

DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TRABAJADORES DE UNA ORGANIZACIÓN EDUCATIVA DEL SURESTE DE MÉXICO

DIAGNOSIS OF HEALTHY LIVING HABITS IN WORKERS OF AN EDUCATIONAL ORGANIZATION IN SOUTHEASTERN MEXICO

María José De Lille Quintal

Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán
majose.delille@correo.uady.mx

Cecilia Aguilar Ortega

Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán

Thelma Cetina Canto

Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán

Resumen

Las conductas de los seres humanos repercuten de una forma u otra en su vida diaria, los hábitos de vida de las personas impactan entre otras áreas su salud. Entre los ámbitos afectados se encuentra el laboral. Es por eso que el objetivo de este estudio es analizar la relación entre las variables sociodemográficas de edad y sexo con las variables de deportes y actividades al aire libre, salud y trabajo, y descanso y sueño en una organización educativa, considerando que estas variables llegan a limitar o disminuir el desempeño en actividades físicas. Participaron 108 trabajadores de los Municipios de Chetumal, Playa del Carmen y Cancún del Estado de Quintana Roo. Para lo cual se utilizó un instrumento que mide Hábitos de Vida Saludables. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto al ejercicio y actividades al aire libre y deportes colectivos, así como relación entre la edad y las actividades de relajación.

Palabras clave: Salud, trabajadores, hábitos de vida saludable.

Abstract

The behaviors of human beings impact in one way or another in their daily lives, lifestyles impact their health among other areas. Among the areas affected is labor. That is why the objective of this study is to analyze the relationship between socio-demographic variables of age and sex with variables of sports and outdoor activities, health and work, and rest and sleep in an educational organization, considering that these variables come to limit or decrease the performance in physical activities. 108 workers from the municipalities of Chetumal, Playa del Carmen and Cancun from the state of Quintana Roo participated. For which, an instrument was used that measures Healthy Living Habits. Statistically significant differences were found between men and women in exercise and outdoor activities and collective sports, as well as the relationship between age and relaxation activities.

Keywords: health, workers, healthy lifestyles.

Introducción

Los hábitos de vida de las personas, el tipo de ambiente laboral y las actividades de ocio que realizan, son aspectos que afectan de forma significativa a la salud de las personas (OIT, 2015 y Oblitas, 2010). Actualmente las organizaciones consideran no solo los riesgos físicos, químicos y biológicos a los que están expuestos los trabajadores y que pueden llegar a afectar a los empleados e influir en su bienestar general, sino que ya consideran que, los hábitos relacionados con la salud como alimentación, ejercicio, descanso, consumo de sustancias, entre otros, pueden llegar a afectar su calidad de vida y la calidad de su trabajo en cuestiones de productividad y competitividad dentro de la organización (Uribe, 2008).

Es por lo anterior que es necesario desarrollar hábitos de vida saludables, el cual es un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida (Cockerham, 2007).

La actividad física es un factor importante que contribuye tanto a la salud física como a la mental. Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades, también ayuda a mejorar la salud mental mediante la reducción de estrés, ansiedad, trastornos depresivos, y promueve el bienestar y la autoestima. Por ello, se recomienda que la población en general realice actividad física moderada en forma diaria como mínimo 30 min por al menos 5 días a la semana o actividad física vigorosa por 20 min al día al menos tres días a la semana para lograr los beneficios antes mencionados (Sanabria-Rojas, et al., 2014). Por otro lado, Contreras (2013) menciona que el sueño es la actividad que ocupa la tercera parte de la vida del ser humano. La calidad de vida del ser humano depende en gran medida de la relación directa entre la calidad del sueño y el número de horas que se duerme, esto nos permite visualizar la relación que existe entre sueño normal y la salud física y mental de una persona.

Justificación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), han realizado varias investigaciones referentes a la salud, entre ellas las de los trabajadores. De estas investigaciones se desprende que desafortunadamente la salud no es de prioridad para muchas personas, ya que más del 50% de la población de 18 años y más es inactiva físicamente, de igual modo en 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de la obesidad se ha duplicado (Organización Mundial de la Salud, 2016).

La Organización Internacional del Trabajo (s. f.) estima que cada 15 segundos, un trabajador muere a causa de accidentes o enfermedades

relacionadas con el trabajo y que cada 15 segundos, 153 trabajadores tienen un accidente laboral. Cerca de 6,300 personas mueren a causa de accidentes o enfermedades relacionadas con el trabajo y muchos de estos accidentes resultan en absentismo laboral. Esta adversidad diaria tiene un coste enorme y se estima que la carga económica de las malas prácticas de seguridad y salud asciende a un 4% del Producto Interno Bruto global de cada año.

Frecuentemente toma años para que una enfermedad sea evidente en el trabajador, por lo que la relación con el espacio de trabajo puede ser poco clara o no reconocida. Por esta razón, las enfermedades ocupacionales y los daños acumulativos han sido subestimados en cuanto a su costo, sin embargo, la OMS estima que cada año mueren 1.7 millones de personas a causa de enfermedades ocupacionales y suceden 160 millones de nuevos casos de enfermedades profesionales. En el ámbito educativo, las enfermedades como disfonía, varices, dolores lumbares, fatiga, han sido y son las más frecuentes (UNESCO, 2005). Esto incluye enfermedades contagiosas y no contagiosas (ENC): enfermedades infecciosas tales como el VIH, hepatitis B y C, enfermedades de la piel como el melanoma maligno por exposición al sol, o dermatitis por exposición a solventes; desórdenes físico – neurológicos como la sordera inducida por ruido; problemas reproductivos como la infertilidad y abortos como resultado de la exposición a agentes químicos o biológicos; y muchos otros (OMS, 2010a).

Son diferentes los riesgos a los que se encuentran sometidos trabajadores y trabajadoras, bien por la segregación de tareas o por las condiciones laborales o las diferencias biológicas. Las cuestiones de sexo y de género se interrelacionan dentro y fuera del medio laboral y se encuentran relacionados directamente a la exposición diferencial a riesgos y la consecuente afectación de la salud de unos y otras (González, 2011).

Por todo lo anterior, es notoria la necesidad de seguir investigando para tener mayor información, tanto para realizar diagnósticos como intervenciones encaminadas a mejorar la salud de los trabajadores, particularmente en el ámbito de la promoción de la salud para evitar la aparición de padecimientos y mejorar su calidad de vida.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre las variables sociodemográficas de edad y sexo con las variables de Deportes y Actividades al Aire Libre, Salud y Trabajo, y Descanso y Sueño en una organización educativa.

Objetivos específicos

Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto las variables ejercicio y actividades al aire libre, deportes colectivos y actividades de relajación (pertenecientes al rubro de Deportes y Actividades al Aire libre) en un grupo de trabajadores de una organización educativa.

Identificar si existe relación entre la edad y las variables ejercicio y actividades al aire libre, deportes colectivos y actividades de relajación (pertenecientes al rubro de Deportes y Actividades al Aire Libre) en un grupo de trabajadores de una organización educativa.

Identificar si existe relación entre la edad y las variables Salud y Trabajo, Conducta de Riesgo y Descanso y Sueño en un grupo de trabajadores de una organización educativa.

Método

Participantes

Participaron 108 trabajadores (entre docentes, administrativos, manuales y directivos) de una organización educativa, de los cuales 57% fueron hombres y 43% fueron mujeres. Con una media de edad de 32 años y con un rango de 18 a 63 años. Los participantes fueron del Estado de Quintana Roo, de los cuales 23% pertenecen al Municipio de Chetumal, 25% de Playa del Carmen y 52% de Cancún. A solicitud de la propia organización y debido a la preocupación manifestada sobre la salud de los trabajadores, se aplicó un instrumento garantizando la confidencialidad de los datos y la voluntariedad de la participación de todos los trabajadores.

Instrumento

Esta investigación forma parte de un proyecto mayor en el que se investigan los hábitos de vida saludable de los trabajadores de diversas organizaciones. Con tal finalidad se creó y aplicó el instrumento de Hábitos de Vida Saludable el cual tiene un Alfa de Cronbach total de .515. La primera parte de dicho instrumento consta de datos generales tales como edad, sexo, antigüedad en la empresa y nivel jerárquico dentro de la organización; la segunda parte consta de 64 reactivos que mide la percepción que tienen los trabajadores sobre sus hábitos de conducta saludable y sus conductas de consumo. Para este estudio se usaron las variables: Deporte y Actividades al Aire Libre que consta de los rubros Ejercicio y Actividades al Aire Libre de seis reactivos cuya forma de respuesta es de tipo Likert de nunca a siempre, y cuyo análisis de confiabilidad fue de .56, Deportes Colectivos que consta de cinco reactivos cuya forma de respuesta es de tipo Likert de nunca a siempre y cuyo análisis de confiabilidad fue de .56 y Actividades de Relajación que consta de cinco reactivos cuya forma de respuesta es de tipo Likert de nunca a siempre y su análisis de confiabilidad fue .60; Salud y Trabajo que consta de cuatro reactivos cuya forma de respuesta fue de nada a mucho, su análisis de confiabilidad fue de .55, Conductas de Riesgo que consta de cinco reactivos cuya forma de respuesta fue de tipo Likert de nunca a siempre y el análisis de confiabilidad es de .43 y Descanso y Sueño que consta de once reactivos cuya forma de respuesta es tipo Likert de nunca a siempre y cuyo análisis de confiabilidad fue de .44.

Procedimiento

Se aplicó el instrumento de manera grupal en las instalaciones de los centros educativos, con el propósito de obtener información sobre los hábitos relacionados con la salud y el trabajo y en la vida diaria. Para la presente investigación se estableció identificar si existe relación entre las variables sociodemográficas de Edad y Sexo con los apartados de Deportes y Actividades al aire libre, Salud y Trabajo, Conducta de Riesgo y Descanso y Sueño. Dicho análisis se realizó mediante el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versión 23.

En lo que respecta al análisis por Sexo y las variables de Deporte y Actividades al Aire Libre, Deportes Colectivos y Actividades de Relajación se realizó una prueba T; y en cuanto a la edad de los trabajadores, se realizó una correlación de Pearson con los apartados de Ejercicio y Actividades al Aire Libre, Deportes Colectivos y Actividades de Relajación pertenecientes al rubro de Deportes y Actividades al Aire libre, de igual modo, se realizó una correlación de Pearson con las variables Salud y Trabajo, Conducta de Riesgo y Descanso y Sueño.

Resultados

Para conocer si existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto las variables ejercicio y actividades al aire libre, deportes colectivos y actividades de relajación se realizó un análisis de varianza a través de la prueba T. Se encontró que sí existen diferencias estadísticamente significativas en las variables ejercicio y actividades al aire libre $F_{(61)} = 27.90$; $p = .0001$ y deportes colectivos $F_{(61)} = 27.90$; $p = .0001$, siendo que los hombres realizan mayor ejercicio y actividades al aire libre ($M = 7.39$) y deportes colectivos ($M = 7.39$) que las mujeres ($M = 5.42$) y ($M = 5.42$) respectivamente; mientras que en actividades de relajación $r_{(46)} = -.958$; $p = .029$ no se encuentran diferencias estadísticamente significativa entre hombres y mujeres.

Tabla 1.

Diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en deportes y actividades al aire libre

DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	Sexo		F	Prob.
	Hombres X	Mujeres X		
Ejercicio y actividades al aire libre	7.3934	5.4222	27.902	.000
Deportes colectivos	7.3934	5.4222	27.902	.000
Actividades de relajación	5.8361	6.1957	4.904	.340

Para conocer si existe relación entre la edad y las variables Ejercicio y Actividades al Aire Libre, Deportes Colectivos y Actividades de Relajación se realizó un análisis de correlación a través de la prueba Pearson. Se encontró relación entre la Edad y las Actividades de Relajación $r_{(107)} = .249$; $p = .010$, es decir, a mayor edad mayor Actividad de Relajación (ver tabla 2). Por otro lado,

no se encontró relación entre la edad y el ejercicio y las actividades al aire libre $r_{(104)} = -.064$; $p=.518$ ni en deportes colectivos $r_{(106)} = -.145$; $p=.138$.

Tabla 2.

Correlación entre la edad y las actividades de relajación.

DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	Edad r	Prob.
Actividades de relajación	.249	.010

Para saber si existe relación entre la edad y las variables salud y trabajo, conducta de riesgo y descanso y sueño se realizó un análisis de correlación a través de la prueba Pearson. No se encontró relación estadísticamente significativa entre la variable edad con respecto a las variables salud y trabajo $r_{(104)} = -.068$; $p=.494$, conducta de riesgo $r_{(104)} = -.158$; $p=.110$ y descanso y sueño $r_{(99)} = .106$; $p=.294$.

Discusión

Aunque los resultados favorecen a los hombres en cuanto a la realización de ejercicio, actividades al aire libre y deportes colectivos, podemos señalar que, en nuestro país, de acuerdo a la CONADE (Comisión Nacional de Cultura física y Deporte, 2014), el 56.2 % de la población de 18 años y más es inactiva físicamente; de este porcentaje, el 42 % son hombres y 58 % mujeres. Del 43.8 % de los activos físicamente, los hombres representan el 54.4 % y las mujeres el 45.6 %. Según lo reportado, hay distintos responsables de la falta de actividad: el tiempo (57.9%), el cansancio después de la jornada laboral (16%) o los problemas de salud (13%). Para el 3% de los consultados, la pereza (2.9%) y de igual modo la falta de dinero (3%) son un factor a considerar para el desarrollo de hábitos de vida saludable, ya que los trabajadores con salarios mínimos o medios, se ven influenciados a priorizar necesidades básicas, dejando a un lado necesidades que pueden considerar secundarias como lo son las actividades físicas y deportivas y el descanso y sueño.

Las personas se han vuelto cada vez más sedentarias, esto es debido a los avances tecnológicos y en el uso del transporte. Esto ha propiciado que las personas reduzcan progresivamente su actividad física en la vida diaria, disminuyendo el gasto energético asociado a ello (Douglas, et al., 2006). Lo que genera un problema de salud, aunado a que la actividad física y deportiva de las personas se va reduciendo con la edad, debido a las etapas de vida y capacidad física implícita de cada una de ellas (OMS, 2010b).

Por otro lado se puede decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, hay un aumento de actividades de relajación acorde con el aumento de edad, esto es congruente con estudios que señalan que a partir de los 30 años es posible detectar disminuciones de las capacidades de la producción de fuerza y potencia muscular, es decir, la fuerza se va perdiendo progresivamente a lo largo de los años a tal punto de que a los 70 se empiece a notar una disminución de movilidad (García, 2013), y estas actividades de relajación

proporcionan actividades de mejor manejo, tiempo y menor riesgo de incidentes (Soto, Giraldez, Iglesias & Amador, 2009; Rodríguez, 2016).

En cuanto a los resultados que relacionan el descanso y sueño con la edad, Contreras (2013) menciona que el sueño ocupa la tercera parte de la vida del ser humano, la alteración del sueño puede ser causado por los avances tecnológicos porque ocupan horas de vigilia de las personas y disminuyen las horas de sueño, en el adulto mayor, especialmente después de los 60 años de edad. Se observa una disminución en la eficiencia del sueño (disminución del tiempo total de sueño), dado por una mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño, por un aumento en las interrupciones del sueño; la edad adulta la mayoría debería dormir entre 7 y 9 horas por la noche, los trastornos del sueño se observan con más frecuencia en la edad adulta y es claro que esto se incrementan conforme aumenta la edad, lo cual se ha relacionado más con la presencia concomitante de diversas enfermedades asociadas a la edad, que con verdaderos cambios del proceso del sueño asociados con el envejecimiento (Carrillo-Mora, Ramírez-Peris & Magaña-Vázquez, 2013), proceso que aún no se da en los trabajadores de esta organización, lo que explicaría los resultados encontrados en esta investigación.

En conclusión, es necesario mencionar que este diagnóstico sobre la salud y los hábitos de vida saludable de los trabajadores debe impactar sobre las estrategias que la organización utilizará para emprender acciones en cuanto a su salud y bienestar, lo que a su vez impactará en la eficiencia de la organización para realizar sus funciones. De igual forma, existe bastante evidencia que demuestra que, a largo plazo, las compañías más exitosas y competitivas son aquellas que tienen los mejores registros de salud y seguridad, y los trabajadores más seguros, sanos y satisfechos (Organización Mundial de la Salud, 2010a).

Referencias

- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*. 56 (4).
- Cockerham, W. (2007). New directions in health lifestyle research. *International journal of public health*, 52 (6), 327-328.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2014). *Presentan INEGI y CONADE estadísticas de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/conade/prensa/presentan-inegi-y-conade-estadisticas-de-practica-deportiva-y-ejercicio-fisico>.
- Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24 (3), 341-349. Recuperado de: https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revisita%20m%C3%A9dica/2013/3%20mayo/M-%C2%AE dica_mayo_2013.pdf.
- Douglas, F., Van, E., Torrance, N., Fearn, P., Kerr, A. y Meloni, S. (2006). Promoting physical activity in primary care settings: health visitors' and practice nurses' views and experiences. *J adv Nurs*, 55 (2), 159-168.

- García Gil, M. (2013). *Manual de Ejercicio Físico para personas de Edad Avanzada*. Dirección General de Deporte y Juventud de la Diputación Foral de Bizkaia.
- González, M. (2011). Salud laboral y género. Apuntes para la incorporación de la perspectiva de género en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57 (1), 89-114.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. 3ª ed. México, D. F. Cengage Learning Editors S. A de C. V.
- Organización Mundial de la Salud (2016). Obesidad y sobrepeso. *Notas descriptivas*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud de la mujer*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/es/>.
- Organización Mundial de la Salud (2010a). *Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS*. Contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Suiza: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2010b). *Recomendaciones mundiales para la actividad física y la salud*. Suiza: OMS.
- Organización Internacional del Trabajo (2015). *Promoción de la Salud y Bienestar en el trabajo*. Recuperado de <http://www.ilo.org/safework/areasofwork/workplace-health-promotion-and-well-being/lang--es/index.htm>.
- Organización Internacional del Trabajo (s. f.). *Seguridad y salud en el trabajo*. Recuperado de: <http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--es/index.htm>.
- Rodríguez-Pozo, A. (2016). Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio Santa Clara. *Trabajo de Diploma*. Universidad Central Marta Abreu de la Villas. Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo. Santa Clara, Villa Clara.
- Sanabria-Rojas, H., Tarqui-Mamani, C., Portugal Benavidez, W., Pereyra-Zaldívar, H. & Mamani-Castillo, L. (2014). Nivel de actividad física en los trabajadores de una dirección regional de salud de Lima, Perú. *Revista de Salud Pública*, 16 (1), 53-62.
- Soto, J. R; Dopico, X; Giraldez, M. A; Iglesias, E; Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 22 () 65-81. Recuperado de <http://nnn.redalyc.org/articulo.oa?id=274219861005>.
- UNESCO (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente*. Estudios de caso en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. Santiago de Chile. UNESCO.
- Uribe, J. (2008). *Psicología de la Salud Ocupacional en México*. México: UNAM.