



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

SEDENTARISMO Y DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA EMPRESA DEL SECTOR DE LA TRANSFORMACIÓN DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA

**SEDENTARY LIFESTYLE AND JOB PERFORMANCE OF
ADMINISTRATIVE WORKERS AT A COMPANY IN THE
TRANSFORMATION SECTOR IN THE CITY OF CHIHUAHUA**

Alberto Quintana Calderón

Universidad Autónoma de Chihuahua – México

José Gerardo Reyes López

Universidad Autónoma de Chihuahua – México

Jaime Aguirre Rodríguez

Universidad Autónoma de Chihuahua – México

Myrna Isela García Bencomo

Universidad Autónoma de Chihuahua – México

Brenda Guadalupe Burciaga Sánchez

Universidad Autónoma de Chihuahua – México

Laura Georgina Carmona García

Universidad Autónoma de Chihuahua - México

Sedentarismo y desempeño laboral de los trabajadores administrativos de una empresa del sector de la transformación de la ciudad de Chihuahua

Alberto Quintana Calderón¹

Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua- México

José Gerardo Reyes López

jreyes@uach.mx
<https://orcid.org/0000-0002-6855-5702>
Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua- México

Jaime Aguirre Rodríguez

jaguirrer@uach.mx
<https://orcid.org/0000-0002-1678-030X>
Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua- México

Myrna Isela García Bencomo

mygarcia@uach.mx
<https://orcid.org/0000-0002-0613-8233>
Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua- México

Brenda Guadalupe Burciaga Sánchez

bburciaga@uach.mx
<https://orcid.org/0000-0003-1319-7650>
Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua-México

Laura Georgina Carmona García

lcarmona@uach.mx
<https://orcid.org/0000-0003-0314-7895>
Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua-México

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue evaluar el sedentarismo en el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de una empresa de la transformación de la ciudad de Chihuahua. Se empleó una metodología del tipo aplicada. El diseño fue no experimental transeccional descriptivo y correlacional. Para el muestreo se consideró un censo de población, ya que se aplicó al 100% del personal administrativo de la compañía. Como instrumento de medición se emplearon dos cuestionarios: el primero con 7 preguntas y 3 indicadores para el sedentarismo. El segundo con 19 preguntas y conformado por 9 indicadores para el desempeño laboral. El análisis de la información se llevó a cabo mediante un procedimiento descriptivo y se utilizó la prueba de Chi cuadrada para cuantificar el nivel de dependencia entre: indicadores sociodemográficos, indicadores del sedentarismo e indicadores del desempeño laboral; así como entre los indicadores del sedentarismo y de desempeño laboral. En los principales resultados, se observó que, si bien existe una dependencia en algunos de los indicadores del sedentarismo, hacia el desempeño laboral, no se considera significativa.

Palabras clave: Desempeño laboral, sedentarismo, actividad física

¹ Autor Principal

Correspondencia: jreyes@uach.mx

Sedentary lifestyle and job performance of administrative workers at a company in the transformation sector in the city of Chihuahua

ABSTRACT

The objective of this research was to evaluate the impact of sedentary lifestyles on the job performance of the administrative workers of Constructora Parques de Chihuahua. The methodology used was applied, descriptive, and transactional methodology with deductive approach and non-experimental research. For the sampling, a population census was considered due to the 100% of the company's administrative personnel being considered. Two questionnaires were used as measurement instruments, the first one for job performance, with nineteen questions and conformed by nine indicators and the second one for sedentarism, with seven questions and three indicators. The information analysis was made through a descriptive procedure, and the Chi-square test was used to understand the dependence level between the indicators of job performance and the indicators of sedentary lifestyle provided by their respective measurement instruments. In the main results it was observed that, although there is a dependence on some of the indicators of sedentary lifestyles towards work performance, it is not considered significant.

Keywords: Performance, sedentary lifestyle, physical activity

*Artículo recibido 10 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2022), señala que más del 25% de los adultos a lo largo del mundo, no alcanza un nivel suficiente de actividad física durante su día. Alrededor de un 33% de mujeres y un 25% de hombres no cumplen con los niveles de actividad física a fin de preservar su salud. Además, se estima que los niveles de sedentarismo son aproximadamente el doble en países con ingresos altos que en países con menores ingresos. Por otro lado, los niveles de inactividad física han aumentado en aproximadamente 5% en los países de ingresos altos en un periodo de 15 años (2001 – 2016) y en contraparte, los niveles de actividad física no mejoran desde el 2001.

En la actualidad muchas de las personas suelen confundirse entre los conceptos de comodidad, bienestar y salud. Cada vez es más difícil disponer de un tiempo libre y en múltiples ocasiones, en lugar de dedicarlo a actividades de ocio que fomenten la actividad física, se opta por quedarse en casa frente a los múltiples dispositivos electrónicos o televisiones.

La Secretaría de la Salud Pública de Madrid (2018), señala que la conducta sedentaria está seriamente ligada de la manera de vivir, consumir y desarrollarse dentro de las sociedades avanzadas. Esto no quiere decir que es una forma de vida elegida por los individuos, sino que, cada vez existen menos espacios abiertos seguros, hay menor cantidad de instalaciones deportivas y cada vez existen mayores recortes presupuestarios en fomento a la promoción de actividades físicas.

Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (2020), a través de sus guías sobre actividad física y hábitos sedentarios, afirma que la actividad física trae múltiples beneficios relacionados con la salud: reduce la mortalidad, los problemas cardiovasculares, la hipertensión arterial y, lo más importante, puede mejorar la salud mental; reducir la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, mejorar la salud del sueño y mejorar significativamente las tasas de obesidad. Diferentes estudios estadísticos realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no dedican suficiente tiempo a la actividad física. A nivel mundial, se estima que un estilo de vida sedentario cuesta alrededor de \$54 mil millones de dólares en servicios hospitalarios y \$14 mil millones de dólares en pérdida de productividad. Por otro lado, la actividad física regular juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades como las enfermedades cardíacas, la

diabetes tipo II e incluso el cáncer, y lo más importante, puede reducir los síntomas de ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y promover la mejora de la salud cerebral, y aumentar la memoria.

Méndez (2019) advierte que el sedentarismo es considerado un problema de salud pública debido a que una gran cantidad de personas se ven afectadas por este comportamiento, a través del cual se ven afectados por las actividades laborales que realiza cada individuo, las jornadas laborales requieren de tiempo extra frente a diversos dispositivos electrónicos, en un escritorio. Ha llegado al punto en que las personas comienzan a enfermarse por una variedad de razones.

Por su parte, Montejo (2009) plantea que la evaluación del desempeño laboral trae múltiples beneficios, por lo que cualquier organización puede comprender los resultados del esfuerzo y trabajo de cada uno de sus colaboradores, sin embargo, esta es una tarea compleja, la mayoría de las veces, las respectivas valoraciones dejan mucho que desear. La evaluación del desempeño, por otro lado, es una actividad que considera subjetivamente los factores que interactúan y que entran en conflicto con la misma evaluación y se enfoca en elementos que no necesariamente

se enfocan en el desempeño efectivo del trabajador. Lo anterior abre el camino para idear múltiples enfoques que, por la propia naturaleza del trabajo, doten a cada empresa de elementos para adaptar determinados enfoques, o para diseñar y utilizar diferentes enfoques que son considerados, planificados y evaluados por sus administradores.

Varela, et al. (2011) creen firmemente que uno de los problemas más nuevos y comunes en la salud pública mundial en la actualidad es el sedentarismo.

Vidarte, Vélez, y Parra (2012), encontraron que un estilo de vida sedentario era más frecuente entre los 18 a 24 años, mientras que entre 30 y 39 años se consideró un estilo de vida moderadamente sedentario, sin embargo, entre 40 y 44 años. Las multitudes de edad se consideran en la categoría de personas físicamente activas.

La Organización Mundial de la Salud (2022), estipula que la inactividad física es una de las principales causas de muerte en el grupo de las enfermedades no transmisibles. Todos aquellos que mantuvieron niveles insuficientes de actividad física se enfrentaron a un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor que los que eran físicamente activos de forma regular. Además de señalar que altos niveles de actividad física en adultos pueden reducir la mortalidad por cualquier causa, reducir el riesgo de

enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, ciertos tipos de cáncer, prevenir la diabetes tipo 2, prevenir caídas, la salud mental, mejorar el sueño e incluso mejorar la obesidad. Como resultado, los estilos de vida tienden a ser más sedentarios debido al uso del transporte motorizado, el mayor uso de pantallas para actividades laborales, educativas y de ocio y recreación.

MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo de investigación se realizó en la ciudad de Chihuahua en el año 2023 en una empresa del sector transformación de la ciudad de Chihuahua.

El diseño de esta investigación fue no experimental, transaccional, descriptivo y correlacional, debido a que se observó y se cuantificaron, situaciones o hechos ya existentes, Se identificaron, describieron los resultados; se identificó la relación entre los indicadores sociodemográficos con los indicadores de desempeño laboral, así como los indicadores de sedentarismo y los indicadores de desempeño laboral.

La población de interés, el marco muestral y la unidad de análisis fue el personal administrativo de la empresa de la transformación de la ciudad de Chihuahua. El tipo, tamaño y selección de la muestra fue un censo, debido a que se trabajó con el 100% de los trabajadores administrativos de la organización, se aplicó un censo de población, integrado por 82 personas.

Las variables de estudio que se evaluaron fueron Sedentarismo como variable independiente y Desempeño laboral como variable dependiente, las cuales fueron medidas mediante el cuestionario IPAQ que mide el nivel de sedentarismo, y además se utilizó otro instrumento adicional que fue un cuestionario para evaluar el desempeño laboral. Los indicadores evaluados fueron:

Tabla 1

Variable	Indicador
	Edad
	Género
Indicadores sociodemográficos	Escolaridad
	Antigüedad
	Estado civil
	Actividad física intensa

Indicadores de sedentarismo	Actividad física moderada
	Actividad física baja / nula
	Compromiso con el trabajo
	Uso racional de los recursos
	Supervisión en el trabajo
	Nivel de profesionalismo
Indicadores de desempeño laboral	Trato con los usuarios
	Conflicto dentro del trabajo
	Iniciativas y capacidad de resolver problemas
	Planificación de actividades
	Uso de indicadores

Fuente: Elaboración Propia

Para la recolección de datos se realizaron por medio de dos. Para la codificación de la información se realizó una categorización mediante rangos para los casos aplicables y posterior a ello se otorgaron valores que van desde el número uno hasta el número cinco, representando cada una de las posibles respuestas según el cuestionario.

El análisis e interpretación de la información se obtuvo a través de estadística descriptiva, tomando en cuenta la información obtenida por la aplicación de los modelos K medias, Alpha de Cronbach y Chi cuadrada evaluados con la herramienta para estadística SPSS.

Planteamiento del problema

Los autores Gotshall, et al. (1998) afirman que, en una sociedad cada vez más industrializada, la actividad física se ha convertido, para la mayoría de las personas, en una actividad menos común, separada de las diferentes rutinas diarias y únicamente considerada cuando se busca mejorar las habilidades físicas (como la resistencia), fuerza o flexibilidad.

Actualmente, las cargas de trabajo de CPCH han sido considerablemente incrementadas y esto ha llevado a prolongar las jornadas de trabajo, aumentando la cantidad de tiempo que pasa frente a la computadora cada colaborador administrativo en su día a día. Algunos colaboradores han comentado que aún y cuando terminan su jornada laboral, en repetidas ocasiones, llegan a casa a continuar con

tareas pendientes del trabajo, ya que no consideran que han tenido el rendimiento adecuado durante el día, por lo tanto, deciden invertir más tiempo a sus tareas laborales pendientes, limitando considerablemente la posibilidad de realizar alguna actividad que implique esfuerzo físico y se está generando un incremento en el sedentarismo de cada colaborador.

Justificación

Según el último censo poblacional realizado en la ciudad de Chihuahua, Chihuahua, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), señala que actualmente se cuenta con 3,741,869 habitantes, de los cuales 50.5% son mujeres y el 49.5% restante, son hombres. La mediana de edad para el año 2020 fue de 29 años. El censo señala que 1,811,064 de habitantes en la ciudad tiene entre 10 y 39 años.

En base a la clasificación otorgada por el Instituto de Economía Digital (2017), en un estudio donde se clasificaron las 6 generaciones de la era digital, se puede determinar que la mayoría de los habitantes de la ciudad de Chihuahua está concentrada en las clasificaciones: Millennial (18-38 años) y Generación Z (7-17 años). También señala que los pertenecientes a la generación Millennial se caracterizan por continuamente están en búsqueda de diversas experiencias, trabajar en cosas que les apasiona, comprometidos socialmente y altamente preocupados por su bienestar físico, psicológico y emocional; gran pasión por compartir momentos importantes a través de redes sociales e incluso se llega a pensar que no diferencian entre el mundo online y offline como dos universos separados, sino que son percibidos como una misma realidad.

Por otra parte, los pertenecientes a la generación Z, son característicos de pensar más globalmente y no están limitados por su ubicación, son respetuosos con la diversidad y grandes impulsores del debate en torno al género, alto nivel de compromiso y responsabilidad con la sociedad y el medio ambiente, al igual que los millennials les interesan prácticas como mente plena y salud física y emocional, su dispositivo más utilizado es el smartphone y son muy habilidosos encontrando respuestas en internet, son impacientes, ya que obtienen en altas velocidades las respuestas que buscan al alcance de un clic.

En base a lo anterior, es notorio que la búsqueda de nuevas experiencias es un término cada vez más común y aceptado por las nuevas generaciones, búsqueda de un balance entre la vida personal y la vida laboral, así como también, el entusiasmo por lograr salud mental y no únicamente física. Sin embargo, debemos considerar que los diferentes avances tecnológicos han generado que, a diferencia de los

tiempos anteriores, actividades que solían demandar cierta clase de desplazamientos, esfuerzos y movimientos, se conviertan a un modo de trabajo cada vez más sedentario y limitado de esfuerzo físico. La presente investigación, tuvo como finalidad evaluar la influencia que tiene el sedentarismo en el desempeño laboral de la empresa Constructora Parques de Chihuahua, a fin de describir un panorama general del impacto ocasionado por esta variable, buscando promover prácticas saludables al interior de la estructura organizacional disminuyendo el sedentarismo a través de prácticas grupales. De tal manera se busca que los beneficiarios directos sean tanto los empleados como los directivos de la empresa.

Pregunta General

¿Cómo impacta el sedentarismo en el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua?

Preguntas Específicas

- P1. ¿Qué características presenta el sedentarismo en trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua?
- P2. ¿Cómo es el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua?
- P3. ¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua?

Objetivo General

Evaluar el impacto del sedentarismo en el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.

Objetivos Específicos

- O1. Identificar las características del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.
- O2. Describir el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.
- O3. Cuantificar la relación entre el sedentarismo y el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.

Hipótesis General

Si hay impacto del sedentarismo en el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.

Hipótesis Específicas

- **H1.** Las características del sedentarismo de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua es actividad física alta.
- **H2.** El desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua es alto.
- **H3.** Existe una relación negativa significativa entre el nivel de sedentarismo y el desempeño laboral de los trabajadores administrativos de la Constructora Parques de Chihuahua.

Desarrollo

Marco Conceptual

Sedentarismo

Pate, O'Neill, y Lobelo (2008), definen el sedentarismo como todas aquellas actividades que no aumentan el gasto de energía sustancialmente sobre el nivel de reposo; en el mismo sentido, incluye todas aquellas actividades como dormir, sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento en pantalla. Desde un punto de vista operativo, el sedentarismo considera actividades que implican un gasto energético entre los niveles de 1.0 y 1.5 unidades equivalentes metabólicas (MET).

Por otra parte, Montero, et al. (2015), definen el sedentarismo como la falta de movimiento durante las horas en las que se permanece despierto durante el día y se caracteriza por actividades que sobrepasan ligeramente el gasto energético basal (1 MET), como: estar acostado, sentado, ver televisión, trabajar en la computadora, jugar videojuegos, leer un libro, etc.

Cuando una persona tiene poca agitación o movimiento en su actividad física diaria, se considera sedentaria, refiriéndose a que la persona está casi siempre sentada, caminando o haciendo ejercicio.

Con base en las definiciones del concepto de sedentarismo la presente investigación se basó en las aportaciones de Montero, et al. (2015).

Desempeño laboral

Motowidlo y Kell (2012), definen el desempeño laboral como el valor total esperado para la organización de los episodios de comportamiento discretos que un individuo lleva a cabo sobre un periodo de tiempo estándar.

Mientras tanto para Chiavenato (2009), el desempeño laboral es como el comportamiento del colaborador enfocado en lograr de manera efectiva los objetivos de la empresa. Constituye la estrategia individual para lograr superar los objetivos planteados por la organización.

Marco Teórico

Actividad física relacionada con la salud. Efectos, beneficios de esta y consecuencias de la inactividad física

Benítez (2010), realizó un estudio a través de su investigación sobre el impacto de la actividad física en la salud, comentando que existen diversos estudios epidemiológicos que demuestran que el ejercicio tiene un efecto positivo en muchas enfermedades: enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, enfermedades óseas y articulares, diabetes, ciertas enfermedades algunos tipos de cáncer, etc.

Mencionó que el sistema cardiovascular, aumenta la masa muscular del corazón, promueve mayores contracciones, aumenta el número de glóbulos rojos, aumenta la captación de oxígeno, reduce significativamente el riesgo de infarto, aumenta las defensas del organismo y mejora significativamente la circulación periférica.

En cuanto al sistema respiratorio, existe un aumento de la contractilidad de los músculos respiratorios, mejora de la difusión de oxígeno, aumenta la resistencia de los músculos respiratorios, etc.

El sistema metabólico también es uno de los beneficiados considerablemente por la actividad física, pues mantiene los niveles de glucosa estables durante el ejercicio, se favorece el metabolismo graso dificultando el almacenamiento de grasa, aumento en el funcionamiento de los órganos desintoxicadores, activación de funciones intestinales, entre otras más.

El sistema óseo, articular y muscular se benefician mediante el incremento de mineralización y densidad ósea, fortalecimiento de los componentes articulares, mejora de actitud postural debido a la tonificación

de grupos musculares de soporte, incremento de fuerza en músculos y tendones, generación de hipertrofia muscular, elasticidad muscular y adaptaciones metabólicas.

En términos del sistema inmune, comenta que la actividad física previene el resfriado común, mejora de inmunidad global y mejora de la calidad de vida de personas con VIH.

Por último, el sistema nervioso incrementa la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos, favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el estrés producido por las intensas cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo y de la propia competencia.

Los efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores

De García y Marcó (2000), realizaron un estudio en el cual examinaron los efectos de un programa de actividad física, aeróbica y anaeróbica, de 8 meses de duración, con una muestra de personas clasificadas como sedentarias de un rango de edad de entre los 61 y 77 años, sobre el bienestar psicológico, el esfuerzo experimentado y la satisfacción por la actividad física.

Los participantes fueron asignados a cuatro grupos diferentes: ejercicio aeróbico, ejercicio anaeróbico, actividad social y control de lista de espera. Las clases de ejercicio físico tuvieron una duración de 8 meses, 3 veces por semana, excepto aquellas que se ausenten por otras actividades puntuales o vacaciones.

La asignación de las personas fue de la siguiente manera

1. Las personas asignadas al grupo de cardio realizaron cardio de baja intensidad que consistió en un calentamiento de 10 minutos, 20 minutos de baile, 5 minutos de reducción del ritmo cardíaco y 10 minutos finales de estiramiento dinámico, creando un total de aproximadamente 45 minutos.
2. En el segundo grupo, clasificado como no aeróbico, las sesiones de yoga fueron dirigidas por un instructor senior calificado en sesiones de entrenamiento; la rutina incluía ejercicios de respiración profunda, relajación muscular progresiva y ejercicios de estiramiento muscular estáticos. La reunión duró aproximadamente 45 minutos.
3. Los asignados al grupo de actividades sociales participaron en una variedad de cursos realizados en el programa de actividades para adultos mayores propuesto por el Centro de Participación.

4. Por último, las personas pertenecientes al grupo de lista de espera, estaba formado por aquellas personas que no tenían interés por las actividades propuestas o no contaban con disponibilidad de horarios. Únicamente se les indicó la frecuencia con la que debían acudir al centro para realizar el estudio.

Con respecto al primer objetivo, se encontró que la actividad física aeróbica y anaeróbica regular induce cambios de humor en adultos mayores inicialmente sedentarios, y estos cambios se asociaron con la satisfacción de la experiencia.

El estudio llevado a cabo permitió llegar a los siguientes resultados y conclusiones: Si se cuenta con un bienestar psicológico, se experimentará más disfrute por la actividad realizada y una menor distensión psicológica.

Las relaciones y actividades sociales inherentes al entorno de desarrollo del proyecto juegan un papel importante para motivar y evaluar el nivel de ejecución o dominio de las tareas realizadas.

Las escalas de fatiga se mantuvieron sin cambios en ambos grupos de actividad física y estuvieron altamente correlacionadas con las calificaciones del esfuerzo ejercido. En conclusión, el aumento de la salud mental en el grupo de ejercicio fue significativamente mayor que en el grupo de control.

Las mejoras observadas en las valoraciones del bienestar psicológico en el grupo de actividad aeróbica concuerdan con las referidas por otras investigaciones.

Las escalas de fatiga se mantuvieron sin cambios en ambos grupos de actividad física y estuvieron altamente correlacionadas con las calificaciones del esfuerzo ejercido. En conclusión, el aumento de la salud mental en el grupo de ejercicio fue significativamente mayor que en el grupo de control.

Actividad física y salud: informe del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

El Centers for Disease Control and Prevention (1999), elaboró un documento en el que señala que el cuerpo responde a la actividad física de formas que tienen importantes efectos positivos en los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y endocrino. Estos cambios son consistentes con una serie de beneficios para la salud, incluido un riesgo reducido de mortalidad prematura y un riesgo reducido de enfermedad coronaria, hipertensión, cáncer de colon y diabetes mellitus.

El Centers for Disease Control and Prevention (1999) comentó que la actividad física regular también parece reducir la depresión y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y mejorar la capacidad de realizar

las tareas cotidianas a lo largo de la vida. Por otro lado, establecieron que se deben considerar los riesgos asociados a la actividad física. El problema de salud más común asociado con la actividad física es la lesión musculoesquelética, que puede ocurrir con una actividad excesiva o un inicio repentino de actividad a la que el cuerpo no está acostumbrado. Sin embargo, anotaron que los problemas de salud relacionados más graves (ataque cardíaco e incluso muerte súbita) también son más raros y ocurren principalmente en personas sedentarias y gravemente enfermas que realizan actividades extenuantes a las que no están acostumbradas. Recomendaron que las personas sedentarias, especialmente aquellas que buscan aumentar su actividad física, especialmente aquellas con problemas de salud preexistentes, aumentan gradualmente hasta el nivel de actividad deseado. Incluso en personas que son físicamente activas.

Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física

Márquez, Rodríguez, y De Abajo (2006), trabajaron en un artículo en el que identifican que las personas que mantienen los niveles razonables de actividad, especialmente en edad adulta y vejez, tienen una probabilidad más baja de padecer enfermedades crónicas o muerte prematura. Toman en cuenta los costos económicos en términos de enfermedad, como la ausencia del trabajo o sistemas de salud.

Mencionaron que las personas activas tenían un 30% menos de costos médicos que aquellas que no eran físicamente activas. Afirman que la actividad física contribuye a prolongar la vida y mejorar la calidad de vida a través de beneficios físicos, sociales y psicológicos.

Se refieren a la actividad física como la energía utilizada para ganar movimiento. Por tanto, se refiere al gasto extra de energía que requiere el organismo para mantener todas sus funciones vitales, como son: la respiración, la digestión de los alimentos, la circulación sanguínea, etc. La contribución a la actividad física está relacionada con actividades cotidianas como caminar, mover objetos, subir escaleras, etc.

Estudios transversales, en los cuales se comparan atletas o personas que realizan gran cantidad de actividad física contra individuos sedentarios del mismo género y edad, muestran de forma recurrente diferencias considerables, con perfiles de grasas más saludables en personas activas.

Como parte de las conclusiones fue que prescribir un estilo de vida sedentario es cada vez más popular en los países desarrollados, y está bien documentado que la actividad física puede reducir

significativamente el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer, control de peso y pérdida ósea, muscular e incluso beneficios para la salud mental.

Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano, Popayán

Guerrero, et al. (2015), desarrollaron un estudio cuyo objetivo era determinar el nivel de sedentarismo de los estudiantes de fisioterapia durante el segundo periodo del 2014 de la fundación universitaria María Cano, extensión Popayán. Fue un estudio descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, donde se consideró una muestra de 230 estudiantes universitarios de pregrado del programa de fisioterapia, se hizo uso de instrumentos enfocados a las variables sociodemográficas, antropométricas y estilos de vida y como segundo instrumento fue el Test de sedentarismo modificado de Pérez- Rojas- García, mismo que permite identificar el nivel de sedentarismo.

Dentro de los resultados obtenidos, del total de la población determinada a participar, el 97% eran sedentarios y solo el 3% eran activos; en cuanto al índice de masa corporal, se clasificó como sedentarios a aquellos con un IMC normal o menor.

Observaron que la categoría de estilo de vida sedentario más influyente fue el sedentarismo severo, con un 63,9 % en representación de mujeres y un 10,9 % en representación de hombres.

La relación de estas diferencias es posible porque tradicionalmente en las culturas occidentales la actividad física y el ejercicio se asocian con los hombres. Relevante, como parte de demostrar su contraparte "masculina" de la fuerza, la resistencia y la fuerza. En cuanto a las mujeres, los roles tradicionales no intervienen demasiado, pues desde esta perspectiva, el desarrollo de la actividad física está relacionado con las labores del hogar, sin embargo, en esta época, los jóvenes universitarios tienen responsabilidades diferentes a las amas de casa.

Las variables relacionadas con el nivel de sedentarismo y estado civil observaron que las personas con sedentarismo severo correspondían a un estado civil soltero, representando el 75,7%.

Concluyeron que, con base en la prueba de sedentarismo modificado, los estudiantes tuvieron niveles más altos de sedentarismo, lo que llevó a una alta probabilidad de que las poblaciones involucradas mostraran una enfermedad o condición patológica a largo plazo que resultaba en una alta morbilidad y mortalidad. Los resultados muestran que las mujeres son más sedentarias que los hombres, por lo que

recomiendan concienciar sobre el sedentarismo y los riesgos que suponen los estilos de vida poco saludables.

La relación entre la productividad laboral y la actividad física entre los empleados a tiempo completo de Singapur

Gaoshan, Duke Global Health Institute, y Duke University (2014), en este estudio analizaron la relación entre la productividad laboral y la actividad física. La productividad laboral se mide por la asistencia y el ausentismo. El asistencialismo implica una situación en la que un empleado con una enfermedad física o mental está presente en su lugar de trabajo a pesar de una enfermedad médica, lo que resulta en un rendimiento laboral reducido. Ausencia del trabajo significa ausentismo debido a una condición de salud. Se observó que los participantes estuvieron ausentes por razones de salud la semana pasada.

Con el apoyo de un modelo logístico, se evaluaron 928 respuestas válidas de empleados a tiempo completo en Singapur. Entre los resultados obtenidos, se observó que los participantes que no cumplían con los criterios de la OMS tenían menos probabilidades de ausentarse por motivos de salud. Cuanto más tiempo dedicas a la actividad física, menos productivo eres.

Se descubrió que cuanto más saludable es el estilo de vida de las personas, menor es el presentismo y ausentismo que pueda tener. Los resultados podrían sustentarse por diferentes razones.

Primero, los participantes que realizan mayor actividad física tienen más posibilidades de sufrir lesiones físicas, lo que ocasiona una posible ausencia médica en el trabajo.

Segundo, probablemente los participantes que cumplan con la norma de la OMS tienen ingresos más bajos. Según la teoría de la compensación de ocio laboral, todas aquellas personas que cuentan con ingresos económicos más bajos, están menos motivadas a cambiar el tiempo libre por el trabajo.

En tercer lugar, se encontró que un estilo de vida saludable está altamente relacionado con una mayor productividad laboral, sin embargo, las personas con una menor condición social y económica tienden a tener menores posibilidades de llevar un estilo de vida saludable.

Castillo y Molina (2009), realizaron un estudio transversal descriptivo en 639 estudiantes de 18 a 29 años representativos de las universidades de Valencia, España, entre los años 2005 y 2006, con el objetivo de determinar mediante un modelo de ecuaciones estructurales la relación que existe entre la actividad física, la adiposidad corporal, la competencia física percibida y tres indicadores del bienestar

psicológico. La práctica de actividad física se evaluó mediante el inventario de conductas de salud en escolares. Se aplicaron las escalas de competencia física percibida, autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. La adiposidad corporal se expresó mediante el porcentaje de masa grasa (PMG). Se elaboró un modelo teórico con las seis variables medidas.

Los resultados encontrados fueron que el nivel de actividad física de los participantes era moderado, se percibían físicamente competentes, tenían una alta autoestima, se encontraban satisfechos con su vida y se sentían con alta vitalidad. La actividad física se relacionó negativamente con el PMG tanto en hombres como mujeres; el PMG se asoció negativamente con la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. El efecto de la práctica de actividad física sobre la competencia percibida estaba mediado parcialmente por el PMG en los hombres; en las mujeres, la práctica de actividad física se relacionó directamente tanto con el PMG como con la percepción de competencia, sin la mediación del PMG.

Se concluyó que el aumento de la actividad física tiene un gran valor para la salud pública, ya que además de contribuir a tener un menor índice de grasa corporal, aumenta el bienestar psicológico y mejora la autopercepción.

De Miguel, et al. (2011), desarrollaron un trabajo para presentar los resultados de la implementación de un proyecto denominado Plan de Desarrollo Personal, el cual fue implementado por iniciativa de una empresa consultora. El programa se enfocó en 3 áreas de aplicación: mejorar la condición física y la salud de los miembros de la organización, crear equipos de alto rendimiento y brindar servicios profesionales para implementar programas similares en otras organizaciones. Dentro de los objetivos del proyecto estaba la mejora de la salud integral de todos los miembros de la organización, fomentando y mejorando las relaciones interpersonales, el espíritu de compromiso e identificación con la compañía y, por ende, el rendimiento global de la empresa.

Una vez que se comprobó la eficacia del programa, se comparó en función a la productividad laboral, bienestar, satisfacción y nivel de estrés de todos los participantes del programa contra aquellos que no participaron. Para la actividad física y los controles de salud, se realizaron en horario laboral y previo a la actividad física con actividades de flexibilidad en instalaciones públicas cercanas a la oficina.

Para poder evaluar la efectividad del programa, se compararon las medidas fisiológicas de 53 participantes al comienzo del programa, seis meses después y un año después de la implementación del programa.

Cómo parte de los resultados se comprobó que el ejercicio programado tuvo un efecto bastante positivo en cuestión de la condición física y salud, hablando en términos de peso, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y consumo de oxígeno. Encontraron diferencias entre el inicio y el término del programa, en las cuales todas han demostrado mejoras.

En relación con la intervención en la productividad, bienestar, estrés percibido y satisfacción con el trabajo, se logra observar consistencia de las cinco dimensiones contempladas.

Los participantes que realizaron un entrenamiento obtienen una evaluación de su rendimiento significativamente mayor a comparación de las personas que no realizaron algún tipo de entrenamiento, es importante señalar que la diferencia del efecto resultó considerablemente relevante.

Con respecto al bienestar se observó que los participantes que realizaron algún tipo de entrenamiento manifiestan un nivel mayor de bienestar en comparación de quienes no realizan una actividad física, sin embargo, en relación con satisfacción o insatisfacción con el trabajo, los efectos de la actividad física no mostraron alguna relación.

De Miguel, et al. (2011) sugieren que el seguimiento de un programa de actividad física influye de manera positiva sobre la productividad y el bienestar y recomiendan que la práctica del ejercicio como un instrumento de mejora hacia la salud, bienestar o rendimiento se lleve a cabo mediante un programa sistematizado mismo que pueda ser controlado por un profesional y adaptado a las personas.

Vidarte, Vélez, y Parra (2012), trabajaron en un artículo mismo que tuvo como objetivo determinar los niveles de sedentarismo en la población de entre 18 y 60 años de la ciudad de Manizales. Fue un estudio transversal con fase correlacional en el que se seleccionaron aleatoriamente una de cada diez personas que pasaban por sitios definidos a fin de recolectar información que se le solicitaba con su consentimiento e informando acerca de su participación. De 84 personas de cada sitio y considerando tanto su edad como su género, evaluaron un hombre y una mujer de entre 18, 19, 20, 21 sucesivamente hasta llegar a los 60 años y cumplir con el número correspondiente de personas por lugar. Evaluaron la edad, el género, el estado civil, escolaridad, tallas, peso, índice de masa corporal, si son fumadores, si

consumen alcohol, si consumen drogas, si consumen café, si realizan actividad física, el nivel de sedentarismo, la frecuencia cardiaca, su saturación de oxígeno y por último su tensión arterial.

Dentro de los resultados que obtuvieron se tiene que la existencia del sedentarismo calculada es de 72.7%, en donde el género femenino es calificado en mayor porcentaje dentro de la categoría sedentaria severa. En la categoría de activos y muy activos, el género masculino presenta los porcentajes más elevados. Tras realizar la prueba de chi cuadrada encontraron un cierto nivel de dependencia estadísticamente considerable entre las dos variables, tras realizar la prueba Chi, se confirmó las respectivas asociaciones.

Las edades en las que se muestra mayormente el sedentarismo son entre los 18 y los 24 años en la categoría de sedentario severo, mientras que las personas de entre 30 y 39 años, así como las personas de entre 45 y 49 años se consideran como muy activos y los de entre 40 y 44 años se consideran como personas activas. En cuestión de los niveles de sedentarismo y el tiempo de práctica deportiva, más de 60 minutos fue el porcentaje más común, donde el 82.8% son muy activos y el 57.5% muy activos. Los porcentajes más bajos entran en rangos de tiempos menores a los 30 minutos, sin embargo, se observa una dependencia estadísticamente considerable entre las variables tras realizar la prueba de chi cuadrado. Reigal y Videra (2013), realizaron una investigación en la que se analizaron los efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo en un grupo de adolescentes de la ciudad de Málaga. Estudiantes de un centro de educación secundaria, sin padecimientos de enfermedades reseñables de ninguna naturaleza para realizar actividad física.

Se dividió la muestra en dos grupos naturales estando formados cada uno de ellos por una clase de tercero y otro de cuarto. En el primer grupo 10 Hombres y 4 mujeres realizaban actividad física de forma habitual y en el segundo 9 hombres y 5 mujeres.

El análisis de medidas repetidas mostró que hubo un efecto significativo de la interacción entre las variables de medición y tratamiento. Se observaron resultados estadísticamente significativos en variables como depresión, angustia y vitalidad, pero no en variables como estrés o fatiga. En cuanto al estrés, los hombres del grupo que realizó actividad física experimentaron una disminución significativa, mientras que las mujeres del grupo participante no cambiaron significativamente sus niveles de estrés.

Por otro lado, en cuanto a la vitalidad, se ha observado que tanto hombres como mujeres aumentan esta sensación tras la actividad física, aunque no es tan acusada en los hombres como en las mujeres.

Moyota y Vinueza (2015), desarrollaron una investigación debido a que, por lo general, hablando en términos laborales, no se presta la suficiente atención a la actividad física de los empleados, por lo que solicitaron a la unidad educativa Santo Tomás Apóstol la posibilidad de poder realizar las respectivas investigaciones con el personal administrativo. Para esta investigación se tomaron en cuenta 76 personas de las cuales 57 fueron consideradas para la muestra no probabilística. Se llevaron a cabo encuestas y un instrumento de investigación conocido como SF24.

Tras realizar las debidas pruebas y evaluaciones correspondientes, una vez evaluados los resultados, pudieron observar que el 54% utiliza un automóvil para trasladarse hacia su lugar de trabajo, el 45% no realiza ningún tipo de actividad física, el 30% realiza ocasionalmente actividad física 2 veces al día, el 16% camina al menos 10 minutos por día; por tal motivo se confirma que la población está en un nivel de sedentarismo al no realizar actividad física al menos 30 minutos diarios, 3 veces a la semana. El desempeño laboral de los trabajadores es del 56% cuenta con buena salud, el 50% de ellos no tiene ninguna clase de dolor, el 90% no se ausentó ningún día al trabajo, el 40% dedica 8 horas diarias para trabajar, el 60% en ocasiones ha incrementado su desempeño laboral, el 81% por lo general no ha disminuido su desempeño laboral, el 65% es muy raro que se desconcentren del trabajo que se encuentran realizando, y el 82% de los participantes se califica con un nivel de desempeño de 9/10.

Al momento de realizar un análisis en relación con el comportamiento del personal, notaron que el 54% tienen más de 45 años, el 71% se encuentra en un estado de sobre peso, el 45% de los evaluados no realiza ningún tipo de actividad física, el 90% cumple con un horario de trabajo completo; demostrando que las horas de trabajo se encuentran completamente relacionadas con la falta de actividad física y por lo tanto con su estado de salud.

Balderrama, Díaz y Gómez (2015), realizaron una investigación del tipo descriptiva bajo el enfoque cuantitativo, utilizando el método de análisis estadístico a fin de conocer el porcentaje de las alumnas que realizaron actividad física durante las carreras de licenciaturas en educación preescolar y primaria, identificar cuántas de ellas ingresaron al servicio docente en el año 2014.

Se obtuvieron datos de la relación entre la actividad física y deporte con el desempeño académico, de las alumnas que, sí realizaron actividad física durante los cuatro años de carrera profesional, obtuvieron mejor promedio de licenciatura, en la hipótesis de análisis de media salieron con mayor porcentaje de idóneas, más altas en el puntaje y lista de prelación en comparación con las que no realizaron actividad física. Sin embargo, las diferencias no se consideran significativas según los modelos estadísticos realizados. De una muestra de 96 estudiantes, el 21.22% fueron quienes, sí realizaron actividad física, obtuvieron un 9.48 de calificación, por otro lado, el 75.78% de estudiantes, quienes no realizaron actividad física y deporte, obtuvieron un 9.39 de calificación.

Álvarez (2015), realizó un trabajo de investigación en el cual fueron seleccionados dos colegios por criterio de conveniencia, a su vez, se eligieron a 30 estudiantes sedentarias en relación con diferentes patrones de movimiento en un recordatorio de 24 horas. Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron entrevistas y grupos focales en espacios privados seleccionados por las instituciones involucradas, utilizando cuestionarios de preguntas abiertas con duración estimada de aproximadamente 15 a 20 minutos.

El objetivo del trabajo de investigación era explorar las creencias, actitudes y percepciones de las estudiantes con relación a la inactividad física. Se utilizaron 3 variables: creencias en salud y actividad física, percepción de las barreras que enfrentan para la actividad física y las percepciones de la educación física que se recibe en secundaria.

Estas jóvenes no parecían desconocer la importancia de la actividad física para los problemas de salud, pero la actividad física no era muy necesaria para ellas para su edad, enfatizando que los adultos mayores se beneficiarían más de la actividad física. Observó que dentro del ambiente escolar no se promueve la participación en actividades deportivas, ya que no se toman en cuenta las necesidades e intereses de ellas. Si las mujeres son escuchadas a la hora del diseño del tipo de actividades a realizar, existirá mayor participación voluntaria. Las mujeres en su mayoría identifican a algún familiar como un factor clave en su decisión de realizar algún tipo de actividad física, sin que signifique el inicio de una conducta activa de su parte.

Norma Oficial Mexicana NOM-035 STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo- Identificación, análisis y prevención

La Norma Oficial Mexicana NOM-035 Federación (2018) examina los factores de riesgo psicosocial en el desarrollo organizacional y valora las condiciones en las que se desarrollan las actividades, a pesar de que no evalúa el estrés del trabajador o examina su perfil psicológico. Los principales puntos que la NOM-035 debe de cumplir con la identificación y análisis del riesgo psicosocial; la evaluación del desarrollo organizacional; las medidas y acciones de control; la aplicación de exámenes médicos y los registros.

Los factores de riesgo psicosocial que deben de ser considerados, mismos que son identificados en base a la NOM-035, son: las condiciones del ambiente laboral, las cargas de trabajo, la falta de control en el trabajo, las jornadas de trabajo y rotación de turnos que excedan lo establecido por la Ley Federal del Trabajo, la interferencia en la relación trabajo – familia, el liderazgo y relaciones negativas en el trabajo, entre otros.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2020) mencionó que los principales elementos que se deben de evaluar dentro de la NOM-035 son: el sentido de pertenencia, formación para la adecuada realización de actividades establecidas, el establecimiento de responsabilidades, participación productiva y comunicación, el reparto adecuado de las tareas con jornadas laborales adecuadas para el trabajador y la evaluación del desempeño de actividades.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Resultados descriptivos de los indicadores sociodemográficos (%)

Rangos de edad		
22 - 35	36 - 49	50 - 64
54	30	16
Estado civil		
Casado	Soltero	Divorciado
50	45	5
Sexo		
Femenino	Masculino	
48	52	

Escolaridad				
Secundaria	Bachilleres	Licenciatura	Posgrado	
4	11	68	17	
Antigüedad				
0 - 3	4 -10	11 - 15	16 - 20	20 o más
46	28	7	6	13

Fuente: Elaboración propia

El grupo de edad más representativo fue el de 22 a 35 años con el 54%. En cuanto al estado civil, casados y solteros destacan. Los hombres participaron en mayor proporción con el 52%. Con relación a la antigüedad, destacan los empleados con no más de tres años, con el 46%, seguidos por los de 4 a 10 años con el 28%.

Resultados descriptivos de los indicadores del sedentarismo

Los resultados de esta sección comprenden: actividad física intensa, moderada y baja/nula. Las respuestas se agruparon en dos categorías: 1 (Muy poco y poco frecuente, y 2 (Medianamente frecuente y muy frecuente).

Tabla 2. Resultados descriptivos de actividad física, Sedentarismo (%)

	Muy poco frecuente	Poco frecuente	Medianamente frecuente	Muy frecuente
CATEGORÍA (%)				
Indicadores	1		2	
1 Actividad física intensa	84		16	
2 Actividad físicamoderada	88		12	
3 Actividad física baja	57		43	
Promedio	76		24	

Fuente: Elaboración propia

Resultados descriptivos de los indicadores del desempeño laboral

Para facilitar la interpretación de este cuadro, las respuestas de las columnas “todo el tiempo” y “la mayor parte del tiempo”, se agruparon en la categoría 1; así mismo se realizó con la columna “ocasionalmente”, agrupada en la categoría 2 y las columnas “casi nunca” y “nunca” agrupadas en la categoría número tres.

Tabla 3. Resultados del análisis descriptivo de los indicadores del desempeño laboral

Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
CATEGORÍA %				
Indicadores	1	2	3	
1 Compromiso con el trabajo	94	5	1	
2 Uso racional de los recursos	93	5	2	
3 Supervisión en el trabajo	6	35	59	
4 Nivel de profesionalismo	98	2	0	
5 Trato con los usuarios	97	3	0	
6 Conflicto dentro del trabajo	96	2	1	
7 Iniciativas y capacidad de resolver problemas	82	17	2	
8 Planificación de actividades	82	16	2	
9 Uso de indicadores	74	15	11	
Promedio	80	11	9	

Fuente: Elaboración propia

Se cuantificó que el 80% de los participantes, consideraron que su desempeño laboral fue alto, según los indicadores considerados para la evaluación, un 11% consideró que su desempeño laboral en ocasiones es alto, pero en ocasiones no lo fue, y el 9% de la población pudo ser catalogada como un desempeño laboral bajo.

Resultados de fiabilidad del instrumento de Sedentarismo y de desempeño laboral

Tabla 4. Alpha de Cronbach del instrumento de medición para el sedentarismo

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N de elementos</i>
0.502	7

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Alpha de Cronbach del instrumento desempeño laboral del personal

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>N de elementos</i>
0.772	19

Fuente: Elaboración propia

Resultados de Chi Cuadrada, indicadores sociodemográficos y el sedentarismo.

Se realizó el método estadístico de Chi Cuadrada con la finalidad de evaluar los diferentes indicadores sociodemográficos y los indicadores del sedentarismo, así como su nivel de relación.

Para los resultados de la prueba de Chi Cuadrada se planteó de la siguiente manera:

H0: No existe ninguna relación de dependencia entre los indicadores sociodemográficos y los indicadores del sedentarismo.

H1: Existe relación entre indicadores sociodemográficos y los indicadores del sedentarismo.

Se rechaza H0 si $\chi^2 > \chi^2_u$

Se realizaron un total de 35 cruces entre los indicadores sociodemográficos e indicadores del sedentarismo, de los cuales 3 de ellos mostraron un nivel de relación, lo que representa el 9.0 % del total.

Resultados de Chi Cuadrada, indicadores sociodemográficos y el desempeño laboral

Se realizó el método estadístico de Chi Cuadrada con la finalidad de evaluar los diferentes indicadores sociodemográficos y los indicadores del desempeño laboral, así como su nivel de relación.

Para los resultados de la prueba de Chi Cuadrada se planteó de la siguiente manera:

H0: No existe ninguna relación entre los indicadores sociodemográficos y los indicadores del desempeño laboral.

H1: Existe relación entre indicadores sociodemográficos y los indicadores de desempeño laboral.

Se rechaza H0 si $\chi^2 > \chi^2_u$

Se realizaron un total de 95 cruces entre los indicadores sociodemográficos e indicadores del desempeño laboral, de los cuales 7 de ellos mostraron un nivel de relación, lo que representa el 7%.

Resultados de Chi Cuadrada, sedentarismo y desempeño laboral

Se realizó el método estadístico de Chi Cuadrada con la finalidad de evaluar los indicadores del sedentarismo, como variable independiente, y los indicadores del desempeño laboral, como variable

dependiente, tienen cierto nivel de relación.

Para los resultados de la prueba de Chi Cuadrada se planteó de la siguiente manera:

H0: No existe ninguna relación entre los indicadores del sedentarismo y los indicadores del desempeño laboral.

H1: Existe relación entre indicadores del sedentarismo y los indicadores de desempeño laboral.

Se rechaza H0 si $\chi^2 > \chi^2_u$

Se realizaron un total de 133 cruces entre los indicadores del sedentarismo e indicadores del desempeño laboral, de los cuales 18 de ellos mostraron un nivel de relación, lo que representa el 14%.

CONCLUSIONES

Dados los resultados observados tras la aplicación del instrumento de medición proporcionado por el IPAQ, se obtuvo que el nivel de sedentarismo es alto, ya que, la evaluación de los tres indicadores disponibles, la frecuencia de realizar actividad física es baja, o bien, en distintos términos, el nivel de sedentarismo es alto.

Las hipótesis estadísticas Ho en los tres casos se aceptan, según los resultados obtenidos en los instrumentos de medición, y a pesar de que en algunos cruces entre los indicadores sociodemográficos, de sedentarismo y desempeño laboral se detectó cierto grado de dependencia, estos no fueron suficientes, ya que la mayoría de los cruces en chi cuadrada mostraron que no hay dependencia.

Consideraciones Finales

los resultados permiten observar que el personal administrativo presenta un nivel elevado de sedentarismo, reflejado en la baja frecuencia de actividad física. No obstante, el análisis estadístico no mostró una relación significativa entre los indicadores sociodemográficos, el sedentarismo y el desempeño laboral, ya que en la mayoría de los cruces se aceptaron las hipótesis nulas. Estos hallazgos sugieren la importancia de promover hábitos más activos dentro del entorno laboral, aun cuando no se detectó una influencia estadística directa sobre el desempeño.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez Bogantes, C. (2015). Factores que influncian un estilo de vida sedentario en las estudiantes de cuarto ciclo de los colegios públicos. *MHSalud*, 1-17.
- Balderrama Ruedas, J. A., Díaz Domínguez, P. J., & Gómez Castillo, R. I. (2015). Activación física y deporte: su influencia en el desempeño académico. *Ra Ximhai*, 221-230.
- Castillo, I., & Molina García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Rev Panam Salud Pública*, 334-340.
- Centers for Disease Control and Prevention. (1999). *Physical Activity and Health: A Report on the Surgeon General*.
- Chiavenato, I. (2009). *Administración de recursos humanos; el capital humano de las organizaciones*. Río de Janeiro: Mc Graw Hill.
- De García, M., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 285-292.
- De Miguel Calvo, J. M., Schweiger Gallo, I., De las Mozas Majano, O., & Hernández López, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 589-604.
- Gaoshan, J., Duke Global Health Institute, & Duke University. (26 de Marzo de 2014). The Association between Work Productivity and Physical Activity among Singapore Full Time Employees. Durham, Carolina del norte, Estados Unidos.
- Gobierno de México - Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). (23 de octubre de 2020). Entra en vigor segunda etapa de la NOM 035. Obtenido de <https://www.gob.mx/stps/prensa/entra-en-vigor-segunda-etapa-de-la-nom-035?idiom=es>
- Gotshall, R. W., Cordain, L., Eaton, B., & Boyd III, E. (1998). Physical Activity, Energy Expenditure and Fitness: An Evolutionary Perspective. *Journal Sports Med*, págs. 328-335.
- Guerrero Pepinosa, N. Y., Muñoz Ortiz, R. F., Muñoz Martínez, A. P., Pabón Muñoz, J. V., Ruiz Sotelo, D. M., & Sánchez, D. S. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano, Popayán. *Hacia la promoción de la salud*, 77-89.



- ICEMD. (diciembre de 2017). *ICEMD: Instituto de la economía digital ESIC*. Obtenido de https://cdn5.icemd.com/app/uploads/2018/12/Estudio_6-generaciones-de-la-era-digital-.pdf
- INEGI. (26 de enero de 2021). *Resultado del Censo poblacional Chihuahua*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Chih.pdf
- Madrid, S. d. (08 de enero de 2018). *Madrid Salud*. Obtenido de <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educacion Física y Deportes*, 12-24.
- Méndez, A. P. (03 de abril de 2019). *Journal of negative & no positive results*. Obtenido de <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/2851/html2851>
- Motowidlo, S. J., & Kell, H. J. (2012). Job Performance. En S. J. Motowidlo, & H. J. Kell, *Handbook of psychology vol. 12 Industrial and organizational psychology* (págs. 82-103). Wiley.
- Montejo, A. P. (2009). Evaluación del desempeño laboral. UPIICSA EN LÍNEA N° 50 y 51, 50-51.
- Moyota Palacios, J. H., & Vinueza Estrella, C. J. (2015). La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la unidad educativa Santo Tomás Apostol en el año lectivo 2015. Riobamba, Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (05 de octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pate, R., O'Neill, J., & Lobelo, F. (2008). La definición en evolución de "sedentario". *Reseñas de Ciencias del Deporte y el Ejercicio*, 173-178.
- Reigal, R., & Videra, A. (2013). Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 783-798.

- 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. *Colombia Médica*, 269-277.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Parra Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. *Manizales Colombia. Salud Pública*, 417-428.

