

Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos

Active break as a changing factor in the physical activity of public officials

Ximena Díaz Martínez,^I María Angélica Mardones Hernández,^{II} Carmen Mena Bastías,^{III} Alexis Rebolledo Carreño,^{IV} Marcelo Castillo Retamal^V

^I Magíster en Educación. Profesora Asistente. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile.

^{II} Magíster en Salud Pública. Profesora Asociada. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile

^{III} Magíster en Pedagogía Universitaria y Educación Superior. Profesora Asistente. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile.

^{IV} Magíster en Investigación Social y Desarrollo. Profesor Asistente. Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile.

^V Magíster en Ciencias del Deporte. Profesor Adjunto. Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.

RESUMEN

Introducción El aumento de la actividad física es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable vinculándose a beneficios físicos y mentales. 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.

Objetivo Configurar el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y posintervención con pausas activas en funcionarios públicos en Chillán, Chile.

Métodos Investigación descriptiva, exploratoria. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física formato corto, antes y después de la intervención con pausas activas en los mismos individuos, para medir el nivel de actividad física. Las pausas activas fueron de 15 minutos dos veces por semana, en el lugar de trabajo y se apoyaron en estrategias comunicacionales para fomentar la actividad física.

Resultados Los datos revelaron que hubo una diferencia significativa después de la intervención, ya que aumenta el nivel de actividad física ($t=-1,391$) con el 95 % de

nivel de confianza.

Conclusiones Las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de los usuarios, se establece un desempeño diferenciado pre y posintervención, y no se establece relación de dicho desempeño por unidad de trabajo.

Palabras clave: Pausas activas, actividad física, funcionarios públicos.

ABSTRACT

Introduction The increased physical activity is one of the most important elements of a healthy lifestyle that renders physical and mental benefits. Lack of physical activity increases frequency and duration of working disabilities leading to unfavourable implications for the worker, the company and the society as a whole.

Objective To shape the differentiated performance of the level of physical activity per working unit in the public officials from Chillán, Chile before and after the intervention with active breaks.

Methods Exploratory descriptive intervention. The short version of the International Questionnaire of Physical Activity was applied before and after the intervention with active pauses to the same individuals, in order to measure the level of physical activity. The active pauses took 15 minutes twice a week at the workplace, and they were based on communication strategies to promote physical activity.

Results Data yielded that there is significant difference after the intervention, since the level of physical activity increases ($t=-1,391$), with 95% CI.

Conclusions The active breaks increase the level of physical activity of the users; differentiated performance before and after intervention is established and the association of such performance per working unit is not stated.

Key words: Active breaks, physical activity, public officials.

INTRODUCCIÓN

Al menos el 60 % de la población mundial no realiza suficiente actividad física como para obtener beneficios para la salud, estos datos se incrementan en algunos países, como en Chile, donde el sedentarismo aumenta en todos los grupos de edades, a cifras que alcanzan hasta el 91%,¹ por lo que constituyen hoy en día un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales, debido, en gran parte, al incremento de transporte y de los índices de urbanización asociado a un crecimiento económico y social; esta información contrasta con anteriores encuestas donde el sedentarismo tiene una mayor prevalencia en los niveles socioeconómicos bajos, en las personas con menor nivel de escolaridad y más alto en las mujeres que en los hombres.^{2,3}

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 han provocado una transición epidemiológica en Chile asociada a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.⁴ Lo anterior permite pensar que los

índices de sedentarismo no bajaran, puesto que los funcionarios/as permanecen largas horas en el trabajo y el cansancio de la jornada laboral desmotiva para continuar realizando algún tipo de actividad física.⁵

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.⁶

Sin embargo, este alarmante aumento del sedentarismo constituye un desafío para las políticas públicas del Estado, por que 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.⁷

Conscientes de lo anterior, a partir del año 2005 con la aplicación de la Ley de Autoridad Sanitaria, incorporaron entre sus compromisos de gestión, el desarrollo de una estrategia de promoción de salud en alrededor de 100 lugares de trabajo, entre ellos, servicios públicos y empresas 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 y ha generado 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, derivadas de las malas posturas adoptadas, la carga de trabajo excesivo, el tiempo de exposición y falta de conocimiento de las personas sobre la postura corporal que se debe adoptar dependiendo de la acción que se realice.^{8,9}

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 *Minuchin P*,¹⁰ si no es posible realizar 30 min diarios, episodios más cortos es mejor que nada.

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,¹¹ así lo confirma también un estudio realizado por *Russell R*,¹² quien afirma que se debe realizar al menos 30 min diarios de actividad física, dicha actividad no debe ser necesariamente vigorosa para aportar beneficios a la salud, bastaría con que un adulto acumulara 30 min 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 la autoestima y mejorar la claridad mental.¹³

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 a la vez que favorece el funcionamiento cerebral y con ello

incrementa la productividad, no obstante lo anterior, es deseable incorporar actividades que involucren interacción entre compañeros, como juegos, bailes de parejas y grupales que de acuerdo a la experiencia mejoran el clima y las relaciones dentro de la empresa.^{14,15}

El objetivo de la investigación fue configurar el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y posintervención con pausas activas, en funcionarios públicos.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo y exploratorio, cuyo análisis de datos se desarrolló en base a un diseño metodológico de carácter mixto, con una primera fase de corte descriptivo-correlacional, y en otra de tipo multivariante. Además de la descripción de la distribución de variables y su expresión tabular y gráfica, se realizaron pruebas de contraste de carácter no paramétrico, para la validación de los objetivos de trabajo dentro del espacio bivariante. Se utilizó la prueba de Ji cuadrado, en atención a las características de la muestra, con el 95 % de nivel de confianza. Se aplicó la prueba *t* para muestras relacionadas, toda vez que los mismos individuos son observados antes y después de la intervención con pausas activas. Por otra parte, se utilizó la técnica de análisis factorial de correspondencias simples para establecer el posicionamiento de las variables del estudio entre sí, considerando su nivel de medición.

Se definió como población de interés a los funcionarios y funcionarias que se desempeñan en las distintas unidades laborales de la institución pública, de la comuna de Chillán. La muestra estuvo constituida por 194 personas de ambos sexos 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, cuya edad promedio fue de 41 años.

Para llevar a cabo esta investigación se planificó una intervención que consistió en realizar pausas activas, en una institución pública que aceptó ser parte de este programa. Para ello se capacitaron 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 y ejercicios de respiración y relajación, se grabaron CD con un protocolo que incluía 15 min de música, respetando la parte inicial, desarrollo y final de la sesión. Esta intervención se desarrolló durante cuatro meses, dos veces a la semana por 15 min cada vez, en horarios de mañana o tarde de acuerdo al servicio, con apoyo musical *ad-hoc*. Para recoger información sobre nivel de actividad física se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, (2002) pre y posintervención, el cual clasifica de acuerdo a criterios a las personas en categorías baja, moderada y alta.

RESULTADOS

Nivel de actividad física de la población

Como se observa en la tabla 1, los puntajes obtenidos tras esta primera medición muestra que el 63,9 % de la población se encuentra en la categoría leve, el 18,3 % moderado y el 17,8 % intenso.

Tabla 1. Categoría IPAQ 1

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	122	62,9	63,9	63,9
Moderado	35	18,0	18,3	82,2
Intenso	34	17,5	17,8	100,0
Total	191	98,5	100,0	
Sin Información	3	1,5		
Total	194	100,0		

Fuente: elaboración propia.

Tras la intervención mediante pausas activas, los resultados obtenidos respondieron a la inquietud fundacional sobre su incidencia en la actividad física de la muestra, puesto que el IPAQ mostró cambios significativos tras su despliegue, la prueba *t* para muestras relacionadas se realizó, para establecer si después de las actividades de pausa activa, se produjo un cambio estadísticamente significativo entre la primera y segunda medición. Se logró establecer, de este modo, que efectivamente el cambio observado descriptivamente obedece a una modificación significativa ($t = -1,391$ con 95 % de nivel de confianza). Lo anterior se expresa en las distribuciones (tabla 2) por categoría levantadas a partir de los puntajes obtenidos, donde el 59 % se situaba en la categoría leve, moderada e intensa (tabla 1).

Tabla 2. Categoría IPAQ 2

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	108	55,7	59,0	59,0
Moderado	31	16,0	16,9	76,0
Intenso	44	22,7	24,0	100,0
Total	183	94,3	100,0	
Sin información	11	5,7		
Total	194	100,0		

Fuente: elaboración propia.

El análisis factorial de correspondencias simples, que considera los valores de cada categoría IPAQ 1 (pretest) en relación con los valores de la categoría IPAQ 2 (postest) mostró 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 mantuvieron.

La distribución de la población por unidades de trabajo (tabla 3) no permitió asegurar que la relación con las categorías IPAQ 2 fueran significativas, aun cuando la prueba ji cuadrado apoya la dependencia entre estas.

Tabla 3. Unidad de Trabajo por categoría IPAQ 2

Unidad de trabajo	Categoría IPAQ 2		
	Leve	Moderado	Intenso
Contabilidad	4	2	0
Personal	2	2	2
C.C.y C	7	3	2
Depto. Computación	3	0	1
Laboratorio	7	3	1
Esterilización	8	1	7
Medicina	2	3	7
Bienes y Servicios	3	0	1
Dental	3	1	2
Reg. Académico y Tit.	5	0	1
Casa Central	4	2	1
Contab. y Cobranzas	3	0	0
Cirugía	8	0	7
Dirección	7	3	4
Quirúrgica	2	2	1
Cirugía Infantil	3	1	3
Remuneración	5	2	0
Traumatología	8	1	0
Neurología	3	2	1
Estadística	8	1	0
Lavandería	6	0	1
Urgencia	1	1	0
Farmacia	6	1	2

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

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. *Ferreira M* y otros en el 2005 informan un aumento en la frecuencia de días por semana en actividades físicas después de doce semanas de intervención. La mayor dificultad que se presentó en esta investigación, fue la falta de constancia de los funcionarios, mantener la adhesión de las personas parece ser el principal problema que deben sortear este tipo de programas; en este caso se debió utilizar constantemente apoyos comunicacionales y personales; en general la población intervenida asistió al inicio masivamente y con muchas expectativas, con el paso de los meses fueron perdiendo sistematicidad en su participación, utilizando distintas excusas, principalmente aduciendo razones de "mucho trabajo", lo paradójico de esto es que las pausas activas fueron propiciadas por la dirección de la institución como

parte de las políticas de la Unidad de Prevención de Riesgo para mejorar las condiciones de trabajo de sus funcionarios.

La literatura revisada sobre resultados de este tipo de programas coincide en la dificultad de instalar el hábito por la actividad física cotidiana y sus beneficios. A pesar de lo anterior, es posible afirmar que se logró sensibilizar a los usuarios, explicar los beneficios de realizar una actividad laboral y que por supuesto no es una pérdida de tiempo.

Finalmente se puede concluir que las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de los usuarios, se logra un desempeño diferenciado pre y posintervención, y no se establece relación de dicho desempeño por unidad de trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estrategia Global contra la obesidad; ¿qué es el sedentarismo? [Internet]. Chile: Consejo Nacional Vida; 2005 [citado 29 de Jul 2009]. Disponible en: <http://www.ego-chile.cl/paginas/sedentarismo.htm>
2. Encuesta Nacional de Salud [Internet]. Chile: Ministerio de Salud; 2003 [citado 14 Jul 2009]. Disponible en: <http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/folletoENS.pdf>
3. La mujer sedentaria en relación a la práctica física y deportiva en Chile. Informe ejecutivo [Internet]. Santiago de Chile: Instituto Nacional del Deporte; 2006 [citado 28 Ago 2009]. Disponible en: <http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/Mujer%20Sedentaria.pdf>
4. Estrategia Global Contra la Obesidad [Internet]. Gobierno de Chile: Ministerio de Salud, Ego-Chile; 2006 [citado Mar 2011]. Disponible en: <http://www.ego-chile.cl/paginas/ego.htm>
5. Salinas J, Vío F. Promoción de salud y actividad física en Chile: Política prioritaria. Revista Panamericana Salud Pública [Internet]. 2003 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892003000900015&script=sci_arttext
6. Martínez López E, Saldarriaga Franco J. Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2008 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000200003&lng=en
7. Cumbre de Nutrición y Salud [Internet]. Chile: MINSAL; 2008 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: http://www.ego-chile.cl/Documentos/Boletin_EGO_cumbre.pdf
8. Dastres M. Responsabilidad Social Empresarial. Ejemplos a imitar; lugares de trabajo saludables [Internet]. 2006 [citado 2 Sept 2009]. Disponible en: http://atinachile.bligoo.com/content/view/16822/Responsabilidad_Social-Empresarial-Ejemplos-a-imitarLugares-de-Trabajo-Saludables.html
9. Nutrirse [Internet]. Chile: Empresas por un Chile Sano y Activo; 2009 [citado 10 de Sept 2009]. Disponible en: <http://www.accionrse.cl/app01/home/pdf/documentos/BrochureNutrirse2009.pdf>

10. Minuchin P. Actividad Física y Salud [Internet]. 2001[citado 10 de Sept 2009]. Disponible en: <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/actfisic.html>
11. Russel R, Pate , Michael Pratt, Steven M., Blair, et al. Actividad física y salud pública. Recomendaciones [Internet]. Chile: centros para el control y prevención de enfermedades; San Diego, California: American Collage of Sports Medicine; 2000[citado 15 Sept 2009]. Disponible en: http://www.minsal.cl/ici/.../Actividad_Fisica_Salud_Publica_Pate_otros.doc
12. Jacoby ER, Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de Las Américas. Revista Panamericana Salud Pública [Internet]. 2003 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: : http://journal.paho.org/?a_ID=56
13. El informe mundial de la Salud de 2002-Reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. Ginebra: OMS; 2002 [citado 2 Sept 2009]. Disponible en: <http://www.femeba.org.ar/fundacion/quienessomos/Novedades/informesaludmundooms.pdf>
14. Gimnasia de pausa. Ejercicios compensatorios y pausas activas [Internet]. Chile: Instituto de Normalización Provisional; 2006[citado 15 Sept 2009]. Disponible en: http://transparencia-activa-vm.inp.cl/portal/Documentos/gimnasiapausa_alumno.pdf
15. La importancia de la gimnasia de pausas en el trabajo [Internet]. Chile: Sport Balance; 2007 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: <http://www.sportbalance.cl/la-importancia-de-la-gimnasia-de-pausa-en-el-trabajo>

Recibido: 31 de mayo de 2010.
Aprobado:18 de enero de 2011.

Ximena Díaz Martínez. Directora de la Escuela Pedagogía en Educación Física de la Universidad del Bío-Bío. Avenida Andrés Bello s/n Campus Fernando May. Chillán, Chile. Telef.: 56- 42- 253270. Correos electrónicos: xdiaz@ubiobio.cl, cmena@mail.fdo-may.ubiobio.cl