

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autor: Maximiliano Margaruccio

**ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
EMPLEADOS DE EMPRESAS DE TECNOLOGÍA DE 25 A 65  
AÑOS DE EDAD EN LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS  
AIRES EN EL AÑO 2022**

2022

Tutora: Lic Paula Mizrahi

---

*Citar como: Margaruccio M. Actividad Física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022*

**Resumen:** Actividad Física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

Margaruccio Maximiliano:

[mmargaruccio@gmail.com](mailto:mmargaruccio@gmail.com)

Universidad Isalud.

**Introducción:** En Argentina el 54,7% realiza baja actividad física y el 60,4% tiene sobrepeso u obesidad. Las Enfermedades No Transmisibles son prevenibles con intervenciones de promoción de Salud.

**Objetivos:** Analizar el nivel de actividad física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

**Material y método:** Estudio descriptivo transversal, muestreo por bola de nieve. Se evaluó, según cuestionario validado GPAQ de manera digital.. Resultados: Se obtuvieron en total 69 encuestas. El "28%" realiza bajo nivel de actividad física, el "10 %" nivel moderado y "49%" nivel intenso, El 50 % de los sedentarios, realizan trabajo remoto y 39 % realizan trabajo Híbrido. El 71% de los empleados presenta sobrepeso u obesidad.

**Conclusiones:** Los empleados de entre 25 y 65 años de Empresas de Tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 presentan bajos niveles de actividad física y altos niveles de sobrepeso u obesidad.

**Palabras clave:** Sobrepeso, Obesidad, Adulto, Nivel de actividad física, Factores de riesgo cardiovascular.

## **ABSTRACT**

**Title:** PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN EMPLOYEES OF TECHNOLOGY COMPANIES FROM 25 TO 65 YEARS OF AGE IN THE AUTONOMOUS CITY OF BUENOS AIRES IN THE YEAR 2022

**Author:** Margaruccio Maximiliano Author's email address: mmargaruccio@gmail.com Institution commissioning the work: Universidad Isalud.

**Introduction:** In Argentina, 54.7% perform low physical activity and 60.4% are overweight or obese. Noncommunicable Diseases are preventable with health promotion interventions.

**Objectives:** Analyze the level of physical activity and nutritional status in employees of technology companies from 25 to 65 years of age in the Autonomous City of Buenos Aires in the year 2022.

**Material and method:** Cross-sectional descriptive study, snowball sampling. It was evaluated, according to the GPAQ validated questionnaire in a digital way. Results: A total of 69 surveys were obtained. "28%" performs a low level of physical activity, "10%" a moderate level and "49%" an intense level. 50% of sedentary people do remote work and 39% do hybrid work. 71% of employees are overweight or obese.

**Conclusions:** Employees between 25 and 65 years of age of Technology Companies in the Autonomous City of Buenos Aires in 2022 present low levels of physical activity and high levels of overweight or obesity.

**Keywords:** Overweight, Obesity, Adult, Level of physical activity, Cardiovascular risk factors.

***Agradecimientos:*** “*Quiero agradecer a mi familia, amigos, compañeros, profesores y tutores, como así también a todos los que participaron y me apoyaron en esta linda experiencia*”.

Especialmente a mi Esposa e Hijos, ya que contar con su amor y paciencia fue fundamental para poder terminar la carrera.

También quiero agradecer a la Lic. Rizzotto Gisela quien fue el apoyo emocional necesario para continuar en los momentos difíciles.

Por otro último pero no menos importante, agradecer a la Lic. Paula Mizrahi por el apoyo y guía profesional para realizar este trabajo.

## **ÍNDICE:**

<b>INTRODUCCIÓN:</b>	1
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	10
<b>Hipótesis</b>	10
<b>Objetivo general</b>	10
<b>Objetivos Específicos</b>	10
<b>Viabilidad</b>	11
<b>MATERIAL Y MÉTODOS O METODOLOGÍA.</b>	11
<b>Variables:</b>	11
<b>Enfoque:</b>	13
<b>Alcance y diseño:</b>	13
<b>Población</b>	13
<b>Muestra</b>	14
<b>Criterios de inclusión:</b>	14
<b>Criterios de exclusión</b>	14
<b>Criterios de eliminación</b>	14
<b>Discusión:</b>	18
<b>Recomendaciones:</b>	21
<b>Bibliografía:</b>	22
<b>Anexos</b>	24

## INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad y sobrepeso, que contribuyen al aumento de sus cifras a nivel mundial y local; los cuales se presentan por una modificación de las dinámicas sociales tales como la disminución de la actividad física. Se estima que más del 60% de la población adulta del mundo es obesa o tiene sobrepeso. (1) Los bajos niveles de actividad física se asocian con la prevalencia de sobrepeso y obesidad. (1)

Según estudios realizados en la Población Argentina en el año 2018, el 54,7 % de las personas realiza baja actividad física y el 60,4 % tiene sobrepeso u obesidad. El índice de masa corporal muestra un aumento de personas con sobrepeso u obesidad inverso a la práctica de actividad física, con respecto a las Enfermedades No Transmisibles, existe evidencia consistente sobre la eficacia de intervenciones de promoción y prevención de estas enfermedades que justifican llevar a cabo acciones de política pública. (1)

Estas evidencias permitirían la inclusión de la práctica regular de actividad física como estrategia de prevención de la salud y bienestar de la población. (2)

Debido al avance en las nuevas tecnologías y la transformación digital que están atravesando las empresas, han cambiado las modalidades laborales tradicionales por actividades laborales con menor gasto energético, que los antiguos trabajos de oficina durante 8 o 9 horas donde ya ni siquiera los empleados deben viajar hasta sus empleos, sino que trabajan la mayor parte o toda la semana desde sus hogares de forma remota (Homework).por lo mencionado anteriormente, este motivo de este trabajo de investigación es conocer y evaluar el nivel de actividad física en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022. (3)

## MARCO TEÓRICO

La American Heart Association (AHA) en el año 1992 incorpora el sedentarismo como un factor de riesgo para la Enfermedad Cardíaca Coronaria (ECC) y establece claramente el rol que le cabe a la actividad física en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Se considera que la actividad física regular es la mejor manera de prevenir el desarrollo de enfermedades y trastornos crónicos que se observan en personas sedentarias, como enfermedad coronaria, hipertensión arterial (HTA), hipercolesterolemia, obesidad, alteraciones músculo esquelético y cáncer. (3)

Actualmente, los cuestionarios de actividad física son la forma más práctica y ampliamente utilizada para definir niveles de actividad física en investigaciones epidemiológicas. A efectos de medir el nivel de actividad física la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolló en el año el Cuestionario de Actividad Física o Global Physical Activity (GPAQ) validado internacionalmente en 12 países para la vigilancia de la actividad física. (3)

Distintos tipos de intervenciones basadas en la modificación de los estilos de vida, como la dieta, la actividad física y la esfera del comportamiento, consiguen pérdidas de peso estadísticamente significativas pero limitadas en cuanto a peso y número de personas. La combinación de dieta, ejercicio y terapia cognitivo-conductual es la forma más eficaz de intervención en el sobrepeso y la obesidad. No existen datos suficientes para señalar la intervención grupal o individual como más efectiva. (3)

La mayor influencia de conocimientos sobre nutrición en la civilización occidental provino de los antiguos médicos griegos. Herodicus, fue un deportista y médico griego del Siglo 5 AC, se le atribuye haber sido el primero en utilizar el ejercicio en la terapéutica y el mantenimiento de la salud. Consideraba una parte fundamental del bienestar el ejercicio físico con el objetivo de mantener la salud, sus teorías son consideradas el fundamento de la medicina deportiva actual. (4)

Fue el tutor de Hipócrates y Hipócrates (460-377 a.C.) —padre de la medicina preventiva— mencionaba en sus obras: “El régimen en la salud” y “El régimen” que la alimentación no es

suficiente para mantener la salud, que el comer bien no era suficiente; era necesario también realizar actividad física. (4)

Mencionó los riesgos para la salud de la obesidad y desarrolló las primeras recomendaciones con foco en la dieta, el ejercicio, el estilo de vida, y el uso de eméticos y catárticos, que se mantuvieron prácticamente sin cambios hasta principios del siglo XX. (5)

#### Estado nutricional

La obesidad actualmente es considerada una enfermedad crónica, progresiva y recurrente. migró en su consideración desde un factor de riesgo a una enfermedad primaria. No solo es una condición subyacente a enfermedades crónicas no transmisibles -como la enfermedad cardiovascular (ECV), la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) o el cáncer, entre otras- sino que es una enfermedad per se que afecta a la población en forma epidémica, universal y a cualquier edad. (5)

Es la epidemia que más muertes ha causado a lo largo de la historia de la humanidad, pero el término epidemia referido a la obesidad data recién desde 1998 (OMS). A partir de entonces, y a pesar de las controversias, la importancia de clasificar a la obesidad como una enfermedad crónica es imprescindible para abordar su prevención y tratamiento de manera consistente. En 2008, The Obesity Society (TOS) declaró a la obesidad como una enfermedad, la American Medical Association (AMA) lo hizo en 2013, y luego se sumaron otras entidades, como la OMS, la Food and Drug Administration (FDA) y la World Obesity Federation (WOF). (5)

El 13 de agosto de 2008 en el Honorable Congreso de la Nación Argentina fue aprobada la Ley N° 26.396 De Prevención y control de trastornos alimentarios, considerando que se declara de interés nacional la prevención y control de los trastornos alimentarios (incluida la obesidad), que comprenderá la investigación de sus agentes causales, el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades vinculadas, asistencia integral y rehabilitación, incluyendo la de sus patologías derivadas, y las medidas tendientes a evitar su propagación. (6)

A partir de esta ley, se creó el Programa Nacional de Prevención y Control de los trastornos alimentarios en el ámbito del Ministerio de Salud, cuyo objeto fundamental consiste en instrumentar campañas informativas relativas a los trastornos alimentarios. (6)

En el marco de la presente ley según lo establecen los artículos 15 y 16 las obras sociales o prepagas están obligadas a cubrir todos los tratamientos: nutricionales; psicológicos; clínicos; quirúrgicos y farmacológicos, que se necesiten para una atención integral de la obesidad, ya que están incluidos en el PMO (Programa Médico Obligatorio). (6)

El sobrepeso y la obesidad, particularmente la asociación de alto perímetro de cintura con alto Índice de Masa Corporal (IMC) es un factor de riesgo independiente para ECC y DMT2 (7). El IMC mide el exceso de peso total, pero no evalúa la distribución del tejido adiposo en exceso. De particular interés es la evaluación de la adiposidad abdominal, a través de la medición de la circunferencia de cintura (CC), por su asociación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (8).

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de una persona son las características genéticas y el estilo de vida. Si bien la mayor parte de las enfermedades tiene una base genética, esta solo representa el 25%, pero el estilo de vida del individuo que representa el 75% puede determinar que la patología se desarrolle o no en el transcurso de los años, en las últimas décadas con los avances de la ciencia de la nutrición, se revela la importancia que tiene el bienestar físico dentro del estilo de vida del individuo. (4)

Los inadecuados estilos de vida representan un peligro para la conservación de la salud, la falta de actividad física junto con la alimentación inadecuada es uno de los dos principales y llegan a considerarse factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades como sobrepeso y obesidad. (4)

Las personas que realizan actividad física disfrutan de mejor calidad de vida, porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y con el envejecimiento, viéndose además beneficiadas con una mayor esperanza de vida. Más de dos millones de muertes por año se atribuyen a la inactividad física, por lo que la OMS emitió una advertencia sobre los peligros de mantener un estilo de vida sedentario, y lo posiciona entre las 10 principales causas de muerte y discapacidad en el mundo. (4)

En el mundo viven más de 2 billones de personas con exceso de peso, incluyendo sobrepeso (índice de masa corporal -IMC-  $\geq 25$ ) y obesidad (IMC  $\geq 30$ ). En nuestro país, las cifras de la Segunda

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYYS, 2018) demuestran que en la población adulta la prevalencia de exceso de peso fue de 67,9%, de los cuales el 33,9% son obeso. (7)

El estudio de "Hábitos Deportivos de la Población Argentina - 2000", investigación realizada por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos, encuentra que en nuestro país aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 años y más, no realizan prácticas regulares. (16).

Según la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, realizadas en la Argentina en 2018, 4 de cada 10 personas no realizan la actividad física recomendada. (10)

La suma del sobrepeso y la obesidad aumentó de modo continuo a lo largo de las cuatro ediciones de la ENFR: 49%, 53,4%, 57,9% y 61,6% en las ENFR 2005, 2009, 2013 y 2018, respectivamente. Este crecimiento ha sido mayormente a expensas de la obesidad que, aumentó casi un 75% entre el 2005 y el 2018. (10)

Resultados provenientes del estudio Framingham encuentran que niveles moderados y altos de actividad física conducen a 1.3 y 3.7 años más de expectativa de vida total y 1.1 y 3.2 años más de vida libre de ECV. (17)

Por otro lado, la OMS advierte que la pandemia de COVID-19 agrava esta situación haciendo que muchos permanezcan en casa sentados mucho más tiempo del habitual y resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. (11)

Es importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La campaña #BeActive Lanzada por la OMS en Abril de 2020 («Sé activo») recomienda que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular. (11)

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente, reducir la hipertensión, ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de ECV y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad del individuo. (11)

El ejercicio físico no solo fortalece los huesos y músculos, sino que también aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos. (11)

A su vez, la actividad física regular ayuda a establecer rutinas cotidianas y es un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para la salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora el estado de ánimo general. (11)

Las recomendaciones para Adultos mayores de 18 años son las siguientes:

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. (11)
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente en donde se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares. (11)

La OMS considera actividad física cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular que resulte en un gasto de energía. (11)

La actividad física se puede clasificar como:

Actividad física no estructurada: incluye las actividades de la vida diaria, como limpiar, caminar, jugar con los chicos, etc. (4)

Actividad física estructurada o ejercicio: 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. (4)

La actividad física es un concepto amplio y abarca tanto el ejercicio como el deporte. (4)

El deporte es sencillamente una forma de actividad física con una finalidad de recreación y pasatiempo, y a lo largo del tiempo ha ido incorporando nuevos elementos que lo caracterizan. (4)

Según la Carta Europea del Deporte de 1992, la definición de deporte involucra toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel. Esta definición contempla, además de la competencia, la salud y el placer de realizarlo. (4)

Desde el año 2002 el 6 de Abril se celebra el día mundial de la actividad física, cuando la OMS en su 54ta asamblea tomó como modelo una iniciativa brasileña llamada "Agita", un programa público de la gobernación de Sao Paulo para generar un estilo de vida más sano, como un modelo a seguir en la promoción de la salud, donde se desarrollan actividades con el fin de promover la importancia de realizar deporte de forma regular para cuidar la salud, Resulta fundamental el desarrollo de políticas de Promoción de la salud en el entorno laboral, es por esto que surge La iniciativa de lugares de trabajo saludables, impulsada por la OMS y por el Ministerio de Salud a nivel Nacional y Provincial de Argentina por el cual se confeccionó un manual de lugares de trabajo saludables, al cual Numerosas organizaciones adhieren a esta iniciativa de forma voluntaria, desarrollando estrategias para promover estilos de vida saludables en sus trabajadores y sus familias, al tiempo que realizan modificaciones en el entorno laboral que favorezcan la adopción de conductas sanas con intervenciones específicas para disminuir los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles como el tabaco, la mala alimentación y escasa actividad física. (13) (14) (15)

Según la OMS, las iniciativas en el lugar de trabajo pueden contribuir a reducir el ausentismo por enfermedad en un 27% y los costos de atención sanitaria para las empresas en un 26%. (13) (14) (15)

Un lugar de trabajo saludable, es aquel que realiza acciones sistemáticas para proteger y promover la salud, la seguridad, el bienestar y la felicidad de las personas que la componen, mejorando la salud y la seguridad del espacio físico y psicosocial de trabajo, aportando los recursos necesarios para desarrollar hábitos de vida saludables en el espacio de trabajo. (15)

Beneficios de los lugares de trabajo saludables: Aumenta la productividad y mejora las relaciones institucionales, Disminuye el ausentismo, la rotación de la mano de obra y los costos médicos, Aumenta la satisfacción de quienes trabajan al sentirse cuidados por la institución, Se adecúan a las políticas nacionales e internacionales que van en el mismo sentido y ofrecen una imagen coherente de establecimiento saludable y promotor de la salud de su personal. (15)

Se considera que la salud del trabajador está ligada a la salud de la comunidad y del entorno donde vive, trabaja y pasa su tiempo libre. (13) (14)

Los cambios medioambientales y socioeconómicos de las últimas décadas, como la masificación del consumo y el desarrollo tecnológico, acelerados por la Pandemia de COVID 19 han promovido el desarrollo de hábitos no saludables causantes de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. (13) (14)

Un estudio realizado en Olavarría, encontró una prevalencia de sedentarismo del 32,3%, La creciente urbanización producida en países en desarrollo como la Argentina ha ido transformando las oportunidades de realizar actividad física diaria en actividades sedentarias. Los cambios tecnológicos y socioculturales han generado transformaciones en las formas de trabajo, transporte y de uso del tiempo libre que priorizan el comportamiento sedentario en todas las manifestaciones. La OMS recomendó en 2018 un paquete de medidas basadas en evidencia para la promoción de la actividad física, fomentar estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las personas. (12)

La inactividad física en Argentina medida fue del 46,2% en el año 2005, de acuerdo a datos aportados por la primera encuesta nacional de factores de riesgo (19), incrementándose al 54,9% en la segunda encuesta realizada en el año 2009. (20)

Según un estudio realizado en el año 2017 la mortalidad atribuible a la actividad física baja y moderada fue de 7890 defunciones anualmente en individuos de ambos sexos. Las pérdidas económicas variaron entre 0,61% del PIB para el escenario mínimo, 0,85% para el escenario medio, y 1,48% para el escenario máximo. Se recomienda fortalecer el desarrollo de políticas públicas orientadas a la reducción del sedentarismo en Argentina. (21)

Según la OMS, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante, a él se le atribuye 5,5% del total de las defunciones a nivel mundial y es responsable de 32 millones de muertes producidas. (21)

El Programa Nacional de Educación Alimentaria “Alimentar Saberes” del Ministerio de Desarrollo Social es un programa nacional de Educación Alimentaria que tiene el objetivo de mejorar y preservar la situación alimentaria y nutricional de la población argentina, prevenir el deterioro del estado de salud, y garantizar el acceso a información científica y actualizada para lograr una alimentación

saludable. ya que es importante que los individuos puedan elegir alimentos sanos, inocuos, nutritivos, variados, diversos, mínimamente procesados y culturalmente aceptados, mejorando el aprovechamiento de los recursos destinados a la alimentación familiar y/o comunitaria. (22)

La OMS define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (23)

**Planteamiento del Problema:** Análisis del nivel de actividad física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022

**Pregunta Problema:**

¿Cómo es el nivel de actividad física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022?

**Hipótesis**

**Hi:** Los empleados de entre 25 y 65 años de Empresas de Tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 presentan bajos niveles de actividad física y altos niveles de sobrepeso u obesidad.

**Objetivo general**

- Analizar la práctica de actividad física y su vinculación con el estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

**Objetivos Específicos**

- Evaluar el nivel de actividad física de los empleados entre 25 y 65 años de las empresas de tecnología.
- Evaluar el estado nutricional de los empleados entre 25 y 65 años de las empresas de tecnología.
- Analizar la realización de actividad física según edad y modalidad de trabajo.
- Comparar con los niveles recomendados por la OMS el nivel de actividad física que realizan los empleados entre 25 y 65 años de las empresas de tecnología.

## Viabilidad

Se considera que es viable el presente trabajo, debido al acceso a empleados de empresas de Tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

## MATERIAL Y MÉTODOS O METODOLOGÍA.

### Variables

DIMENSION	VARIABLE	DEFINICION	INDICADORES	CATEGORIA	TECNICAS	CLASIFICACION
		CONCEPTUAL			INSTRUMENTO	
Edad	Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta la actualidad.	Edad (años )	18 - 23	Entrevista /	Privada
				24 - 35	Cuestionario	Cuantitativa
				35 - 45	Estructurado	Policotomica
				45 - 60	Cerrado	racional
				60 - 65		Ordinal
Sexo	Sexo	Es la condición orgánica que distingue al hombre de la mujer.	Sexo	Femenino	Entrevista / Cuestionario	Privada, Cualitativa
				Masculino	Estructurado Cerrado	Nominal, Dicotómica.

Indice de masa corporal	Indice de masa corporal	El Indice de masa corporal es la razon matematica que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadista belga adolphe Quetelet, conocido tambien como indice quetelet	IMC (Kg/m2)	CATEGORIA	TECNICAS	CLASIFICACION
				<18,5	Entrevista /	Privada
				18 a 24,9	Cuestionario	Cuantitativa
				25 a 29,9	Estructurado	Policotomica
				30 a 34,9	Cerrado	racional
				35 a 39,9		Ordinal
				>40		

Tipo de Trabajo	Tipo de Trabajo	Tipo de Trabajo que es generalmente regular y realiza según su contrato Laboral.	Modalidad	Remoto	Entrevista /	Privada,
				Hibrido	Cuestionario	Cualitativa,
				Presencial	Estructurado	Nominal,
					Cerrado	Policotomica
Antigüedad Laboral	Antigüedad Laboral	Tiempo transcurrido a partir del ingreso del individuo hasta la actualidad.	Antigüedad (años)	0 - 1	Entrevista /	Privada,
				1 - 5	Cuestionario	Cualitativa,
				5 - 10	Estructurado	Nominal,
				> 10	Cerrado	Policotomica
Trabajo Saludable	Trabajo Saludable	Tipo de Trabajo que es generalmente regular siguiendo estrategias para promover estilos de vida saludables en sus trabajadores, con un entorno laboral que favorezcan la adopción de conductas sana	Trabajo Saludable	SI	Entrevista / Cuestionario	Privada, Cualitativa,
				NO	Estructurado Cerrado	Nominal, Dicotómica.

Actividad Física	Nivel de Actividad Física	Actividad física que es generalmente regular y realizada con la intención de mejorar o mantener el ACONDICIONAMIENTO FÍSICO o SALUD. Se diferencia del ESFUERZO FÍSICO que se ocupa en gran parte de la respuesta fisiológica o metabólica al gasto de energía.	Frecuencia de realización de actividad física	Bajo o Sedentario:	Entrevista / Cuestionario	Privada
				Moderado:	Estructurado. GPAQ	Cualitativa
				Alto		Ordinal
						Discreto

### Variables Analizadas y Criterios Diagnósticos

Nivel de actividad física: se evaluó la actividad física total considerando los siguientes ítems: actividad física en el trabajo, la vida cotidiana, el tiempo libre, el transporte y otras actividades. Se clasificó la información en tres categorías de acuerdo a las recomendaciones del cuestionario GPAQ.

1-Sedentario (Nivel bajo): sin actividad reportada o no incluido en niveles moderado o alto.

- Menos de 20 minutos por día o 150 minutos por semana de actividad moderada.
- Menos de 10 minutos por día o entre 75 minutos por semana de actividad intensa.

2-Moderado (Nivel medio):

- Más de 20 minutos por día o entre 150 y 300 minutos por semana de actividad moderada.
- Más de 10 minutos por día o entre 75 y 150 minutos por semana de actividad intensa.

3- Alto (Nivel Alto):

- Más de 40 minutos por día o 300 minutos por semana de actividad moderada.
- Más de 20 minutos por día o 150 minutos por semana de actividad intensa.

Tipo de trabajo: se evaluó la modalidad laboral de acuerdo a las tareas que realiza en su trabajo y lo establecido en su contrato laboral, Se clasificó la información en tres categorías según dichas consideraciones:

Remoto: El 100% de la totalidad de los días de la jornada laboral desde su casa, sin tener que trasladarse hasta su oficina.

Híbrido: más de 1 día de la jornada laboral desde su casa, sin tener que trasladarse hasta su oficina.

Presencial: más de 3 días de la jornada laboral desde su oficina.

Índice de Masa Corporal (IMC): Se calculó a través del cociente  $\text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 (\text{m}^2)$  y se categorizó según la clasificación adoptada por OMS para personas adultas. Los valores de peso y talla fueron referenciados por los encuestados.

IMC	
<18,5	BAJO PESO
DE 18,5 A 24,9	NORMAL
DE 24,9 A 30	SOBREPESO
DE 30 A 35	OBESIDAD 1
DE 35 A 39,9	OBESIDAD 2
>40	OBESIDAD 3

Análisis de datos: Los datos se analizaron utilizando una plantilla de Excel mediante un análisis descriptivo.

Recolección de datos: Los Datos se recolectaron por medio de una encuesta utilizando un formulario electrónico mediante el envío de forma virtual, ya sea por email, Whatsapp y redes sociales.

### **Enfoque:**

El enfoque utilizado es cuantitativo ya que se recolectaron los datos de forma virtual mediante la completitud de un formulario virtual por parte de los empleados encuestados para probar la hipótesis, se analiza las mediciones obtenidas y se establece una conclusión respecto de la hipótesis.

### **Alcance y diseño:**

Este es un estudio de alcance descriptivo observacional transversal o de prevalencia.

### **Población**

Empleados Adultos.

## **Muestra**

Todos los empleados de entre 25 y 65 años que trabajen en empresas de Tecnología en la Ciudad de Buenos Aires en el año 2022.

### **Criterios de inclusión:**

Empleados de 25 a 65 años, que trabajen en empresas de Tecnología en la Ciudad de Buenos Aires y accedan a participar del estudio.

### **Criterios de exclusión**

- Mujeres adultas que estén embarazadas.
- Empleados que padecen una enfermedad crónica o aguda, como diabetes, escoliosis, asma o enfermedades del corazón, una infección con fiebre, que tienen una lesión o herida, gastroenteritis, gripe o resfriado o no tengan el apto físico para realizar actividad física

### **Criterios de eliminación**

- Datos incompletos.
- Datos ilegibles.
- Datos erróneos o incoherentes\*.

\*Se establece el punto de corte en 28 h semanales o 1680 minutos.

La recolección de los datos se realizó de manera virtual mediante la herramienta cuestionario de google durante el mes de Octubre del año 2022. El criterio utilizado es el de muestreo de bola de nieve, es un tipo de muestreo no probabilístico, que se utiliza cuando los participantes potenciales son difíciles de encontrar o si la muestra está limitada a un subgrupo muy pequeño de la población.

## Resultados

Se obtuvieron en total 75 respuestas, de las cuales el 8% (n= 6) fueron excluidas. (Tabla 1)

**Tabla 1: Total de Encuestados**

Total de Encuestados			%
Sedentario (Nivel bajo)	<150 minutos por semana	28	37,33
Moderado (Nivel medio)	entre 150 y 300 minutos	7	9,333
Alto (Nivel Alto)	>300 minutos por semana	34	45,33
excluidos (errores de tipeo, no aceptados)		6	8
total		75	100

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

Considerando las respuestas que se excluyeron del estudio, 2 encuestados no aceptaron participar, 2 encuestados estaban fuera del rango de edad que se quiere estudiar y 2 encuestados respondieron datos incongruentes. (Tabla 2) obteniendo una muestra final total de 69 respuestas.

**Tabla 2: excluidos**

excluidos (errores de tipeo, no aceptados)	
No aceptaron participar	2
fuera de rango de edad	2
errores de tipeo	2
total	6

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

Se observó el nivel de actividad física entre los 69 empleados estudiados y se encontró que el “41%” correspondían a la categoría de nivel bajo, el “10 %” al nivel moderado y el “49%” al nivel intenso. (Gráfico 1)

Al evaluar el nivel de actividad física, se observa que el 41% de los empleados realizan bajos niveles de actividad física y que el 51% no realiza el mínimo 300 minutos semanales de actividad física. (Gráfico 1)

**Gráfico 1: Nivel de actividad física total (n=69)**



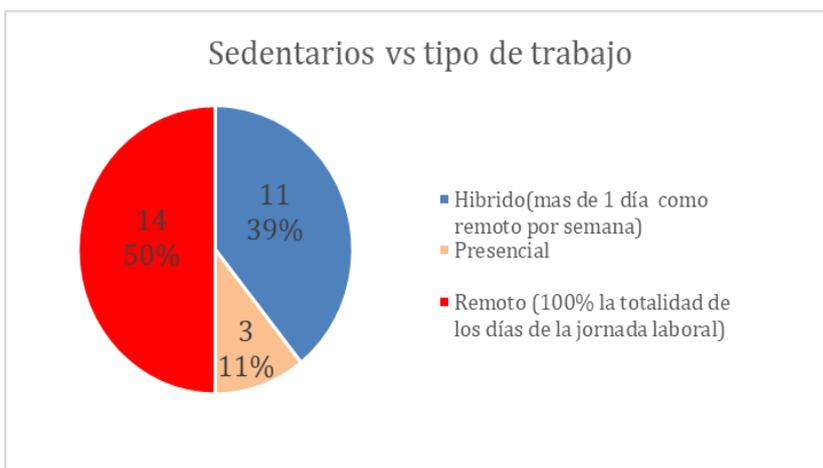
Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

**Tabla 2: Nivel de actividad física total (n=69)**

Nivel de Actividad Física		
Sedentario (Nivel bajo)	<150 minutos por semana	28
Moderado (Nivel medio)	entre 150 y 300 minutos	7
Alto (Nivel Alto)	>300 minutos por semana	34
<b>total</b>		<b>69</b>

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

**Gráfico 2: Sedentarios vs tipo de trabajo (n=28)**



Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

Se observa que el nivel de actividad física sedentario es 50% en los empleados que realizan remoto, del 39% en los empleados que realizan Híbrido y del 11% en los empleados que realizan presencial. (Gráfico 2)

**Tabla 3: Nivel de actividad física según tipo de trabajo (n=28)**

Sedentario vs tipo de trabajo		%
Hibrido(mas de 1 día como remoto por semana)	11	39,3
Presencial	3	10,7
Remoto (100% la totalidad de los días de la jornada laboral)	14	50,0
<b>Total general</b>	<b>28</b>	<b>100,0</b>

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

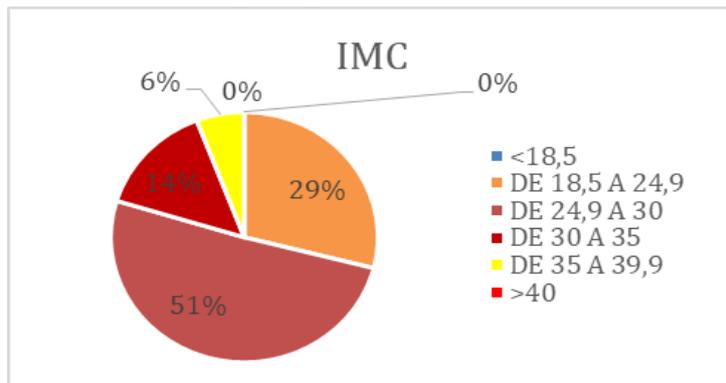
El 50 % de los empleados sedentarios realizan trabajo remoto y el 39 % realizan trabajo Híbrido. En la Tabla 4 se presenta la comparación de los niveles del IMC según nivel de actividad física. (Tabla 3)

**Tabla 4: Índice de Masa Corporal según nivel de actividad física**

IMC		
<18,5	0	BAJO PESO
DE 18,5 A 24,9	20	NORMAL
DE 24,9 A 30	35	SOBREPESO
DE 30 A 35	10	OBESIDAD 1
DE 35 A 39,9	4	OBESIDAD 2
>40	0	OBESIDAD 3

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

**Gráfico 3: IMC (n=69)**



Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

Por lo que se puede observar en el gráfico de IMC, el 71% de los empleados presenta sobrepeso u obesidad. (Gráfico 3)

El 100% considera que su trabajo no exige una actividad física intensa o moderada. (Tabla 5)

**Tabla 5: Exige su trabajo una Actividad física intensa o moderada(n=69)**

Exige su trabajo una Actividad Física Intensa o moderada?	Total
No	69
<b>Total general</b>	<b>69</b>

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

El 41% considera que su trabajo no es un entorno saludable. (Tabla 6)

**Tabla 6: Considera su trabajo un entorno saludable (n=69)**

Considera que su trabajo es un entorno saludable?	Total	%
No	28	41
Si	41	59
<b>Total general</b>	<b>69</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

El 40,6% de los empleados tiene entre 1 y 5 años de antigüedad. (Tabla 7)

**Tabla 7: Antigüedad Laboral (n=69)**

Antigüedad Laboral	Total	%
de 0 a 1 Año	14	20,3
de 1 año a 5 años	28	40,6
de 5 años a 10 años	7	10,1
mayor a 10 años	20	29,0
<b>Total general</b>	<b>69</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia con datos recolectados en la encuesta propia.

## Discusión

Respecto a nuestra hipótesis podemos señalar que su cumple, de acuerdo con los resultados obtenidos, los empleados de entre 25 y 65 años de Empresas de Tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 presentan bajos niveles de actividad física y altos niveles de sobrepeso u obesidad.

El estudio de "Hábitos Deportivos de la Población Argentina - 2000", estableció que en nuestro país aproximadamente el 60% de los varones, no realizan prácticas regulares de actividad física. (16) mientras que en este trabajo solo el 51% no realiza el mínimo 300 minutos semanales de actividad física que recomienda la OMS para obtener beneficios adicionales para la salud.

Un estudio realizado en la población adulta de Olavarría en el año 2006 encontró una prevalencia de sedentarismo del 32,3%. (18) Respecto a los datos obtenidos como resultado de este trabajo sobre los empleados de empresas de tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022, los mismos ascienden al 41% de empleados sedentarios, son un 9% superior en comparación con el estudio realizado en el año 2006.

Comparando con los datos de la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), realizada en la Argentina en 2018, 4 de cada 10 personas no realizan la actividad física recomendada y La suma del sobrepeso y la obesidad aumentó hasta el 61,6% en las ENFR 2018, Similares datos obtenidos como resultado de este trabajo sobre los empleados de empresas de tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 muestran la misma tendencia, ya que el 41% de empleados sedentarios y el 71% tiene altos niveles de sobrepeso u obesidad.

Según la 1° ENFR 2005 la inactividad física en Argentina fue del 46,2% (19), estos datos son similares a los resultados obtenidos en el presente trabajo sobre los empleados de empresas de tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 donde se encontró que el 51% realiza el mínimo de 300 minutos semanales de actividad física que recomienda la OMS. (11)

La prevalencia de actividad física baja en la 4° edición de la ENFR fue de 44,2%. (10) Estas últimas cifras son similares al 41% de empleados sedentarios encontrados en los empleados de empresas de tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

## Conclusiones

El 100% consideró que su trabajo no exige una actividad física intensa o moderada.

El 41% reflejó bajos niveles de actividad física y el 51% no realizó el mínimo 300 minutos semanales de actividad física que recomienda la OMS para obtener beneficios adicionales para la salud. El 29% presenta niveles normales de peso, y el 71% tiene altos niveles de sobrepeso (51%) u obesidad (20%).

De los 69 empleados, el 19% realizó únicamente actividad física moderada, el 30% no realiza ni actividad física intensa ni actividad física moderada, del 51% que realizó actividad física intensa, solamente el 10% realizó actividad física intensa. Por otro lado, un 41% realizó actividad física intensa más actividad moderada, de los cuales solo 1 (<1%) tiene sobrepeso y es sedentario.

A su vez, del total de los sedentarios (n=28), 19 empleados encuestados que representan un 68% tienen sobrepeso u obesidad y 17 de ellos, el 61% de los sedentarios (n=28) no realiza actividad física de ningún tipo. El IMC fue superior en el grupo de bajo nivel de actividad física. Al relacionar el nivel de actividad física con el tipo de trabajo, se observó que el nivel de actividad física disminuye en los empleados que realizan trabajo remoto.

Como los resultados mostraron que el 40,6% de los empleados tiene entre 1 y 5 años de antigüedad, mostraron una particularidad de este sector donde existe alta rotación y renovación de personal, por lo cual esto no resulta ser un dato relevante que pueda afectar el análisis de la actividad física.

Se concluyó que los empleados de entre 25 y 65 años de Empresas de Tecnología en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022 presentaron bajos niveles de actividad física y altos niveles de sobrepeso u obesidad.

## Recomendaciones

- Se sugiere en próximos estudios al utilizar encuestas mediante un formulario electrónico, mejorar las preguntas y realizarlas más sencillas de entender para personas ajenas a la realización de actividad física, modificar el método para consultar y medir la actividad física mediante preguntas simples e incorporar preguntas para consultar si las empresas donde trabajan es parte de los programas #SanosEnCasa – Actividad física o similares; medir las Variables: Sexo y nivel de estudio para poder identificar posibles factores que afecten la variable de actividad física.
- Se recomienda que las empresas de tecnología y/o grandes empresas que sus empleados realicen trabajo remoto, implementar el programa #Sanos En Casa – Actividad física, a fin de propiciar la actividad física en el ámbito de trabajo remoto y Alimentar Saberes” con el objetivo de mejorar y preservar la situación alimentaria y nutricional de la población argentina, prevenir el deterioro del estado de salud y que los empleados puedan elegir alimentos sanos, inocuos, nutritivos, variados, diversos, mínimamente procesados y culturalmente aceptados, mejorando el aprovechamiento de los recursos destinados a la alimentación familiar y/o comunitaria.
- Se recomienda que las empresas de tecnología y/o grandes empresas que sus empleados realicen trabajo remoto, participen del programa de actividad física Programa Ámbito Laboral Saludable en donde su objetivo principal sea la adherencia en el tiempo de los trabajadores.

## Bibliografía

1. Ricarta, J.P.G. Actividad física y factores de riesgo cardiovascular: evidencia de su interrelación a nivel nacional. Revista argentina de endocrinología y metabolismo. 2018 diciembre; 55(4).
2. García, C M. Análisis sobre la eficacia de niveles moderados de actividad física para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, Un Meta-análisis. Educación Física y ciencia. 2014 diciembre; 16(2).
3. Gauvry 1, G. C. Niveles de actividad física y su asociación con factores de riesgo cardio metabólico en empleados hospitalarios. Revista de ciencia y tecnología. 2017 junio; 27.
4. Fundamentos de nutrición en el deporte. 3rd ed. Pahlen Mvd, editor. Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina: ateneo 3era edición, Marcia Onzar; 2021 marzo.
5. Dr. Bragagnolo, J.C. DGF. Diabetes y obesidad.. Dos enfermedades enlazadas. Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes Vol. 56 N° 1 Enero-abril de 2022: 1-4 ISSN 0325-5247 (impresa) ISSN 2346-9420 (en línea).
6. Ley-26.396-TRASTORNOS-ALIMENTARIOS.-Bs.As.,2/9/2008.  
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/140000-144999/144033/norma.htm>.
7. Report of a WHO expert committee. World Health Organization G. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. World Health Organization, Geneva. 1995.; (Technical Report Series 854): 368-369.
8. Farinola, M. Rodríguez Papini, H. Farinola, M.; Rodríguez Papini, H. Utilización de la circunferencia de cintura como indicador del riesgo de padecer enfermedades asociadas a exceso de grasa intra-abdominal. Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes, Vol. 38(4): 225-231. 2004.
9. Dr. Bragagnolo, J.C. GFCSM. Diabetes y obesidad. Dos enfermedades enlazadas. Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes. 2022 Enero-abril; Vol. 56. (N° 1 1-4 ISSN 0325-5247 (impresa).

- 10 Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018, Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC): resultados principales. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en la Argentina.; 2019 Octubre . Reporte Nro.: ISBN 978-950-896-554-7.
- 11 OMS - Organización Mundial de la Salud (campaña #BeActive («Sé activo»)). #SanosEnCasa – Actividad.física.[Online].;2022[cited:2022,Octubre,3-11-2022.Available.from:  
<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>.
- 12 Secretaría de Deportes de la Ciudad de Buenos Aires. Día internacional de la actividad física. [Online].;2022[cited:2022,Octubre,3-11-2022.Available.from:  
<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/deportes/noticias/dia-internacional-de-la-actividad-fisica>.
- 13 Buenos Aires Salud Programas y Redes de Salud, Unidad de promoción de la salud y control de ECNT. Unidad de promoción de la salud y control de ECNT. [Online]; 2022 [cited 2022 Octubre 3-11-2022.Available.from:<https://www.buenosaires.gob.ar/salud/programasdesalud/plan-integral-de-enfermedades-cronicas-no-transmisibles>.
- 14 Programa-ámbito-laboral-saludable,Gobierno-de-la-ciudad-de-Buenos-Aires.[Online].[cited:2022,Octubre:03-11-2022.Available.from:  
<https://www.buenosaires.gob.ar/noticias/programa-ambito-laboral-saludable>.
- 15 Ministerio de Salud. Estrategia de Organizaciones Saludables / Lugares de Trabajo Saludables (ENES-OS/LTS).[Online].2022[cited:2022,Octubre:03-11-2022.Available.from:  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables/trabajo>.
- 16 Observatorio Social del Deporte. Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina, Informe comparativo de variables a partir de las Encuestas Nacionales de Educación Física y Deporte (2009 y 2021).UNSAM, Ministerio de Turismo y deporte de la Argentina; 2021.
- 17 De Laet, F.O.C. Peeters, A. Jonker, J. Mackenbach, J. Nusselder, W. International Archives of Internal Medicine. Effects of Physical Activity on Life Expectancy With Cardiovascular Disease. 2005 NOV; 14(165:2355-2360).

- 18 Pitarque, R. Bolzan, A. Gatella, M. Echaide, M. Guanuco, S. Arias, M. et al. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en la población adulta de la ciudad de Olavarría. *Revista Argentina de Cardiología*. 2006.; 74(447-452.).
- 19 Ferrante D V. Encuesta nacional de factores de riesgo 2005: resultados principales. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en la Argentina. *Revista Argentina de Cardiología*. 2007; 75(20-29.).
- 20 Ferrante, D. Linetzky, B, Konfino, J. King, A. Virgolini, M. Laspiur, S. Encuesta nacional de factores de riesgo 2009: Evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina. Estudio de corte transversal. *Revista Argentina de Salud Pública*. 2011.; 2((6):34-41).
- 21 Jurado, C.M. Gaja, G. Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2017 Julio; 41(e92).
- 22 Ministerio de Desarrollo Social. Programa Nacional de Educación Alimentaria “Alimentar Saberes”. [Online]. [cited:2022, Noviembre, 30-11-2022]. Available from: <https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/inclusion-social/alimentarsaberes>.
- 23 Organización Mundial de la Salud. (OMS). Alimentación sana. [Online]. 2018 [cited 30-11-2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

## Anexos

### Anexo 1

#### Formulario de Encuesta

**Encuesta a empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.**

Soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud , estoy realizando mi Tesis de grado por eso necesito que respondan a esta encuesta para mi trabajo de investigación a cerca del nivel de Actividad Física y estado nutricional en empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

Esta es una encuesta es anónima.

 mmargaruccio@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#) 

**\*Obligatorio**

Consentimiento Informado (CI) específica, para el caso particular de esta investigación declara la adhesión libre y racional del sujeto a un procedimiento propuesto por el equipo de salud, sea con intención diagnóstica, pronóstica, terapéutica o experimental, e incluye competencia, información y libertad.

Acepto participar de la investigación \*

Si

## Encuesta a empleados de empresas de tecnología de 25 a 65 años de edad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2022.

 mmargaruccio@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#) 

\*Obligatorio

### Datos Antropométricos

Los Datos Antropométricos tienen el objetivo de cuantificar la variación en las dimensiones físicas y la composición del cuerpo humano en diferentes edades y con distintos grados de nutrición.

¿Indique cual fue su ultimo peso en kilogramos[Ej: 70kg]? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Indique cual es su talla (altura) en metros [Ej: 1,70 m]? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Dentro de qué rango etario se encuentra Ud. (edad)? \*

- Menores de 25 años
- De 25 a 65 años
- Mayores de 65 años

### Nivel de Actividad Física

Las actividades físicas intensas, a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Las actividades físicas de intensidad moderada son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

#### En el Trabajo

¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? \*

- Si
- No

En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo? [Numero de Días] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? [HH:MM/ Horas; Minutos] \*

h min s

\_\_ : \_\_ : \_\_

¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? \*

- Si  
 No

En una semana típica, ¿Cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo? [Numero de Días] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?[HH:MM/ Horas; Minutos] \*

h min s  
\_ . \_ . \_

#### Para Desplazarse

En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado.

Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.

¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos? \*

- Si  
 No

En una semana típica, ¿Cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?[Numero de Días] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En un día típico, ¿Cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse? [HH:MM/ Horas; Minutos] \*

h min s  
\_ . \_ . \_

**En el tiempo Libre**

Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre

¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? \*

- Si  
 No

En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre? [Numero de Días] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? [HH:MM/ Horas; Minutos] \*

h min s  
\_ . \_ . \_

¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos? \*

- Si  
 No

En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre? [Numero de Días] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? [HH:MM/ Horas; Minutos] \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? [HH:MM/ Horas; Minutos] \*

h min s  
\_ . \_ . \_

Generalidades de su trabajo

Cual es la Antigüedad de tu trabajo \*

de 0 a 1 Año

de 1 año a 5 años

de 5 años a 10 años

mayor a 10 años

Que Tipo de trabajo es el tuyo? \*

Remoto (100% la totalidad de los días de la jornada laboral)

Hibrido(mas de 1 día como remoto por semana)

Presencial

Consideras que Tu trabajo es un entorno saludable? \*

Si

No

**Anexo 2**

Cuestionario de Actividad Física o Global Physical Activity (GPAQ)

**Cuestionario Mundial  
sobre Actividad Física  
(GPAQ)**



Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud  
 Vigilancia y Prevención basada en la población  
 Organización Mundial de la Salud  
 20 Avenue Appia, 1211 Ginebra 27, Suiza  
 Para más información: [www.who.int/chp/steps](http://www.who.int/chp/steps)



Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
<b>En el trabajo</b>		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?  <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p> <p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P2
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/>          hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?  <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i></p> <p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	P4
53	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P5
54	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/>          hrs mins</p>	P6 (a-b)

Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 10	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P 13	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)