

HÁBITOS Y SALUD

**Descripción de los Hábitos de los Docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y
Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19**

Presentado Por:

Stefanny Johana Sanmiguel López

Dirigido Por: Docente María Alexandra Malagón

Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria

Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad

Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

2021

HÁBITOS Y SALUD

Agradecimientos

A mis tutores del Politécnico Grancolombiano por el conocimiento brindado en esta etapa tan fundamental para mi vida personal y profesional, adicionalmente por ser guía para la búsqueda de soluciones, por el profesionalismo que demuestran y motivación con su ejemplo para cada vez ser mucho mejor.

A mi familia por ser el motivo principal por el cual emprendo la búsqueda del conocimiento, quienes me impulsan a proponerme objetivos y alcanzar mis metas.



HÁBITOS Y SALUD

Listado de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Índice de Masa Corporal (IMC) | 28 |
| Figura 2. Consumo de frutas al día | 29 |
| Figura 3. Frecuencia actividad física | 31 |
| Figura 4. Pausas activas | 32 |
| Figura 5. Desconexión laboral | 33 |



HÁBITOS Y SALUD

Listado de Tablas

| | |
|--|------|
| Tabla 1. Presupuesto Trabajo de Grado | 25 |
| Tabla 2. Cronograma Trabajo de Grado | 26 |
| Tabla 3. Propuesta Plan anual de actividades | 2637 |



HÁBITOS Y SALUD

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 6 |
| 1. Descripción de los Hábitos de Alimentación, Actividad Física y Tiempo de Descanso de los Docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19 | 8 |
| 1.1. Situación del Problema | 8 |
| 1.2. Justificación | 10 |
| 1.3. Objetivos General y Específicos | 13 |
| 1.3.1. Objetivo General | 13 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos..... | 13 |
| 2. Marco Teórico y Estado del Arte..... | 14 |
| 2.1. Marco Teórico..... | 14 |
| 2.2. Estado del Arte..... | 20 |
| 3. Diseño Metodológico..... | 24 |
| 3.1. Diseño de la Investigación | 24 |
| 3.2. Población Objeto..... | 24 |
| 3.3. Técnica..... | 25 |
| 3.4. Presupuesto | 25 |
| 3.5. Cronograma..... | 26 |
| 3.6. Divulgación..... | 27 |
| 4. Resultados | 28 |
| Conclusiones | 40 |
| Recomendaciones | 42 |
| Bibliografía | 43 |
| Anexo A. Glosario | 50 |
| Anexo B. Formato encuesta digital..... | 52 |

HÁBITOS Y SALUD

Introducción

La actividad física es necesaria para cualquier persona debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para estar en constante movimiento para traer beneficios al organismo a nivel físico y mental, el sedentarismo por lo contrario es la falta de actividad física y la adopción como estilo de vida significa un riesgo de sobrepeso e incluso de obesidad por el aumento de grasa corporal. La selección del ejercicio a realizar depende de la edad y las recomendaciones médicas que se indiquen con el fin de lograr un peso corporal saludable, en el caso de los adultos entre los rangos de 18 y 64 años deben realizar 150 minutos de actividades aeróbicas moderadas o 75 minutos de mayor intensidad a la semana, adicional a esto hacer ejercicios que permitan el fortalecimiento de los músculos o actividades anaeróbicas mínimo dos veces por semana (OMS, 2020).

Estar sanos a su vez depende de la alimentación que lleva cada individuo, con el fin de adquirir la energía necesaria, proporcionada, con el suministro adecuado de vitaminas y minerales que brindan al organismo humano un correcto funcionamiento. Para proveernos de todo lo anterior se hace necesario una ingesta suficiente de frutas, verduras y hortalizas de todas las variedades de colores, además de contar con la supervisión médica necesaria.

Los tiempos de descanso y de desconexión laboral determinan también obtener el buen estado de salud, ya que se ha convertido en un fenómeno pasar más tiempo de lo habitual desarrollando actividades laborales frente a un computador, llegando a interrumpir los tiempos de descanso que tienen derecho los trabajadores, con el fin de que no exista agotamiento físico y/o mental, que repercutiría de la misma forma en la salud del trabajador y también en su productividad.

El objetivo principal de este trabajo investigativo se enfoca en investigar los estilos de vida de los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Gran Colombiano que laboran en “teletrabajo” o de “trabajo en casa” en vista de la emergencia que amenaza la salud pública por virus Coronavirus Covid-19, que debido a esta situación llevó a los docentes a que cambiaran sus estilos de vida por las medidas de contingencia tales como el confinamiento, distanciamiento social y las restricciones para salir, resulta cierto posiblemente la disminución de los desplazamientos, adicionalmente de las condiciones propias del trabajo de los

HÁBITOS Y SALUD

docentes de desarrollar sus actividades en una postura sedente, frente a un computador, permanecer más tiempo conectados a internet y al teléfono o móvil, que de acuerdo con Ramón (2017, págs. 70-72), la profesión de docente universitario tiene propensión hacia la inactividad física o sedentarismo y nutrición inadecuada, lo que implica padecer de sobrepeso u obesidad, y con ellos “las Enfermedades Crónicas No Transmisibles” (ENT) que son las patologías físicas del ser humano que ocurren con una progresión lenta y son de larga duración (OMS, 2020), siendo un factor determinante para la calidad de vida.

Adicional a lo anterior, las rutinas diarias de los trabajadores colombianos sufrieron un cambio, la morbilidad y mortalidad por Enfermedades No Transmisibles (**ENT**) continúan viéndose en aumento y que con la adopción de hábitos saludables tales como la alimentación, actividad física y los tiempos de descanso pueden prevenir enfermedades, disminuir su severidad asimismo alcanzar calidad de vida positiva. De acuerdo con el Decreto 1072 de 2015 la prevención y promoción de la salud en el trabajo (págs. 88-103), en las empresas se crea la necesidad no solo legal sino a nivel de productividad y bienestar laboral proveer información sobre los hábitos de vida saludable, realizar un seguimiento de vigilancia epidemiológica y fomentar los buenos hábitos.

Mediante este trabajo investigativo, se plantea inicialmente realizar una encuesta sobre estilos de vida donde se desea realizar el cálculo del Índice de Masa Corporal, aspectos de alimentación, de actividad física y de tiempos de descanso para realizar la descripción de los estilos de vida de una muestra no probabilística por conveniencia de los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Sociedad del Politécnico Gran Colombiano Institución Universitaria, pasando por validación de la encuesta elaborada, luego difundida para la obtención de datos que permitirán dicha descripción de los hábitos de la población de estudio. Se encuentra que existe población con sobrepeso, aspectos de alimentación inadecuada, sedentarismo, extralimitación de la jornada laboral y baja calidad del sueño, produciendo posibles problemas de salud como de enfermedades crónicas no transmisibles, el estrés y agotamiento laboral, que pueden ser prevenidas mediante planeación y puesta en acción de estrategias estructuradas de prevención y promoción laboral, que permitirían generar mayor bienestar en el trabajo, disminución del ausentismo laboral, mayor productividad, satisfacción laboral, y menos pérdidas económicas.

HÁBITOS Y SALUD

1. Descripción de los Hábitos de Alimentación, Actividad Física y Tiempo de Descanso de los Docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19

1.1. Situación del Problema

Con los cambios que sufrió la sociedad en su cotidianidad laboral con motivo de la pandemia declarada por el nuevo virus denominado Covid-19 que como consecuencia se declaró a nivel Nacional el 12 de marzo de 2020 la “emergencia sanitaria” (Resolución 385 de 2020, págs. 1-5) que consistió en confinamiento, aislamiento preventivo, distanciamiento social y aplicación de protocolos de bioseguridad para las empresas, se generó en el sector de la educación en general tuviera que adaptarse al cambio de clases presenciales a clases virtuales y los docentes que dictaban clases virtuales a realizarlo desde casa.

Los docentes del Politécnico Grancolombiano sufrieron cambios inesperados, así como, adaptar el lugar de trabajo en su casa y la interacción laboral mediante las tecnologías de información y comunicación (TIC), que trajo consigo la disminución de la actividad física que realizaban desplazándose al lugar de trabajo, se incrementa el tiempo de estar sentado que causa el desacondicionamiento físico, que continuar con el aporte calórico habitual o excederlo por el posible estrés que genera el confinamiento se tenga como consecuencia una población con sobrepeso u obesidad, además de reducir la calidad del sueño por el aislamiento social (Mera et al. 2020, págs. 166-173). Por tal motivo y dando respuesta con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) se llega a la necesidad de realizar seguimiento a factores de riesgo que puedan afectar la salud.

Por consiguiente, es importante resaltar que el cuerpo humano ha sido creado para estar en actividad, por tanto, el sedentarismo, como se menciona anteriormente trae consigo el sobrepeso y la obesidad factores de riesgo a la salud, han tomado gran importancia el estudio de estas conductas por la aparición de “enfermedades crónicas no transmisibles” y patologías a nivel mental (Ochoa et al. 2016, págs. 38-41).

“Las enfermedades crónicas no transmisibles” (la diabetes, enfermedades cardiorrespiratorias y diferentes clases de cáncer) aumentan la probabilidad de ser padecidas

HÁBITOS Y SALUD

cuando no se adquieren estilos de vida saludables, estimando que 41.000 millones de personas mueren al año por esta razón, siendo una cifra aterradora ya que representa el 71% de las muertes que hay en el mundo (OMS, 2020). De este modo “en Colombia el 56% de la población entre los 18 y 64 años se encuentran en condición de sobrepeso y una de cada cinco personas tiene obesidad” (Portafolio, 2020) y debido a la pandemia por el Covid-19 existe la probabilidad de aumentar las cifras de sobrepeso y obesidad, existiendo este crecimiento por la inactividad física o sedentarismo (Celis et al. 2020, págs. 885-886).

La alimentación o estado de nutrición de las personas también determina el estado de salud de los individuos o de una población, y pasar más tiempo en casa puede convertirse en un factor de riesgo de generar ansiedad y en algunos casos depresión que supone incrementar el consumo de calorías de las que necesita el organismo con relación al gasto energético, y de seleccionar los alimentos que son más grasos o más dulces (Martinez, 2020), que sumado con el sedentarismo, la condición de la salud de las personas que se encuentran desarrollando actividades desde casa no va a llegar a ser óptimo.

Por otra parte, el trabajo en casa o teletrabajo ha hecho que los trabajadores que se encuentran en esta modalidad excedan su jornada laboral, tomando sus tiempos de descanso y de pasar tiempo con la familia, para desarrollar sus labores y asimismo incrementando el riesgo de sufrir estrés laboral, depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares (Rojas, 2020)

En materia laboral, la prevención es un término elemental para mantener un alto grado de bienestar en la seguridad y salud de los trabajadores. En Colombia se normaliza la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo mediante la Ley 1562 2012 y el Decreto Único del Sector Trabajo 1072 de 2015 en donde hace énfasis en la responsabilidad del empleador de prevenir los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de la prevención y promoción de la salud de los trabajadores (Decreto 1072 de 2015, págs. 85-112). En concordancia con lo anterior, los estilos de vida deben ser un compromiso organizacional de implementar acciones que promuevan los estilos de vida saludable que son esenciales para cada individuo y las organizaciones para no llegar al punto de obtener tratamientos médicos de patologías que pudieron ser prevenidas; y que en un mediano o largo

HÁBITOS Y SALUD

plazo pueden causar ausentismo laboral, incapacidades temporales, permanentes o incluso la muerte del trabajador.

Resulta cierto que los docentes del Politécnico Gran Colombiano ha sido una de las poblaciones en Colombia en la cual aplicó el denominado trabajo en casa y que permitió mantener la estabilidad laboral de los trabajadores, sin embargo, en estos momentos difíciles por el virus Covid-19 es importante conocer como son los estilos de vida de los docentes y de esta misma forma iniciar un camino hacia la promoción de los buenos hábitos alimenticios, de actividad física y de descanso que impacta positivamente en la salud individual y de la comunidad de docentes. Así pues, se formula la pregunta problema de: ¿Cuáles son los hábitos de vida relacionados con la alimentación, la actividad física y el descanso de los docentes del Politécnico Gran Colombiano que desempeñan en la modalidad de trabajo en casa y que pueden estar afectando su estado de salud?

1.2. Justificación

Hoy en día con la modalidad de teletrabajo y trabajo en casa que desarrollan los docentes a través de “las tecnologías de la información y comunicación” (TIC), por ser una alternativa para desarrollar su labor educativa y al mismo tiempo cumplir con las medidas preventivas como el confinamiento con el fin de disminuir la aceleración del contagio por Covid-19 y poder dar manejo a la ocupación hospitalaria; se expresa el sedentarismo en la comunidad educativa como efecto de dicha situación (Rico, 2020, págs. 20-67), que no puede ser indiferente debido a la problemática de ser factor de riesgo para contraer patologías físicas y mentales que podría aumentar la morbilidad y mortalidad de esta población.

Igualmente, los estilos de vida que comprenden diferentes aspectos que en conjunto pueden determinar qué tan saludable es el individuo o una población repercutiendo de forma positiva o negativa a nivel fisiológico y mental, determinando nuestra calidad de vida, incluso existen estudios que pueden determinar que llevar estilos de vida saludable propende a obtener longevidad, así como lo señala Barrón et al (2017, como se citó en Krinke, 2010) afirma que la longevidad depende en 19% de la genética, en un 10% del acceso a atención médica, 20% de

HÁBITOS Y SALUD

factores ambientales como la contaminación y 51% de los factores de estilos de vida, todo esto demuestra la importancia de evaluar y conocer estos hábitos de alimentación, actividad física y tiempos de descanso en la población objeto de este trabajo de grado.

Existen otros estudios de los estilos de vida que tienen los docentes universitarios, en el cual se expresa un panorama poco alentador respecto al riesgo alto de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, en donde las recomendaciones son básicamente en la intervención de medidas preventivas hacia el fomento de una alimentación saludable y la actividad física. En un estudio en Lima-Perú evaluaron el riesgo cardio-metabólico obteniendo como resultado que la mayoría de los docentes universitarios presentaron sobrepeso y obesidad y el 75% de la población de estudio obtuvo una “calificación de alto y muy alto para riesgo cardiovascular y más de la mitad mostraron riesgo elevado para desarrollar diabetes mellitus” (Morales et al. 2017, pág. 256-262) para estos dos últimos análisis predominaba en las mujeres.

Por otro lado, la OMS (2020) determina que realizar actividad física ayuda a prevenir ENT, mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental. Pero los datos son preocupantes ya que 1 de cada 4 personas adultas en el mundo no realizan los 150 minutos de actividad física moderada recomendada por la Organización Mundial para la Salud (OPS, 2020). Ahora bien, el hábito del sedentarismo se ha desarrollado debido a la creciente evolución tecnológica y a al alto consumo de comidas rápidas por lo que se tiende a desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipemias y síndrome metabólico (Salas J. , 2015, págs. 37-48).

Por otra parte, dormir entre 7 y 8 horas es importante para prevenir posibles enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, depresión y obesidad; así como la promoción de la salud. En adición, la falta de sueño o insomnio puede deberse al acceso de la tecnología las 24 horas (Yorde, 2014, pág. 136), ya que las personas dedican más tiempo a sus equipos de cómputo y celulares, también una mala higiene de sueño se debe al estrés o ansiedad por el confinamiento (Mera et al., 2020, pags. 166-173). La fatiga física y psicológica en los trabajadores aumenta la prevalencia de depresión, enfermedades físicas y ansiedad producido por alto grado de estrés (distrés) y desgaste laboral. Las condiciones de reposo e inactividad laboral permiten a las personas recuperar energía y mejorar los niveles de atención conllevando a

HÁBITOS Y SALUD

augmentar la productividad y previniendo reacciones fisiológicas y trastornos físicos, emocionales y comportamentales que pueden volverse crónicos en caso de exceder los límites de tiempo laboral (INSHT, 2020, págs. 1-6).

Por todo lo anteriormente expuesto, el presente trabajo investigativo se desarrolla con el motivo de conocer los estilos de vida que adoptan los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria, ya que de acuerdo con estudios científicos se demuestra que la alimentación, la actividad física y los tiempos de descanso son elementos claves para llevar una vida saludable. Para lo cual se hace importante que las Institución Universitaria integre en su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) el fomento a los estilos de vida saludable como los buenos hábitos alimenticios, actividad física y los tiempos de descanso. Haciendo énfasis en la obligatoriedad de las empresas de establecer, implementar y mantener un SG-SST conforme a la Ley 1562 de 2012 y el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo que garantice el bienestar físico, mental y social de los trabajadores mediante la prevención y promoción (Decreto 1072 de 2015, págs. 85-112). De esta manera se ha convertido a lo largo de los años en una meta obtener organizaciones sanas y preocupadas por la salud de sus trabajadores, ya que esto implica que las empresas logren disminuir el ausentismo laboral, disminuir la morbilidad y mortalidad, así como el cumplimiento de los objetivos organizacionales, por ello ha sido fundamental comprender el concepto de salud “como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2020) .

Por lo tanto, en materia laboral se hace importante la prevención de enfermedades laborales y sintomatologías como el estrés, debido a lo cual una de las actividades primordiales son las pausas activas durante la jornada laboral, sin embargo, no es de confundir una pausa activa con un tiempo de descanso, sino lo contrario, es un espacio para realizar una actividad de estiramiento, ejercicios de respiración, ejercicios de concentración, estiramiento, entre otros (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015, págs. 1-4).

Por último, conocer los estilos de vida o comportamientos referentes a los hábitos que mantienen como la alimentación, actividad física y tiempos de descanso que pueden mejorar o desmejorar su calidad de vida de los docentes, es prescindible para establecer que tan saludable

HÁBITOS Y SALUD

es la población, las consecuencias negativas hacia la salud y las recomendaciones para que se pueda lograr una intervención de las Instituciones Educativas y sus áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo que como ya se mencionó son aspectos a tener en cuenta y de allí la importancia de conocer la calidad de vida de los docentes hoy en día.

1.3. Objetivos General y Específicos

1.3.1. Objetivo General

Investigar los estilos de vida de los Docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria que se desempeñan en la modalidad de “Teletrabajo” o “Trabajo en Casa”, con relación a sus hábitos de alimentación, actividad física y tiempos de descanso; con el propósito de determinar los posibles efectos negativos hacia la salud que estos conllevan.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Analizar los datos obtenidos de la población de estudio
- Describir el panorama en cuanto a la alimentación, actividad física y de descanso de forma puntual con relación a los efectos negativos hacia la salud.
- Realizar recomendaciones de los adecuados estilos de vida saludable referentes a alimentación, actividad física y de descanso que sirvan como herramienta de promoción de salud en el trabajo.



HÁBITOS Y SALUD

2. Marco Teórico y Estado del Arte

2.1. Marco Teórico

Con la llegada del virus Covid-19 al territorio Nacional los conceptos de teletrabajo y el “trabajo en casa” fueron utilizados con bastante frecuencia desde que inicio el confinamiento por la declaratoria de la emergencia sanitaria en Colombia y muchas partes del mundo, sin embargo, estos dos conceptos en mención se diferencian en el contexto laboral en cuanto a las obligaciones del empleador, y los derechos y deberes del trabajador. Para entenderlo se hace necesario recurrir a las normas en las que se encuentran regulados.

Para el caso del teletrabajo que no es un término nuevo, se define y se regula en la (Ley 1221, 2008) como una forma de organización laboral, que para el desarrollo de las actividades o prestación de servicios a terceros se realizan fuera de las instalaciones de la organización y se utilizan tecnologías de la información y comunicación (TIC), adicionalmente, dentro del marco jurídico también se encuentra el Decreto 1072 del 2015 que define en el capítulo 5 todas las condiciones que debe contar el teletrabajador para efectuar sus funciones como las condiciones del servicio, los medios tecnológicos, elementos de trabajo, los horarios, aportes de seguridad social, obligaciones de las ARL en materia de riesgos laborales, entre otros

Mientras que, el concepto de “Trabajo en Casa” es un concepto nuevo que se definió en la Circular 021 del 2020 como una modalidad de trabajo que pueden optar los empleadores en común acuerdo con sus trabajadores para desarrollar sus actividades fuera de las instalaciones de la empresa y que no se considera Teletrabajo por ser una “situación ocasional, temporal y excepcional en el marco de la emergencia y contención del virus Covid-19”

Los estilos de vida saludable se pueden definir como acciones preventivas para evitar posibles enfermedades que se encuentran clasificadas como Enfermedades Crónicas no Transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, patologías que se padecen por no llevar una alimentación saludable, inactividad física y consumo de tabaco (OMS, 2020).

Otro autor define estilo de vida como:

HÁBITOS Y SALUD

“la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en las diversas esferas del campo vital, para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de comportamientos de una persona, es una forma de diferenciación social; agregando a esto, lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud acorde con cada cultura y su entorno”.

(Ramirez, 2002 ,pág. 2).

La nutrición es la ciencia que permite analizar los nutrientes y componentes químicos de los alimentos, además de explicar los procesos de ingesta, digestión, utilización y excreción de ellos, relacionándolo con aspectos comportamentales, saludables, padecimientos y trastornos de la población. Los nutrientes están compuestos de lípidos, carbohidratos, vitaminas, proteínas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo (Salas et al, 2019, págs. 47-62). Además, en este campo se analizan y relacionan los alimentos con el campo social, económico y psicológico.

El caso opuesto a la obesidad es la no asimilación eficiente de alimentos, llamado desnutrición. Se evidencia principalmente por la pérdida excesiva de peso y es clasificado en tres grados, el primero de ellos es cuando el organismo tiene carencia del 25% del peso que debería tener, la segunda cuando está entre el 25% y 40% por debajo de los límites normales y el tercer grado se presenta en caso de que sea mayor al 40% la pérdida de peso (Gómez F. , 2003, pág. 276)

La eficiencia energética es la relación entre la energía consumida y la usada. Para que una persona se mantenga balanceada y dentro de los márgenes saludables es necesario que las calorías equivalentes que entran en el cuerpo humano sean de igual magnitud respecto a las que salen, mientras que se puede presentar un desequilibrio cuando los límites permitidos no son semejantes. Si una persona consume mayor energía de la que gasta repercutirá en sobrepeso, debido a que la energía sobrante es transformada en grasa y será almacenada como tejido adiposo, con un aumento progresivo es posible sufrir de obesidad; pero si no consume la mínima cantidad de energía para producir la alta cuantía de trabajo exigido por el cuerpo, afectará negativamente la salud constando de bajo peso, reducción de reservas de grasa y en casos extremos de músculo o incluso desnutrición (Menza, 2013, págs. 267-291).

De acuerdo con Ramón (2017), en su estudio del estado nutricional de docentes en una universidad en Perú, muestra la relación de los estilos de vida de una muestra de 141 que llevan a

HÁBITOS Y SALUD

cabo estas funciones de la docencia y su estado nutricional encontrando en su gran mayoría estado de sobrepeso y obesidad, siendo propensos a tener un alto riesgo cardio metabólico (págs.. 70-72).

Adicionalmente, los problemas de obesidad traen consigo altos riesgos en la salud. Se estima que una persona con diez kilos por encima del límite superior permisible de su peso es muy probable que se manifiesten riesgos a través de diversas enfermedades crónicas o de larga duración como: hipertensión, insuficiencia cardiaca, cáncer, arterioesclerosis, problemas en el hígado, diabetes, además de estos padecimientos, la muerte prematura (Gómez, 2020, pág. 166). Psicológicamente la población con presencia de obesidad puede verse involucrada con problemas de depresión, trastornos de conducta y disminución de la autoestima, siendo propensos a padecer hábitos adictivos (García, 2017, págs. 2-28). Existen factores de riesgo como la edad y los antecedentes familiares que no son modificables, pero es posible controlar muchos riesgos y mantenerse dentro de los estándares recomendables.

En materia alimentaria el buen estado nutricional del ser humano depende estrechamente de la ingesta de frutas y vegetales, de acuerdo con la OMS y la FAO, quienes recomiendan la ingesta de al menos 400g de frutas y verduras diarias, excluyendo los tubérculos en esta cuenta, para prevenir las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2020).

No obstante, una alimentación saludable también significa la variedad de alimentos como lo indica el Ministerio de Salud y Protección Social:

“La alimentación debe incluir: frutas, verduras y hortalizas en una proporción de 5 diariamente; también la ingesta de legumbres, cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo”. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Asimismo, limitar los azúcares, sodio y grasas saturadas.

Por otra parte, se han realizado investigaciones científicas por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer sobre la correlación del cáncer con el consumo de carne roja y carne procesada, encontrando asociación con el cáncer colorrectal, páncreas y próstata, clasificando las carnes rojas como posible carcinógeno para el cuerpo humano por la limitada evidencia científica, y las carnes procesadas como causa comprobada de cáncer donde por cada

HÁBITOS Y SALUD

50gr de carne procesada incrementa un 18% de adquirirlo, recomendando la Organización Mundial de la Salud (2020) la limitación en su consumo.

El consumo de bebidas azucaradas dentro de la dieta comprende un factor de riesgo de sufrir obesidad y con ella enfermedades crónicas no transmisibles, y es que el contenido de estas bebidas y también en algunos alimentos elaborados se encuentran monosacáridos como la glucosa y la fructosa; y disacáridos como la sacarosa o el azúcar de mesa (Cabezas et al. 2016) que se le denominan azúcares libres. La ingesta de estas bebidas y alimentos pueden llegar a representar la totalidad o sobrepasar las kilocalorías diarias que requiere el organismo, también no brindan un aporte positivo nutricional y llevar al incremento del peso (OMS, 2021).

Fortalecer las estrategias de prevención tales como regímenes alimentarios saludables encaminados a disminuir el consumo de sodio, alcohol y tabaco; e incrementar la actividad física, para evitar complicaciones y de la misma manera se adquirir el peso corporal adecuado. Un estudio de Barrón et al. (2017) los estilos de vida de 183 adultos mayores de la ciudad de Chillan- Chile, encontrando que el 96% adoptaba correctos estilos de vida saludable como buenos hábitos alimentarios y de actividad física, por lo cual tendría una estrecha relación con un envejecimiento saludable y exitoso (pág.61).

Por lo que mantener una buena alimentación y actividad física trae consigo obtener un equilibrio sano del peso corporal, el cual determinarlo depende del sexo, la edad y la estatura, en donde es preciso calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) que se refiere al peso corporal del ser humano teniendo en cuenta la estatura mediante una fórmula matemática que consiste en dividir el peso en kilogramos sobre la altura en metros al cuadrado y determinar si se encuentra en categoría de bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad (Menza, 2013, pág. 277).

Las actividades físicas que se deben desarrollar se encuentran clasificadas como aeróbicas como correr, trotar, bailar entre otras, que brinda beneficios a nivel cardiovascular, respiratorio y digestivo. Las anaeróbicas, como levantamiento de pesas, saltar o subir escaleras tiene como fin fortalecer los músculos, las actividades de flexibilidad como el estiramiento para las articulaciones y de coordinación que juega un papel importante para el sistema nervioso y aparato locomotor (Díaz y Arango, 2017).

HÁBITOS Y SALUD

Existen conceptos opuestos a la actividad física que son inactividad física y sedentarismo, que aunque parecen palabras similares, sus definiciones se distinguen en que se puede practicar una actividad física moderada o no alcanzar el tiempo mínimo recomendado, permaneciendo más tiempo sedentario, para el concepto de sedentarismo se trata de no realizar ningún tipo de actividad física y permanecer la mayor parte del tiempo acostados o sedentes, los factores definidos anteriormente no son recomendables para la salud del ser humano, dado que existe evidencia científica sobre los problemas de salud que conlleva ser sedentario, y también como la inactividad física o poca actividad física puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles o agravar enfermedades ya existentes que se debe a no alcanzar el tiempo mínimo de actividad física necesaria (Arabia, 2020, págs. 44-46). Para hablar de un hábito saludable como mantenerse activo físicamente la OMS tiene bases indiscutibles sobre la práctica de actividad física de mínimo 150 minutos a la semana para adultos de 18 a 64 años debe practicar a la semana ejercicios aeróbicos de intensidad moderada o 75 minutos a la semana con una intensidad mayor; mantienen cuerpo y mente sana (2020).

Las actividades laborales de los docentes en su labor no implican estar en constante movimiento, excluyendo los docentes de educación física, es una profesión que implica encontrarse estáticos la mayor parte de su jornada laboral (Díaz y Arango, 2017, págs. 11-12). Por lo tanto, se puede recurrir a diferentes actividades estructuradas que consiste en programar un tiempo y un espacio para hacer actividad física, como realizar ejercicios al aire libre o en casa, practicar un deporte; y no estructuradas como pasar tiempo de ocio realizando una actividad que implique movimiento y gasto energético, actividades en el hogar, actividades en el trabajo como de bienestar laboral.

La motivación intrínseca y extrínseca son factores impulsores para realizar actividades físicas dada la importancia de poseer un cuerpo saludable (Mondragón, 2018, págs. 30-32). La motivación puede combinar estímulos intrínsecos que son las necesidades psicológicas del individuo; y extrínsecos se relaciona con la recompensa o el castigo, es decir al condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. Lo dice Reeve (1994):

“Así, cuando las personas realizan actividades para satisfacer necesidades de causación personal (autodeterminación), efectividad o curiosidad entonces actúan por motivación intrínseca” (pág. 130).

HÁBITOS Y SALUD

Los estilos de vida saludable traen consigo beneficios a nivel mental y psicosocial y los docentes hacen parte de la población trabajadora con alta incidencia del estrés laboral y el síndrome de burnout o el síndrome del trabajador quemado (Briceño, 2017, págs. 1-2). Es síndrome de burnout es el agotamiento físico y/o mental que puede llegar a la insatisfacción laboral, disminuyendo el rendimiento laboral y desencadenando posibles patologías. Este agotamiento es producto de eventos de larga duración que provocan aumento de cortisol alterando los ciclos de sueño y vigilia, presión arterial, niveles de glucosa y ocasionando retención de lípidos en el cuerpo (INSHT, 2020, pág. 4). Las formas más comunes para combatirlo y contrarrestarlo es el ejercicio físico alternado con ejercicios de relajación, o actividades con o sin esfuerzo en presencia de estrés, descansando la mente y equilibrando los niveles hormonales. En general, todo tipo de descansos, breves (de aproximadamente 1 minuto) o prolongados mejoran la sensación de energía y permiten aliviar la percepción de agotamiento temporalmente (American Psychological Association, 2020).

Un fenómeno que se vive a nivel mundial por el manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el trabajo y que su uso actualmente ha aumentado para efectuar las labores desde la casa por el Covid-19, son los incrementos de las jornadas laborales, ya que los trabajadores que ejercen con la opción de “teletrabajo” o “trabajo en casa” desarrollan actividades en los tiempos de descanso como antes del inicio y después de la jornada laboral, la hora del almuerzo, exceden el tiempo máximo de las horas extras legales permitidas, durante las vacaciones y los permisos remunerados y no remunerados (Pérez, 2019, pág. 106). Llegando a ser un factor de riesgo negativo que puede afectar el estado de la salud física, mental y social del trabajador, por ello, se ha manifestado el reclamo de la desconexión digital como un derecho al trabajador y un deber de las organizaciones a garantizarlo.

Los tiempos de descanso también se hace referencia al momento del sueño por lo que también es un factor que determina el estado de salud. El ciclo del sueño consta de 5 fases que se dividen en dos campos no REM (No Rapid Eye Movement) que dura 6 horas y REM (Rapid Eye Movement) (Mena, 2020, pág. 1) que dura 2 horas para un adulto, entendiendo el primer campo como el proceso en el cual se va a llevar a cabo 4 cuatro ciclos lentos llamados fase de somnolencia, sueño ligero, como tercero y cuarto sueño profundo o delta, esta última siendo la

HÁBITOS Y SALUD

más importante ya que es cuando el cuerpo se recupera descansando y obtiene energía, durando entre el 15% y 25% del proceso (Benavides, 2019, págs. 74-75).

La última la fase REM o MOR que, así como lo indica su sigla en español Movimiento Ocular Rápido, lo ojos comienza a moverse rápidamente por la alta actividad cerebral, en donde la amígdala en donde se encuentran todo las emociones y los sentimientos, jugando un papel importante para la memoria ya que ayuda a aprender, se deshace de datos inútiles y crea recuerdos (Lopez, 2017, pág. 12).

El sueño es un estado fisiológico del ser humano que es vital, ya que trae consigo muchos beneficios a nivel de resistencia física, muscular, de memoria, el rendimiento académico, de atención, evita subir de peso, reduce el riesgo de adquirir diabetes, disminuye también el riesgo cardiovascular, reduce el estrés, depresión, entre otros (Carrillo, 2018, págs. 10-14), que, aunque no se realiza ninguna actividad física, al interior del cuerpo suceden muchas cosas que permiten que al siguiente día las personas o trabajadores realicen sus actividades sin agotamiento y productivamente.

2.2. Estado del Arte

Antecedentes internacionales

Con el objetivo de iniciar intervenciones a futuro sobre estilos de vida saludable del personal docente, administrativo y de servicio, De León et al (2018) en su estudio descriptivo transversal, con una muestra de 69 docentes de un total de 160, y 56 trabajadores administrativos y de servicios de un total de 104. Encontró docentes sedentarios en un (58%), con sobrepeso u obesidad un (49%), con exceso de grasa un (42%), consumo de bebidas alcohólicas un (24%), consumo de tabaco diariamente (4%). En cuanto al personal no docente, obtuvo como sedentarios (66%) con sobrepeso u obesidad (68%), exceso de grasa (55%), consumo de bebidas alcohólicas (20%), consumo de tabaco diariamente (4%). Desde esta perspectiva él factor de enseñanza sobre los hábitos de vida saludable en el trabajo, como parte de un sistema de vigilancia epidemiológica hacia esta población son elementales para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (págs. 28-29).

HÁBITOS Y SALUD

Morales et al (2017), también realizan un estudio descriptivo transversal en docente con el propósito de comprobar si los docentes de una universidad en Lima-Perú se encuentran con sobrepeso y obesidad y así evaluar el riesgo cardio metabólico, sus hallazgos más relevantes fue el sobrepeso y obesidad que sufría los docentes, aproximadamente el 75% de los docentes tenían riesgo alto y muy alto de padecer enfermedades cardiovasculares, sobre todo en mujeres, además se encontró que más de la mitad de los docentes que participaron tenían riesgo alto de padecer diabetes mellitus, sobre todo las mujeres. Al igual que el caso anteriormente citado, se hace necesario fomentar en el trabajo los hábitos de vida saludable, que en contraste con las cifras de morbimortalidad en el mundo referidos a no adquirir buenos hábitos generen un impacto hacia la consciencia sobre la gravedad de esta problemática de salud pública (págs. 259-260).

Salas (2015), pone en evidencia la historia de los estilos de vida saludable, habla sobre las consecuencias a la salud humana el ser sedentarios, la importancia de mantener una buena alimentación y realización recurrente de actividad física. En oposición a las anteriores sustentaciones argumentadas, afirma que cada ser humano debe adquirir y mantener estilos de vida saludable, también la importancia de que cada persona comprenda los beneficios y consecuencias de llevar hábitos saludables, por lo cual no se vería únicamente desde un punto solo de responsabilidad laboral sino de cada individuo consigo mismo (págs. 37-51).

A su vez, Ramón (2017) expuso la correlación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de 141 docentes de una universidad en Perú, los estilos de vida que evaluó se destacan la no practica de actividad física en un 63,1%, inadecuados hábitos alimentarios en un 51.5%, sin cuidado médico un 51.5%, y sueño no saludable en 77,7%. Encontró mayor relación entre el estilo de vida saludable y un estado óptimo nutricional, cuidado médico y estado nutricional, y relación entre los hábitos alimenticios y un buen estado nutricional (págs. 47-77).

Por lo que vivir una vida con bueno hábitos alimentarios hace al individuo o a la población más saludable, sin embargo adquirirlos significa el aprendizaje sobre los buenos hábitos, la consciencia del individuo sobre las posibles consecuencias hacia la salud y los aspectos sociales como refiere Guerrero et al. (2015) en su investigación sobre la correlación entre diferentes variables antropométricas, sociales y residencia sobre los estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular entre las edades de 35 y 65 años en Venezuela, encontrando principalmente que las condiciones psicológicas están estrechamente relacionadas con adquirir

HÁBITOS Y SALUD

apropiados estilos de vida saludable por lo que los aspectos mentales y sociales como el soporte de la familia, son factores importantes para mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren enfermedades cardiovasculares e incluso otras enfermedades asociadas a los hábitos (págs. 100-113).

Por su parte Yorde (2014) habla de los estilos de vida saludable tales como alimentación balanceada, actividad física regular, higiene del sueño, salud emocional y las consultas médicas que en conjunto generan un completo estado de bienestar y disminuye significativamente el hecho de padecer enfermedades no transmisibles que han sido de por sí demostrado que son prevenibles. Frente a esto, no se trata solo de disminuir cifras de personas con patologías relacionadas, sino por lo contrario hacer que las personas vivan su vida de experiencias en un margen sano y no en tratamientos médicos (págs. 129-142).

Antecedentes Nacionales

Mondragón (2018) en su investigación sobre la relación de aspectos motivacionales, de autocontrol y estilos de vida saludable, plantea que la motivación extrínseca e intrínseca de cada persona genere consciencia sobre conseguir cuerpo-mente en equilibrio y saludable. Lograr bienestar a través de los estilos de vida están muy de la mano de aspectos psicológicos-motivacionales (págs. 6-33).

El Doctor Palmett (2017) mediante su estudio pudo apreciar la relación que tenía el consumo de frutas y verduras sobre obtener niveles altos de colesterol HDL que se considera bueno para el organismo humano, así como la realización de ejercicio mejoraba los niveles en población de 18 a 65 años. La alimentación y el ejercicio son factores protectores del ser humano, la prevención y la promoción de la salud debería permanecer en nuestro entorno social y laboral, el promover hacia la salud implica el conocimiento a cada individuo como consumidor e informar sobre los riesgos asociados al ingerir alimentos ricos en grasas trans, grasas saturadas y azúcares debería ser un derecho de todos los seres humanos (págs. 523-531).

Riaño et al. (2016) concluye que los docentes de una universidad en la ciudad de Cúcuta tienen una alta probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares basados en la inactividad

HÁBITOS Y SALUD

física, alimentación poco saludable y el manejo del estrés. Propone incorporar programas de hábitos de vida saludable que disminuya las consecuencias por la inactividad física, la inadecuada alimentación y el estrés (págs. 39-42).

Antecedentes Locales

Naranjo & Pulido (2019) analiza los estilos de vida de una población de teletrabajadores, relaciona las enfermedades con los estilos de vida y reflexiona sobre las enfermedades que pudieron prevenirse al adquirir adecuados hábitos, por lo tanto, define un programa de prevención para dicha población de teletrabajadores en donde se encuentra incluidos subprogramas de actividad física, alimentación saludable, consumo de tabaco, alcohol y drogas, organización del tiempo, orden y aseo, y hábitos del sueño. Cabe destacar que establecer dentro de un programa de vigilancia epidemiológica en materia de medicina preventiva y del trabajo, puede traer consigo beneficios para la organización ya que al conocer los estilos de vida de los trabajadores se puede, planear e implementar un plan de acción que prevenga y promueva estilos de vida saludable (págs. 15-46).



3. Diseño Metodológico

3.1. Diseño de la Investigación

La estrategia concebida en esta investigación corresponde al método no experimental transversal descriptivo que según Roberto Hernández Sampieri consiste en recolectar y detallar datos en un tiempo delimitado con el propósito de describir variables, fenómenos o eventos propios del entorno en una población para después ser analizados (Rodríguez, 2018, págs. 143-146). En este caso de estudio se exponen resultados cuantitativos de hábitos de alimentación, actividad física y tiempos de descanso de los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Grancolombiano Institución Universitaria, los cuales laboran desde casa durante el periodo de noviembre de 2020 a febrero de 2021.

3.2. Población Objeto

Para el presente estudio se toma la población de docentes del Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria que ejercen con “Teletrabajo” o “Trabajo en Casa”, siendo un total de 35 educadores de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Grancolombiano Institución Universitaria. Esta muestra no probabilística por conveniencia, la cual según John Creswell consiste en una población particular donde el investigador escoge a los partícipes que están dispuestos y disponibles para ser estudiados (Hernández, 2019, pág. 78). En este caso 15 docentes accedieron a la petición de hacer parte de la investigación y que por lo tanto fueron incluidos por la facilidad, tiempo, efectividad de los datos suministrados por medio de una encuesta virtual difundida a través de los correos institucionales. Se describe como muestra no probabilística ya que los datos obtenidos fueron limitados y no se alcanzó a obtener un tamaño de la muestra con un margen mínimo de error aceptable que llegara a ser probabilístico. Se define también por conveniencia ya que los resultados de los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Grancolombiano Institución Universitaria se obtuvieron de manera rápida con las características que se requerían, para este caso eran desarrollar actividades desde su casa en tiempos de Covid-19 y ser de tiempo completo.

HÁBITOS Y SALUD

3.3. Técnica

La recolección de datos se realizó mediante el instrumento de la encuesta, que constó en el desarrollo de 25 preguntas formuladas con base a información y documentación previa sobre los factores de edad, índice de masa corporal, hábitos de alimentación, de actividad física, tiempos de descanso, además de factores tales como consumo de alcohol y tabaco, que pueden incrementar la incidencia y/o prevalencia de la enfermedad, formulando preguntas nominales, ordinales y de tipo dicotómicas, esta última que consiste en dividir a los encuestados mediante interrogantes que únicamente tienen dos opciones posibles como respuesta (Hernández, 2019, pág. 78). Posteriormente validada por una profesional interdisciplinaria de un semillero de investigación de Higiene Industrial de la Universidad Politécnico Gran Colombiano, para poder ser subida y difundida mediante una plataforma virtual especificando en la encuesta el aviso del tratamiento de datos con base a la Ley 1581 de 2012.

Se difundió el instrumento de recolección por medio de la base de datos de correos electrónicos institucionales a los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria; el cual se envió en dos ocasiones, la primera el 29 de diciembre de 2020 y el 18 de enero de 2021. Por último, se hizo la tabulación, graficas, interpretación y conclusiones de los datos obtenidos. Con base a esta información se lograron generar las recomendaciones que permiten mejorar los hábitos en los profesores.

3.4. Presupuesto

Tabla 1.

Presupuesto Trabajo de Grado

| Servicios y Suministros | Costos fijos y Variables | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------|-----------|----------|
| | Noviembre | Diciembre | Enero | Febrero |
| Luz | \$7.000 | \$15.000 | 15.000 | 15.000 |
| Internet | \$27.440 | \$102.900 | \$102.900 | \$44.590 |
| Papelería | - | - | - | \$20.000 |
| Total | \$34.440 | 117900 | \$117.900 | \$79.950 |

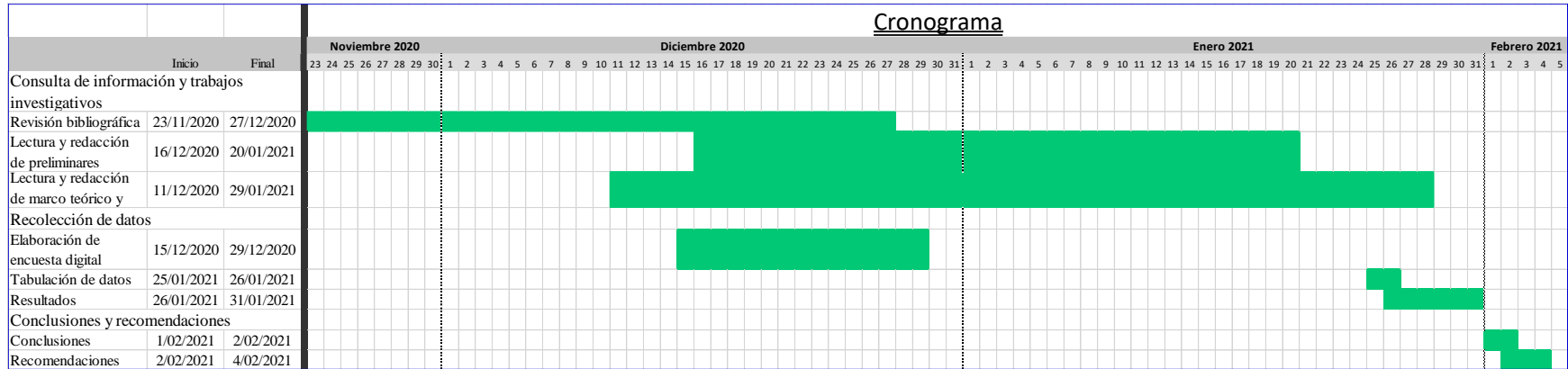
Nota: Presupuesto estimado y ejecutado para llevar a cabo el trabajo de grado con el motivo de obtener el Título de Profesional de la Gestión de la Seguridad y Salud Laboral. Elaboración propia.

HÁBITOS Y SALUD

3.5. Cronograma

Tabla 2

Cronograma Trabajo de Grado



Nota: Actividades y tiempos destinados desde el inicio, el desarrollo y culminación del trabajo investigativo. Elaboración Propia.

HÁBITOS Y SALUD

3.6. Divulgación

La estrategia de divulgación será realizando un resumen de la investigación donde se encuentre la introducción, descripción de la población, resultados, conclusiones y recomendaciones que se enviará al área de Seguridad y Salud en el Trabajo o quien haga sus veces en la universidad, así como a los correos de los docentes del Politécnico Grancolombiano. También se realizará mediante la publicación en repositorio del Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria.



HÁBITOS Y SALUD

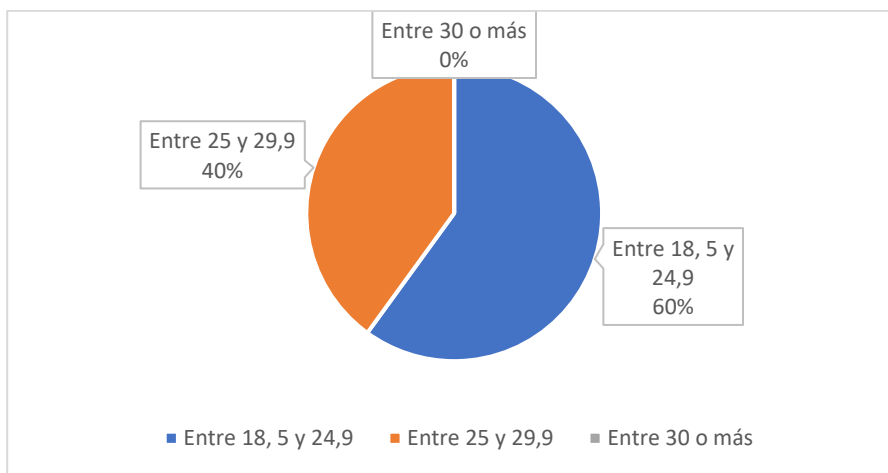
4. Resultados

De acuerdo con la muestra de la población de docentes de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria se encuentra que el 40% son de edades de 25 a 34 años, 40% de 35 a 44 años y un 20% de 45 años a 54 años, con una mediana (Me) de 38 años, una población adulta que se encuentra en una etapa alta de productividad a nivel laboral y familiar.

Se encuentra que el índice de masa corporal (IMC) el 60% está entre el 18,5 y 24,9, siendo un IMC normal, conforme a un análisis estadístico la media o promedio ponderado fue de 24, en cuanto al índice de masa corporal del 40% de la muestra se encuentra entre el 25 y el 29,9% lo cual significa que se encuentran en una categoría de sobrepeso, que según la (OMS, 2020) existe exceso de grasa corporal que es negativo para la salud. No se encuentran datos de obesidad para ninguno de los tres grados, ni tampoco grado de desnutrición. Ver Figura 1.

Figura 1

Índice de masa corporal (IMC)



Nota: Las siglas IMC hacen referencia a Índice de Masa Corporal que se calculó tomando la altura y el peso de los de los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del *Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria*, para controlar conocer si existe sobrepeso y obesidad. Cuando se encuentra en adultos un valor menor a 18,5 peso bajo, entre 18,5 y 24,9 peso normal; mayor o igual a 25 significa sobrepeso; y mayor o igual a 30 obesidad (Menza, 2013, pág. 277). Elaboración propia.



HÁBITOS Y SALUD

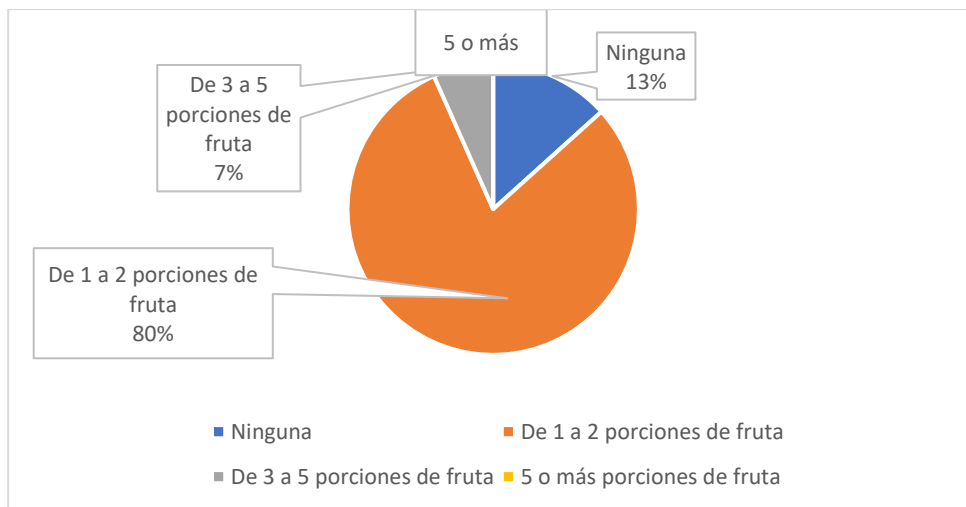
Para el consumo de tabaco, se encuentra una cifra menor del 7% (n=1) que responde si al consumo de tabaco, con relación al 93% que no tiene este hábito. En relación con los datos obtenidos sobre el consumo de bebidas alcohólicas el 53% dijo no tomar bebidas alcohólicas, y el 47% dijo si tomar bebidas alcohólicas, sin embargo, para un análisis sobre el potencial de adquirir una enfermedad crónica no transmisible se obtuvo que la frecuencia del consumo del consumo de alcohol es del 60% en ocasiones, 20% casi nunca y el 20% casi nunca, el 7% (n=1) con frecuencia.

Habito de alimentación

Se obtuvo en cuanto al consumo de frutas diarias que el 80% consume de 1 a 2 porciones, el 13% de los docentes encuestados no comen fruta o al menos no cuentan con dicho habito, diarias de fruta, el 7% dice comer de 3 a 5 porciones de fruta al día. Ver Figura 2.

Figura 2

Consumo de frutas al día



Nota: Porciones de fruta que se consume a diario, de los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Gran Colombiano Institución Universitaria. 1 porción equivale a 1 fruta mediana. Elaboración propia.

Respecto al consumo de vegetales y hortalizas se tiene que el 87% consume de 1 a 2 porciones y el 13% de 3 a 5 porciones teniendo en cuenta que cada porción equivale a 80g.

HÁBITOS Y SALUD

Los docentes que no mantienen un horario regular para alimentarse son el 27% frente al 73% que mantiene un horario regular para consumir sus alimentos, colocando en contraste si se toma con calma el tiempo para cada comida el 47% dijo no tomar con calma cada momento, respecto al 53% que dice si hacerlo. Los resultados obtenidos respecto al consumo de carnes procesadas se encontraron que el 46% consume en ocasiones, 27% afirma que consume con frecuencia, el 27% casi nunca, siendo 0% para casi siempre y siempre el consumo de estas carnes.

Respecto al consumo de pasteles postres y dulces, con frecuencia 40% y en ocasiones 33% en donde existe una ingesta de azúcares libres que se desencadena el riesgo de sufrir de sobrepeso, obesidad y diabetes según la (OMS, 2020). El 20% casi nunca consume pasteles, postres y dulces, y 7% casi siempre. Con relación al consumo de bebidas azucaradas, se obtuvo que casi nunca 46% ingiere este tipo de bebidas, el 33% con frecuencia ingieren, representando un alto índice de los docentes que poseen este hábito, el 7% dice siempre hacerlo y el 7% en ocasiones.

Hábito de actividad física

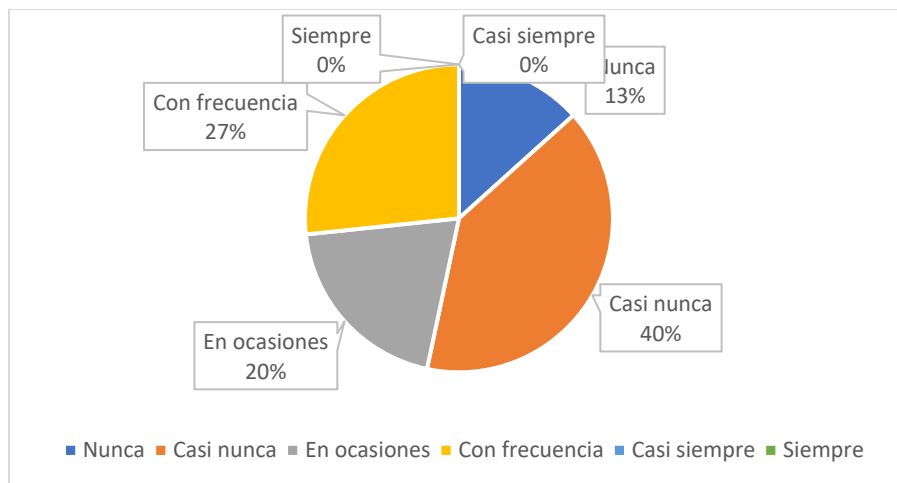
En cuanto al hábito de la actividad física los docentes respondieron que el 40% casi nunca realiza ejercicio, 27% con frecuencia, 20% dice realizar en ocasiones, el 13% nunca realiza ejercicio. Teniendo en cuenta la representación de quienes contestaron qué realizan actividad física en ocasiones, casi nunca y nunca representa el 73% de la población en estudio. Ver Figura 3.



HÁBITOS Y SALUD

Figura 3

Frecuencia de la actividad física



Nota: Niveles cualitativos que definen la frecuencia con la que realizan actividad física los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del *Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria*. Elaboración propia.

De los datos obtenidos el 43% de los docentes realizan actividad física aeróbica como cardio, caminata y aeróbicos, 27% indicó que no realiza ningún ejercicio lo que puede ser un dato para tener una especial atención; 14% indico que camina, el 7% realiza ciclismo y atletismo.

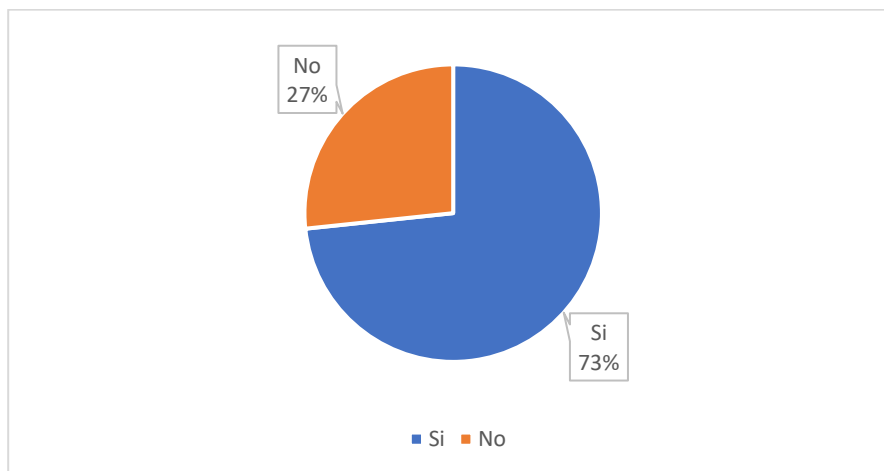
A través de la encuesta realizada se obtuvo el 27% de los docentes de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria no realizan pausas activas durante su jornada laboral, contrarrestando con quienes dijeron que si en un 73%. Ver Figura 4.



HÁBITOS Y SALUD

Figura 4

Pausas activas



Nota: Respuesta dicotómica sí o no con respecto a la realización de pausas activas durante la jornada laboral de los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del *Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria*. Elaboración propia.

Referente a la frecuencia diaria de pausas activas que manifestaron los docentes realizar, 40% 1 vez por día, 27% respondió 2 veces por día, el 13% 3 o más veces por día. En observación a la duración de las pausas activas se obtuvo que el 47% toma de 1 a 5 minutos para realizar las pausas activas y el 33% toma de 5 a 10 minutos y el 20% en efecto no realiza pausas activas. Se observó que la frecuencia diaria de pausas activas el 27% realiza 2 veces por día, 40% realiza 1 vez por día, el 13% realiza 3 o más veces por día siendo este porcentaje un buen hábito para mantenerse activo durante la jornada laboral.

Habito de tiempo de descanso

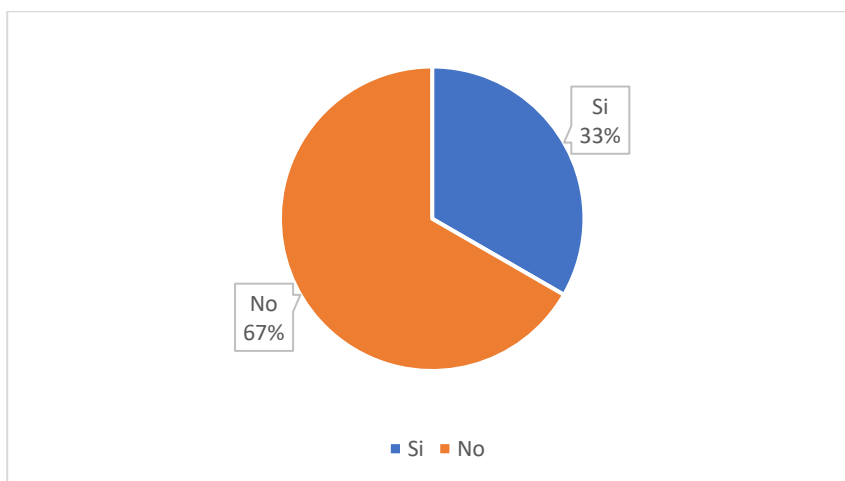
Respecto al tiempo de sueño, el 73% de los docentes dijo no dormir entre 7 y 8 horas al día, y el 27% dijo dormir entre 7 y 8 horas al día, asimismo el 47% dijo no dormir bien y sentirse descansado, con respecto al 53% que dice dormir bien y sentirse descasado, siendo un porcentaje significativo de los docentes que no llevan una buena higiene de sueño.

HÁBITOS Y SALUD

En cuanto al tiempo de desconexión laboral si es de al menos 14 horas en un periodo de 24 horas 67% dijo no y el 33% si tenerlo, representando casi el 70% de la población de estudio que no tienen los periodos de descanso para desconectarse del mundo laboral. Ver Figura 5.

Figura 5.

Desconexión laboral.



Nota: Tiempo de desconexión laboral es de al menos 14 horas en un periodo de 24 horas de los docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano. Elaboración propia.

Análisis de datos

Estos datos resultantes son con motivo de la situación de la pandemia y que a raíz del trabajo en casa el 40% de la población de docentes de planta de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Grancolombiano Institución Universitaria se encuentran en sobrepeso, lo que indica que tienen exceso de grasa corporal en su organismo, es perjudicial para la salud, incrementa el riesgo de adquirir ENT y que tiene relación con los estilos de vida como alimentación y actividad física (OMS, 2020).

El 87% de docentes consume de 1 a 2 porciones de vegetales y teniendo en cuenta que el 80% come entre 1 y 2 frutas, estarían consumiendo mínimo 2 porciones y 4 porciones entre frutas

HÁBITOS Y SALUD

y verduras diariamente, no alcanzando el consumo mínimo de 5 porciones de frutas y verduras recomendados por la OMS (2020) para minimizar los riesgos de contraer enfermedades crónicas no transmisibles y optimizar el metabolismo.

El 27% de docentes que consume carnes procesadas puede llegar a contraer cáncer colorrectal por lo cual debe moderar su consumo al igual del 46% docentes que lo consumen en ocasiones, ya que acorde con los estudios del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) de la Organización Mundial de la Salud, clasificó como cancerígenas a las carnes procesadas o comúnmente llamados embutidos en el Grupo 1A que significa que existe suficiente evidencia epidemiológica para determinar que un agente es cancerígeno para el ser humano, en este grupo se encuentra igualmente el consumo del tabaco, el alcohol entre otros (OMS, 2020).

El 40% de los docentes consumen con frecuencia pasteles, postres y dulces de los lo que significa una ingesta de azúcares libres, que no pueden superar el 10% del total de la alimentación diaria debido al riesgo de sufrir de sobrepeso, obesidad y diabetes según la OMS (2020). Adicionalmente a esto el 33% de los docentes ingieren con frecuencia bebidas azucaradas, lo que también es una cifra importante con este hábito y que al igual del análisis anterior se refiere al consumo de azúcar añadida a las bebidas (sacarosa o azúcar de mesa) no representa ningún grado de nutrición para el organismo humano, y que por lo contrario se pueden contraer enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2020)

El 73% de los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria contestaron que realizan actividad física en ocasiones, casi nunca y nunca, no estarían alcanzando el desarrollo de actividad física mínima de 150 minutos distribuidos durante la semana para mantener una buena condición física, prevenir el sobrepeso, obesidad y posibles ENT (OMS, 2020). También, el 27% indico que no realiza ejercicio físico, tiempo destinado para realizar una actividad aeróbica que prevenga el riesgo cardiovascular, la resistencia a la insulina, la osteoporosis, accidentes cerebrovasculares, entre otros, adicionalmente ejercicios de fortalecimiento muscular para evitar la pérdida de masa muscular, resistencia, entre otros, y de estiramiento que prevengan posibles lesiones físicas.

Por otra parte, el 73% de los docentes manifiestan no dormir entre 7 y 8 horas, en adición a esto, el 47% dice no dormir bien y sentirse descansado siendo un porcentaje significativo de los

HÁBITOS Y SALUD

docentes que no llevan una buena higiene de sueño, alterando el ciclo, reloj biológico que mediante los neurotransmisores y hormonas como la melatonina y adenosina que permiten que el tiempo de la vigilia y sueño estén regulados, causando que el cuerpo durante el tiempo de sueño al no cumplir el ciclo no se lleve a cabo completamente la recuperación de energía que se requiere para el siguiente día, la función de mantener una buena memoria, recuerdos y evitar el estrés.

Por último, casi el 70% de la población de estudio que no tienen los periodos de descanso para desconectarse del mundo laboral, sobrepasando las horas laborales permitidas que son 8 horas diarias laborales y máximo dos horas extras al día de acuerdo con el Código Sustantivo del Trabajo, espacio que permite al trabajador realizar otras actividades familiares y cotidianas, por lo cual podría existir riesgo psicosocial, específicamente Síndrome de Burnout o trabajador quemado.

Recomendaciones

Como individuos se puede mejorar u optimizar los estilos de vida como incluir dentro de las actividades cotidianas una oportunidad para mantenerse activo, como salir a caminar, salir con la mascota, realizar una actividad con la familia, subir y bajar escaleras. También programar la mente y cuerpo para realizar ejercicios físicos a la semana con duración mínima de 150 minutos, en el cual se puede repartir durante la semana 30 minutos en 5 días. Existen diferentes opciones que se pueden tomar como el aprovechamiento de la tecnología mediante videos que guíen los ejercicios, aplicaciones de celular o clases virtuales que ofrecen las cajas de compensación para la práctica aeróbica y de fortalecimiento muscular, también de escoger un deporte de preferencia para practicar, incluyendo adicionalmente ejercicios de relajación y estiramiento como el yoga. Respecto con la alimentación, los mejores nutrientes que se pueden adquirir son directamente de la ingesta de frutas, verduras y hortalizas de todos los colores y orgánicos, granos, aceites vegetales, carnes magras y no procesadas. De modo complementario, realizar consulta médica especializada, para conocer los ejercicios y dietas que se ajustan de acuerdo con la edad, posibles limitaciones y/o enfermedades ya existentes.

HÁBITOS Y SALUD

Diferenciar la jornada laboral por la cual fue contratado para ejercer funciones como docentes con respecto al tiempo de descanso que se debe pasar en familia, para recuperar energías y realizar otras actividades que no tienen que ver con el trabajo, esto con el fin de prevenir el síndrome de burnout, el estrés y/o enfermedades psicosomáticas. En cuanto a la higiene del sueño, respetar la hora de dormir que debe ser en la noche y de una duración mínima de 7 horas para poder cumplir con los ciclos de sueño que permiten mantener la mente y el cuerpo sano, con energía suficiente para cumplir con las actividades laborales y personales, evitar el estrés, depresión, ansiedad y afectaciones a nivel de salud física.

Como comunidad conocer esta problemática real de salud pública Nacional y mundial que no solo se adquiere enfermedades de larga duración y que el 85% de las muertes en el mundo por ENT son prematuras (OPS, 2020), representando también un alto costo económico los tratamientos médicos.

Desde la labor de los docentes, ser líderes sobre el autocuidado mediante una alimentación sana, el ejercicio, las pausas activas, distinguir los tiempos de descanso sobre los laborales los cuales se tiene derecho como trabajador en Colombia, debido a que la situación de confinamiento o aislamiento preventivo por la emergencia sanitaria en el mundo por Covid-19, se ha visto obligado el sector de la educación a ejercer desde la casa.

Por lo que se recomienda incluir dentro del Sistema de Vigilancia Epidemiológica programas de prevención y promoción mediante los estilos de vida saludable para disminuir la morbimortalidad, disminuir las incapacidades de los docentes, aumentar la productividad y satisfacción laboral, debido a que los efectos positivos de adquirir hábitos saludables en alimentación, actividad física y descanso son disminuir la incidencia o severidad de las enfermedades crónicas no transmisibles, también, de sufrir sintomatologías relacionadas con el riesgo psicosocial como el agotamiento laboral o síndrome de burnout y el estrés. Reflexionando que el mejor camino para llevar una calidad de vida optima consiste en el consumo mínimo de 5 porciones o 400gr de frutas y verduras, realizar como mínimo 150 minutos de actividad física a la semana o 30 minutos durante 5 días en la semana (OMS, 2020). Tener los tiempos de descanso apropiados para recuperar energía, mantener un buen estado mental y emocional.

HÁBITOS Y SALUD

Tabla 3

Propuesta Plan anual de actividades

PLAN ANUAL DE ACTIVIDADES – PVE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

| ACCIÓN | ACTIVIDAD | OBJETIVO | INDICADOR | META | FECHA |
|----------------|--|--|---|-----------------------|--|
| Planear | Destinación de recursos para actividades del Programa de Estilos de Vida Saludable de los Docentes del Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria. | Establecer recursos para la implementación de actividades que prevengan posibles enfermedades crónicas no transmisibles y promuevan los estilos de vida saludables | NA | Recursos establecidos | Marzo 2021 |
| Hacer | Exámenes médicos laborales periódicos | Realizar exámenes médicos periódicos de los docentes del Politécnico Grancolombiano una vez cumplido el tiempo de 1 año de haberlo realizado | No. de exámenes laborales de docentes con 1 año desde su último examen médico/ No. total de docentes con 1 año desde su último examen médico | 100% | Anual – Sujeto a la última realización del examen médico laboral |

HÁBITOS Y SALUD

| | | | | | |
|--------------|---|--|---|-----|-------------|
| Hacer | Capacitación con psicólogo sobre el riesgo psicosocial por el confinamiento | Conocer cómo manejar la situación del confinamiento para prevenir posibles patologías mentales. | No. Docentes asistentes/No. total de docentes*100 | 85% | Abril 2021 |
| Hacer | Implementación de batería de riesgo psicosocial por las actividades laborales que se desarrollan en el marco del confinamiento por el Covid-19. | Abarcar todos los aspectos que comprenden el riesgo psicosocial para someterlos a evaluación y por último determinar acciones. | No. Docentes /No. total de docentes*100 | 80% | Mayo 2021 |
| Hacer | Capacitación de pausas activas | Enseñar a los docentes los tiempos y ejercicios que se deben realizar durante la jornada laboral | No. Docentes asistentes/No. total de docentes*100 | 90% | Junio 2021 |
| Hacer | Capacitación con médico especialista en nutrición | Llevar a cabo capacitación con nutricionista para conocer como es una adecuada alimentación y sus beneficios | No. Docentes asistentes/No. total de docentes*100 | 85% | Julio 2021 |
| Hacer | Capacitación con médico especialista en deporte | Realizar capacitación con deportólogo para conocer los ejercicios físicos que se pueden realizar desde casa | No. Docentes asistentes/No. total de docentes*100 | 85% | Agosto 2021 |



HÁBITOS Y SALUD

| | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|----------------|
| Hacer | Actividades virtuales recreativas de aeróbicos, fortalecimiento muscular y yoga. | Programar actividades recreativas virtuales que promuevan el bienestar de los docentes. | No. Docentes asistentes/No. total de docentes*100 | 85% | Trimestral |
| Verificar | Realizar seguimiento a los índices de ausentismo laboral por causa medica común | Mantener indicadores que cumplan con los indicadores de gestión establecidos | Informe | Informe de Ausentismo laboral en docentes por causa medica común | Noviembre 2021 |
| Verificar | Encuesta sobre estilos de vida saludable | Evaluar los factores de riesgo cardiovascular y de diabetes | Informe | Informe de Factores de riesgo cardiovascular y diabetes de los docentes | Noviembre 2021 |
| Actuar | Seguimiento de las actividades propuestas | Evaluar mediante indicadores de gestión. | Informe | Informe de acciones preventivas, correctivas y de mejora | Diciembre 2021 |

Nota: Planteamiento de Programa de estilos de vida saludable como parte del Sistema de Vigilancia Epidemiológica que se propone colocar en consideración para la implementación en el Politécnico Gran Colombiano Institución Universitaria con el fin de prevenir enfermedades y promover los hábitos saludables. Elaboración propia.

HÁBITOS Y SALUD

Conclusiones

Mediante este trabajo investigativo se logró conocer los hábitos de alimentación, actividad física y tiempos de descanso de los docentes de planta de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria, adicionalmente la descripción los posibles efectos negativos hacia la salud relacionado con los hábitos anteriormente mencionados. Aunque no se contaba con información previa de los hábitos de vida de los docentes la universidad antes de la pandemia, se describen como son los estilos de vida de alimentación, actividad física y tiempos de descanso, con el confinamiento por el Covid-19.

Respecto con la alimentación el 27% de los docentes consumen con frecuencia carnes procesadas y el 46% consumen en ocasiones, siendo un factor riesgo para la salud ya que por cada 50 gramos que se consuma aumenta el riesgo un 18% de adquirir cáncer colorrectal (OMS, 2020). También a partir de esta descripción se encontró un aspecto importante sobre el consumo de bebidas azucaradas y es que el 33% de la muestra consumen con frecuencia bebidas con azúcares libres, problemática de salud pública que implica el sobrepeso y la obesidad, que por la cual la OMS (2020) sugiere su regulación aumentando el valor de los impuestos. Es importante fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas debido a que reguladores del organismo, ayuda a prevenir o disminuir la severidad de posibles enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, osteoporosis entre otros padecimientos.

El panorama de los docentes continúa siendo preocupante debido a que el 73% no estarían alcanzando el tiempo mínimo de actividad física, definiendo esta población como inactiva físicamente y/o sedentaria, que adicionalmente, en relación con el 70% de la población de estudio que excede su jornada laboral de 8 horas mínimas y las 2 horas extras diarias, significa que permanecen en una postura sedente desarrollando su trabajo. Que como consecuencia a esta carencia de movimiento osteomuscular se exponen los educadores a adquirir patologías como enfermedades psiquiátricas, neurológicas, metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, musculoesqueléticas y cáncer (Arabia, 2020, págs. 44-46).

HÁBITOS Y SALUD

Para el hábito de descanso, el 47% de los docentes no duermen bien por lo que no sienten que ha sido un tiempo de sueño que permita recuperar energía. Asimismo, existe una alerta sobre la desconexión laboral mencionada, donde el 70% de los docentes exceden su jornada laboral, por lo tanto, se podría estar desencadenando la ausencia de descanso y alterando los ciclos de sueño de los docentes de la facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politecnico Gran Colombiano Institución Universitaria, por lo que es un factor de riesgo para desencadenar sintomatologías como el estrés, agotamiento laboral, además de incrementar el riesgo de enfermedades como hipertensión, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca, fibrilación auricular, síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, dislipidemia, enfermedad cerebrovascular, deterioro cognitivo o demencia, depresión, ansiedad, suicidio y síndrome de fatiga crónica (Carrillo, et al. 2018, pág. 18).



HÁBITOS Y SALUD

Recomendaciones

Realizar un sondeo sobre los estilos de vida de los docentes del Politécnico que permita obtener una muestra probabilística, para saber conocer los posibles factores de riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2020) de toda la población educadora de la universidad, con ello determinar acciones que prevengan o disminuyan posibles padecimientos a los docentes, promover hacia el camino de llevar estilos de vida saludable, así como disminuir el ausentismo laboral por enfermedad común.

Intervenir en el riesgo psicosocial, planeando y ejecutando estrategias motivacionales intrínsecas y extrínsecas, como: reconocimiento, agradecimiento, promoción al desarrollo personal ,actividades de integración, teniendo un buen liderazgo de las altas direcciones que influyen con la actitud, valores, el enfoque y los objetivos bajo la modalidad virtual o desde casa, que puedan resultar beneficioso para la salud mental de los docente previniendo al mismo tiempo patologías que implica el confinamiento, como la angustia por el contagio por Covid-19, la ansiedad, el estrés y el agotamiento laboral por el exceso de tiempo en el trabajo.

Implementar dentro del Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) un programa de estilos de vida saludable que, mediante actividades como pausas activas, promoción de actividades deportivas, capacitaciones sobre los riesgos a la salud, exámenes médicos periódicos, iniciativas por la desconexión laboral, entre otros, permita dar seguimiento de la incidencia o prevalencia de morbilidades relacionadas con los hábitos o estilos de vida.



HÁBITOS Y SALUD

Bibliografía

- American Psychological Association. (28 de diciembre de 2020). Take Five: How Long a Break Do You Really Need? Obtenido de <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-182>
- Arabia, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Barrón, V. Rodríguez, A., y Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 57-62. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
- Benavides, P. y Ramos, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v28n3/2631-2581-rneuro-28-03-00073.pdf>
- Briceño, J. (2017). El Síndrome del burnout y su impacto en el ejercicio de la docencia Universitaria en Venezuela. [Archivo PDF].
<https://www.redalyc.org/pdf/3757/375754623001.pdf>
- Burbano, D. (2017). Estilos y calidad de vida en salud del paciente hipertenso. Facultad de Enfermería. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia].
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/62063/dairavanesaburbanorivera.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabezas, C. H. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina*. 64(2):319.
Obtenido de <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Carrillo, P. Barajas, K., Sanchez, I., Rangel, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?. *Revista de la Facultad de Medicina en México*, 61(1), 6-20:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v61n1/2448-4865-facmed-61-01-6.pdf>
- Celis, C. Salas, C., Yáñez, A. y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n6/0717-6163-rmc-148-06-0885.pdf>
-
-

HÁBITOS Y SALUD

Circular 021 de 2020. Medidas de Protección al empleo con ocasión de la fase de contención de Covid-19 y de la declaración de la emergencia sanitaria. 17 de marzo de 2020. D.O. No. 51274. .

De León, C. y Arriaza, E. (2018). Caracterización antropométrica, nivel de actividad física y estilos de vida saludables en el personal docente, administrativo y de servicio de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala. *Revista Científica de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia*, 28(1), 19-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6661874>

Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. 26 de mayo de 2015 D.O. No. 49.523.

Díaz, J. y Arango, A. (2017). Nivel de actividad física y conducta sedentaria de los profesores de la división de ciencias de la salud y del instituto de lenguas de la universidad Santo Tomás. [Trabajo de Grado, Universidad Santo Tomás] <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10329/JorgeDiaz-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Food and Agriculture Organization of United Nations. (22 de diciembre de 2020). Capítulo 8 Composición corporal, funciones de los alimentos, metabolismo y energía: Parte II. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0c.htm>

García, J. (2017). Tratamiento psicológico de un caso de obesidad. [Archivo PDF] <http://193.147.134.18/bitstream/11000/5958/1/GARCIA%20Juan%20Carlos%20TFM.pdf>

Gómez, F. (2003). *Desnutrición*. *Revista Salud Pública de México*, 45(Supl. 4), 576-582. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v45s4/a14v45s4.pdf>

Gómez, J. (2020). Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2, jul-dez), 157-179. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

Guerrero J, Sánchez J. y Lopez V. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular. *Revista Psicología y Salud*, 25(1), 57-71. <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/1339/2462>

Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. Obtenido de Alerta, *Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79: <https://lamjol.info/index.php/alerta/article/view/7535/7746>

HÁBITOS Y SALUD

INSHT. (12 de 12 de 2020). *NTP 355: Fisiología del estrés*. Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo:

https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276

Ley 1221 de 2008. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. 15 de julio de 2008. D.O. No. 47.052.

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgo Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. 11 de julio de 2012. D.O. No. 48.488.

Lopez, Y. (2017). La importancia del sueño en el momento de la salud. [Trabajo de Grado, Universidad de Sevilla]

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64673/JIM%20L%20YLENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martinez, A. (2020). La obesidad y el sobrepeso durante el confinamiento. Fundación para la Diabetes novo nordisk: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/280/la-obesidad-y-el-sobrepeso-durante-el-confinamiento>

Mena, V. (28 de diciembre de 2020). ¿Fantasmas o ciencia? La explicación de por qué nos despertamos a la 'hora de las brujas'. Obtenido de VIX:

<https://www.vix.com/es/ciencia/191083/fantasmas-o-ciencia-la-explicacion-de-por-que-nos-despertamos-a-las-hora-de-las-brujas>

Menza, V. Probart, C. (2013). Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones. [Archivo PDF] <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s.pdf>

Mera, Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. y Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el descondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Revista Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

Ministerio de Salud y Protección Social. (26 de diciembre de 2020). ABECÉ Pausas Activas.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (26 de diciembre de 2020). ¿Qué es una alimentación saludable? <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

HÁBITOS Y SALUD

Ministerio de Salud y Protección Social. (26 de diciembre de 2020). Decálogo de una alimentación saludable.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx>

Mondragón, K. (2018). Análisis de los estilos de vida saludables, desde la perspectiva del autocontrol y la motivación. [Trabajo de Grado de Maestría, Universidad Icesi]

https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/84307/1/T01619.pdf

Morales, J. Matta, H., Fuentes-Rivera, J., Pérez, R., Suárez, C., Alvines, D., y Carcausto, W. (2017). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: Oportunidad para construir entornos saludables. *Revista Educación Médica*, 19(3), 256-262. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>.

Muñoz, A. (2020). El derecho a la desconexión laboral: un derecho estrechamente vinculado con la prevención de riesgos laborales. [Archivo PDF]. https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/29771/derecho_munoz_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Naranjo, A. y Pulido A. (2019). Diseño de un Programa de Estilos de Vida Saludable para Teletrabajadores. Obtenido de [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad Militar Nueva Granada].

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21207/PulidoCastroAngieLorena2019.pdf?sequence=1>

Ochoa N, Yasno P, Medina A, Díaz W, Zúñiga L, Guzmán A. (2016). *El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles*. *Revista Morfolia*, 8(2), 38-43.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfolia/article/download/60115/57363>

OIT. (13 de diciembre de 2020). Promoción de la salud y el bienestar en el trabajo.

<https://www.ilo.org/safework/areasofwork/workplace-health-promotion-and-well-being/lang-es/index.htm#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,los%20hombres%20en%20el%20trabajo.>

OMS. (13 de diciembre de 2020). *¿Cómo define la OMS la salud?*

<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked->



HÁBITOS Y SALUD

- <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks#:~:text=De%20acuerdo%20con%20un%20nuevo,2%20y%20la%20caries%20dental.>
- OPS. (19 de diciembre de 2020). *¿Por qué es importante la actividad física?*.
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- OPS. (28 de diciembre de 2020). *Enfermedades no transmisibles*.
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Palmett, H. (2017). *Estudio transversal sobre estilos de vida saludable y su relación con el colesterol HDL en la población adulta*. Revista colombiana de cardiología, 24(5), 523-531. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317300815>
- Pérez, A. (2019). *La desonexión digital en España¿ Un nuevo derecho laboral?*. Obtenido de Anuario Jurídico y Económico Escurialense, (52), 101-124.:
<http://www.rcumariacristina.net:8080/ojs/index.php/AJEE/article/view/415/pdf>
- Portafolio. (28 de diciembre de 2020). *Obesidad y sobrepeso, una realidad que enfrentar*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/mas-contenido/obesidad-y-sobrepeso-una-realidad-que-enfrentar-544154>
- Ramirez, H. (2002). *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*. Revista Colombia Medica, 33(1), 3-5.
<https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/211/214>
- Ramón, C. (2017). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21900/Ram%c3%b3n_ACR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Real Academia Española. (12 de diciembre de 2020). *Descanso*. <https://dle.rae.es/descanso>
- Real Academia Española. (12 de diciembre de 2020). *Morbilidad*. <https://dle.rae.es/morbilidad>
- Real Academia Española. (12 de diciembre de 2020). *Mortalidad*. <https://dle.rae.es/mortalidad>
- Real Academia Española. (12 de diciembre de 2020). *Prevención*.
<https://dle.rae.es/prevenci%C3%B3n>
- Reeve, J. (1991). *Motivación y Emoción*. Madrid, España: McGrall-Hill.
-
-

HÁBITOS Y SALUD

Resolución 385 de 2020. Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus. 12 de marzo de 2020. D.O. No. 51.284.

Riaño, Claro, D., y Estrada, E. (2016). *Estilo de vida en docentes y administrativos de la universidad de Santander Cúcuta*. [Semana de la divulgación científica, Universidad de Santander].

<http://service.udes.edu.co/semanadivulgacion/segundaSemana/memorias/ponencias/p6.pdf>

Rico, J. (2020). Problemática del sedentarismo laboral en docentes frente a las nuevas condiciones de educación virtual con la modalidad del teletrabajo. ACTIWORK Dispositivos de entrenamiento para suplir pausas activas. [Prácticas y pasantías empresariales, Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano].

<https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/handle/20.500.12010/16681>

Rodríguez, M. y Mendivelso, F. (2018). *Diseño de investigación de corte transversal*. Revista Médica Sanitas, 21(3), 141-6.

https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf

Rojas, R. (1 de diciembre de 2020). *Mediante proyecto de ley buscan la desconexión laboral y el respeto de los límites entre la vida laboral y familiar*.

<https://www.camara.gov.co/mediante-proyecto-de-ley-buscan-la-desconexion-laboral-y-el-respeto-de-los-limites-entre-la-vida>

Salas, J. (2015). *Estilos de Vida Saludables: Un derecho fundamental en la vida del ser humano*. Revista Latinoamericana de Derechos Humanos, 26(2), 37-51.

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019/9048>

Salas, J. Sanjaume, A., Casañas, R., Solà, M., y Peláez, R. (2019). *Nutrición y dietética clínica*. España: Elsevier Health Sciences

Yorde, S. (2014). *Cómo lograr una vida saludable*. Obtenido de Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 129-142. Venezuela:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=en.



HÁBITOS Y SALUD

Anexo A. Glosario

Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Descanso: Quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga (Real Academia Española, 2020).

Desconexión laboral: Tiempo de descanso del trabajador incluyendo el no uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) cuando no se encuentra dentro de su jornada laboral (Muñoz, 2020, pág. 117).

Enfermedades no transmisibles (ENT): Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes (OMS, 2020).

Estilos de vida saludable: Son los comportamientos individuales o colectivos que adquieren las personas mantener y mejorar su estado de salud física, mental y social, así como su calidad de vida (Ramirez, 2002, pág. 2.).

Índice de masa corporal (IMC): peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2)– es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30 (OMS, 2020).

HÁBITOS Y SALUD

Morbilidad: Proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado (Real Academia Española, 2020).

Mortalidad: Tasa de muertes producidas en una población durante un tiempo dado, en general o por una causa determinada (Real Academia Española, 2020).

Nutrición: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (OMS, 2020).

Obesidad y sobrepeso: Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. Son considerados también un factor de riesgo para numerosas enfermedades crónicas entre las que se incluye la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2020).

Prevención: Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo (Real Academia Española, 2020).

Promoción de la salud en el lugar de trabajo: Complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, los trabajadores y las autoridades nacionales para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo (OIT, 2020).

Tasa de Metabolismo Basal (TMB): Es la cantidad de energía que gasta un individuo para las funciones de su organismo cuando su cuerpo se encuentra en reposo, esta se mide en kilogramos o en megajulios por día (Food and Agriculture Organization of United Nations, 2020, pág. 271).

HÁBITOS Y SALUD

Anexo B. Formato encuesta digital

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS DOCENTES DEL POLITECNICO GRANCOLOMBIANO

Esta encuesta tiene por objeto servir como instrumento para un trabajo investigativo sobre conocer los estilos de vida o hábitos que tienen los docentes del Politécnico Grancolombiano que trabajan en modalidad de teletrabajo o trabajo en casa, lo cual pueden llegar a repercutir de manera positiva o negativa en su salud física, mental y/o social.

Dando cumplimiento con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" se informa que el presente formulario tiene como único fin de recolectar datos para el desarrollo de un trabajo investigativo que ha sido seleccionado como opción de grado para el Pregrado de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral del Politécnico Grancolombiano. Que se garantizará el derecho al titular de los datos de solicitar en cualquier momento que la información sea modificada, actualizada o retirada de la base de datos. Que se garantizará la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de mis datos. Teniendo en cuenta lo anterior, autorizo de manera voluntaria, previa, explícita, informada e inequívoca para tratar mis datos personales para los fines relacionados al objeto de la presente encuesta.

1. Edad *

- 18 años a 24 años
- 25 años a 34 años
- 35 años a 44 años
- 45 años a 54 años
- Mas de 54

2. Altura



HÁBITOS Y SALUD

3. Peso

4. Fuma?

- Si
- No

5. Consume bebidas alcohólicas?

- Si
- No

6. Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Con frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

7. Realiza ejercicio?

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Con frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

8. Cuánto tiempo dedica para ejercitarse?



HÁBITOS Y SALUD

- Nunca me ejercito
- Entre 5 y 15 minutos
- Entre 15 min y 30 min
- Entre 30 min y 1 hora
- 1 hora o más

9. ¿Qué tipo de ejercicio realiza?

10. ¿Realiza pausas activas durante su jornada laboral?

- Si
- No

11. ¿Con que frecuencia realiza pausas activas en su jornada laboral?

- No realizo
- 1 vez por día
- 2 veces por día
- 3 o más veces por día

12. ¿Cuál es la duración de las pausas activas?

- No realizo
- De 1 a 5 minutos
- De 5 a 10 minutos

13. ¿Cuántas porciones de fruta consume a diario? (1 porción equivale a 1 fruta mediana)

- Ninguna
- De 1 a 2 porciones de fruta
- De 3 a 5 porciones de fruta
- 5 o más porciones de fruta

14. ¿Cuántas porciones de vegetales y hortalizas consume a diario? (1 porción equivale a 80g)

- Ninguna
 - De 1 a 2 porciones de vegetales y hortalizas
-
-

HÁBITOS Y SALUD

- De 3 a 5 porciones de vegetales y hortalizas
- 5 o más porciones de vegetales y hortalizas

15. ¿La comida es preparada en casa?

- Si
- No

16. ¿Mantiene un horario regular para sus comidas?

- Si
- No

17. ¿Tomo con calma el momento de cada comida? *

- Si
- No

18. ¿Cuántos vasos de agua consumo al día?

- Ninguno
- De 1 a 3
- De 3 a 5
- De 5 a 8
- 8 o más

19. ¿Consume carnes rojas más de 4 veces por semana?

- Si
- No

20. ¿Con que frecuencia consume pasteles, postres y dulces?

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Con frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

21. ¿Con que frecuencia come embutidos?

HÁBITOS Y SALUD

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Con frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

22. ¿Con que frecuencia consume bebidas azucaradas?

- Nunca
- Casi nunca
- En ocasiones
- Con frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

23. ¿Duermo entre 7 y 8 horas al día?

- Si
- No

24. ¿Duermo bien y me siento descansado?

- Si
- No

25. ¿Mi tiempo de desconexión laboral es de al menos 14 horas en un periodo de 24 horas?

- Si
- No

