

Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos¹

Ximena DÍAZ*, Carmen B. MENA**
y Alexis C. REBOLLEDO***



Detalle obra "Camino del indio",
Carlos Oriani

Resumen

Se propuso el programa "Muévete" teniendo como objetivos: aumentar el nivel de actividad física y conocer su opinión sobre el programa de pausas activas. Las pausas activas fueron de 15 minutos dos veces por semana por 4 meses, en el lugar de trabajo. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física, y un cuestionario de elaboración propia para evaluar el programa de pausas activas. Al término de la intervención se registró un aumento significativo en el nivel de AF ($t=-1.391$) con un 95% de nivel de confianza. La población que inicialmente clasificó en nivel de AF Leve 68.9% baja a un 59%, los Moderados pasan de un 18.3% a un 16.9%, y los clasificados con AF intensa que son un 17,8% aumentaron a un 24%. Fue altamente valorado el programa de pausas activas obteniendo más de un 90% de aprobación por parte de los funcionarios.

Palabras clave: Promoción de la salud, Actividad física, Pausas Activas.

Proposal for a health promotion programme with physical activity for public officials

Abstract

A "Move" programme was proposed in order to increase public officials' physical activity level and to know their opinions about the active break programme. 15 - minute active breaks were carried out twice a week, for 4 months at their workplace. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and another test designed by ourselves were administered to all participants to assess the active break programme. Results revealed that there was a significant difference after intervention, increasing physical activity level ($t = -1.391$, with 95% of reliance level). Participants who initially classified as Low PA level, showed a decrease from 68.9% to 59%; those classified as Moderate PA showed a decrease from 18.3% to 16.9%, and those classified as High PA level increased from 17.8% to 24%. In addition, the active break programme was highly valued, obtaining more than a 90% acceptance from public officials.

Key words: Health promotion, Physical activity, Active breaks.

Introducción

Problema

A pesar de las estrategias que se han utilizado para instalar estilos de vida saludable y de los estudios que demuestran sus beneficios, la falta de actividad física, unida a malos hábitos alimentarios, ha provocado en nuestro país, una transición epidemiológica asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. (Ego Chile 2006). Al menos el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física dirigido a obtener beneficios para la salud, antecedentes que se incrementa en algunos países, como Chile, donde el sedentarismo aumentó en todos los grupos étnicos, a cifras que alcanzan hasta un 91% (Minsal 2006) constituyendo, hoy en día un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales, producido, en gran parte, por el incremento de transporte

* Magíster en Educación, Profesora Departamento de Ciencias de la Educación y Directora de Escuela Pedagógica en Educación Física de la Universidad del Bío- Bío, Chillán, Chile. Avenida Andrés Bello s/n Campus Fernando May Fono: 56- 42- 253270 xdiaz@ubiobio.cl

** Magíster en Pedagogía Universitaria y Educación Superior, Profesora Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad del Bío -Bío, Chillán, Chile. cmena@ubiobio.cl

*** Magíster en Investigación Social y Desarrollo, Profesor Departamento de Ciencias de la Educación, Universidad del Bío- Bío, Chillán, Chile arebolledo@ubiobio.cl

y los índices de urbanización asociados a un crecimiento económico y social.

Esta información contrasta con anteriores encuestas donde el sedentarismo tenía una mayor prevalencia en los niveles socioeconómicos bajos, en las personas con menor nivel de escolaridad y que era más alto en las mujeres que en los hombres (Minsal 2003) (Inst. Nacional del Deporte 2006).

Lo anterior permite pensar que los índices de sedentarismo no bajarán, puesto que los funcionarios y funcionarias permanecen largas horas en el trabajo y el cansancio de la jornada laboral desmotiva para continuar realizando algún tipo de actividad física (Salina y Vío 2003).

La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional. La menor frecuencia de ausentismo por enfermedades osteomusculares es el resultado que muestra el beneficio preventivo que tiene la implementación de un programa de ejercicio físico orientado hacia la salud (Martínez-López y Saldarriaga-Franco 2008).

Sin embargo, este alarmante aumento del sedentarismo constituye un desafío para las Políticas Públicas del Estado, porque han debido implementar estrategias de acción de promoción en los lugares de trabajo, puesto que la calidad de vida laboral constituye una pieza importante de la política pública (Cumbre de Nutrición y Salud Chile 2008).

Conscientes de lo anterior, a partir del año 2005 con la aplicación de la Ley de Autoridad Sanitaria, se incorporaron entre sus compromisos de gestión, el desarrollo de una Estrategia de Promoción de Salud en alrededor de 100 lugares de trabajo, incluyendo Servicios Públicos y Em-



“Camino del indio”, óleo
Carlos Oriani

presas Privadas, por su parte, el sector empresarial, desde hace un tiempo se ha involucrado en estos temas, a través de programas de responsabilidad social empresarial, generando ambientes saludables que facilitan el buen desarrollo de las personas y de entregar las herramientas para una cultura promocional preventiva, puesto que los mayores índices de ausentismo laboral tienen relación directa con las enfermedades de tipo músculo esqueléticas, generadas por las malas posturas adoptadas, por la carga de trabajo excesivo, por el tiempo de exposición y por falta de conocimiento de las personas sobre la postura corporal que se debe adoptar dependiendo de la acción que se realice (Dastres 2006) y (Nutrirse 2009).

La actividad física en el lugar de trabajo y dentro de la jornada laboral está pensada como prevención y promoción de estilos de vida saludable, dado que el tiempo disponible es muy corto para influir en beneficios específicos, pero podría

constituir un incentivo propiciando iniciativas personales que lo motiven a realizar actividad física fuera del horario de trabajo; en todo caso y como lo propone la Dra. Minuchin si no es posible realizar treinta minutos diarios, episodios más cortos es mejor que nada (Minuchin 2001).

Los beneficios de la actividad física regular son conocidos y considerados como uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable por que se vincula a beneficios físicos y mentales, así lo confirma también un estudio realizado por Russell, R. (Pate, Pratt, Blair, et al. 2000) quien afirma que se debe realizar al menos treinta minutos diarios la actividad física, dicha actividad no debe ser necesariamente vigorosa para aportar beneficios a la salud, bastaría con que un adulto acumulara treinta minutos de intensidad moderada de preferencia todos los días de la semana, estas recomendaciones son factibles de desarrollarlas en el lugar de trabajo y sin tener que cambiar de vestuario puesto que se refieren a acciones de la vida cotidiana, la actividad física moderada pero regular, subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular autoestima y mejorar la claridad mental (Jacoby, Bull, Neiman 2003).

Los programas de pausas activas en el trabajo, incluyen una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares, de estiramiento de los diferentes grupos musculares; como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, otra técnica que se suele utilizar son ejercicios de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental, favoreciendo el funcionamiento cerebral y con ello incrementando la productividad, no obstante lo anterior, es deseable incorporar actividades que involucren interacción con sus compañeros, como juegos, bailes de parejas y grupales que de acuerdo a la experiencia mejoran el clima y las relaciones dentro de la empresa. (OMS 2002) (INP 2006) (Sport Balance 2007).

Método

Los objetivos de este estudio fueron que las personas aumentaran su nivel de actividad física y conocer su opinión sobre el programa de pausas activas. Para el logro del primer objetivo, se planificó una intervención denominada "Muévete"

utilizando como estrategia las Pausas Activas de 15 minutos en el lugar de trabajo y una actividad de 60 minutos una vez a la semana, realizada de manera grupal. La muestra fue intencionada y estuvo constituida por 194 personas de ambos sexos y correspondientes a diversas categorías de trabajadores: médicos, paramédicos, personal auxiliar, y otros profesionales como contadores, secretarías y personal de apoyo administrativo, provenientes de 23 unidades laborales de Instituciones públicas de la Región del Bío-Bío, cuya edad promedio de la población fue de 41 años. Previo al inicio de la intervención se realizó una capacitación a estudiantes-monitores de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad del Bío-Bío, supervisados por el equipo investigador, en materias tales como: estiramientos, baile entretenido, ejercicios de respiración y relajación. Esta intervención se desarrolló durante cuatro meses; las Pausas Activas dos veces por semana en horarios de mañana o tarde de acuerdo al servicio, grabándose CD con un protocolo que incluía 15 minutos de música, respetando la parte inicial, desarrollo y final de la sesión; además de una clase semanal en el gimnasio de la institución de 60 minutos.

Para recoger información sobre nivel de actividad física se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, (2002) pre y post intervención, el cual clasifica de acuerdo a criterios a las personas en categorías baja, moderada y alta. El programa se acompañó de estrategias comunicacionales; se utilizaron las páginas Web de las instituciones donde trabajaban los funcionarios, los ficheros para difundir información, afiches con ejercicios que se prestaban para ser realizados en cualquier ocasión y también se entregaron estímulos a modo de gratificación.

Los análisis de los datos recolectados se desarrollaron en base a pruebas de contraste de carácter no paramétricas con el paquete estadístico SPSS v.15.0

Se aplicó la prueba de Chi-Cuadrado, en atención a las características de la muestra, con un 95% de nivel de confianza. Se aplicó la prueba de T para muestras relacionadas ($p < 0.05$), toda vez que los mismos individuos son observados antes y después de la intervención con pausas activas. Además se empleó la técnica de análisis factorial de correspondencias simples usando el modelo de normalización simétrica, de igual repartición de la inercia entre filas y columnas,

para examinar las diferencias entre las categorías de las variables.

Para recoger información sobre el programa implementado, se aplicó una escala Likert, de elaboración propia, que contenía diez ítems claves dirigidas a evaluar la satisfacción por parte de los usuarios de las Pausas Activas entre las consultas realizadas se puede mencionar: si eran beneficiosas para su salud, si respondieron a sus expectativas, como valoraron su asistencia, como encontraron la música utilizada, si la motivación por parte del Monitor fue adecuada, si el tiempo destinado a la ejecución fue suficiente, así como también el horario de la intervención y finalmente como visualizaron el lugar físico donde se desarrollaron. La información recogida fue ingresada en matriz de datos para su tratamiento estadístico descriptivo mediante gráficas y medidas de centralización.

Resultados

Los puntajes obtenidos en la primera medición muestran que el 63,9% de la población se encuentra en la categoría Leve, el 18,3% Moderado y un 17,8% Intenso. Después de la intervención mediante Pausas Activas, los resultados obtenidos demuestran que es posible aumentar el nivel de actividad física de las personas, puesto que el IPAQ muestra cambios significativos tras su des-

pliegue. La Prueba T para muestras relacionadas confirma que existe un cambio estadísticamente significativo entre la primera y segunda medición. ($t=-1.391$ con 95% de nivel de confianza). Lo anterior se expresa en las distribuciones por categoría levantada a partir de los puntajes obtenidos, donde un 59% se sitúa en la categoría Leve, un 16,9% en Moderado, y un 24% en Intenso.

El análisis factorial de correspondencias simples, que considera los valores de cada Categoría IPAQ I (pre test) en relación con los valores de la Categoría IPAQ 2 (post test) que muestra la Figura 1 de distancias con plena correspondencia, esto es, que las distancias de origen entre los de mayor nivel de actividad física (intenso) y los de menor nivel (leve) se mantienen.

Así mismo fue altamente valorado el programa de pausas activas, como se observa en las figuras II a la XI; obteniendo más de un 90% de aprobación por parte de los funcionarios. Se concluyó que el programa es efectivo y factible de ser replicado en instituciones, empresas, establecimientos y otros espacios que cuenten con monitores capacitados para desarrollar el programa, realizando las adaptaciones propias de cada realidad.

La distribución de la población por unidades de trabajo no permite asegurar que la relación con las categorías IPAQ 2 sean significativas, aun cuando la prueba de Chi-cuadrado apoya la dependencia entre éstas.

FIGURA I: Correspondencias IPAQ 1/IPAQ 2

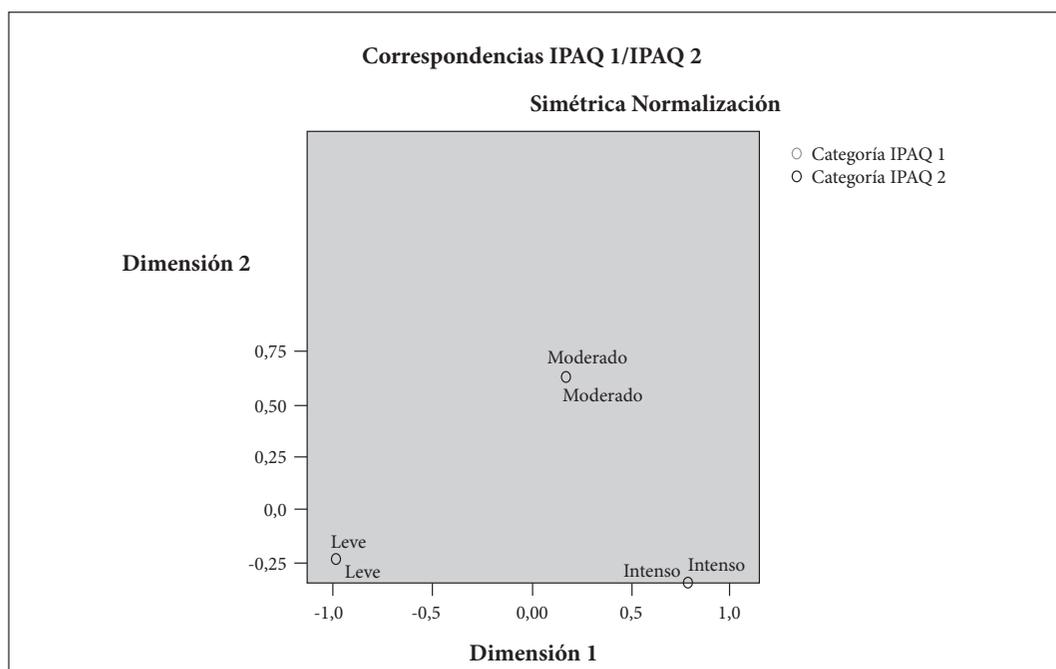
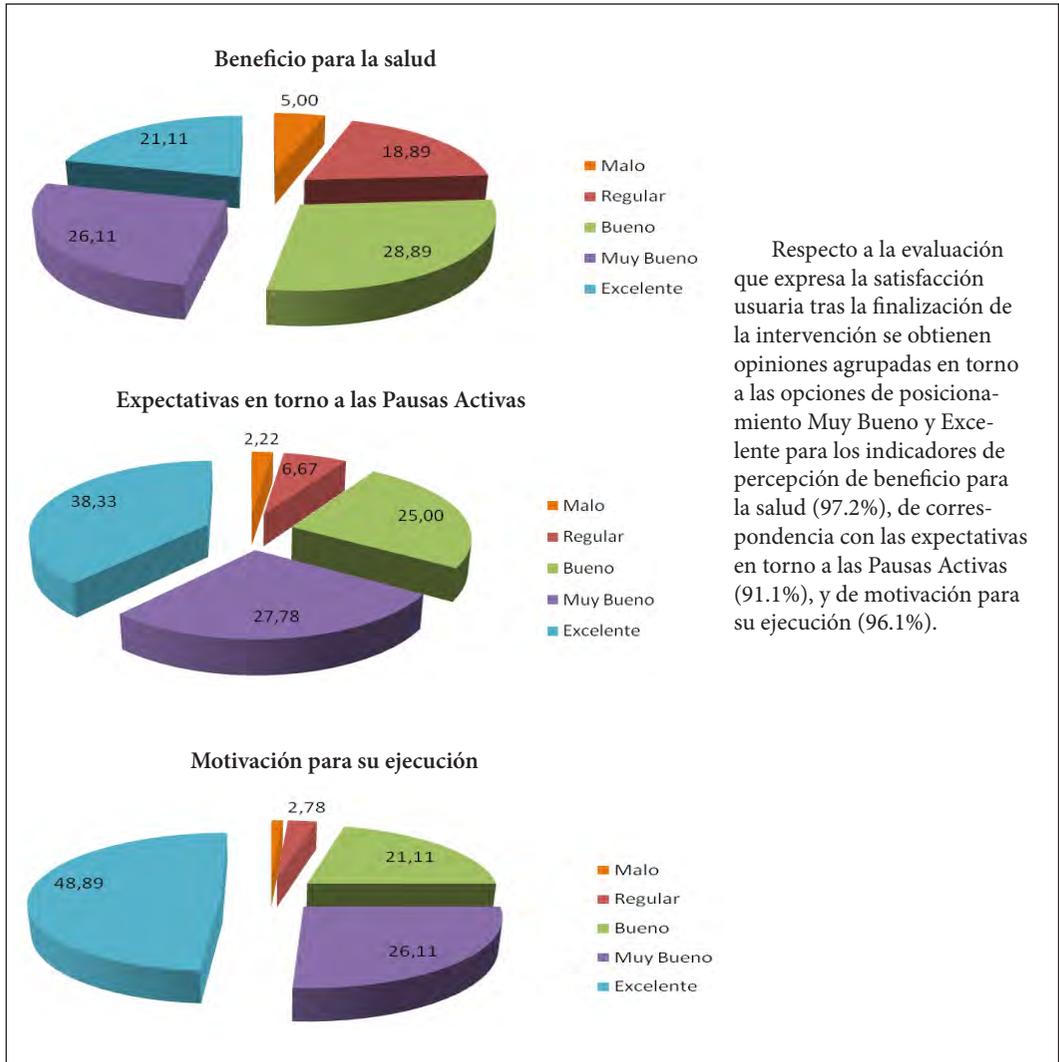


FIGURA II Valoración programa Pausas Activas



Discusión

La necesidad de contar con nuevas estrategias orientadas a promover estilos de vida saludable llevó a proponer este programa que simplifica la realización de actividad física, el usuario no tiene que moverse de su lugar de trabajo, a todas las personas les gusta bailar y para ello no tiene que cambiarse el vestuario y si tiene un alto gasto de energía. Los resultados apoyan la idea de que las pausas activas producen cambios en el nivel de actividad física de las personas, puesto que se produjo un incremento de esta.. Para mantener la adherencia de las personas fue fundamental la utilización permanente de apoyos comunicacionales y personales, los premios y la motivación

de los jóvenes monitores, así también fue gratificante la retroalimentación que se recibía de los usuarios. Los autores de este trabajo de este trabajo están conscientes que los ‘viejos hábitos’ son difíciles de erradicar, requiere de un esfuerzo conjunto, de la persona, del apoyo familiar, de la institución donde trabaja y de Políticas Públicas que otorguen facilidades a los trabajadores para desarrollar estas actividades dentro de su jornada laboral. El promedio de edad de esta muestra es de 41 años, en 20 años más pasaran a formar parte del grupo de la tercera edad, quienes actualmente muestran estados de salud que pudieron ser mejores de haber llevado una vida activa y saludable.

Nota

- 1 Institución Auspiciadora: Dirección de Investigación Proyecto 0749222 /R Universidad del Bío-Bío - Chile.

Bibliografía

Cuenta Pública (2006) - Consejo Nacional Vida Chile [Versión on line] Extraído de: <http://www.minsal.cl/ici/vi-dasana.asp>

Cumbre de Nutrición y Salud Chile, (2008) [Versión on line] Extraído de: http://www.ego-chile.cl/Documentos/Boletin_EGO_cumbre.pdf

DASTRES, M (2006); Responsabilidad Social Empresarial. Ejemplos a imitar; Lugares de trabajo saludables [Versión on line] Extraído de: <http://atinachile.bligoo.com/content/view/16822/Responsabilidad-Social-Empresarial-Ejemplos-a-imitarLugares-de-Trabajo-Saludables.html>

Encuesta Nacional de Salud 2003. Ministerio de Salud Chile. [Versión on line] Extraído de: <http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/folletoENS.pdf>

Instituto Nacional del Deporte (2006): "La mujer sedentaria en relación a la práctica física y deportiva en Chile", Informe ejecutivo, Marzo Santiago de Chile. [Versión on line] Extraído de: <http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/Mujer%20Sedentaria.pdf>

Instituto de Normalización Previsional INP(2006) Gimnasia de pausa Ejercicios compensatorios y pausas activas, Área Ergonomía, INP Sector Activo. [Versión on line] Extraído de: http://transparencia-activa-vm.inp.cl/portal/Documentos/gimnasiapausa_alumno.pdf

JACOBY ER, BULL F, NEIMAN A. (2003) "Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas." Revista Panamericana de Salud Publica. Volume 14 (4) | October 31, 2003 | page(s) 223-5 [Versión on line] Extraído de: http://journal.paho.org/?a_ID=56

MARTÍNEZ-LÓPEZ E., SALDARRIAGA-FRANCO J..(2008) Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Rev. Salud Pública [serial on the Internet]May; 10(2): 227-238. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000200003&lng=en

Ministerio de Salud, Ego-Chile (2006) Estrategia Global Contra la Obesidad [Versión on line] Extraído de: www.minsal.cl/ici/nutricion/ego.doc

MINUCHIN, P (2001) "Actividad Física y Salud" [Versión on line] Extraído de: <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/actfisic.html>

Nutrirse: Empresas por un Chile Sano y Activo(2009) [Versión on line] Extraído de: <http://www.accionrse.cl/app01/home/pdf/documentos/BrochureNutrirse2009.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2002): "El informe mundial de la Salud de 2002 Reducir los riesgos y promover una vida sana, Ginebra, Suiza; Organización Mundial

de la Salud" [Versión on line] Extraído de: <http://www.femeba.org.ar/fundacion/quienessomos/Novidades/informosalundmundooms.pdf>

RUSSEL R, PATE, MICHAEL PRATT, STEVEN M., BLAIR, ET AL. (2000) "Actividad física y salud pública. Recomendación de los centros para el control y prevención de enfermedades y la American Collage of Sports Medicine.San Diego, California, USA" [Versión on line] Extraído de: www.minsal.cl/ici/.../Actividad_Fisica_Salud_Publica_Pate_otros.do

SALINAS, J. y VIO, F. (2003): "Promoción de salud y actividad física en Chile: Política prioritaria"; Revista Panamericana de Salud Publica, Volumen.14 N°4. [Versión on line] Extraído de: http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1020-49892003000900015&script=sci_arttext

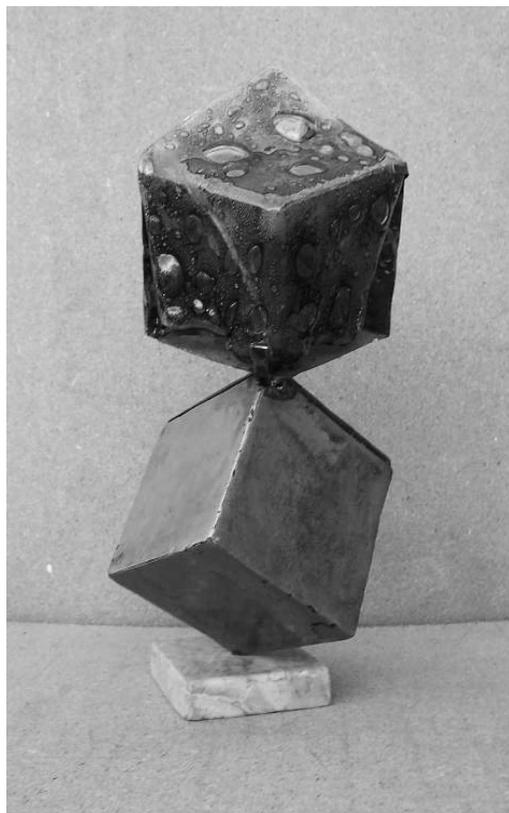
Sport Balance (2007) "La importancia de la gimnasia de pausas en el trabajo" [Versión on line] Extraído de: <http://www.sportbalance.cl/la-importancia-de-la-gimnasia-de-pausa-en-el-trabajo>.

Fecha de recepción: 04/11/2010

Primera evaluación: 26/11/2010

Segunda evaluación: 06/12/2010

Fecha de aceptación: 04/02/2011



"Metal y vidrio",
Fedra Kloster