
Comparación del Estilo de Vida y Actividad Física durante una Jornada Laboral entre Diferentes Oficios en un Municipio del Estado de México.

L' Gamiz Matuk Arnulfo, Díaz Estrada F.

Centro de Investigación en Ciencias de la Salud Anáhuac (CICSA)

Resumen

Objetivo

Avances tecnológicos extraordinarios, han logrado generar bienestar y comodidad en nuestras vidas, ayudando a facilitar tareas, trabajos, reduciendo distancias y esfuerzos. Sin embargo en diferentes oficios ocasiona la disminución de la actividad física, aumentando el sedentarismo que es sumado a la exigencia de horarios y lugares de trabajo dificultosos lo que propicia riesgos que deterioran la salud.

Ante tal situación se efectuó un estudio con el objetivo de evaluar la actividad física y las calorías utilizadas en una semana laboral entre diferentes individuos con distintos oficios laborales en un municipio del Estado de México, identificando: la actividad física, las distancias recorridas y las calorías consumidas que cada individuo en su actividad registraba a lo largo de una jornada.

Material y métodos

Estudio observacional, descriptivo, transversal en el municipio de Huixquilucan del Estado de México con una muestra calculada con el Cociente 2Chi, de 70 habitantes dentro del rango de edad de entre 19 y 66 años a quienes se monitorizó mediante el empleo de pulseras para valoración de la actividad física tipo Fitbit® durante una semana mientras realizaban sus jornadas laborales de 8 horas por 7 días a la semana, a lo que sumó la aplicación de un formulario para captar el nivel de sedentarismo, tipo de dieta y estilo de vida y con báscula Tanita se midió el peso corporal y se midió la estatura para calcular el IMC.

Resultados

El oficio laboral que demanda mayor esfuerzo físico, fue el de los albañiles en donde el 40% se encontraron alrededor de los 60 kilogramos de peso con valores de IMC normales y de las profesiones estudiadas las/os profesores y secretarias el 70% no logra superar las 3500 calorías consumidas en un día, con una alta prevalencia de sobrepeso u obesidad, estando el 70% alrededor de los 80 kilogramos de peso y el 30% por arriba de los 90 kilogramos, el 100% quedando fuera del rango de normalidad de IMC que estipula la OMS, el 70% se encontró en sobrepeso y un 30% en rangos de obesidad.

Conclusiones

Los individuos que por su oficio laboral requieren mayor actividad física están dentro del criterio de mejor situación preventiva contra daños a la salud relacionados con la obesidad, sin que estén exentos por otros factores. Pero en el caso de actividades con predominio de sedentarismo se destaca el tener IMC superiores a lo indicado como normal, lo que está propiciado no solo por su profesión sino por la renuencia a compensar tal situación con actividad física complementaria y con mejora de su tipo de alimentación, manteniendo por lo mismo niveles de riesgo superiores para la afectación de su salud.

Palabras clave: calorías, estilo de vida, actividad física.

Abstract

Objective

Extraordinary technological advances have managed to generate well-being and comfort in our lives, helping to facilitate tasks, jobs, reducing distances and efforts. However, in different trades it causes the decrease in physical activity, increasing the sedentariness that is added to the requirement of difficult schedules and workplaces which lead to risks that deteriorate health.

In this situation, a study was carried out with the aim of evaluating the physical activity and calories used in a working week between different individuals with different labor professions in a municipality of the State of México.

Identifying: the physical activity, distances traveled and calories consumed that each individual in their registered activity over a day.





Material and methods

Observational, descriptive, cross-sectional study in the municipality of Huixquilucan of the State of Mexico with a sample calculated with the 2Chi Quotient, of 70 inhabitants within the age range of between 19 and 66 years who were monitored by the use of bracelets Fitbit ® for a week while they were working hours of 8 hours for 7 days a week, to which I add the application of a form to capture the level of sedentary is, type of diet and lifestyle and with Tanita scale was measured body weight and height measured to calculate BMI.

Results

The labor trades that demand the greatest physical effort, was that of the masons where 40% were found around 60 kilograms of weight with normal BMI values and the professions studied teachers and secretaries 70% fail to exceed 3500 calories consumed in one day, with a high prevalence of overweight or obesity, with 70% of about 80 kilograms in weight and 30% above 90 kilograms, 100% being outside who's normal Range, 70% were found in overweight and 30% in obesity ranges.

Conclusions

Individuals who require more physical activity by their job office are within the criterion of better preventive situation against obesity-related health damage, without being exempted by other factors. But in the case of activities with a predominance of sedentary is noted having higher BMI than indicated as normal, which is elusive not only by his profession but by the reluctance to compensate for such a situation with complementary physical activity and with improvement of his type of food, while maintaining higher levels of risk for affecting your health.

Keywords: calories, lifestyle, physical activity.

Introducción

En el Estado de México, la obesidad y el sobrepeso han aumentado su incidencia en todos los grupos poblacionales con 47.7% en el género masculino por 42% del femenino (ISEM), en particular en la población infantil entre los 5 y 11 años el 31.5% presenta este problema de salud pública, tal situación en las zonas urbanas se encuentra en el 33.8% ubicando a esta entidad entre las de mayor frecuencia del país.

Existen diversas situaciones causales entre las que se encuentran la falta de actividad física y la nutrición inadecuada, factores que influyen en gran medida a la alta incidencia de enfermedades crónicas degenerativas como la Diabetes, Hipertensión y las enfermedades isquémicas del corazón.

La inactividad es considerada como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes por lo que el promover la actividad física fue reconocido en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) como el primer objetivo de una política para la prevención y control del sobrepeso en el ámbito nacional. Los cambios tecnológicos han propiciado que las personas tengan un estilo de vida más sedentario. Las actividades laborales, el transporte y el tiempo libre se han convertido en tareas de muy baja demanda energética. Actualmente, diversos estudios han reportado que las actividades sedentarias tienen una influencia directa en el metabolismo, la salud ósea y cardiovascular; señalando que mientras más prolongado sea el tiempo destinado a éstas, mayor será el riesgo de alteraciones metabólicas.

Un individuo se define como sedentario/a cuando gasta menos del 10% de su consumo calórico diario, como consecuencia de una actividad física de intensidad moderada o baja. Se deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Sin embargo, la actividad física está disminuyendo y sobre todo en las zonas urbanas. Se calcula que más de dos terceras partes de las y los jóvenes no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar actuales y futuros.^{7,8}

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

En el presente estudio se comparó a personas con diferentes oficios según la actividad física con el interés de detectar la actividad física cotidiana, las distancias recorridas y las calorías consumidas, comparándolas con su IMC con el propósito de obtener la información necesaria para la implementación de actividades de fomento a la salud de acuerdo con los/as individuos a los que se les otorga evitando la generalización y la falta de atención a las sugerencias emitidas.





Material y métodos

Estudio observacional, transversal y descriptivo enunciando la actividad física entre individuos con distintos oficios del municipio de Huixquilucan del Estado de México, utilizando pulseras de monitorización física continua Fitbit® para la medición de las variables. Las y los participantes del estudio portaron las pulseras durante jornadas laborales de 8 horas por siete días. Se les pesó, midió y aplicó un cuestionario para detectar el tipo de dieta, calidad de sueño y estilo de vida.

El total de las y los habitantes del Municipio de Huixquilucan ubicado en el Estado de México, tiene una población de 242,167 de habitantes, de los cuales 125,665 son mujeres y 116,502 hombres, de aquí se obtuvo el total de población económicamente activa de este municipio el cual fue de 73,559 personas. Calculando la muestra por medio del Cociente 2Chi cuadrada $X^2(1)$, $1-\alpha$ con un nivel de confianza del 99% y margen de error del 0.035 quedando con 70 personas entre 19 y 66 años de edad. Los oficios o profesiones seleccionadas fueron: albañiles, secretarías, profesores/as, cocineros/as, policías y futbolistas.

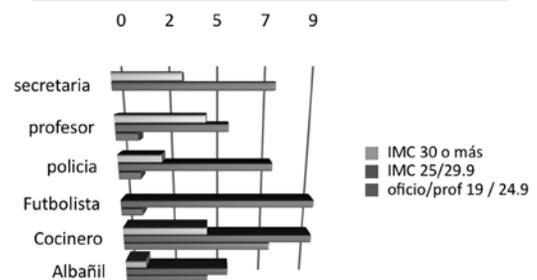
Resultados

Las secretarías estudiadas presentaron entre los 61 y 90 kilogramos de peso y el 30% por arriba de los 90 kilogramos; el 100% de las secretarías se quedó fuera del rango de normalidad de IMC que estipula la OMS, el 70% se encontró en sobrepeso y un 30% en rangos de obesidad. Aunado a todo esto, el 60% de las secretarías solamente lograron quemar de 1500 a 2500 por jornada laboral,

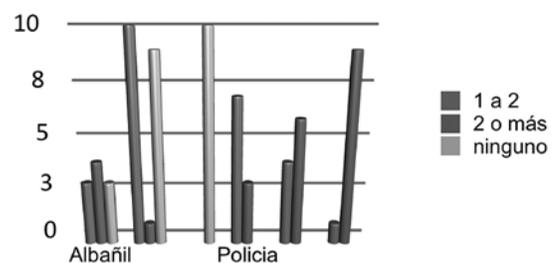
El grupo en donde se encontró personas más jóvenes es en los albañiles, donde el 60% se encuentra entre 25 y 34 años de edad, 40% de los albañiles se encontraron entre 40 y 60 kilogramos de peso y solamente el 10% se encontró por arriba de los 90 kilogramos, esto demuestra que a pesar de la pobre alimentación que puede llegar a tener este grupo, al ser personas jóvenes y realizar actividad física intensa durante su jornada laboral, presentan niveles de IMC aceptables.

Las/os profesores donde el 80% se encuentra entre 45 y 65 años de edad, el 70% de éste no logra superar las 3500 calorías quemadas en un día, y presenta alta prevalencia de sobrepeso u obesidad siendo por lo tanto uno de los grupos con más factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónico degenerativas. El 90% de los futbolistas están dentro de los rangos de normalidad del IMC.

DISTRIBUCIÓN DE IMC POR OFICIO			
HUIXQUILUCAN EDO. DE MEX. 2019			
oficio	IMC		
	19 / 24.9	25/29.9	30 o más
Albañil	4	5	1
Cocinero	7	9	4
Futbolista	1	9	0
Policia	1	7	2
Profesor	1	5	4
Secretaria	0	7	3
total	14	42	14

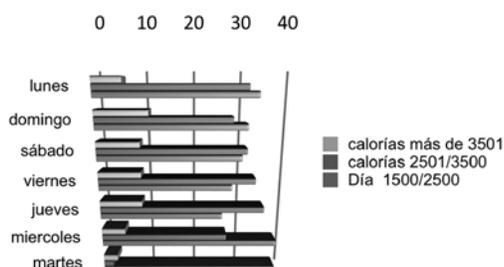


DISTRIBUCIÓN DE FACTORES DE RIESGO POR OFICIO			
Huixquilucan, Estado de Méx. 2019			
Oficio	cantidad		
	1 a 2	2 o más	ninguno
Albañil	3	4	3
Cocinero	10	1	9
Futbolista	0	0	10
Policia	7	3	0
Profesor	4	6	0
Secretaria	1	9	0





DE ACUERDO AL DÍA DE LA SEMANA			
Huixquilucan, Edo. De Méx. 2019			
Día	calorías		
	1500/2500	2501/3500	más de 3501
martes	38	2	3
miércoles	38	27	5
jueves	26	35	9
viernes	28	33	9
sábado	30	31	9
domingo	31	28	11
lunes	33	31	6



Discusión

La actividad física y el sedentarismo tienen un papel preponderante que incide en la salud de las y los individuos, sobre todo con empleados/as administrativos que permanecen inactivos/as físicamente, por largas horas durante el desempeño de su labor. Se pudo determinar que hay una clara relación en base a lo estudiado entre los oficios que exigen poca actividad física durante su jornada laboral con un alto IMC y por lo tanto también con sobrepeso u obesidad que son factores importantes para poder desarrollar enfermedades crónicas degenerativas.

Detectando que la mayor parte de la población estudiada no está realizando actividades físicas complementarias que coadyuven a evitar daños a la salud por eso la solución no se ve en las iniciativas de la propia población.

Por lo que se debe destacar la necesidad de efectuar mayores estudios de tipo selectivo que diferencien los varios tipos de población, tanto de lugar de vivienda, actividad laboral, nivel socio económico, entre otros, para poder determinar los factores que sumados a la inactividad física, permitan establecer innovadoras estrategias para minimizar el efecto que se tiene en la salud pública en México.

Referencias Bibliográficas

1. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, OMS, consultado el 26/06/15 http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
2. Stevens G, Díaz R, Thomas K, Rivera J, Carvallo N, Barquera S, Hill K, Ezzati M. Characterizing the Epidemiological transition in México: National and Subnational burden of disease, injuries, and risk factors. *Plos Medicine*. 2005;5(6):0900-10.
3. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1423-34.
4. Secretaría de Salud. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Mexico DF: Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud. 2010.
5. WHO. Prevalence of insufficient physical activity. *Global Health Observatory (GHO)*. 2011.
6. Brown D, Health G, Levin S. Promoting physical activity: A guide for community action. USA: Human Kinetics;2009
7. -WHO. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza, 2010.
8. -Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012;380(9838):247-57.
9. American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107(2):423-6. 10.-Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. Definitions: Health, fitness and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. 2005.

