eso que se reconoce que se requiere un método evaluativo, que garantice encontrar los factores de riesgos implicados en la reducción de nivel de salud y laboral (Saldarriaga et al,2007. p.1)

Es por eso, que según Martínez (2008) ha puesto a interés en recopilar información sobre los riesgos que genera la falta de actividades vigorosas en los entes organizacionales, donde se someten a cargas de trabajo excesivas planteando interrogantes sobre la salud pública que padece un empleado en su entorno laboral

### **Estilos de vida saludable:**

es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que mantienen el cuerpo y la mente en un estado adecuado, tanto en lo relacionado con la salud mental como la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. “Son comportamientos que disminuyen enfermedades, como el estrés, sedentarismo, las emociones negativas y el uso de sustancias, incrementan la

actividad física, la recreación y el empleo del tiempo, generan buenos hábitos de sueño y alimentación, cuidado y autocuidado médico” (Otáñez, 2017, p. 6).

**Estrés:** “La (OMS) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (Barahona et al., 2018, p. 308); en un contexto mundial, es un sistema de alarma biológica necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o situación diferente como cambiar de trabajo, hablar en público, asistir a entrevistas o cambiar de residencia puede generar estrés; aunque esto también depende del estado físico y mental de cada persona (Griffiths et al., 2004).

**Estrés laboral:** “Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Griffiths et al., 2004, p. 3).

**Pausas activas:** Según el Ministerio de Salud (2015), las pausas activas:

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. (p. 1)

**Sedentarismo:** es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado, sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.

Por otra parte, el sedentarismo y la inactividad física cumplen con su papel desencadenando globalmente enfermedades crónicas y muertes prematuras, asociadas a una conducta e incremento de obesidad, diabetes entre otras, donde ser inactivo no es saludable, pero hoy en día casi un tercio de la población padece de inactividad física dado que representa un serio problema de salud pública

**Marco normativo**

Si bien se han tomado medidas para reducir los factores de riesgo (tabaquismo, alimentación poco saludable, inactividad física, estrés y sedentarismo) y la carga de enfermedades cardiovasculares en el país, las cifras siguen en aumento y los esfuerzos no parecen ser suficientes. Por consiguiente, se presenta el marco regulatorio colombiano orientado a combatir los factores de riesgo a nivel social.

En cuanto a la actividad física, el artículo 52 de la Constitución Política establece que el ejercicio del deporte tiene como una de sus funciones desarrollar y preservar una mejor salud en el ser humano. Igualmente, la Ley 115 de 1994 reconoce a la educación física y la recreación como uno de los fines de la educación colombiana, y la Ley 181 de 1995 dispone, como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación, además de fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades, como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social. También, la Ley 715 de 2001 obliga a las entidades territoriales a coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar estas actividades, y la Ley 912 de 2004 institucionalizó el Día Nacional del Deporte.

Hay que mencionar también el Decreto 2771 de 2008, por el cual se creó la Comisión Nacional Intersectorial, la cual tiene como fin fomentar, desarrollar y medir el impacto de la actividad física en nuestra población. Asimismo, la Ley 1355 de 2009 declara la obesidad como una enfermedad de salud pública, que es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos. Esta ley también determina la promoción de una dieta balanceada y saludable, la adopción de programas de educación alimentaria, el establecimiento de mecanismos para el fomento de la producción y la comercialización de frutas y verduras, la garantía de la disponibilidad de frutas y verduras en centros educativos, la regulación de grasas trans; por último, promueve la vigilancia y el control de la publicidad de bebidas y alimentos en los medios de comunicación.

Metodología/Fases o Procedimiento

### **Metodología para la construcción de la guía**

La metodología que se utilizó para la construcción de la guía de ejercicios y mejora del estilo de vida de los trabajadores de la organización fue la revisión documental; la investigación documental es una técnica y un proceso científico, sistemático de consulta, recopilación, organización, análisis e interpretación que consiste en la elección y recolección de información mediante el análisis de textos y material bibliográfico.

Para llevar a cabo la investigación propuesta, se utiliza el enfoque cualitativo, con revisión bibliográfica, el cual tiene por propósito, indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar información o datos, en torno a un determinado tema (Barbosa y Urrea, 2018). El enfoque cualitativo, permite comprender el fenómeno explorándolo desde la perspectiva del participante en el entorno natural y su contexto; el este se tienen una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el propósito de la investigación “El alcance final del

estudio cualitativo consiste en comprender un fenómeno social complejo, más allá de medir las variables involucradas, se busca entenderlo” (Hernández et al., 2014, p. 18).

La metodología anteriormente mencionada, relaciona la oportunidad de revisar la documentación teórica vinculada con los estilos de vida saludables y los factores de riesgos que padecen los empleados en los puestos de trabajo, con el fin de mejorar la calidad de vida de dichas personas mediante la actividad física y deporte. Con base a lo ya mencionado, con la ayuda de la revisión documental se reúne información sobre una teoría, en donde se procura indagar qué son los estilos de vida saludables, cuales ayudan a mejorar la calidad de vida y disminuir los factores de riesgos en los puestos de trabajo en el personal administrativo, de igual forma determinar las causas de los factores de riesgo y concluir esencialmente en los estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida del personal administrativo.

Las fuentes de información son artículos de investigación, libros, y trabajos de grado, todos ellos publicados en revistas digitales y repositorios web. La documentación examinada se centra en contextos nacionales e internacionales con fechas de publicación no mayor a 10 años; la misma se consolidó en fichas de análisis documental.

Se utilizaron las bases de datos con las cuales cuenta actualmente la Universidad Católica Luis Amigó: EBSCOhost, Scielo Colombia, Dialnet y otras de libre acceso como Google Académico; los términos de búsqueda fueron “Actividad física and pausas activas”; “Estilos de vida saludables or actividad física and calidad de vida”; “Calidad de vida and ejercicio físico”; “actividad física or trabajadores and calidad de vida”; “Trabajadores and estilos de vida saludable”; “Estrés or alimentación and sedentarismo” “seguridad y salud en el trabajo or sedentarismo and actividad física”.

Adicionalmente se tuvieron categorías de análisis (Tabla 1) que sirvieron para clasificar, ordenar y analizar la información obtenida en las diferentes bases de datos.

**Tabla 1.** *Categorías de análisis*

Nombre de la variable	Definición conceptual	Tipo de variable	Nivel medición	Categorías
-----------------------	-----------------------	------------------	----------------	------------

<b>Actividad física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el correspondiente consumo de energía.	Cuantitativa	Ordinal	<p>Tiempo de actividad física realizada al día.</p> <p>Medición de oxigenación de la sangre.</p> <p>Medición de ritmo cardiaco.</p> <p>Medición de la tasa basal.</p>
<b>Actividad física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el correspondiente consumo de energía.	Cualitativa	Nominal	Actividades de promoción y prevención de la salud física.
<b>Alimentación saludable</b>	Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.	Cuantitativo	Ordinal	<p>Numero de comidas requeridas al día.</p> <p>Nivel de consumo de alimentos.</p> <p>Medición de las calorías.</p> <p>Medición del IMC.</p> <p>Medición de talla y peso.</p>
<b>Ausentismo laboral</b>	La no asistencia al trabajo por parte de un empleado que se pensaba que iba a asistir, y quedan excluidos los períodos vacacionales y las huelgas; y el ausentismo laboral de causa médica, como el período de baja laboral atribuible a una incapacidad del individuo, excepción hecha para la derivada del embarazo normal o prisión	Cuantitativa	Ordinal	Indicadores de ausentismo laboral.
Estilos de vida saludable	Es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y la mente en óptimas condiciones, en todo lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.	Cualitativa	Nominal	<p>Actividades de promoción y prevención de la salud física y mental.</p> <p>Fortalecimiento de factores de riesgo mediante la actividad física.</p>
Estrés	Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.	Cuantitativa	Ordinal	Cuestionarios donde se evalué la frecuencia o la intensidad con que experimenta un conjunto

---

				de síntomas cuando se encuentra en una determinada situación estresante, o cómo percibe la situación.
Estrés laboral.	Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.	Cuantitativa	Ordinal	Cuestionarios donde se evalué la frecuencia o la intensidad con que experimenta un conjunto de síntomas cuando se encuentra en una determinada situación estresante o cómo percibe la situación.
Estrés laboral	Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.	Cualitativo	Nominal	Factores de riesgo de estrés laboral.
Pausas Activas.	Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.	Cualitativo	Nominal	Actividades: estiramientos, baile deportivo, pausas mentales.
Pausas Activas.	Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad, buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.	Cuantitativa	Ordinal	Tiempo de duración de las pausas activas, entre 10 a 30 minutos de actividad.
Sedentarismo	Es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado, sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.	Cuantitativo	Ordinal	Medición de niveles de inactividad física con niveles superiores de 6 meses a 1 año de inactividad física

---

## Descripción de las fases para la construcción de la guía

Como se mencionó anteriormente, para la construcción de la guía se realizó una revisión de diversas fuentes bibliográficas: trabajos de grado, tesis, libros, artículos, publicados por autores colombianos y extranjeros, publicadas en inglés y en español, y se acudió a bibliotecas virtuales desde la base de datos de la universidad católica Luis amigo, bases de datos como EBSCOhost, Scielo Colombia, Dialnet, además, se complementó con buscadores como Google Académico. Una vez identificada la información, se clasificó de acuerdo con su utilidad, y se hallaron temas como actividad física, estilos de vida saludables, alimentación balanceada, estrés, ausentismo, entre otros; estas categorías de análisis permitieron agrupar los datos y estructurar la guía de trabajo.

El plan de análisis en la actual investigación, comprende algunos factores para su identificación (Tabla 2):

Tabla 2. Factores para la comprensión y descripción de los ejes temáticos

<i>Factores</i>	<i>Descripción</i>
Aspecto Investigativo	Tema, subtema y problema en donde se establecen las partes del tema a tratar, los estilos de vida saludables, estrés, sedentarismo, factores de riesgo en los trabajadores y otros problemas que se muestran
Contexto	Desarrollo de la investigación, base de datos donde se obtiene la información, la unidad de análisis
Tiempo	Periodo de tiempo en el que se establece la investigación, en este caso desde el 2010 hasta la actualidad.
Sujeto	Población investigada y autores que desarrollan la investigación
Objetivo	General de la investigación
Disciplina	Área de investigación en el cual se realiza y se tiene presente la investigación, en este caso la actividad física y como tema principal estilos de vida saludables y ejercicio físico.

Por consiguiente, las informaciones consolidadas se identifican habitualmente en puntos comunes de mayor evidencia científica durante la presente revisión documental y en el impacto que genera la actividad física en los trabajadores en sus puestos de trabajo, dado que la ficha de análisis documental es de gran utilidad para la construcción de la guía, donde se empleó su uso en aquellos documentos que mostraron obtener mayor impacto en la población trabajadora de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión ya mencionados en el presente trabajo.

Con estos parámetros de búsqueda, se encontraron un total de 112 artículos direccionados a los estilos de vida saludable, pausas activas, sedentarismo, actividad física, ausentismo laboral y estrés laboral distribuidos entre artículos de revista (111), y tesis (1). De estos se excluyeron artículos debido a no cumplir con el criterio de fecha de publicación y/o no mencionar la población que se abordó o hacia la cual se dirigía el plan de intervención; en total se excluyeron 62 artículos.

Los 50 artículos seleccionados para la presente investigación y para material de construcción de guía para los trabajadores de la Alcaldía Agustín Codazzi, se evidencian en un lapso de tiempo en los años de 2010 a 2021 tal como se observa en la figura 1. Los años de mayor producción académica fueron los años 2018 y 2021, seguidos por 2011; de los años 2013 y 2019 no se identificaron artículos.

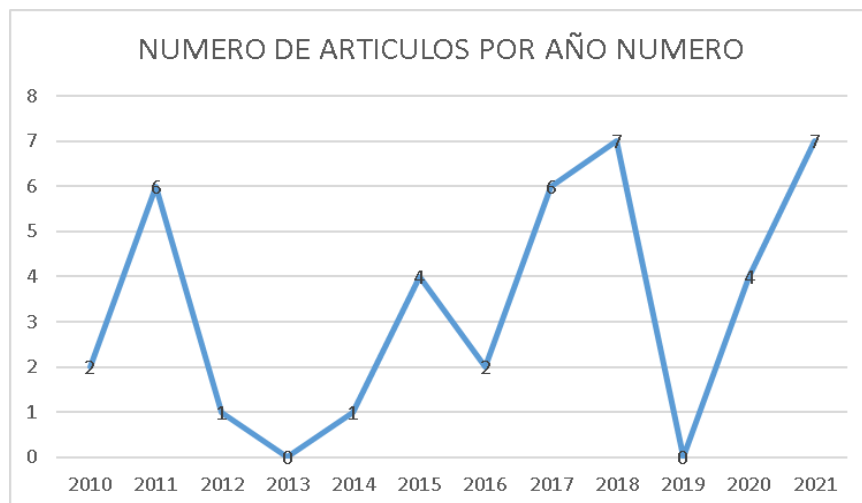


Figura 1. Artículos por año fuente propia

Con relación a los estilos de vida saludable consultados en el material de literatura establece que son un conjunto de hábitos cotidianos, que se ha utilizado como estrategia para realizar diversos planteamientos relacionados con la formulación de políticas públicas saludables pero también se tiene en cuenta como una estrategia más global para su aplicación y son la construcción de entornos saludables, fortalecimiento de la acción comunitaria, la participación ciudadana y el fomento de la salud en las empresas; por consiguiente, el sedentarismo sigue siendo aún uno de los grandes factores de riesgo a nivel mundial para el cual no bastan las políticas, sino un trabajo en conjunto, por eso se busca fortalecer las estrategias y vías de desarrollo para lograr los mejores resultados en la prevención de enfermedades no transmisibles y que se aplique plenamente el papel fundamental de la actividad física como estrategia principal para el mejoramiento de este factor de riesgo.

También se logró identificar en la revisión documental que el ausentismo laboral es uno de los mayores exponentes en factores de riesgos dado por los problemas musculoesqueléticos, lumbalgia, sobre peso (IMC), dolor en cuello y manos. Es por eso, que la creación de programas de pausas activas puede ayudar al fortalecimiento y creación de un buen entorno laboral, mejorando la condición física de los trabajadores y mitigación del sedentarismo y el ausentismo.

De acuerdo con las investigaciones revisadas la actividad física propone programas para el fortalecimiento de la salud en las organizaciones promoviendo la salud e integrando el ejercicio físico como rutina diaria, tal como se observa en la Tabla 3.

**Tabla 3.** Ficha de análisis documental.

REFERENCIA	OBJETIVO	METODOLOGIA	TEMA	RESULTADOS
<p><b>Álvarez, F. C. (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista Finlay, 10, 55-60. Obtenido de <a href="http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10">http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10</a></b></p>	<p>Identificar los niveles de sedentarismo que padecen los pacientes, en el hospital Cienfuegos con edades que oscilan entre los 40 años en adelante</p>	<p>Cuantitativa, mediante un test para la medición y prueba de diagnóstico del sedentarismo y capacidad física</p>	<p>Sedentaris mo</p>	<p>Se recomendó a los pacientes acumular 30 minutos por día de actividad física de intensidad moderada, para disminuir los índices de sedentarismo, fundamentalmente las enfermedades no transmisibles relacionadas al sedentarismo</p>
<p><b>Atalaya, M. (2011). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. Industrial Data, 4(2), 25–36. doi:<a href="https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754">https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754</a></b></p>	<p>Analizar la influencia del estrés laboral y los efectos de salud que padecen los trabajadores e identificando su desempeño laboral</p>	<p>Cualitativa , revisión de enfoques teóricos sobre el estrés laboral</p>	<p>Estrés Laboral</p>	<p>Se plantea a los trabajadores, una estrategia de un programa de bienestar, en el que se ofrece apoyo a las empresas, lo cual se enfocan en la salud física y mental del trabajador</p>
<p><b>Cintra, O., &amp; Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Educación Física y Deportes, 16(159), 1-11.</b></p>	<p>Establecer a la población en general, la importancia de la actividad física</p>	<p>Cualitativa</p>	<p>Actividad física</p>	<p>se propone un programa de actividades físicas para toda persona que quiera mejorar su calidad de vida , promoviendo la salud e integrando el</p>

---

ejercicio como rutina  
diaria

---

<b>Cuevas, Y. S., García, T. V., &amp; Villa, M. E. (2012).</b> <i>Caracterización del ausentismo laboral en un centro médico de I nivel. [Tesis de especialización]. Colegio Mayor Nuestra Señora</i>	Identificar en el centro médico de primer nivel los factores ocupacionales que generaron más ausentismo laboral	cuantitativa, descriptiva sobre el ausentismo laboral	Ausen tismo Laboral	Se evidenciaron 332 incapacidades, donde el área asistencial tuvo un mayor índice de ausentismo laboral relacionadas con enfermedad en general.
<b>de Miguel, J. M., Schweiger, I., de las Moza, O., &amp; Hernández, J. M. (2011).</b> Efecto del ejercicio en la productividad laboral y el bienestar. <i>Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 589- 604.</i> Obtenido de <a href="http://hdl.handle.net/10486/668331">http://hdl.handle.net/10486/668331</a>	Demostrar la importancia de realizar programas de actividad física en el ámbito laboral.	Cuantitativa, experimental sobre mejora de la condición física	Activi dad física	se realizó un programa de actividad física y que comprueba mediante el ejercicio físico los índices de actividad física , dirigido al grupo de entrenamiento y grupo control, donde el grupo control manifiestan altos niveles de actividad física causando un efecto de condición física positivo y el grupo de entrenamiento no

---

---

cumple con el programa

---

<b>Gil, Á., Ruiz, M. D., Fernández, M., &amp; Martínez, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 31(5), 2313–2323. doi:<a href="https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.880">https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.880</a></b> 3	Promover una pirámide como estrategia para fomentar los estilos de vida saludable de manera sostenible	Cualitativa, revisión literatura	de s de vida saludable	Estilo	Se evidencio que la pirámide en la guía FINUT de estilos de vida saludable fundamentado por los tres niveles de alimentación y nutrición actividad física y descanso, busca establecer guías de estilos de vida saludables para promover la salud individual y colectivamente
---	--	----------------------------------	------------------------	--------	---

---

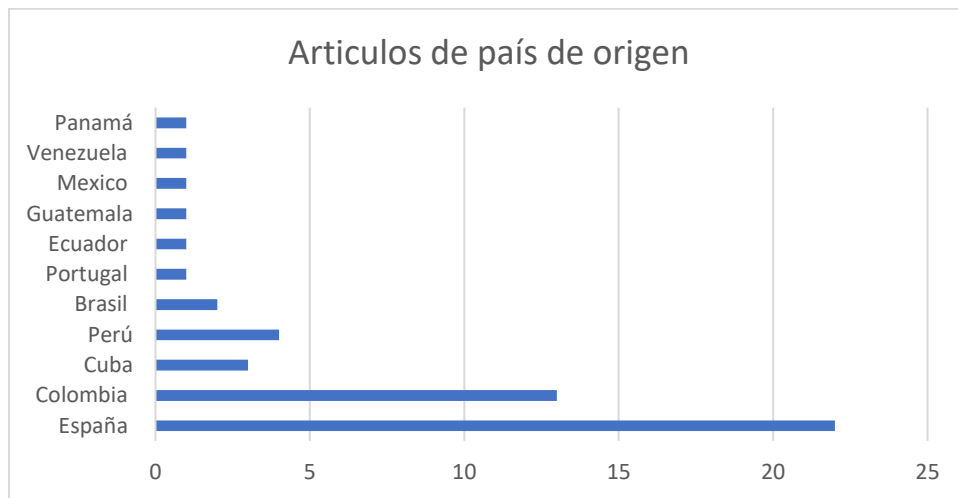
<p><b>Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Valencia, C. A., &amp; Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. <i>Hacia la Promoción de la Salud</i>, 15(1), 128-143.</b></p>	<p>profundizar sobre la promoción de la salud, como estrategia para promover los estilos de vida saludable</p>	<p>Cualitativa , revisión sistémica</p>	<p>Estilo s de vida saludable</p>	<p>se evidencia que el modelo de promoción de la salud, favorece a la salud e implementación de políticas públicas en entes de gobierno y no gubernamentales involucrando a los sectores salud, educación y participación comunitaria a mejorar la calidad de vida de la población</p>
<p><b>González, E. V., Castro, E. E., Sanmartín, M., Valencia, N. A., &amp; Valencia, N. D. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. <i>Educación Física y Deporte</i>, 30(1), 389-399. Obtenido de <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/educa">https://revistas.udea.edu.co/index.php/educa</a></b></p>	<p>Identificar los efectos de un programa de pausas activas en trabajadores de la universidad de Antioquia</p>	<p>Cuantitativo, experimental</p>	<p>Pausa s activas</p>	<p>se evidencia que los efectos del programa de pausas activas en todos los grupos intervenidos, presentaron diferencias estadísticamente significativas lo que establece efecto positivo en la disminución de los desórdenes musculoesqueléticos (DME) asociados a los trabajadores administrativos de la universidad de Antioquia</p>

---

<b>Guevara, A. C., Sánchez, C. M., &amp; Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. <i>Revista Colombiana de Salud Ocupacional</i>, 4(4), 30-32.</b>	Identificar los niveles de estrés y salud mental en el entorno labor en el área docente	Cuantitativo, descriptivo, transversal	Estrés	se estableció que los factores de estrés más relevantes del personal docente fueron por el clima organizacional y las tecnologías, en cuanto a la salud mental la ansiedad, la depresión y la inactividad física, fueron causantes del deterioro de la salud mental.
<b>Marqués, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés, P., &amp; Gómez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. <i>Journal</i></b>	Identificar los determinantes de la salud	cualitativo	Estilos de vida saludable	se evidencia que la actividad física debe ser promovida con el fin de minimizar los efectos adversos de la

---

Con relación al origen de la información, debido a que la búsqueda se realizó solamente en español, se encontró un mayor número de artículos en España (22), seguido de Colombia con un total de 13 artículos y eso llama la atención de como Colombia se suma a la lista de países con más investigación en pro a la salud de los trabajadores, desarrollando un trabajo en conjunto con las empresas de seguridad y salud en el trabajo implementando los diferentes programas y políticas públicas para fortalecer la salud y el mundo laboral; sigue Cuba un total de 3 artículos , Perú un total de 4 artículos, Brasil un total de 2 artículos seguido de Portugal, Ecuador, Guatemala, México, Venezuela y Panamá cada uno con 1 artículo (Figura 2).



*Figura 2 Numero de artículos países origen fuente propia*

Finalmente, luego de revisada la información, se entregó como resultado el programa de estilos de vida saludable, acompañado de un folleto digital que recopila las recomendaciones para los trabajadores; por otro lado, cabe mencionar que en el programa Excel se tendrán disponibles las fichas de análisis documental para la consulta de toda la población de la alcaldía de Agustín Codazzi del Cesar.

## Guía de ejercicio

### Guía de ejercicio para promocionar estilos de vida saludables en personal administrativo de la alcaldía de Agustín Codazzi del Cesar



#### Introducción

La presente guía de estilos de vida saludables va dirigida al personal administrativo, constituyéndose como una herramienta básica de promoción de la actividad física y prevención de riesgos laborales producto de la inactividad, que se manifiestan alrededor del puesto de trabajo y ambiente laboral.

#### Objetivo

Proveer una guía de ejercicios para mitigar el sedentarismo, mediante la actividad física al personal administrativo, para la adopción de hábitos y estilos de vida saludables

#### Campo de aplicación

Es de aplicación para cualquier entidad que lo requiera y formar parte del mejoramiento, de su accionar laboral contribuyendo a mejorar la calidad de vida y salud de los trabajadores

#### Definiciones

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el correspondiente consumo de energía

**Alimentación saludable:** Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.

**Pausas Activas:** Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

## MODULO 1

### Actividad Física

#### ¿Qué es la actividad física?

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que conlleve un gasto energético por encima del nivel de reposo, siendo un factor importante que contribuye a la salud física y psicológica. Es por eso, que por muy activo que sea el trabajo, desempeña una labor constante y/o reiterada ocasionando una actividad física poco saludable

#### 1.1 Efectos positivos de la Actividad Física

Los efectos positivos que conlleva la realización de la actividad física son los siguientes:

- Mejora el sistema cardiovascular
- Mejora el sistema Respiratorio
- Mejora el sistema locomotor



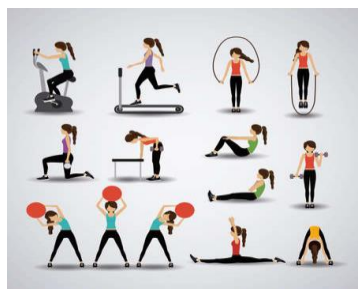
La realización de actividad física conlleva a una serie de beneficios, desde un aspecto físico y saludable, hasta disminuir los niveles de ansiedad y agresividad adquiriendo mejoras en el hábito del sueño y ayudando a mejorar los factores de depresión, estrés y sedentarismo que padecen los trabajadores a nivel mundial dentro de sus entornos laborales y sociales

## Tipos de Ejercicio

Se busca con el ejercicio un aumento en el gasto de energía, es decir, aumentar el consumo de calorías almacenadas en nuestro cuerpo:

### Ejercicios aeróbicos

Son actividades de media o baja intensidad que se realizan en periodos extensos de tiempo, donde se necesita gran cantidad de oxígeno, favoreciendo al mantenimiento de la frecuencia cardiaca, entre estos se destacan bailar, nadar, caminar, trotar, ciclismo y aquagym. Los ejercicios aeróbicos son los encargados de mejorar la salud de las personas



Realizar por los menos 30 minutos de ejercicio aeróbico de la siguiente manera:

- 5 minutos de calentamiento
- 20 minutos de ejercicio aeróbico
- 5 minutos de estiramiento pasivo

### Recomendaciones

- Realizar 3 series de 10 repeticiones con sesiones de descanso de 15 segundos por cada ejercicio a realizar

### Ejercicios de resistencia

Es la capacidad que tiene una persona durante un periodo largo de tiempo sin fatigarse se debe entrenar de 2 a 3 veces por semana, son ejercicios aeróbicos en los que se destacan los

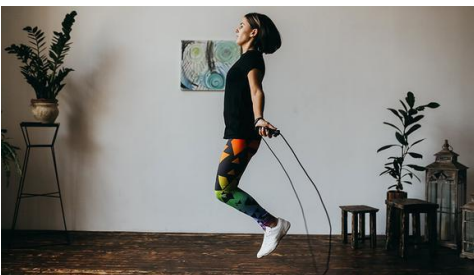
ejercicios de trotar, saltar la cuerda, caminar y nadar para una correcta función del corazón atribuyéndole al trabajador una vida menos sedentaria



Ejercicio de resistencia con banda elástica



Trotar



Saltar la cuerda

### Ejercicios de fuerza

La fuerza debe ser entrenada 2 veces por semana, para obtener buenos beneficios sobre la salud, se puede entrenar con el propio cuerpo, pesas, gimnasio, cuerdas elásticas (tereaban, TRX)

Es de gran importancia realizar los ejercicios de fuerza debido a que esto disminuye la pérdida de masa muscular dado que es una de las grandes acciones que más sufren las

personas al envejecer los siguientes ejercicios se pueden realizar en el puesto de trabajo sin utilizar ningún material



Otros con mayor complejidad en un sitio adecuado

- Planchas
- Burpees
- Sentadillas con algún peso en mano
- Flexiones push – Ups

### Recomendaciones

- Recomendación realizar 2 series de 12 a 15 repeticiones con descanso entre serie de 30 segundos

### Ejercicios de Flexibilidad

Contribuye a mejorar la movilidad y recuperar los problemas musculares como lo son los problemas lumbares, la tendinitis, los espasmos o contracturas, el momento adecuado para desarrollar dichos ejercicios es entre tiempos prolongados de 2 horas y al finalizar la jornada laboral mejorando la movilidad y el equilibrio del cuerpo desencadenadas por largas horas laborales

## Rotación de cadera

Mejora la movilidad de las caderas y resistencia en zona Core, variante para realizar este ejercicio con peso utilizando balón medicinal, discos u otro elemento que genere peso o sin peso en caso de no querer aplicarlo



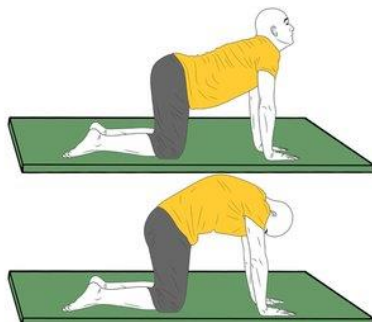
## Postura de arco

Se trabaja la zona posterior de la cadera, mejorando la flexibilidad de la zona Core o lumbar, la idea es la activación al estirar la espalda y aumentar la elasticidad



## Postura del gato

Se trabaja los músculos de la zona dorsal, donde ayudan a disminuir los dolores de espalda



## Recomendaciones

Realizar los ejercicios en 3 series de 10 repeticiones con descanso entre serie de 20 segundos

## MÓDULO 2

### Alimentación Saludable

Los alimentos son la fuente de energía primaria para nuestro diario vivir, siendo la fuente de energía y nutrientes que el organismo necesita. Ningún alimento tiene todos los nutrientes que requiere una persona por eso es necesario consumir alimentos variados como lo indica la pirámide alimenticia.



Los alimentos son necesarios para contribuir a:

- Regular las funciones del cuerpo
- Fuente de energía para la realización de actividades diarias
- Repara los tejidos

Se clasifican en macronutrientes y micro nutrientes.

Macronutrientes

#### Carbohidratos

- Arroz
- Pastas
- Pan

- Cereales
- Yuca
- Papa
- Legumbres
- Lentejas

### **Proteínas**

- Pollo
- Carne magra
- Pescado
- Soja
- Yogur natural
- Garbanzos
- Quínoa
- Huevo

### **Grasas**

- Aceite de oliva
- Frutos secos
- Aguacate
- Algas
- Mantequilla
- Almendras
- Coco

### **Micronutrientes**

- Vitaminas
- Minerales

### **Elementos que ayudan a mejorar la nutrición**

- Tener un horario destinado para las comidas del día todos los días
- Llevar los alimentos al trabajo cuando lo requiera, donde siempre debe predominar las verduras, la proteína y los carbohidratos
- Realizar las 3 comidas del día desayuno, almuerzo y cena dejando en intermedio las meriendas moderadas y esenciales
- Como con tranquilidad evite las prisas en las horas de comida

- Acuéstese por lo menos dos horas antes después de comer
- Realice actividad física o ejercicio físico

La alimentación saludable es un arte de comer de forma saludable, que requiere de perseverancia dado que se busca lograr concientizar al personal laboral la importancia de algunas prohibiciones y lograr el bienestar para cada uno de ellos y del ser humano en general

### **Nota**

La alimentación debe ser acorde a los objetivos propuestos, dado que son breves recomendaciones por parte del profesional en actividad física y deporte, consultar siempre con un profesional idóneo en materia de nutrición y dietética

## **MÓDULO 3**

### **Pausas activas**

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el ámbito laboral, que incluye ruinas de elongación de los diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un pequeño tiempo en la jornada laboral, con el fin de activar la circulación sanguínea, la energía corporal, la respiración y prevenir lesiones llamadas micro-traumáticas

Objetivos de las pausas activas

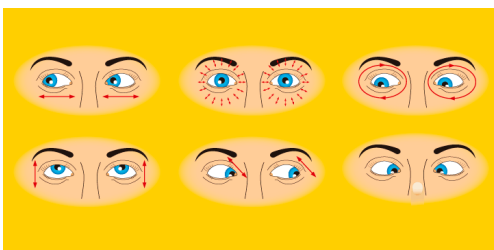
- Aliviar tensiones laborales producidas por la mala postura y extensas horas laborales
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo
- Disminuir el sedentarismo
- Disminuir el estrés laboral ocasionado por los factores de riesgos asociados al exceso de trabajo
- Mejorar los hábitos de vida saludables del personal trabajador
- Potencializar el funcionamiento motor y cerebral incrementando la productividad en los puestos de trabajo
- Disminuir el ausentismo laboral

Las pausas activas se pueden desarrollar en cualquier momento de la jornada laboral, cuando sienta fatiga muscular, angustia, estrés y pesadez. Para dicha ejecución se debe tener toda la disposición para realizar de forma acorde, y por el bienestar de la salud física y mental

Los ejercicios tienen una duración de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejorando la flexibilidad buscando reducir las lesiones musculares por sobre-uso

## Ejercicios

### Ojos



- Realice movimientos circulares con los ojos, realice dos círculos a la derecha después dos círculos a la izquierda, cada movimiento debe ser suave y lento repetir 3 veces
- Parpadear varias veces para humedecer el parpado
- Frote sus manos para calentar y póngasela en los ojos
- Mirar hacia el techo 6 segundos devuelva la mirada al centro y realice lo mismo mirando al piso
- Acerque el dedo índice a la nariz, observe el punto del dedo por 8 segundos y aleje el dedo en varias direcciones

### Recomendaciones

Realizar 2 series de 2 a 5 repeticiones por cada ejercicio a realizar

### Cabeza



- Flexionar la cabeza con mentón al pecho permanecer 10 segundos y girar cabeza hacia ambos lados
- Desplazar la cabeza arriba y abajo suave mente para estiramiento de relación

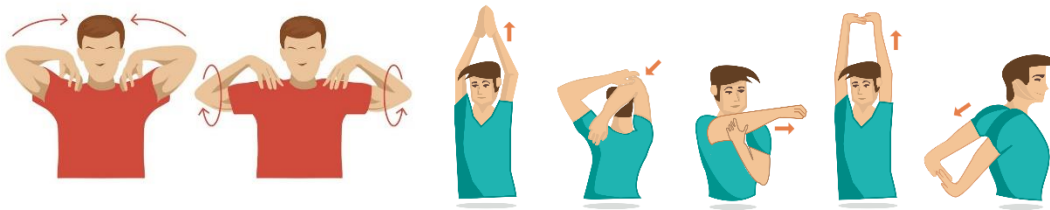
- Inclina la cabeza intente tocar el hombro derecho con la oreja sentir una leve tensión en el do izquierdo del cuello se realiza por 10 segundos y lleva la cabeza al lado contrario
- Masajee los músculos del cuello realice este ejercicio por 15 segundos

### Recomendaciones

- Realizar 2 series de estiramientos de 10 a 15 segundos por cada ejercicio realizar

### Hombros

En los hombros se acumula mucha fatiga muscular que se derivan de espasmos, mala postura, contracturas. Estas posturas pueden aparecer por algunas acciones repetitivas y por asumir malas posturas.



- Colocar las manos sobre los hombros y dibuje simultáneamente 5 círculos grandes así adelante y atrás de forma lenta y suave
- Extender los brazos y dibujar 5 círculos hacia adelante y atrás con ambos hombros
- Coloque la mano izquierda detrás del cuello después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo de la mano izquierda y empujando hacia atrás sostenga por 10 segundos y descansa
- Con las manos empuñadas dibuje 5 círculos hacia adelante de forma lenta

### Recomendaciones

- Realizar 2 series de estiramientos de 10 a 15 segundos por cada ejercicio a realizar

## Manos y codos



- Empuñe la mano de manera fuerte y abra separando los dedos con fuerza generando tensión sostener cada movimiento 8 segundos
- Flexione los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo empuñe las manos y realice círculos con la muñeca en forma pausada, realizar 3 veces por cada mano
- Flexionar los dedos de la mano desde el meñique hasta cerrar el puño completo sosteniendo el puño 5 segundos

### Recomendaciones

- Realizar 3 series de 8 segundos por cada ejercicio a realizar con descanso entre serie de 7 segundos

## Cadera y miembros inferiores

Al estar tanto tiempo sentados se prolonga más a producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso ocasionando calambre y dolor



- Estirar la rodilla derecha llevándola hacia el pecho generando una tensión muscular con una duración de 10 segundos y repetir 2 veces por cada pierna
- Rotación externa de tronco con piernas semi-flexionada empezando por el lado derecho una duración de 10 segundos y realizar 2 veces

- Estirar la zona Core llevando las manos hacia la cadera, empujando así adelante realizando tensión en una duración de 10 segundos realizarlo 2 veces
- Elevación de pie y dibuje con la pierna 5 círculos hacia adentro realizando el movimiento desde la cadera realizar después hacia afuera

### **Recomendaciones**

- Mantenga la espalda recta a lo largo de la silla
- Realice pausas pequeñas durante la jornada laboral
- Apoye los pies lo más extendidos que pueda para mejorar el retorno venoso
- Durante los estiramientos no debe sentir dolor
- Elija siempre primeramente ejercicios para relajar la zona del cuerpo con más acumulación de cansancio
- Realizar pausas activas o actividad física dentro del horario laboral permite mejorar las capacidades motoras, la coordinación y la capacidad aeróbica
- La respiración debe ser lo más lento posible
- Realizar 2 series de 10 a 15 segundos por cada ejercicio a realizar con descanso de 7 segundos entre series

## Conclusiones

Esta investigación se llevó a cabo por medio de la revisión documental de manera exhaustiva, desde una metodología cualitativa investigando artículos de diferentes países, evidenciando la problemática de los factores de riesgos y los hábitos inadecuados que se encuentran en los puestos de trabajo en el personal administrativo; para ello se construyó una guía de ejercicios para promocionar los estilos de vida saludables basada en la literatura y evidencia científica existente, teniendo en cuenta que los diferentes autores y personal de salud reconocen la importancia de implementación guías saludables, ejercicios y políticas públicas (a nivel macro) para favorecer la salud en el ámbito laboral.

Es por eso, que la construcción de la guía de estilos de vida saludable para el personal administrativo de la alcaldía Agustín Codazzi es una base para concientizar a las personas de realizar actividad física en sus puestos de trabajo contrarrestando el sedentarismo y el estrés laboral; debido a que cambiar los hábitos de las personas repercutirá en su ambiente social, su estado de ánimo y el clima laboral.

A largo plazo la implementación de esta metodología repercutirá en la salud y bienestar de los trabajadores, aumentando los beneficios físicos y psicológicos y de una u otra manera proponer días hábiles de descanso a la persona que de forma consistente mejora su hábito en pro al mejoramiento de la salud y bienestar, beneficios corporativos, formar un wellness corporativo invirtiendo en la salud y

Un programa basado en el bienestar del trabajador ayuda a la reducción de costos vinculados a la productividad; de igual forma incrementa la sensación de bienestar, el sentido de pertenencia y aporta a la calidad de vida de todo el equipo de trabajo, lo que a mediano plazo incrementa la productividad laboral y los vínculos.

Como perspectivas futuras queda pendiente identificar la manera como los trabajadores de la alcaldía se adhieren a la ejecución de esta guía, especialmente debido a que en estos nuevos tiempos la tecnología y el teletrabajo han sumado nuevas funciones y formas de percibir la actividad física y los hábitos de vida; incluso podría usarse la tecnología

para la difusión e implementación de esta guía por parte de la alcaldía pensando en el bienestar de sus trabajadores.

Las limitaciones que se presentaron en la investigación de revisión documental, fueron en la búsqueda de los artículos dado que no se encuentran una totalidad abundante en el tema, generando varias indagaciones en diferentes motores de búsqueda para la ubicación de ello. Por otra parte, se infiere que en otros idiomas es posible identificar un mayor número de fuentes sin embargo no se incluyeron, junto con los artículos que no estuviesen dentro de los años de 2010 a 2021 dado que se categorizaron como literatura desactualizada, y por ello no aportó en la creación de la guía de la investigación.

## Cronograma

ACTIVIDADES	MESES									
	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Elaboración Mapa Mental										
Planteamiento del problema										
Elaboración Pregunta de investigación										
Entrega de Justificación										
Entrega de Objetivos										
Entrega de Marco de Referencia: Antecedentes, Teorico conceptual y Normativo										
Entrega de Metodología										
Entrega de Anteproyecto de Investigacion										
Correcciones de anteproyecto										
Reultados										
Discusión										
Conclusiones										
Cronograma										
Referencia										
Anexos										

## Referencias

- Álvarez, F. C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 10, 55-60. Obtenido de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Abellán, G. B., Hidalgo, J. D. L. T., Sotos, J. R., López, J. L. T., & Jiménez, C. L. V. (2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*, 48(8), 535-542.
- Álvarez, E. F., Urosa Domingo, J. M., Ares, J. G., Barakat Carballo, R. O., & Refoyo Román, I. (2021). Los entornos saludables y la calidad de vida. Estudio “Healthy Cities.” *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 347–353.
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 4(2), 25–36. doi:<https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754>
- Aguirre Quispe, Wilfor, & Moreno Luján, Joan Manuel. (2018). Características asociadas al absentismo laboral prolongado de causa médica en trabajadores agroindustriales en Perú: un estudio transversal. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(4), 27-34.
- Ayestarán-Aldaz, Adriana, García-Ros, David, Sánchez-Tainta, Ana, Rodríguez-Mourille, Ana, Zulueta, Javier, & Fernández-Montero, Alejandro. (2017). Impacto de la capacidad física sobre la calidad de vida en un ámbito laboral. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 26(4), 247-256.
- Ayuso, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(3), 1-15. doi:<https://doi.org/10.35362/rie3932575>
- Barahona, L., Amemiya, I., Sánchez, E., Oliveros, M., Pinto, M., & Cuadros, R. (2018). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017. *Anales de la Facultad de Medicina*, 79(4), 307-311. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15635>
- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*(25), 141-159. doi:<http://dx.doi.org/10.25057/issn.2500-5731>
- Beltrán, V. J., Devís, J., & Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 123-137.

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Botero, V. (2015). Alimentación escolar saludable: la nueva apuesta de la USC Seccional Palmira. Obtenido de <https://usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estrés>
- Cáez, G. R., & Casas, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y Educadores*, 10(2), 103-117.
- Calañas, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(1), 8-24.
- Calañas-Continente, A. J., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 7-14.
- cardiecol. (s.f.). cardiecol. Obtenido de <http://www.cardiecol.org/comunidad/el-marco-legal-colombiano>
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la Práctica de Actividad Física y de la Participación Deportiva sobre el Estilo de Vida Saludable en la Adolescencia en Función del Género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201–210.
- Carrera, W., & Hurtado, A. L. (2015). Evaluación del estado nutricional de los trabajadores de call center para identificar factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. *Revista de La Universidad Del Valle de Guatemala*, 31, 54–62.
- Colmenares Pedraza JA, Herrera Medina R. Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Rev Univ Ind Santander Salud*. 2018; 50(1): 37-45.
- Chávez Hernández, J. P., Trujillo Chávez, H. S., Bonifaz Arias, I. G., & Sánchez Anilema, J. A. (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en los trabajadores de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Su importancia para la promoción y educación para la salud. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(2), 1–13.
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes*, 16(159), 1-11.
- Congreso de la República de Colombia. (1994). La Ley 115 del 8 de febrero 1994. Diario Oficial No. 41.214. [Por la cual se expide la ley general de educación]. Bogotá, D. C., Colombia.

- Congreso de la República de Colombia. (1995). Ley 181 del 18 de enero de 1995. Diario Oficial No. 41.679. [Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte]. Bogotá, D. C., Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2001). Ley 715 del 21 de diciembre de 2001. Diario Oficial No 44.654. [or la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política...]. Bogotá, D. C., Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2004). Ley 912 del 13 de octubre de 2004. Diario Oficial 45.701. [Por medio de la cual se institucionaliza el tercer domingo del mes de septiembre de cada año como Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física]. Bogotá, D. C., Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). Ley 1355 del 14 de octubre de 2009. Diario Oficial No. 47.502. [Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control...]. Bogotá, D. C., Colombia.
- Cuevas, Y. S., García, T. V., & Villa, M. E. (2012). Caracterización del ausentismo laboral en un centro medico de I nivel. [Tesis de especialización]. Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario. Obtenido de <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/2834>
- De Andrade, A., González, R., Molinero, O., & Salguero, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5(18), 140-152. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>
- De Miguel, J. M., Schweiger, I., de las Mozas, O., & Hernández, J. M. (2011). Efecto del ejercicio en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10486/668331>
- De Pedro Jiménez D, De Diego Cordero R, Romero-Saldaña M, Verástegui C. Hiperuricemia y menor actividad física en trabajadores a turnos: estudio transversal en una industria química española. *Rev Esp Salud Pública*. 2020; 94
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 71-86. Obtenido de <https://www.rpd-online.com/article/view/293>

- Díaz, x., mena, c. b., & rebolledo, a. c. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. *Praxis Educativa*, 15, 104–109.
- Diaz-Carrion, E. G., & Failoc-Rojas, V. E. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5), 1–10.
- Díez Fernández, José Miguel. (2018). Estudio de los factores clínico-epidemiológicos de las lumbalgias en trabajadores y su relación con la satisfacción laboral. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 27(4), 232-243
- Domínguez-Gabriel, C. M., Pacheco-Preciado, A. R., Franco-Escobar, C., Luis Petro, J., & Calvo Betancur, V. D. (2021). Actividad física, composición corporal, fuerza prensil y consumo de alimentos en trabajadores de una institución de educación superior. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(2), 1–13.  
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e342389>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Ferriz, R., Sicilia, Á., & Lirola, M. J. (2017). Cuestionario de la Motivación para Adoptar un Estilo de Vida Saludable. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1), 1-20.
- Ferrario, Marco Mario. (2018). Los beneficios de la actividad física deportiva sobre el riesgo cardiovascular se producen únicamente en los trabajadores sedentarios. *Salud(i)Ciencia*, 23(3), 1.
- García, A. C. (1993). Análisis documental: el análisis formal. *Revista general de información y documentación*, 3(1), 11.
- García-Solano, Marta, Gutiérrez-González, Enrique, Santos-Sanz, Sara, Yusta-Boyo, M<sup>a</sup> José, Villar-Villalba, Carmen, & Dal Re-Saavedra, M<sup>a</sup> Ángeles. (2021). Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 67(262), 24-36.
- Gil, Á., Ruiz, M. D., Fernández, M., & Martínez, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313–2323. doi:<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8803>
- Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Valencia, C. A., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.

- González, E. V., Castro, E. E., Sanmartín, M., Valencia, N. A., & Valencia, N. D. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Educación Física y Deporte*, 30(1), 389–399. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/10047>
- Grasso, L. (2006). *Encuestas. Elementos para su diseño y análisis*. Editorial Brujas.
- Griffiths, A., Leka, S., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Organización Mundial de la Salud.
- Grimaldo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17-38.
- Guevara, A. C., Sánchez, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(4), 30-32. doi:<https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.4.2014.4963>
- Gutiérrez, A. M., & Vilorio, J. C. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Revista Salud Uninorte*, 30(1), v-vii.
- Hermann, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2005). *Promoting mental health*. World Health Organization.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6a ed. McGraw Hill.
- Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834.
- Inga, Sharon, Rubina, Karen, & Mejía, Christian R. (2021). Factores asociados al desarrollo de dolor lumbar en nueve ocupaciones de riesgo en la serranía peruana. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(1), 48-56. Epub 10 de mayo de 2021.
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., & Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1).
- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225.

- Kenny, G. P., Yardley, J. E., Martineau, L., & Jay, O. (2008). Physical work capacity in older adults: Implications for the aging worker. *American Journal of Industrial*, 51(8), 610-625. doi:<https://doi.org/10.1002/ajim.20600>
- Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-63.
- Marqués, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés, P., & Gómez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 65-73.
- Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.
- Martínez, X. D., Mardones Hernández, M. A., Bestias, C. M., Carreño, A. R., & Retama, M. C. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 306–313.
- Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Revista de salud pública*, 10(2), 227-238.
- Maravilla Arévalo, J. A., Costa de Monterrosa, M., Arévalo de Alvarado, E., & Argueta de Cativo, G. P. (2017). Estado Nutricional Y Riesgo Cardiovascular en Personal Administrativo De La Universidad Dr. José Matías Delgado. *Crea Ciencia*, 11(1/2), 14–21. <https://doi.org/10.5377/creaciencia.v11i1-2.6037>
- Medina, D., & Lescay, D. M. (2019). La actividad física como vía para educar en salud a los estudiantes de carreras pedagógicas. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 10(1), 47–62. Obtenido de <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/852>
- Mendinueta-Martínez, M., Herazo-Beltrán, Y., Fernández Barrios, J., Hernández, T., Garzón Martínez, O. L., Escorcía, N., Prada Martínez, K., & Méndez, J. (2020). Estilos de vida en trabajadores del sector informal. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 121–125.
- Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2015). *Abecé: pausas activas*. Gobierno de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2021). *La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>

- minsalud. (29 de 01 de 2013). minsalud. Promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud, págs. 1-1. Obtenido de minsalud: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>
- Monterrosa Quintero, Armando, & Renato Pereira Moro, Antônio. (2017). Asociación Entre Variables Antropométricas y Actividad Física en Personal Administrativo Perteneciente a una Institución de Educación Superior en Colombia. *Ciencia & trabajo*, 19(60), 179-182.
- Morales, V., Hernández-Mendo, A., & Blanco, Á. (2005). Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17(2), 311-317.
- Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Manual para la elaboración y presentación de la monografía. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes.
- Nicholls, A., del Hierro, J. E., Gañán, A., & Villamizar, M. M. (2021). Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 1-12. doi:<https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1822>
- Licea-Mojena, R. E. (2018). Metodología para la implementación de un Programa de Pausa Laboral Activa en trabajadores de oficina. *Innovación Tecnológica*, 24(Especial), 1–10.
- López Sáenz, L. M., Pérez Hernández, A. J., Sisa Álvarez, M. E., & Téllez López, L. N. (2016). Factores De Riesgo Cardiovascular en Funcionarios De Una Institución Gubernamental en Tunja, Colombia. *Revista Cuidarte*, 7(2), 1279–1287. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v7i2.324>
- López Bueno, Rubén, Casajús Mallén, José Antonio, & Garatachea Vallejo, Nuria. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 92, e201810071.
- Steffany Cáceres-Muñoz, V., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristán, P. (2017). Efecto De Un Programa De Pausa Activa Más Folletos Informativos en La Disminución De Molestias Musculo esqueléticas en Trabajadores Administrativos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(4), 611–618. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>
- Sánchez Montoya, L. J., Benavides-Cordoba, V., & Palacios Gómez, M. (2021). Asociación de la fuerza prensil con el riesgo cardiovascular en trabajadores

sedentarios. *Revista de Salud Pública*, 23(2), 1–6.  
<https://doi.org/10.15446/rsap.v23n2.88354>

Obando, I. A., Claero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 33(3), 342-351. Obtenido de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>

Observatorio Nacional de Salud [ONS]. (2011). Aspectos relacionados con la frecuencia de uso de los servicios de salud, mortalidad y discapacidad en Colombia. Ministerio de Salud.

Ochoa, C., Guaman, K., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Negotium: Revista de Ciencias Gerenciales*, 15(45), 5-12.

Olmedo, M. (2010). Estrés laboral. Causas y estrategias de intervención. Klinik.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (s.f.). Glosario de términos. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado. OMS.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Osorio, J. E., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1), 81-90. doi:<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>

Otáñez, J. E. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (23), 43-47.

Páramo, G. T. (2017). *Actividad Física y Salud Laboral*. Universidad de La Salle.

Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82.

Peiró, J. M., & Salvador, A. (1993). Control del estrés laboral. Eudema.

- Piacente, I. T. (2011). Instrumentos de evaluación psicológica no tipificados. Universidad Nacional de La Plata.
- Pita, S., & Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad aten primaria*, 9, 76-78.
- Pino-Casal, V, & de-Pedro-Jiménez, D. (2021). Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(4), 436-442.
- Posada, E. J. (2011). La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 66-73.
- Presidencia de la República de Colombia. (2008). Decreto 2771 del 30 de julio de 2008. Diario Oficial No. 47.066. [Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física]. Bogotá, D. C., Colombia.
- Prieto, M. Á. (2011). Actividad física y salud. *Revista Digital innovación y Experiencias Educativas* (42), 1-8.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales* (18), 67-75.
- Ramón, G., Zapata, S., & Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 10(1), 131-141. doi:<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2014.0001.09>
- Ramón Suárez, G., Cardona-Arias, J., & Zapata Vidales, S. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas* (17949998), 10(1), 131–141.
- Remor, E., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(4), 313-322.
- Restrepo, C. A. (2015). Estructuración de las bases para la Implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 1(1), 1-15. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296>
- Salazar-Estrada, José G, Martínez Moreno, Alma Gabriela, Torres López, Teresa Margarita, Beltrán, Carolina Aranda, & López-Espinoza, Antonio. (2016). *Calidad*

de vida relacionada con la salud y obesidad en trabajadores de manufacturas en Jalisco, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 66(1), 043-051

Saldarriaga, J. F., & Martínez, E. (2007). Factores asociados al ausentismo laboral por causa médica en una institución de educación superior. *Revista Facultad Nacional de la Salud Pública*, 25(1), 32-39. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/207>

Sánchez, M. A., & de Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. doi:<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Santiago, C. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Revista Horizonte Médico*, 18(2), 53–59. doi:<https://doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>

Smolander, J., Blair, S., & Kohl, H. W. (2000). Work ability, physical activity, and cardiorespiratory fitness: 2-Year result from project active. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 42(9), 906-910. doi:<https://doi.org/10.1097/00043764-200009000-00012>

Tejada, E., Herrera, J., & Moreno, C. (2001). Identificación temprana de riesgo cardiovascular y de cáncer. *Colombia Médica*, 31(3), 131-134. Obtenido de <https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/165>

Thogersen-Ntoumani, C., & Fox, K. R. (2005). Physical activity and mental well-being typologies in corporate employees: A mixed methods approach. *Work & Stress*, 19(1), 50-67.

Torres-Zapata, Ángel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degraí. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190.

Valenzuela, L., Maureira, F., & Hidalgo, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación* (38), 276-281. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73894>

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.

- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Obtenido de <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Vélez-Mejía, Marisol, Caro-Roldán, Miguel Ángel, Martínez-Uribe, Gisselle, & Orozco-Soto, Diana María. (2020). Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 66(258), 3-12.
- Villasís, M. Á., & Miranda, M. G. (2016). El protocolo de investigación IV: las variables de estudio: las variables de estudio. *Revista Alergia México*, 63(3), 303-310. doi:<https://doi.org/10.29262/ram.v63i3.199>
- Vicedo, J. C. P., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144.
- Von Thiele, U. H. (2011). Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 838.
- von Thiele, U., & Hasson, H. (2011). Employee self-rated productivity and objective organizational production levels: effects of worksite health interventions involving reduced work hours and physical exercise. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(8), 838-844. doi:<https://doi.org/10.1097/jom.0b013e31822589c2>



## ANEXOS

BASE DE DATOS	REFERENCIA	TIPO DE PUBLICACIÓN	AÑO	OBJETIVO	METODOLOGIA	TEMA	RESULTADOS
Google Académico	<p>Álvarez, F. C. (2010). Sedentarismo y actividad física. <i>Revista Finlay</i>, 10, 55-60.</p> <p>Obtenido de <a href="http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10">http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10</a></p>	Artículo	2010	Identificar los niveles de sedentarismo que padecen los pacientes, en el hospital Cienfuegos con edades que oscilan entre los 40 años en adelante	Cuantitativa, mediante un test para la medición y prueba de diagnóstico del sedentarismo y capacidad física	Sedentarismo	Se recomendó a los pacientes acumular 30 minutos por día de actividad física de intensidad moderada, para disminuir los índices de sedentarismo, fundamentalmente las enfermedades no transmisibles relacionadas al sedentarismo
Repositorio Ateneo	<p>Atalaya, M. (2011). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. <i>Industrial Data</i>, 4(2), 25–36.</p>	Artículo	2011	Analizar la influencia del estrés laboral y los efectos de salud que padecen los	Cualitativa, revisión de enfoques teóricos sobre el	Estrés Laboral	Se plantea a los trabajadores, una estrategia de un programa de bienestar, en el que se ofrece

				trabajadores e identificando su desempeño laboral	estrés laboral		apoyo a las empresas, lo cual se enfocan en la salud física y mental del trabajador
<b>Dialnet</b>	Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. <i>Educación Física y Deportes</i> , 16(159), 1-11.	Artículo	2011	Establecer a la población en general, la importancia de la actividad física	Cualitativa	Actividad física	se propone un programa de actividades físicas para toda persona que quiera mejorar su calidad de vida , promoviendo la salud e integrando el ejercicio como rutina diaria
<b>Repositorio Universidad del Rosario</b>	Cuevas, Y. S., García, T. V., & Villa, M. E. (2012). <i>Caracterización del ausentismo laboral en un centro médico de I nivel. [Tesis de especialización]</i> . Colegio Mayor Nuestra Señora	Tesis	2012	Identificar en el centro médico de primer nivel los factores ocupacionales que generaron más	cuantitativa, descriptiva sobre el ausentismo laboral	Ausentismo Laboral	Se evidenciaron 332 incapacidades, donde el área asistencial tuvo un mayor índice de ausentismo laboral relacionadas con

				ausentismo laboral			enfermedad en general.
<b>Redalyc</b>	de Miguel, J. M., Schweiger, I., de las Mozas, O., & Hernández, J. M. (2011). Efecto del ejercicio en la productividad laboral y el bienestar. <i>Revista de Psicología del Deporte</i> , 20(2), 589-604. Obtenido de <a href="http://hdl.handle.net/10486/668331">http://hdl.handle.net/10486/668331</a>	Articulo	2011	Demostrar la importancia de realizar programas de actividad física en el ámbito laboral.	Cuantitativa, experimental sobre mejora de la condición física	Actividad física	se realizó un programa de actividad física y que comprueba mediante el ejercicio físico los índices de actividad física, dirigido al grupo de entrenamiento y grupo control, donde el grupo control manifiestan altos niveles de actividad física causando un efecto de condición física positivo y el grupo de entrenamiento

---

no cumple con el  
programa

---

<b>Scielo</b>	Gil, Á., Ruiz, M. D., Fernández, M., & Martínez, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. <i>Nutrición Hospitalaria</i> , 31(5), 2313–2323.	Articulo	2015	Promover una pirámide como estrategia para fomentar los estilos de vida saludable de manera sostenible	Cualitativa, revisión de literatura	Estilos de vida saludable	Se evidencio que la pirámide en la guía FINUT de estilos de vida saludable fundamentado por los tres niveles de alimentación y nutrición actividad física y descanso, educación e higiene, busca establecer guías de estilos de vida saludables para promover la salud
---------------	--	----------	------	--	-------------------------------------	---------------------------	--

---

---

individual y  
colectivamente

---

<b>Scielo</b>	Giraldo, A., Toro, M. Y., Macías, A. M., Valencia, C. A., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. <i>Hacia la Promoción de la Salud</i> , 15(1), 128-143.	Artículo	2010	profundizar sobre la promoción de la salud, como estrategia para promover los estilos de vida saludable	Cualitativa , revisión sistémica	Estilos de vida saludable	se evidencia que el modelo de promoción de la salud, favorece a la salud e implementación de políticas públicas en entes de gobierno y no gubernamentales involucrando a los sectores salud, educación y participación comunitaria a mejorar la calidad de vida de la población
---------------	---	----------	------	---	----------------------------------	---------------------------	---

---

---

<b>Repositorio</b> <b>Universidad de Antioquia</b>	González, E. V., Castro, E. E., Sanmartín, M., Valencia, N. A., & Valencia, N. D. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. <i>Educación Física y Deporte</i> , 30(1), 389–399. Obtenido de <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/10047">https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/10047</a>	Artículo	2011	Identificar los efectos de un programa de pausas activas en trabajadores de la universidad de Antioquia	Cuantitativo, experimental	Pausas activas	se evidencia que los efectos del programa de pausas activas en todos los grupos intervenidos, presentaron diferencias estadísticamente significativas lo que establece efecto positivo en la disminución de los desórdenes músculo-esqueléticos (DME) asociados a los trabajadores administrativos de la universidad de Antioquia
---	---	----------	------	---	----------------------------	----------------	---

---

<b>Dialnet</b>	Guevara, A. C., Sánchez, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. <i>Revista Colombiana de Salud Ocupacional</i> , 4(4), 30-32.	Articulo	2014	Identificar los niveles de estrés y salud mental en el entorno labor en el área docente	Cuantitativo, descriptivo, transversal	Estrés	se estableció que los factores de estrés más relevantes del personal docente fueron por el clima organizacional y las tecnologías, en cuanto a la salud mental la ansiedad, la depresión y la inactividad física, fueron causantes del deterioro de la salud mental.
<b>Google Académico</b>	Marqués, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés, P., & Gómez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. <i>Journal of Sport Pedagogy and Research</i> , 4(3), 65-73.	Articulo	2018	Identificar los determinantes de la salud	cualitativo	Estilos de vida saludable	se evidencia que la actividad física debe ser promovida con el fin de minimizar los efectos adversos de la inactividad física para la salud pública

<b>Min salud</b>	Ministerio de Salud y Protección Social [Min Salud]. (2015). <i>Abecé: pausas activas</i> . Gobierno de Colombia.	Articulo	2015	Realizar programas de actividad física, con las pausas activas como eje central	cualitativo	Pausas activas	se establece que las pausas activas se deben instaurara como un programa de acondicionamiento físico, buscando reducir el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles
<b>Repositorio Universidad Ciencias Aplicadas y Ambientales</b>	Nicholls, A., del Hierro, J. E., Gañán, A., & Villamizar, M. M. (2021). Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá. <i>Revista Digital: Actividad Física y Deporte</i> , 7(2), 1-12. doi: <a href="https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1822">https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1822</a>	Articulo	2021	Indagar en la relación entre estrés laboral y actividad física	cuantitativa	Estrés laboral, actividad física	se propone plantear nuevas estrategias, basadas en deporte y en el cuidado físico, por lo tanto pueden influir en la disminución del estrés laboral, puesto que la actividad fisica permite que la poblacion pueda equilibrar su salud.

<b>EBSCOhost</b>	Obando Mejía, I. A., Morales, S. C., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. <i>Revista Cubana de Medicina General Integral</i> , 33(3), 342–351. Obtenido de <a href="http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152">http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152</a>	Artículo	2017	contrarrestar el estrés laboral del personal administrativo de la universidad de las fuerza armadas	cuantitativa, descriptiva, correlacional	Actividad física	se identificó una disminución de los problemas de estrés laboral, aplicando el ejercicio físico en el personal administrativo de la universidad de las fuerzas armadas
<b>Dialnet</b>	Ochoa, C., Guaman, K., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. <i>Negotium: Revista de Ciencias Gerenciales</i> , 15(45), 5-12.	Artículo	2020	Analizar las pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico	Cuantitativa experimental mediante las pausas activas en el trabajo	Pausas Activas	se evidencia que las pausas activas son un instrumento eficaz para mejorar la condición física de los trabajadores, aumentando el desempeño, debido al incremento de la actividad física.

<b>EBSCOhost</b>	Martínez, X. D., Mardones Hernández, M. A., Bastias, C. M., Carreño, A. R., & Retama, M. C. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. <i>Revista Cubana de Salud Pública</i> , 37(3), 306–313.	artículo	2011	diferenciar el nivel de actividad física por unidad de trabajo en los funcionarios públicos	cuantitativa, descriptiva, exploratoria se aplicó el cuestionario internacional de actividad física	Pausas Activas	se encontró que el nivel de actividad física aumento en los funcionarios públicos un 95%y logro un desempeño diferenciado en pos intervención
<b>EBSCOhost</b>	DÍAZ, X., MENA, C. B., & REBOLLEDO, A. C. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. <i>Praxis Educativa</i> , 15, 104–109.	Artículo	2011	aumentar el nivel de actividad física en los funcionarios públicos	cuantitativa, se aplicó el cuestionario internacional de actividad física	Actividad física	se evidencio al finalizar la intervención que los funcionarios públicos con intensidad leve de un 68% baja a un 59%, los Moderados pasan de un 18.3% a un 16.9%, y los clasificados con Actividad física intensa que son un 17,8%

							aumentaron a un 24%. Fue altamente valorado el programa de pausas activas obteniendo más de un 90% de aprobación por parte de los funcionarios.
<b>EBSCOhost</b>	López Sáenz, L. M., Pérez Hernández, A. J., Sisa Álvarez, M. E., & Téllez López, L. N. (2016). Factores De Riesgo Cardiovascular en Funcionarios De Una Institución Gubernamental en Tunja, Colombia. <i>Revista Cuidarte</i> , 7(2), 1279–1287. <a href="https://doi.org/10.15649/cuidarte.v7i2.324">https://doi.org/10.15649/cuidarte.v7i2.324</a>	Articulo	2016	Determinar el nivel de actividad física determinar el nivel de actividad física, consumo de alcohol y tabaquismo que se presenta en funcionarios públicos de una	cuantitativo, estudio descriptivo transversal test de auto diligenciamiento para determinar su actividad física	Actividad física	se evidencio que el nivel de actividad física más predominante fue el moderado (40.85%); además un 43.6% de la muestra resultado permanece más de 6 horas sentada. al tabaquismo, se encontró que el 22.54% fuman,

---

institución  
gubernamental  
al  
en Tunja,

obteniendo en las  
3 categorías en su  
mayoría  
dependencia leve;  
el consumo de  
alcohol se  
presentó en un  
73,24%, donde el  
78,85%, son  
bebedores  
sociales y el 7,69%  
tienen consumo  
de riesgo.

---

<b>EBSCOhost</b>	Licea-Mojena, R. E. (2018). Metodología para la implementación de un Programa de Pausa Laboral Activa en trabajadores de oficina. <i>Innovación Tecnológica</i> , 24(Especial), 1–10.	Artículo	2018	Disminuir las enfermedades musculoesqueléticas asociadas al trabajo en los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montané Oropeza” de la Isla de la Juventud.	cuantitativo experimental	pausas activas	se evidencio que los Grupo B y D de acuerdo a la clasificación del personal en diferentes grupos por su estado de salud y condición física actual, así como el tipo de trabajo que realiza, son aquellos que permanecen sentados la mayor parte de su jornada laboral denominados trabajadores de oficina. Los ejercicios por tanto tenderán a ser dinámicos, implementándose 3 veces por semana con una duración máxima
------------------	---	----------	------	---	---------------------------	----------------	--

---

de 15 minutos,  
durante 6 meses,  
comenzando con  
ejercicios  
dinámicos desde  
el cuello a la  
zona lumbar,  
posteriormente  
ejercicios para el  
tronco,  
culminando con  
actividades para  
las piernas y los  
pies.

---

<b>EBSCOhost</b>	Díaz-Carrion, E. G., & Failoc-Rojas, V. E. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. <i>Revista Habanera de Ciencias Médicas</i> , 19(5), 1–10.	Artículo	2020	Determinar los factores asociados a los estilos de vida no saludables de los profesionales de la salud en un hospital de Chiclayo.	cuantitativo o descriptivo cuestionario sobre creencias y estilos de vida saludables	Estilos de vida saludables	Se identificó en los encuestados, que el 44,6 % tenían sobrepeso y obesidad y de los estilos de vida que predominó fue no saludable con 58,7 % las categorías que predominaron fueron, hábitos alimenticios poco saludables con 52,1 %
<b>EBSCOhost</b>	Mendinueta-Martínez, M., Herazo-Beltrán, Y., Fernández Barrios, J., Hernández, T., Garzón Martínez, O. L., Escorcía, N., Prada Martínez, K., & Méndez, J. (2020). Estilos de vida en trabajadores del sector informal. <i>Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica</i> , 39(1), 121–125.	Artículo	2020	Determinar los estilos de vida en los trabajadores informales	cuantitativo o transversal cuestionario para medir los estilos de vida relacionados con la salud	Estilos de vida saludables	El estudio muestra que la mayoría de la población corresponde al género masculino con una edad entre los 41 años, el estilo de vida relacionado con la salud, se observó que los trabajadores

							informales tienen niveles bajos de actividad física, patrones de alimentación inadecuados y bajo control de la salud en general
<b>EBSCOhost</b>	Ramón Suárez, G., Cardona-Arias, J., & Zapata Vidales, S. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. <i>Diversitas</i> (17949998), 10(1), 131–141.	Artículo	2014	correlaciona la actividad física y el estrés laboral en trabajadores universitarios de Medellín	cuantitativo correlacional	Actividad física, estrés laboral	se evidencia que el 71 % de la muestra examinada presentó un bajo nivel, siendo mayor la inactividad en mujeres. Tanto en el género masculino como el femenino se encontró un gran porcentaje con un bajo nivel de actividad física 65

---

% en hombres y  
74 % en mujeres

---

<b>EBSCOhost</b>	Chávez Hernández, J. P., Trujillo Chávez, H. S., Bonifaz Arias, I. G., & Sánchez Anilema, J. A. (2018). Diagnóstico del nivel de actividad física en los trabajadores de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Su importancia para la promoción y educación para la salud. <i>Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores</i> , 5(2), 1–13.	Artículo	2018	Determinar los niveles de actividad física de la escuela superior politécnica Chimborazo	cuantitativo	Actividad física	se evidencia que los trabajadores de la escuela superior politécnica Chimborazo obtienen en un 49% de actividad física baja, en un 38% actividad física moderada y en un 12 % nivel alto de actividad física
------------------	--	----------	------	--	--------------	------------------	--

---

<b>EBSCOhost</b>	<p>Álvarez, E. F., Urosa Domingo, J. M., Ares, J. G., Barakat Carballo, R. O., &amp; Refoyo Román, I. (2021). Los entornos saludables y la calidad de vida. Estudio "Healthy Cities." <i>Cultura, Ciencia y Deporte</i>, 16(49), 347–353.  <a href="https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1680">https://doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1680</a></p>	Artículo	2021	<p>Conocer los perfiles de actividad física y nutricionales de los trabajadores de las empresas participantes</p>	<p>cuantitativo, observacional o cuestionario internacional de actividad física</p>	Calidad de vida	<p>Los datos muestran niveles altos de sedentarismo (64.7%), al igual que niveles de actividad física recomendados bajos (56.6%) y niveles medios de adherencia a dieta mediterránea (46.8%).</p>
<b>EBSCOhost</b>	<p>Domínguez-Gabriel, C. M., Pacheco-Preciado, A. R., Franco-Escobar, C., Luis Petro, J., &amp; Calvo Betancur, V. D. (2021). Actividad física, composición corporal, fuerza prensil y consumo de alimentos en trabajadores de una institución de educación superior. <i>Revista Facultad Nacional de Salud Pública</i>, 39(2), 1–13.  <a href="https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e34238">https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e34238</a></p>	Artículo	2021	<p>Determinar los niveles de actividad física y composición corporal en trabajadores de una institución de educación superior</p>	<p>cuantitativo transversal participación de 141 empleados administrativos</p>	Actividad física	<p>se identificó que el 51,6 % de los hombres y el 46,8 % de las mujeres presentaron sobrepeso u obesidad, según el índice de masa corporal; el 39,7 % de la población se encontró clasificada con riesgo de</p>

---

enfermedad  
cardiovascular

---

<b>EBSCOhost</b>	Carrera, W., & Hurtado, A. L. (2015). Evaluación del estado nutricional de los trabajadores de call center para identificar factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. <i>Revista de La Universidad Del Valle de Guatemala</i> , 31, 54–62.	Articulo	2015	Identificar los niveles alimenticios y obesidad de los trabajadores de call centers	cuantitativa descriptiva encuesta diagnostica en los trabajadores de call centers	Alimentación	se identificó que con un programa estructurado de nutrición y actividad física se puede reducir significativamente el porcentaje de grasa de la población de 35.08% a 32.33%.
------------------	--	----------	------	---	---	--------------	---

---

<b>EBSCOhost</b>	Maravilla Arévalo, J. A., Costa de Monterrosa, M., Arévalo de Alvarado, E., & Argueta de Cativo, G. P. (2017). Estado Nutricional Y Riesgo Cardiovascular en Personal Administrativo De La Universidad Dr. José Matías Delgado. <i>Crea Ciencia</i> , 11(1/2), 14–21. <a href="https://doi.org/10.5377/creaciencia.v11i1-2.6037">https://doi.org/10.5377/creaciencia.v11i1-2.6037</a>	Artículo	2017	Evaluar el estado nutricional y el riesgo cardiovascular en personal administrativo o universitario	cuantitativa descriptiva transversal	Alimentación	La mayor parte del personal administrativo de la Universidad Dr. José Matías Delgado no realiza actividad física diaria, presenta sobrepeso u obesidad, a predominio masculino, y más de la mitad de las personas mayores de 40 años tienen un factor de riesgo elevado
<b>Repositorio universidad ciencias aplicada y medio ambiente</b>	Restrepo, C. A. (2015). Estructuración de las bases para la Implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA. <i>Revista digital: Actividad Física y Deporte</i> , 1(1), 1-15. Obtenido de <a href="https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296">https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296</a>	Artículo	2015	Implementar un programa de pausas activas en el personal administrativo y promover la salud de los funcionarios	cualitativo	pausas activas	se evidencia que para la creación del programa pausas activas se busca colaboración de los trabajadores y prevenir el desarrollo de ausentismo

<b>EBSCOhost</b>	Steffany Cáceres-Muñoz, V., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristán, P. (2017). Efecto De Un Programa De Pausa Activa Más Folletos Informativos en La Disminución De Molestias Musculo esqueléticas en Trabajadores Administrativos. <i>Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública</i> , 34(4), 611–618. <a href="https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2">https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2</a>	Artículo	2017	en la universidad U.D.C.A	cuantitativo	pausas activas	laboral a gran escala
				Comprobar el efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos, en la disminución de molestias musculo esqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública de Lima, Perú.			se identificó La edad promedio de los participantes fue de 38 años, el 39% fueron de sexo masculino, la medida del tiempo laboral fue de 5 años; la zona del cuello y dorso lumbar presentaron mayor prevalencia durante los últimos 12 meses, pero fueron las molestias de hombro y de la región dorso lumbar los que tuvieron mayores antecedentes

---

de tratamientos  
para el dolor.

---

<b>Scielo</b>	Sánchez Montoya, L. J., Benavides-Córdoba, V., & Palacios Gómez, M. (2021). Asociación de la fuerza prensil con el riesgo cardiovascular en trabajadores sedentarios. <i>Revista de Salud Pública</i> , 23(2), 1–6. <a href="https://doi.org/10.15446/rsap.v23n2.88354">https://doi.org/10.15446/rsap.v23n2.88354</a>	Artículo	2021	Evaluar la fuerza prensil en trabajadores sedentarios como escrutinio de riesgo cardiovascular.	Cuantitativo transversal con personal administrativo	sedentarios	En 152 participantes, no se encontró asociación de la fuerza prensil con las mediciones de actividad física y estilos de vida. tampoco con marcadores tempranos de riesgo cardiovascular, la población tenía buenos estilos de
---------------	---	----------	------	---	--	-------------	--

---

---

vida con alto nivel de sedentarismo.

---

<b>Scielo</b>	García-Solano, Marta, Gutiérrez-González, Enrique, Santos-Sanz, Sara, Yusta-Boyo, M <sup>a</sup> José, Villar-Villalba, Carmen, & Dal Re-Saavedra, M <sup>a</sup> Ángeles. (2021). Intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral: Programa IPHASAL. Medicina y Seguridad del Trabajo, 67(262), 24-36. Epub 15 de noviembre de 2021. <a href="https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2021000100003">https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2021000100003</a>	Articulo	2021	Evaluar una intervención grupal de promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral	cuantitativo o cuestionario sobre hábitos saludables	estilos de vida saludables	El 79% de las personas que fueron participes de la investigación mejoraron significativamente siendo el mayor incremento en la actividad física por los talleres formativos y sesiones grupales en los que los participantes compartían sus experiencias
---------------	---	----------	------	---	--	----------------------------	--

---

<b>Scielo</b>	Inga, Sharon, Rubina, Karen, & Mejia, Christian R. (2021). Factores asociados al desarrollo de dolor lumbar en nueve ocupaciones de riesgo en la serranía peruana. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 30(1), 48-56. Epub 10 de mayo de 2021.	Articulo	2021	Identificar los factores asociados al desarrollo de dolor lumbar en las ocupaciones de riesgo en la serranía peruana.	cualitativo a través de encuesta desarrollo de dolor lumbar	Factores de riesgos	De los 900 trabajadores evaluados, el 98% , manifestaron que tuvieron dolor lumbar, siendo más frecuente en varones asociados a los que tenían mas edad y mayor cantidad de horas de trabajo por dia
<b>Scielo</b>	Pino-Casal, V, & de-Pedro-Jiménez, D. (2021). Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 30(4), 436-442.	Articulo	2021	Analizar las diferencias en cuanto a tiempo de sedentarismo y actividad física antes y después de la pandemia en trabajadores sedentarios, modalidad de teletrabajo.	cualitativa observacional	sedentarismo	El tiempo de sedentarismo disminuyó entre 2018 y 2021,el gasto parcial por actividad física intensa y ligera aumentaron entre ambos años, dejando en evidencia que el teletrabajo disminuyó el sedentarismo y aumentó la

---

actividad física  
intensa y ligera.

---

<b>Scielo</b>	Vélez-Mejía, Marisol, Caro-Roldán, Miguel Ángel, Martínez-Uribe, Gisselle, & Orozco-Soto, Diana María. (2020). Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. Medicina y Seguridad del Trabajo, 66(258), 3-12.	Artículo	2020	Describir las condiciones de alimentación en el lugar de trabajo de operarios de un servicio de alimentación comercial en Medellín, así como su relación con el estado nutricional y las condiciones laborales.	cuantitativo o descriptivo entrevista y encuesta de consumo de alimentos en la jornada laboral	Alimentación	se evidencia que los empleados del servicio consumen dos comidas principales en el lugar de trabajo, una de éstas suministrada por el empleador, cuentan con comedor, y disponen de bebidas calientes y agua para consumo libre. El 62,87% presentan sobrepeso y obesidad por IMC, y el 77,1% por porcentaje de
---------------	--	----------	------	---	--	--------------	---

---

---

grasa corporal. Su jornada laboral es de 10 a 12 horas, por lo que tienen poca actividad física y pasan mucho tiempo de pie en espacios reducidos.

---

<b>Scielo</b>	De Pedro Jiménez D, De Diego Cordero R, Romero-Saldaña M, Verástegui C. Hiperuricemia y menor actividad física en trabajadores a turnos: estudio transversal en una industria química española. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94:	Articulo	2020	Conocer la asociación entre el trabajo por turnos y los hábitos de vida y la salud cardiovascular de los trabajadores de una	cuantitativo transversal en población trabajador es de una empresa de químicos	estilos de vida saludables	No se encuentra asociación entre turnicidad y un mayor nivel de tabaquismo o un mayor riesgo cardiovascular. Sí se evidencia asociación con niveles de ácido úrico altos y menor actividad
---------------	--	----------	------	--	--	----------------------------	--

---

---

industria  
química.

física  
moderada/alta.

---

<b>Scielo</b>	Ferrario, Marco Mario. (2018). Los beneficios de la actividad física deportiva sobre el riesgo cardiovascular se producen únicamente en los trabajadores sedentarios. <i>Salud(i)Ciencia</i> , 23(3), 1.	Articulo	2018	Investigar las asociaciones y la incidencia de eventos cardiovasculares totales y de eventos coronarios en trabajadores del norte de Italia.	cuantitativo	Actividad física	el presente estudio confirma el efecto protector de la actividad física sobre el riesgo de eventos cardiovasculares y coronarios, referido en la mayoría de los estudios, esencialmente para los trabajadores sedentarios
---------------	--	----------	------	--	--------------	------------------	---

---

---

<b>Scielo</b>	Aguirre Quispe, Wilfor, & Moreno Luján, Joan Manuel. (2018). Características asociadas al absentismo laboral prolongado de causa médica en trabajadores agroindustriales en Perú: un estudio transversal. <i>Horizonte Médico (Lima)</i> , 18(4), 27-34.	Artículo	2018	Analizar los factores asociados al absentismo laboral prolongado de causa médica en trabajadores agroindustriales.	cuantitativo o descriptivo transversal análisis del ausentismo laboral	Ausentismo laboral	se evidencio que el ausentismo laboral, fueron los accidentes de trabajo, los horarios, actividad laboral intensa y menos estabilidad laboral donde estas causas son las principales y con mayor certeza del ausentismo laboral, donde la actividad fisica juega un papel importante en la mitigación de dichas causas en los trabajadores agroindustriales
---------------	--	----------	------	--	--	--------------------	---

---

---

<b>Scielo</b>	Colmenares Pedraza JA, Herrera Medina R. Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. Rev Univ Ind Santander Salud. 2018; 50(1): 37-45.	Artículo	2018	Determinar la prevalencia de la práctica de actividad física global, beneficios y barreras psicológicas y de salud en trabajadores de una empresa de promoción de seguridad social y recreación de Villavicencio	cuantitativo observacional de actividad física corto	Actividad física	Existe baja prevalencia de práctica de actividad física en la población estudiada, sobre todo en mujeres. Los beneficios psicológicos estuvieron orientados a la percepción del mejor estado de salud y de la imagen corporal y las principales barreras identificadas fueron agotamiento físico y falta de tiempo
---------------	--	----------	------	--	--	------------------	--

---

<b>Scielo</b>	Díez Fernández, José Miguel. (2018). Estudio de los factores clínico-epidemiológicos de las lumbalgias en trabajadores y su relación con la satisfacción laboral. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 27(4), 232-243	Articulo	2018	Describir los factores clínico-epidemiológicos de los pacientes con lumbalgia y analizar la relación entre la satisfacción laboral y el absentismo.	cualitativa se incluyeron los trabajadores que padecían lumbalgia se realizó una encuesta y escala de satisfacción laboral	Absentismo laboral	Participaron 100 trabajadores con lumbalgia de los cuales el 67% fueron hombres y con una media de edad de 43 años. El 47% no realizaba ninguna actividad física/deporte a la semana y el 56% sufría sobrepeso y obesidad. las lumbalgias de los trabajadores con peor satisfacción laboral generaron mayor absentismo. Los resultados mostraron que el sobrepeso y la falta de actividad física fueron factores muy presentes entre
---------------	--	----------	------	---	--	--------------------	--

---

los trabajadores  
con lumbalgias.

---

<b>Scielo</b>	López Bueno, Rubén, Casajús Mallén, José Antonio, & Garatachea Vallejo, Nuria. (2018). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedad en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. Revista Española de Salud Pública, 92, e201810071.	Artículo	2018	Examinar la evidencia científica disponible para estudiar los efectos de la Actividad física sobre el absentismo laboral	cualitativa revisión bibliográfica	Absentismo laboral	La Actividad física es efectiva como medida para reducir el absentismo laboral por motivos de enfermedad.
---------------	--	----------	------	--	------------------------------------	--------------------	---

---

<b>Scielo</b>	Monterrosa Quintero, Armando, & Renato Pereira Moro, Antônio. (2017). Asociación Entre Variables Antropométricas y Actividad Física en Personal Administrativo Perteneciente a una Institución de Educación Superior en Colombia. Ciencia & trabajo, 19(60), 179-182.	Articulo	2017	Analizar la asociación entre la actividad física y variables antropométricas de trabajadores de una universidad en Colombia.	cuantitativo cuestionario internacional de actividad física corto	Actividad física	Se identifica que los trabajadores con nivel bajo de actividad física tienen mayor porcentaje de grasa y menos masa magra.
<b>Scielo</b>	Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degraí. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horizonte sanitario, 16(3), 183-190.	Articulo	2017	Determinar los hábitos alimenticios, estilos de vida, así como las características antropométricas y de composición corporal de los trabajadores de la empresa	cuantitativo o diseño no experimental se aplicó el cuestionario de estilos de vida y registro alimentario	Estilos de vida saludables, alimentación	La mayor parte de la muestra presentó hábitos de vida y alimentación poco saludables. Se identificó que la ingesta de lípidos y colesterol estaban elevadas mientras que la ingesta de fibra estaba disminuida con respecto a los

				Materiales y Equipos Petroleros			valores recomendados.
<b>Scielo</b>	Ayestarán-Aldaz, Adriana, García-Ros, David, Sánchez-Tainta, Ana, Rodríguez-Mourille, Ana, Zulueta, Javier, & Fernández-Montero, Alejandro. (2017). Impacto de la capacidad física sobre la calidad de vida en un ámbito laboral. <i>Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo</i> , 26(4), 247-256.	Articulo	2017	Estudiar la relación de los componentes de la actividad física con la calidad de vida en el ambiente laboral	cualitativo	Actividad física	se demuestra que la capacidad física, principalmente el ejercicio aeróbico, en un medio laboral, se asocia a mejor calidad de vida. Siendo de mayor magnitud la mejora de la salud mental frente a la salud física.
<b>Scielo</b>	Salazar-Estrada, José G, Martínez Moreno, Alma Gabriela, Torres López, Teresa Margarita, Beltrán, Carolina Aranda, & López-Espinoza, Antonio. (2016). Calidad de vida relacionada con la salud y obesidad en trabajadores de manufacturas en Jalisco,	Articulo	2016	Evaluar los patrones de calidad de vida en los trabajadores de la	cuantitativo o encuesta transversal	Calidad de vida	se identificó el incremento en la percepción de malestares de salud asociados al incremento de

	México. <i>Archivos Latinoamericanos de Nutrición</i> , 66(1), 043-051.			industria manufacturera de Jalisco			IMC en los trabajadores de la industria manufacturera, con diferencias significativas por género.
<b>Scielo</b>	Sanabria Rojas, H. A., Tarqui Mamani, C. B., Tarqui Mamani, C. B., Portugal Benavides, W., Pereyra Zaldivar, H., Mamani Castillo, L., Dolores Maldonado, G., & Caceres Mendoza, A. (2014). Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú. <i>Revista de Salud Pública</i> , 16(1), 53–62.	Artículo	2014	Determinar la prevalencia de la actividad física en los trabajadores de la salud de la Dirección Regional de Salud (DIRESA)	cuantitativo observacional y transversal	Actividad física	se evidenció que los trabajadores de la DIRESA tienen alta prevalencia de inactividad física y exceso de peso por lo que es recomendable implementar políticas saludables que contribuyan a mejorar su estado de salud.

