



UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA

**“EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO
Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN”**

LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ

Guatemala, junio 2025



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO
Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN”**

**Tesis presentada para optar el grado académico Licenciada en Enfermería
Por:**

LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ

Guatemala, junio 2025

Nota de responsabilidad:

El contenido de esta investigación es responsabilidad únicamente del autor.
Capítulo III Normativo de Tesis, Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de
la Salud, UDV".

AUTORIDADES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Mgtr. Vilma Lilian Velásquez Dionicio

Presidente de tribunal examinador

Mgtr. Angelica Guadalupe García Coyoy

Secretario de tribunal examinador

MSc. Mirna Isabel García Arango

Vocal de tribunal examinador



ORDEN DE IMPRESIÓN DE TESIS

No. 114 – 2025

La Decanatura de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, teniendo a la vista el Dictamen Favorable de la coordinación de Programa Académico de esta Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, extiende la presente orden de impresión para la tesis de **LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ** quien se identifica con carné **No. 202402621**, tesis denominada “**EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN**” previo a obtener el grado de Licenciada en Enfermería.

Guatemala, junio 2025




Dra. Rutilia Herrera Acajabón
DECANA

Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



DICTAMEN No. 114 - 2025

La Coordinación de programas académicos, extiende el presente **Dictamen Favorable** para el trabajo de investigación titulado “**EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN**”, elaborado por **LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ**, quien se identifica con carné **No. 202402621**. Dictamen que se extiende después de ser revisado el documento por esta Coordinación y confirmar que cumple con todos los requerimientos del Normativo de Tesis y Trabajos de Graduación de esta Facultad.

Guatemala, junio 2025



Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

**Dictamen Informe Final
Tesis
Licenciatura en Enfermería**

Guatemala, 19 de junio 2025.

Licda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Por este medio hago de su conocimiento que la tesista **LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ** Carnet **202402621**, Licenciatura en Enfermería, ha completado a mi entera satisfacción el informe final de su tesis titulada, “**EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN**”. Por lo que emito la presente **opinión favorable**, para que realice su examen privado de tesis.

Atentamente me suscribo:



MSc. Mirna Isabel García Arango
DPI 2347698580901



Universidad Da Vinci de Guatemala
3 avenida 1-44 zona 11 Pamplona
Tfs. 2314-0285 - 2314-0247
www.udr.edu.gt

DEDICATORIA

A Dios: Gracias por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y darme la sabiduría para lograr mis metas.

A mi Esposo: Por su amor incondicional y palabras de aliento para cumplir esta meta y por estar siempre a mi lado y por todo el apoyo brindado para la realización de esta tesis.

A mi Hija: Por ser la motivación más importante de mi vida para el logro de mi meta.

A mis Padres y Hermanos: Gracias por apoyarme a cumplir mis objetivos, por su apoyo incondicional durante este tiempo, por cada día confiar en mí.

A mi Asesora : Licda. Mirna García por su dedicación, paciencia y asesoría brindada.

ÍNDICE

RESUMEN	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. ANTECEDENTES	3
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
IV. JUSTIFICACIÓN	12
V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFIA	14
VI. METODOLOGÍA	22
VII. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE DATOS	27
VIII. CONCLUSIONES	62
IX. RECOMENDACIONES	64
X. BIBLIOGRAFÍA	65
XI. ANEXOS	68

RESUMEN

La presente investigación, titulada "El sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, RL, Totonicapán, 2024", tuvo como objetivo general determinar el índice de masa corporal de los colaboradores, su nivel de conocimiento al respecto y la actividad física que realizan. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, realizado en un periodo determinado y con un carácter prospectivo durante el mes de julio de 2024. La población de análisis estuvo conformada por 100 trabajadores oficinistas, y para la recolección de datos se utilizó un cuestionario compuesto por 20 preguntas mixtas. La importancia del estudio radica en la identificación de los efectos del sedentarismo en la salud de los trabajadores. Los resultados obtenidos, tras la tabulación y análisis de los datos, permitieron concluir que el 43 % de los participantes presentan sobre peso, el 8 % hipertensión y el 1 % obesidad. Asimismo, el 100 % de los encuestados afirmó que el sedentarismo afecta su salud debido al tipo de trabajo que desempeñan; el 89 % manifestó llevar una vida completamente sedentaria, el 4 % una vida activa y el 7 % una combinación de ambas. Los hallazgos del estudio coinciden con el objetivo planteado, evidenciando que el sedentarismo incide en el índice de masa corporal de los colaboradores y, en consecuencia, tiene un impacto en su salud.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación, titulada "El sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, Totonicapán 2024", es un estudio colectivo realizado por los estudiantes Werner Oliverio Xocom Saquic y Lilian Lisbeth Mejía Ordoñez.

El trabajo está estructurado con antecedentes de estudios similares sobre el sedentarismo y sus efectos en la salud de los trabajadores en relación con su tipo de labor. Se plantea el problema de investigación mediante la siguiente interrogante: ¿Existe una relación entre el sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, Totonicapán?

Los objetivos guiaron el desarrollo de la investigación, siendo el objetivo general determinar el índice de masa corporal y la actividad física que realizan los colaboradores de la cooperativa. El sustento teórico abarca los siguientes temas: sedentarismo, índice de masa corporal y metodología. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, siguiendo los principios éticos de consentimiento informado, autonomía, beneficencia, no maleficencia y confidencialidad. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario con 20 preguntas dirigido a 100 trabajadores oficinistas de la cooperativa.

Los resultados de la investigación permitieron establecer conclusiones clave, identificando que una parte significativa de los trabajadores presenta sobrepeso, además de una proporción con diagnóstico de hipertensión y un pequeño grupo diagnosticado con obesidad. Asimismo, se evidenció que la alimentación de los trabajadores, influenciada por la rutina laboral, no es adecuada, lo que afecta su bienestar y hábitos en el entorno laboral. Todos los encuestados afirmaron que el sedentarismo impacta negativamente su salud, incrementando los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades.

Se recomienda que la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná implemente estrategias de comunicación para difundir la importancia de la salud desde un enfoque laboral e integral. Esto incluiría la promoción de temas de autocuidado para reducir los riesgos de enfermedades asociadas al sedentarismo y su impacto en el Índice de Masa Corporal. Dado que una parte significativa de la población pertenece al ámbito laboral, es fundamental concienciar sobre el bienestar a través de afiches, boletines o campañas informativas.

II. ANTECEDENTES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física, lo que se considera sedentarismo. Esto es preocupante, ya que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad, pues está relacionado con diversas enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

El sedentarismo puede deberse a múltiples factores, como la falta de espacios adecuados para la actividad física, la falta de tiempo, el tráfico y la contaminación. Además, los avances tecnológicos han influido en este fenómeno, ya que cada vez se pasa más tiempo frente a pantallas, como televisores, computadoras y videojuegos, lo que reduce el movimiento diario.

Promover hábitos de vida saludable, especialmente la actividad física, es una de las estrategias más efectivas para mejorar el bienestar y prevenir enfermedades. La OMS, en sus últimas recomendaciones, resalta seis mensajes clave:

- La actividad física beneficia el corazón, el cuerpo y la mente.
- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y mientras más se haga, mejor.
- Toda actividad física cuenta.
- El fortalecimiento muscular es beneficioso para todas las personas.
- Un estilo de vida demasiado sedentario puede ser perjudicial.
- Todas las personas pueden mejorar su salud aumentando su actividad física y reduciendo el sedentarismo.

El sedentarismo no solo contribuye a enfermedades como la obesidad, la diabetes o la hipertensión, sino que también puede generar estrés y afectar la calidad de vida. Debido a esto, la presente investigación analizará la relación entre el

sedentarismo y el Índice de Masa Corporal (IMC) en los trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, Totonicapán.

Estudios previos han demostrado que el sedentarismo afecta significativamente a diferentes grupos de población, tanto niños como adultos. Si bien la tecnología ha facilitado muchas actividades diarias, también ha reducido la necesidad de moverse, lo que ha contribuido al aumento del sedentarismo y, en consecuencia, a un mayor riesgo de enfermedades en el futuro.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador que relaciona el peso y la estatura de una persona para determinar si su peso es saludable. En personas sedentarias, la falta de actividad física favorece la acumulación de grasa, especialmente en el abdomen, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

El sedentarismo también está influenciado por las condiciones laborales actuales. El teletrabajo, por ejemplo, se ha convertido en una de las principales causas de la inactividad física. Los avances tecnológicos y la flexibilidad para trabajar de forma remota han reducido la necesidad de salir de casa, fomentando un estilo de vida sedentario. Además, muchas actividades laborales se realizan frente a una pantalla, con un nivel mínimo de movimiento dentro del hogar. (Global, 2004)

La presente investigación se llevó a cabo en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, Responsabilidad Limitada, ubicada en la 8^a Avenida 8-15, zona 4 del municipio y departamento de Totonicapán.

Esta cooperativa fue fundada el 6 de febrero de 1966 gracias a la iniciativa de Adalberto Castillo, promotor del Instituto de Estudios de Centroamérica en Guatemala. Con el apoyo de Juan Tzaquitzal García y José Leandro Pérez, la idea fue presentada a líderes comunitarios en el Salón Parroquial Santa Ana y en el Cantón Nimasac, consolidándose como una entidad legalmente establecida en mayo de ese mismo año.

El primer Consejo de Administración estuvo conformado por Juan Tzaquitzal García, Pedro Hernández de León, Basilio Anastasio Tacam, Alberto Tíu Rosales y Diego Cruz Cuá. Sus estatutos fueron publicados en el Diario Oficial el 9 de mayo de 1967,

tras el análisis y aprobación de la Superintendencia de Bancos y la Dirección de Asuntos Jurídicos del Ministerio de Economía.

El 25 de mayo de 1968, la cooperativa se fortaleció al unirse a la Federación Nacional de Cooperativas de Ahorro y Crédito y Servicios Varios (FENACOAC R.L.). Actualmente, cuenta con 35 puntos de servicio en los departamentos de Totonicapán, Sololá, El Quiché, Retalhuleu, Suchitepéquez y Quetzaltenango, y emplea a 830 colaboradores (hasta febrero de 2024). Estos trabajadores desempeñan funciones tanto en oficina como en campo, visitando a los asociados de lunes a sábado, en horario de 8:00 a 17:00 horas (COSAMI, 2019).

Un estudio publicado en la Revista Médica de Chile analizó la relación entre el sedentarismo y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas. La investigación incluyó a 322 personas mayores de 18 años, provenientes de áreas urbanas y rurales. Los resultados confirmaron que el sedentarismo, independientemente del nivel de actividad física, está asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares. Durante la última década, el sedentarismo ha emergido como un factor de riesgo significativo para la salud (Leiva, abril 2017).

La Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud: Pensar en Movimiento, de la Universidad de Costa Rica, realizó un estudio sobre el nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios públicos. El objetivo de la investigación fue analizar la cantidad de actividad física realizada semanalmente. Participaron 84 personas, con edades entre 30 y 69 años, a quienes se les midió el Índice de Masa Corporal (IMC), la circunferencia de la cintura y la cantidad de actividad física semanal mediante el cuestionario de actividades físicas de Paffenbarger. Los resultados evidenciaron la necesidad de implementar programas que modifiquen los factores de riesgo y fomenten la actividad física de manera regular (Corona, 2001).

Una tesis de grado titulada "Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en estudiantes de medicina", de la Universidad Rafael Landívar, analizó los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo del síndrome metabólico en estudiantes de primer a tercer año de medicina. Se identificó el sedentarismo y el índice de masa corporal (IMC) elevado como factores determinantes en la obesidad y el sobrepeso. Además, se destacó que profesionales como médicos, enfermeros, secretarias y trabajadores de oficina son más propensos a padecer enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Se concluyó que es fundamental promover un estilo de vida saludable basado en la práctica de ejercicio y una alimentación balanceada (Vásquez, agosto 2017).

Otra tesis, titulada "Actividad física contra el sedentarismo para mejorar la calidad de vida", de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se llevó a cabo en el Centro de Estudios del Mar y Acuicultura (CEMA) con la participación de 65 estudiantes, docentes y personal administrativo. El objetivo fue analizar la influencia de la actividad física para contrarrestar el sedentarismo y fomentar la cultura del ejercicio. La investigación utilizó el método científico, aplicando técnicas como observación, análisis, encuestas, entrevistas y evaluaciones. Se concluyó que la información y concienciación sobre los beneficios de la actividad física contribuyen a reducir el sedentarismo en la población (Castro, 2015).

El trabajo titulado "Cambios seculares en el estado nutricional de escolares del departamento de Guatemala en dos décadas", de la Universidad del Valle de Guatemala, analizó la evolución del estado nutricional en escolares de 5 a 17 años de edad. A través de mediciones antropométricas, se determinó que la mayoría de los estudiantes mantenían un IMC dentro de los parámetros normales. Los resultados proporcionaron información valiosa para la formulación de políticas públicas dirigidas a la prevención de la obesidad y sus consecuencias en etapas posteriores de la vida (Contreras, 2017)

Por último, la tesis titulada "El nivel de actividad física y el índice de masa corporal en trabajadores de una empresa limeña, 2021", realizada en la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición, tuvo como objetivo analizar la relación

entre la actividad física y el IMC en un grupo de 55 trabajadores. La investigación, de enfoque cuantitativo, aplicada y descriptiva, utilizó encuestas como técnica principal. Se concluyó que existe una relación negativa moderada entre el nivel de actividad física y el IMC, lo que indica que, a menor actividad física, mayor tendencia al sobrepeso y obesidad (Garay Pacheco, 2021).

El estudio "Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad en Cuba" (Ramírez, 2009) tuvo como objetivo identificar los estilos de vida no saludables que pueden modificarse para mejorar la calidad de vida de la población. Se tomó una muestra representativa de la sociedad en general y se aplicaron encuestas que evaluaban variables como edad, nacionalidad, alimentación, factores de riesgo y enfermedades crónicas, así como el nivel de actividad física de los participantes.

Los resultados indicaron que la obesidad es una epidemia global, con más de mil millones de personas con sobrepeso y 300 millones con obesidad. La investigación concluyó que la obesidad representa un problema de salud pública a nivel mundial, influenciado por cambios en la alimentación, el estilo de vida y el aumento del sedentarismo. Se recomendó tomar conciencia de los riesgos para la salud asociados al sedentarismo y promover hábitos saludables para prevenir enfermedades.

Por otro lado, el estudio "Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes en España" (Martínez, 2010) analizó la relación entre el sedentarismo, la adiposidad y los factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Se tomó una muestra de 210 adolescentes de entre 13 y 17 años, a quienes se les midieron el perímetro de cintura, la presión arterial sistólica y diastólica, y el nivel de actividad física.

Los resultados mostraron que los adolescentes con mayor sedentarismo presentaban niveles más elevados de presión arterial sistólica y una mayor acumulación de grasa general y abdominal, lo que se tradujo en un mayor índice de riesgo cardiovascular. La investigación concluyó que el sedentarismo está directamente relacionado con factores de riesgo cardiovascular, especialmente en adolescentes con obesidad. Como recomendación, se enfatizó la necesidad de

modificar el estilo de vida para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

En el estudio titulado *Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo para la población entre 18 y 60 años de la ciudad de Manizales, Colombia*, se buscó identificar qué factores influyen en los niveles de sedentarismo de esta población. Para ello, se analizó una muestra de 631 personas, con edades entre 18 y 60 años, y se recopilaron datos sobre edad, género, frecuencia de ejercicio semanal, índice de masa corporal, perímetro de cadera y frecuencia cardíaca. Los resultados indicaron que el sedentarismo y la actividad física están relacionados con el género, ya que varían según la frecuencia cardíaca y el tiempo dedicado al ejercicio. Además, se recomendó promover la actividad física para prevenir el sedentarismo (Restrepo, 2013).

En la tesis *Realización de ejercicios aeróbicos en combinación con bandas de resistencia progresiva aplicados a docentes para disminuir los efectos del sedentarismo*, realizada en el Centro de Atención Permanente de Nueva Concepción, Escuintla, Guatemala, se estudió a 30 docentes. El trabajo se enfocó en cómo el sedentarismo, debido a la falta de ejercicio, puede causar problemas de salud como aumento de peso y enfermedades cardiovasculares. Se concluyó que es crucial implementar programas de ejercicio para combatir el sedentarismo (Ruiz, 2017).

En otro estudio titulado *Evaluación del estado nutricional de los trabajadores de la industria de tercerización de servicios de call center de Guatemala*, se analizó a 200 trabajadores entre 18 y 34 años para identificar riesgos de sobrepeso y obesidad. A través de un cuestionario, se recopiló información sobre hábitos alimenticios, sedentarismo, alcoholismo y tabaquismo. Los resultados mostraron que la mayoría de los trabajadores tienen un estado nutricional inadecuado, con un 94% de hombres y un 80% de mujeres en sobrepeso u obesidad. Esto llevó a la recomendación de implementar programas de ejercicio y de concienciación sobre hábitos alimenticios saludables (Carrera, 2014).

En el trabajo titulado Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 a 15 años en una I.E.D de Bogotá, realizado para optar al título de Magíster en Actividad Física y Salud de la Universidad del Rosario, se llevó a cabo un estudio de enfoque mixto, tanto cualitativo como cuantitativo. La investigación involucró a estudiantes de entre 11 y 15 años de los grados 6° a 9° de la institución educativa La Belleza Los Libertadores, ubicada en San Cristóbal. Se utilizaron entrevistas estructuradas como herramienta para recolectar información sobre cómo los adolescentes construyen sus conceptos de sedentarismo. La conclusión del estudio es que el sedentarismo es un fenómeno que tiene múltiples causas, tales como factores sociales, económicos, ambientales, de seguridad y familiares, entre otros. Por ello, se considera que es necesario un enfoque integral y multidimensional para combatir este problema y promover un estilo de vida más saludable (Martínez, 2019).

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La vida sedentaria en el entorno laboral es un factor de riesgo clave para el aumento de casos de sobrepeso y obesidad, lo que afecta directamente la salud de los trabajadores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este es uno de los desafíos más significativos en salud pública a nivel global, debido al rápido crecimiento de su prevalencia. La obesidad ha alcanzado cifras alarmantes a nivel mundial, lo que ha llevado a la OMS a declararla como la pandemia del siglo XXI. Este problema está estrechamente relacionado con el aumento de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En este contexto, y teniendo en cuenta el estilo de vida sedentario de los empleados de la Cooperativa COSAMI, quienes permanecen sentados durante 8 horas al día debido a la naturaleza de su trabajo, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y su impacto en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en Totonicapán?

3.1 Ámbitos de investigación.

3.1.1 Ámbito Geográfico

En el municipio y departamento de Totonicapán.

3.1.2 Ámbito Institucional

Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, Responsabilidad Limitada.

3.1.3 Ámbito temporal

Mes de junio 2024

3.1.4 Ámbito personal

Colaboradores de la agencia corporativa de Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená.

3.2 Objetivos de la Investigación

3.2.1 Objetivo General

Determinar el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de actividad física realizados por los colaboradores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en Totonicapán.

Objetivos específicos

- Describir las características personales de los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená.
- Identificar el nivel de conocimiento de los colaboradores sobre el índice de masa corporal (IMC) en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená.
- Determinar si los colaboradores tienen algún diagnóstico de enfermedad relacionada con el sedentarismo.
- Identificar si los colaboradores realizan actividad física para contrarrestar los efectos del sedentarismo derivados de su jornada laboral.

IV. JUSTIFICACIÓN

La investigación titulada El sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná es relevante porque es un estudio que no se había realizado previamente en la institución, y sus resultados muestran los efectos del sedentarismo en los empleados.

El estudio se centró en 100 colaboradores que trabajan 8 horas diarias en oficina y han adoptado un estilo de vida sedentario, lo que se traduce en la falta de actividad física. Este comportamiento afecta su calidad de vida y puede llevar a un desequilibrio en el índice de masa corporal con el tiempo. A través de esta investigación, se pudo identificar cuántos colaboradores están expuestos a este factor de riesgo, que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la falta de actividad física.

La importancia del estudio radica en los efectos sobre el bienestar físico, ya que el sedentarismo se convierte en un factor de riesgo para enfermedades como hipertensión, diabetes y problemas de colesterol y triglicéridos, entre otras.

La magnitud del estudio afecta a todos los trabajadores que participaron en el estudio y las recomendaciones van dirigidas a este grupo , para mejorar su calidad de vida.

Este estudio es novedoso, ya que en la investigación sobre temas de salud no se suele considerar a las poblaciones empresariales, a pesar de que el impacto del sedentarismo es mayor en estos grupos debido a las características de su trabajo.

La trascendencia del estudio es que socializando los resultados con la unidad de análisis les beneficiara para cambiar el sedentarismo por pausas en su trabajo y que practiquen actividad física.

El estudio fue viable porque los investigadores contaron con los recursos necesarios y con investigaciones previas sobre el tema.

Factible fue posible realizarlo porque se contó con la colaboración de los trabajadores y con el permiso de la institución.

El aporte social de la investigación es significativo para los trabajadores, jefes, gerentes y directivos de la cooperativa, ya que los resultados incluyen recomendaciones para mejorar el estilo de vida, a través de estrategias educativas que fomentan una cultura de autocuidado y prevención en salud.

El aporte a la ciencia el estudio aporta una mejor comprensión de la relación entre el sedentarismo y el índice de masa corporal, y ayuda a identificar los factores asociados al sedentarismo en esta población.

V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

5.1 Sedentarismo.

Se refiere a cualquier actividad en la que el cuerpo utiliza muy poca energía (menos de 1.5 MET, una unidad que mide el gasto energético), mientras la persona está sentada, acostada o reclinada. Un MET equivale a la cantidad mínima de oxígeno que el cuerpo necesita para realizar sus funciones básicas (ANÁHUAC, ENERO 2022).

5.1.1 Sedentarismo laboral a nivel global.

El sedentarismo ha aumentado significativamente en las últimas décadas debido al creciente uso de la tecnología, que automatiza muchas actividades diarias, incluyendo las laborales en diversos sectores. Para la población económicamente activa, cumplir con la jornada de trabajo implica pasar largos períodos sentado, ya sea realizando tareas propias del empleo, en descansos, trasladados o incluso al trabajar desde casa (Carreazo, 2023).

5.1.2 El impacto del sedentarismo en el ámbito laboral.

El sedentarismo laboral aumenta el riesgo de problemas de salud a corto plazo, como menor capacidad aeróbica, lesiones musculoesqueléticas y sobrepeso. A mediano y largo plazo, puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas, hospitalizaciones e incluso mortalidad. En la población trabajadora, sus efectos no solo impactan la salud, sino que también generan pérdidas económicas por ausencias laborales y mayor demanda de atención médica. Además, el pago de subsidios por incapacidad afecta a las instituciones, mientras que la reducción de la productividad repercute en las empresas, sectores productivos y la economía nacional. Aunque recientemente se ha identificado como un factor de riesgo laboral, aún no se le ha reconocido oficialmente como tal (Hernández, 2023).

5.2. El sedentarismo y su relación con el IMC.

Los parámetros para evaluar la composición corporal se basan principalmente en medidas antropométricas como el peso y la talla, ya que son fáciles de obtener, accesibles y no invasivos. Mantener un peso adecuado es fundamental para la salud. La obesidad, considerada una epidemia global, representa un problema de salud pública. Diversos estudios han demostrado que el sobrepeso y la obesidad son factores clave en el desarrollo de comorbilidades como la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y otros problemas de salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad (García, julio 2023).

5.2.1. Índice de Masa Corporal.

El peso normal varía en cada persona y depende de factores como la edad, el sexo, la estatura, la genética, condiciones de salud y aspectos culturales. Para estandarizarlo, se utilizan diversas tablas, siendo la más común la basada en el índice de masa corporal (IMC), también conocido como índice de Quetelet. Este se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 (m)$). Se considera sobrepeso cuando el peso corporal supera entre un 10 % y 20 % el peso normal, lo que equivale a un IMC entre 25 y 30. (Zanin, noviembre 2023).

5.2.2. Obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica muy común. Se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo, lo que puede afectar la salud dependiendo de la cantidad y la zona donde se acumule. Esto puede reducir la calidad y la esperanza de vida.

En los adultos, la obesidad se clasifica según el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que este indicador está relacionado con la cantidad de grasa en el cuerpo y el riesgo para la salud en la población. Además, la obesidad abdominal tiene una estrecha

relación con las enfermedades del corazón, por lo que se usa la medida de la cintura como una forma indirecta de evaluar la grasa en esta zona. Sin embargo, los valores límite del IMC y la circunferencia de cintura pueden variar según la edad y la etnia de las personas, lo que ha generado debate.

5.2.3. Sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad deben abordarse de manera integral, ya que dependen de varios factores, como la genética, la alimentación, el estilo de vida y la situación económica. Aunque algunos de estos factores no se pueden cambiar, muchos sí. Por eso, la clave para enfrentarlos es adoptar hábitos saludables, como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física.

5.3. Enfermedades que provocan el sedentarismo.

El sedentarismo y la falta de actividad física son muy comunes en todo el mundo y están relacionados con diversas enfermedades crónicas y una mayor probabilidad de muerte prematura. Cada vez hay más evidencia de que estar demasiado tiempo inactivo aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. A lo largo de la historia se ha sabido que la inactividad no es saludable, pero hoy en día casi un tercio de la población mundial es inactiva, lo que representa un grave problema de salud pública.

5.3.1 Diabetes Mellitus.

El sedentarismo, combinado con una mala alimentación, puede afectar el metabolismo, ya que los órganos y las células del cuerpo dejan de funcionar adecuadamente.

5.3.2 Sobrepeso y obesidad.

Una persona sedentaria no quema las calorías que consume a diario, por lo que estas se acumulan en forma de grasa y pueden llevar al sobrepeso.

5.3.3 Arterioesclerosis.

La falta de movimiento puede causar inflamación crónica, debilitar los músculos del corazón y provocar el engrosamiento de las arterias.

5.3.4 Hipertensión arterial.

El sedentarismo, junto con malos hábitos como fumar o llevar una alimentación alta en grasas, puede aumentar el riesgo de problemas de salud.

5.3.5 Cáncer de colon.

El sedentarismo, junto con malos hábitos como fumar o llevar una alimentación alta en grasas, puede aumentar el riesgo de problemas de salud.

5.4 Actividad física de los adultos.

La actividad física es clave para llevar una vida saludable, especialmente en la tercera edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar ejercicio para prevenir enfermedades como la depresión y mejorar la función muscular y cardiorrespiratoria.

Para los mayores de 65 años, la OMS aconseja hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso por semana. Para quienes buscan mayores beneficios, sugiere hasta 300 minutos de actividad moderada o 150 minutos de ejercicio vigoroso a la semana. Cada sesión debe durar al menos 10 minutos y pueden combinarse ejercicios moderados e intensos.

Además, es importante fortalecer los principales grupos musculares al menos dos veces por semana para prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y sus efectos negativos en la salud. Mantenerse activo en la tercera edad ayuda a conservar la masa muscular, la densidad ósea, el equilibrio y la movilidad, reduciendo el riesgo de caídas y favoreciendo la independencia en las actividades diarias. Algunas opciones recomendadas incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta, practicar pilates o hacer yoga.

5.5. En la cooperativa COSAMI.

El trabajo en oficina implica realizar actividades sedentarias durante ocho horas al día, con un breve descanso a las 9:00 a.m. de 15 minutos, y la mayor parte del tiempo se pasa en una postura de escritorio. Este tipo de rutina puede tener efectos negativos en la salud física si no se toman medidas preventivas.

Para el personal que trabaja en oficina y pasa muchas horas sentado frente al ordenador, aquí tienes algunas recomendaciones para evitar problemas de salud física:

Sentarse correctamente: Es fundamental que la espalda esté completamente apoyada en el respaldo de la silla, manteniéndola recta sin curvaturas. La pantalla debe estar a más de 40 cm de distancia de los ojos, y tanto el teclado como el ratón deben estar a una altura cómoda. Asegúrate de que los antebrazos estén en contacto con la mesa sin estar tensos en el aire.

Realizar descansos y movimientos: Es recomendable levantarse cada hora para estirar las piernas. Lo ideal es caminar durante un par de minutos, lo que también puede aprovecharse para ir al baño, preparar un café o interactuar con compañeros.

Hidratación y buena alimentación: Mantén una botella de agua cerca para recordarte beber regularmente, incluso antes de sentir sed. En cuanto a la alimentación, sigue una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, que aporte los nutrientes necesarios y evite el exceso de grasas.

Estas prácticas ayudan a mantener la salud física y a prevenir problemas derivados del sedentarismo en el trabajo.

El trabajo que se realiza es mayormente sedentario, con mobiliario de oficina diseñado para tareas de cómputo. La principal ocupación de los colaboradores es gestionar la intermediación financiera de los asociados que ahorran y otorgan créditos. Actualmente, la institución administra los recursos financieros de más de 100,000 asociados, lo que genera una carga considerable de trabajo para los empleados. Esto implica que la mayoría de los objetivos se logran mientras se trabaja sentado, a través de análisis, controles y estrategias.

El horario laboral está estructurado según la normativa, con una jornada de 8 horas de trabajo y una hora para el almuerzo, comenzando a las 8:00 a.m. y terminando a las 5:00 p.m.

Dadas estas condiciones, desde una perspectiva de bienestar ocupacional, es evidente el riesgo de que el índice de masa corporal de los colaboradores se vea afectado por las largas horas sentados, especialmente si no se lleva una alimentación adecuada para compensar el desgaste calórico. Es fundamental establecer un equilibrio entre vida personal y laboral, promoviendo proyectos enfocados en la salud y bienestar, así como en la prevención y divulgación de hábitos saludables en el entorno de trabajo.

5.6. Factores que inciden en la masa corporal.

5.6.1. Historia familiar y genes.

El sobrepeso y la obesidad suelen presentarse en familias, lo que sugiere que los genes pueden influir. Es más probable tener sobrepeso si uno o ambos padres lo tienen. Los genes pueden afectar la cantidad de grasa que una persona acumula en su cuerpo y la zona donde se guarda esa grasa extra. (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2018).

5.6.2. Edad.

A medida que las personas envejecen, es común que ganen peso. Los adultos con un IMC normal suelen empezar a aumentar de peso en la edad adulta temprana y siguen ganando kilos hasta los 60 o 65 años. Además, los niños que tienen obesidad tienen más probabilidades de seguir siendo obesos cuando sean adultos. (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2018).

5.6.3. Sexo.

El sexo de una persona también puede influir en dónde se acumula la grasa en el cuerpo. Las mujeres suelen acumular grasa en las caderas y los glúteos, mientras que los hombres tienden a hacerlo en el abdomen o estómago. Tener exceso de grasa, especialmente alrededor del abdomen, puede poner a las personas en riesgo de problemas de salud, incluso si su peso es normal.

5.6.4. Hábitos de alimentación y de actividad física.

Los hábitos de alimentación y actividad física de una persona pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad si:

Consumir muchos alimentos y bebidas con muchas calorías, azúcar y grasa.

Beber muchas bebidas con azúcares añadidos.

Pasar mucho tiempo sentado o acostado y realizar poca actividad física.

5.6.5. Lugar donde una persona vive, trabaja y se recrea.

El lugar donde una persona vive, trabaja y pasa su tiempo libre influye en sus hábitos de alimentación y ejercicio, así como en el acceso a comida saludable y espacios para hacer actividad física. Por ejemplo, vivir en una zona con muchos supermercados facilita conseguir alimentos más saludables y con menos calorías. De la misma manera, vivir en un barrio con parques y áreas seguras para ejercitarse puede motivar a una persona a ser más activa.

Por otro lado, el trabajo o el lugar donde se practica la religión pueden hacer que sea más fácil consumir comida poco saludable y alta en calorías. Las máquinas expendedoras, las cafeterías o los eventos especiales en estos lugares pueden no ofrecer opciones nutritivas. Siempre que sea posible, es mejor elegir alimentos más saludables y limitar los dulces a porciones pequeñas, como un pedazo de pastel.

5.6.6. Hábitos familiares y culturales.

Los hábitos de alimentación y estilo de vida en la familia pueden influir en el peso y la salud. Algunas familias suelen comer alimentos y bebidas con mucha grasa, sal o azúcar, o consumir grandes cantidades de comida poco saludable en reuniones familiares. Además, es común que pasen mucho tiempo sentados viendo televisión, usando la computadora o el celular, en lugar de hacer ejercicio.

La cultura también influye en la alimentación y el estilo de vida. En algunos grupos sociales, étnicos o religiosos, es común consumir alimentos con mucha grasa, sal y azúcar. También, algunos métodos de preparación, como freír los alimentos, pueden aumentar la cantidad de calorías que se consumen. Con el tiempo, este tipo de alimentación puede llevar al aumento de peso.

5.6.7. No dormir lo suficiente.

No dormir lo suficiente puede hacer que una persona coma más y consuma más calorías. Los expertos aconsejan que los adultos de 18 a 64 años duerman entre 7 y 9 horas cada noche, y que los mayores de 65 años duerman entre 7 y 8 horas (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2018).

VI. METODOLOGÍA

6.1. Tipo de estudio.

El estudio fue descriptivo y de tipo transversal. Analizó el sedentarismo y su relación con el índice de masa corporal de los participantes. Los resultados se presentaron mediante análisis estadísticos, y el enfoque transversal se utilizó debido a que la investigación se llevó a cabo durante junio de 2024.

6.2 Diseño de la investigación.

El tema fue presentado a la coordinación de la carrera de Enfermería para su aprobación en la Dirección de Investigación y Cursos Libres de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud. Una vez aprobado, se solicitó autorización a la Gerencia de Talento Humano de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral, San Miguel Chuimequéná, Totonicapán, para realizar el trabajo de campo.

Se informó a los participantes sobre el estudio mediante un consentimiento informado, y ellos decidieron participar voluntariamente. Se utilizó un cuestionario como instrumento de recolección de datos, el cual fue aplicado de manera presencial en el edificio corporativo de la institución.

Después de obtener la información, se realizó la tabulación de los datos, consolidando los resultados en porcentajes según las preguntas del cuestionario. Posteriormente, se llevó a cabo el análisis y la generación de gráficos para representar los hallazgos y servir como base para las conclusiones y recomendaciones, respondiendo así al objetivo general del estudio.

6.3 Unidad de análisis.

Los trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná, ubicada en el municipio y departamento de Totonicapán.

6.4. Población.

El estudio se realizó con 100 trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en el municipio y departamento de Totonicapán. Los participantes tenían entre 20 y 50 años de edad e incluían tanto hombres como mujeres.

6.5. Objetivos de la Investigación.

6.5.1. Objetivo General.

Determinar el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de actividad física realizados por los colaboradores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en Totonicapán

6.5.2. Objetivos Específicos.

- Describir las características personales de los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená.
- Identificar el nivel de conocimiento de los colaboradores sobre el índice de masa corporal (IMC) en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená.
- Determinar si los colaboradores tienen algún diagnóstico de enfermedad relacionada con el sedentarismo.
- Identificar si los colaboradores realizan actividad física para contrarrestar los efectos del sedentarismo derivados de su jornada laboral.

6.6 Cuadro de operacionalización de variable

Objetivo General	Variable	Definición Operacional	Indicador	ITEM
Determinar el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de actividad física realizados por los colaboradores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en Totonicapán.	Sedentarismo	Se refiere a cualquier comportamiento que implique un gasto de energía inferior a 1.5 MET (unidad de medida del índice metabólico) mientras la persona está sentada, acostada o reclinada. Un MET es la cantidad mínima de oxígeno que el cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales en reposo (20%, que se corresponde con un IMC =).	Datos personales Índice de masa corporal Enfermedad relacionada al sedentarismo Ejercicio que realizan	1,2,3,4,5,6, ,7, 8, 9,10, 11, 12, 13,14,15,16, 17,18,19,20

6.7 Criterios de Inclusión y Exclusión.

6.7.1 Criterio de inclusión.

Los trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná, ubicada en el municipio y departamento de Totonicapán, que participaron en el proceso de investigación, estuvieron presentes el día en que se llevó a cabo la recolección de datos mediante el instrumento utilizado.

6.7.2 Criterio de Exclusión.

Los trabajadores que no participaron en la investigación estaban ausentes debido a vacaciones, o bien se encontraban suspendidos por discapacidad temporal a causa de enfermedad, maternidad o accidente.

6.8 Instrumento.

Se utilizó un cuestionario basado en los criterios para la recolección de datos sobre el sedentarismo y su impacto en el índice de masa corporal. El cuestionario constaba de 20 preguntas distribuidas en diferentes ítems, formuladas como un interrogatorio con respuestas de selección múltiple (sí, no) y de aplicación con respuesta directa. Con este instrumento se identificaron las fuentes que generan el impacto del sedentarismo en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná, ubicada en el municipio y departamento de Totonicapán.

6.9 Principios éticos de la investigación.

Consentimiento informado: Se elaboró un documento que incluyó la autorización de los trabajadores oficinistas que respondieron el instrumento de investigación. Este documento es legal y asegura la confidencialidad de las respuestas voluntarias.

Principio de autonomía: Cada trabajador oficinista tuvo la oportunidad de decidir si deseaba participar o no en la investigación, respetando su decisión personal. Los participantes firmaron el consentimiento informado para dar su aprobación de manera voluntaria.

Principio de beneficencia: El estudio se diseñó para atender las necesidades de los trabajadores oficinistas, con un enfoque en la salud ocupacional de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná.

Principio de no maleficencia: El estudio no requirió intervenciones invasivas que pudieran afectar la integridad física de los participantes, ni tuvo un impacto negativo en su bienestar emocional o social.

Principio de confidencialidad: La información recolectada se utilizó exclusivamente para fines de investigación, garantizando la privacidad y confidencialidad de los datos.

VI. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Presentación y Análisis de Resultados Obtenidos de la Investigación.

En esta sección, se presentan los resultados de la investigación realizada a 100 trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, ubicada en el municipio y departamento de Totonicapán. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario diseñado para evaluar el impacto del sedentarismo en el índice de masa corporal (IMC) de los participantes.

Cuadro y Gráfica No. 01

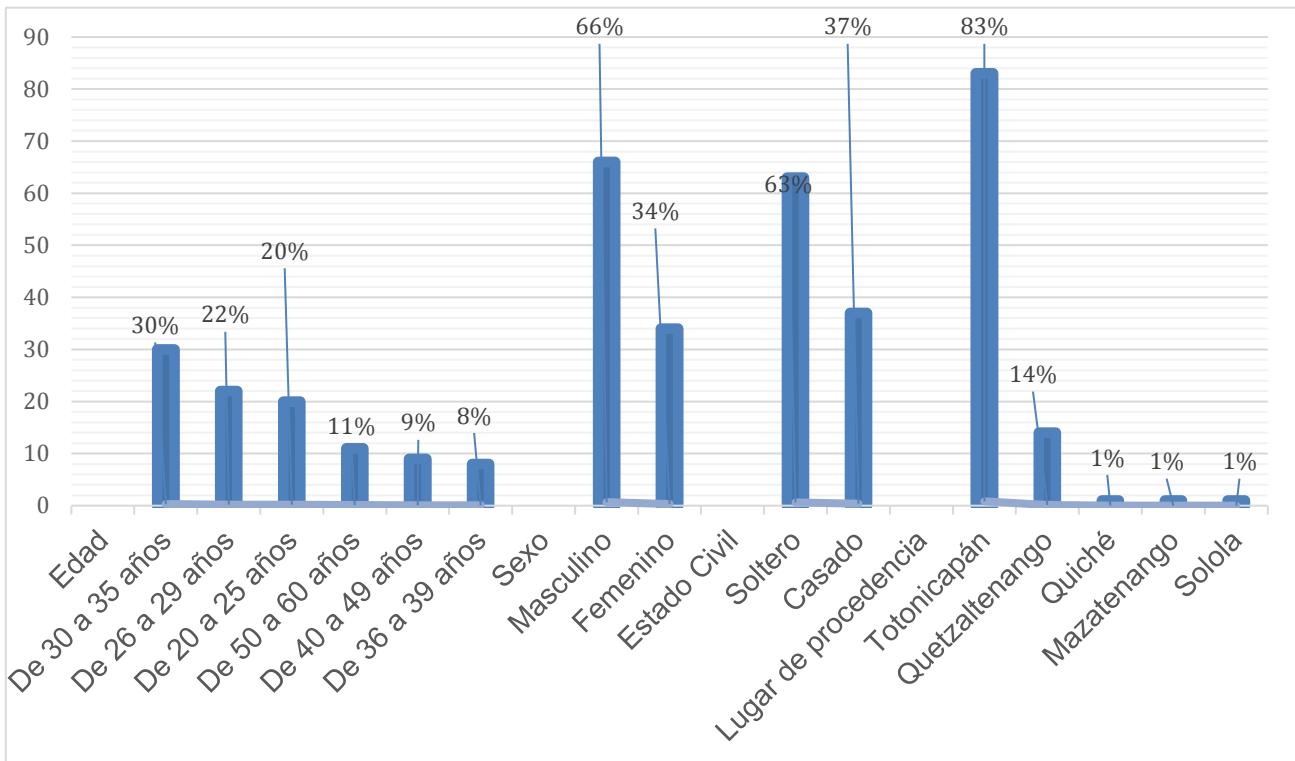
Perfil sociodemográfico de los trabajadores.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje		
			Edad	Sexo
De 30 a 35 años	30	30%		
De 26 a 29 años	22	22%		
De 20 a 25 años	20	20%		
De 50 a 60 años	11	11%		
De 40 a 49 años	9	9%		
De 36 a 39 años	8	8%		
Estado Civil				
Soltero	63	63%		
Casado	37	37%		
Lugar de procedencia				
Totonicapán	83	83%		
Quetzaltenango	14	14%		
Quiché	1	1%		
Mazatenango	1	1%		
Sololá	1	1%		

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES

OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ

TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES

OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El perfil sociodemográfico de los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená, en Totonicapán, se enfoca en tres aspectos clave: edad, sexo, estado civil y lugar de origen.

En cuanto a la edad, el 30% de los trabajadores tiene entre 30 y 35 años, el 22% entre 26 y 29 años, el 20% entre 20 y 25 años, el 11% entre 50 y 60 años, el 9% entre 40 y 49 años y el 8% entre 36 y 39 años. Respecto al sexo, el 66% son hombres y el 34% son mujeres. En cuanto al estado civil, el 63% están casados y el 37% son solteros. En cuanto al lugar de residencia, el 83% vive en Totonicapán, el 14% en Quetzaltenango, el 1% en Mazatenango y el 1% en Sololá. La edad es un factor importante para estudiar el sedentarismo y su impacto en el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que a medida que las personas envejecen, el metabolismo, la masa muscular y la función cardiovascular cambian, lo que puede influir en el IMC.

Además, la edad afecta el desarrollo de hábitos de vida, como la actividad física, la dieta y el sedentarismo, ayudando a identificar grupos de riesgo.

El sexo es importante porque la biología afecta la composición corporal, el metabolismo y los riesgos asociados al sedentarismo. Además, permite comprender las diferencias en los estilos de vida, como los niveles de actividad física, los hábitos alimenticios y la tendencia al sedentarismo.

El estado civil es importante porque puede influir en los roles y responsabilidades de los trabajadores, los cuales están ligados a su estilo de vida, su familia y los recursos que destinan a su salud y autocuidado.

Los hábitos alimenticios y de estilo de vida de la familia también pueden afectar la salud y el peso. Algunas familias consumen alimentos ricos en grasa, sal y azúcares añadidos, o grandes cantidades de comida no saludable durante reuniones familiares. Además, algunas pasan mucho tiempo inactivas, viendo televisión, usando computadoras o dispositivos móviles en lugar de hacer ejercicio.

La cultura, la etnia y la religión también juegan un papel importante en los hábitos alimenticios y de estilo de vida. En algunas culturas se consumen alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar, y ciertos métodos de preparación, como freír, pueden aumentar la cantidad de calorías. Con el tiempo, comer regularmente alimentos ricos en calorías, grasa y azúcar puede contribuir al aumento de peso.

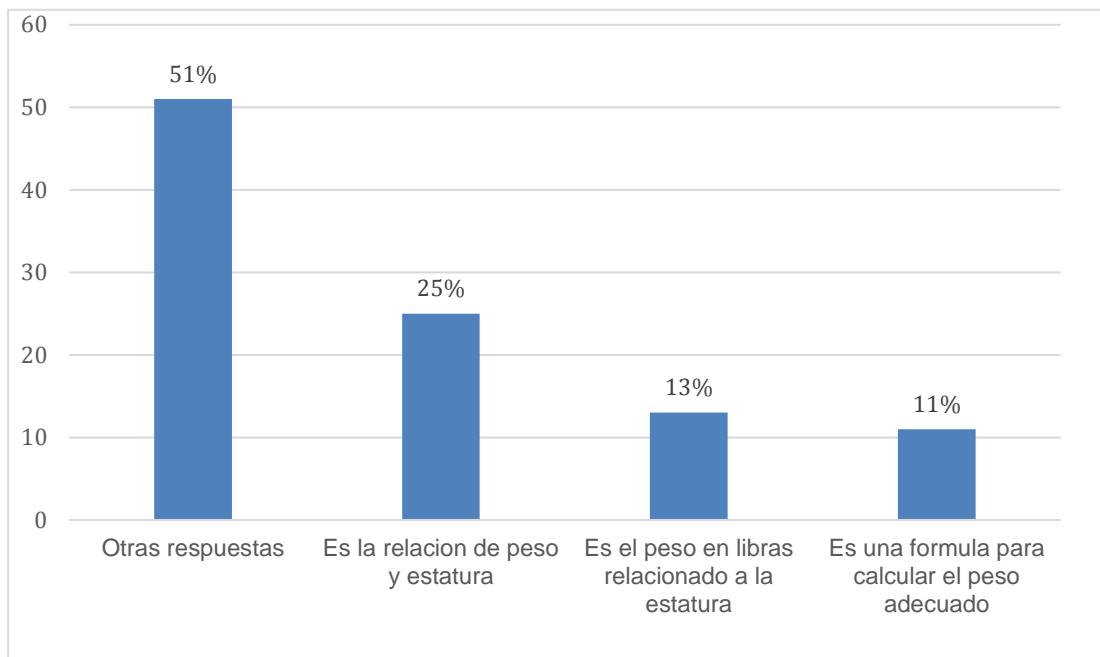
Segunda sección.

Tabla y Gráfica No. 01

1. ¿Qué es para usted el índice de masa corporal?

No	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Diferentes respuestas	51	51%
2	Es la relación de peso y estatura	25	25%
3	Es el peso en libras relacionado a la estatura	13	13%
4	Es una fórmula para calcular el peso adecuado	11	11%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

En una pregunta abierta sobre el conocimiento del índice de masa corporal (IMC), se obtuvieron diversas respuestas basadas en el conocimiento u opinión de los trabajadores. El 51% de las respuestas fueron variadas, con el 25% indicando que el IMC es la relación entre peso y estatura, el 13% mencionando que es el peso en libras relacionado con la estatura, y el 11% señalando que es una fórmula para calcular el peso adecuado.

El peso ideal de una persona depende de varios factores, como la edad, el sexo, la estatura, la genética, la salud y la cultura. Para calcularlo, se usan tablas que combinan estos factores, siendo una de las más conocidas la basada en el índice de masa corporal (IMC). Este índice se obtiene dividiendo el peso (en kilogramos) entre la estatura al cuadrado (en metros). Se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su peso supera entre un 10 % y un 20 % el peso normal, lo que equivale a un IMC entre 25 y 30 (Zanin, noviembre 2023). Conocer el propio IMC es importante, ya que muestra el nivel de educación y cuidado que una persona tiene sobre su salud.

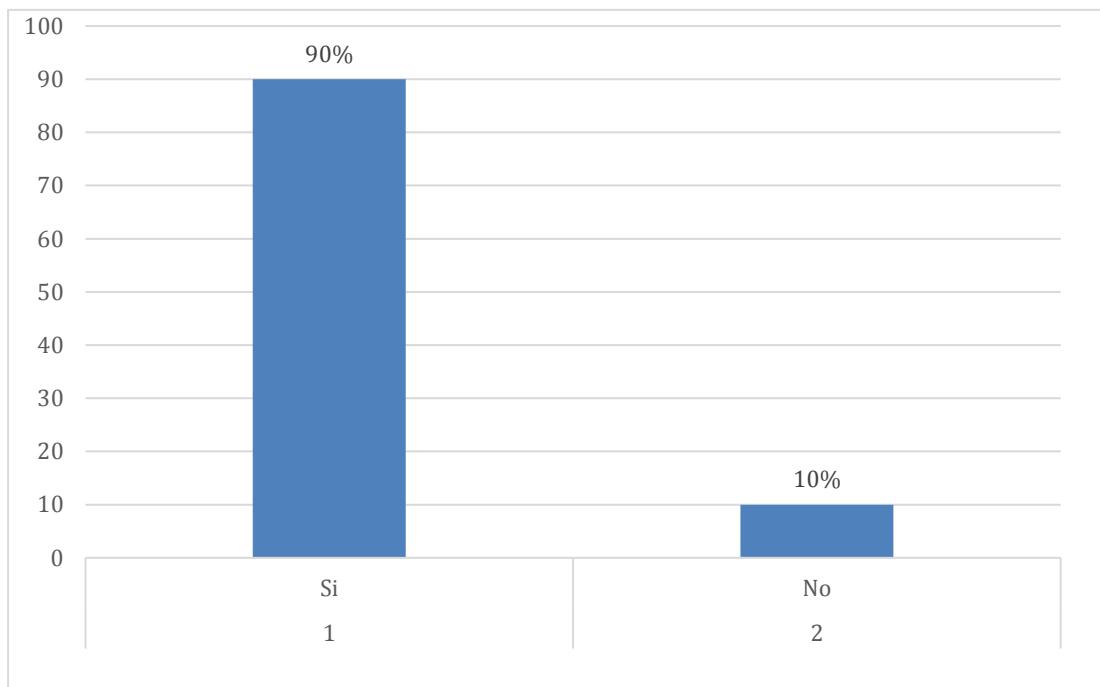
La obesidad es una enfermedad crónica muy común, caracterizada por un exceso de grasa en el cuerpo. Dependiendo de la cantidad y la zona donde se acumule, puede aumentar el riesgo de enfermedades que afectan la calidad de vida. En los adultos, el IMC es la herramienta más utilizada para clasificar la obesidad, ya que se relaciona bien con la cantidad de grasa corporal y los riesgos para la salud en la población. También se ha demostrado que la grasa acumulada en el abdomen está estrechamente ligada a enfermedades del corazón, por lo que se utilizan medidas como la circunferencia de la cintura para evaluar riesgos. Sin embargo, los valores considerados adecuados para el IMC y la circunferencia de la cintura varían según la edad y el origen étnico de cada persona, lo que ha generado debates sobre su estandarización. (Salud, marzo 2024).

Tabla y Gráfica No.02

2. ¿Conoce su índice de masa corporal?

No	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Si	90	90%
2	No	10	10%
	Total	100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

El 90% de los trabajadores indicó que sí conocen su índice de masa corporal (IMC), mientras que el 10% respondió que no lo conocen. Es relevante conocer el IMC por varias razones. Una de las principales es que permite evaluar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas. Además, promover el conocimiento del IMC puede fomentar la adopción de estilos de vida más saludables, con dietas equilibradas y actividad física regular. También ayuda a detectar problemas de salud relacionados con el peso y la composición corporal, como baja autoestima y problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.

Las formas más comunes de evaluar la composición corporal se basan en el peso y la estatura, ya que son métodos sencillos, económicos y no requieren procedimientos invasivos. Mantener un peso adecuado es clave para gozar de una buena salud (Garcia, Julio 2023). La actividad física es fundamental para llevar una vida saludable, especialmente en la tercera edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece recomendaciones para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la depresión y mejorar las capacidades físicas y las funciones musculares y cardiorrespiratorias.

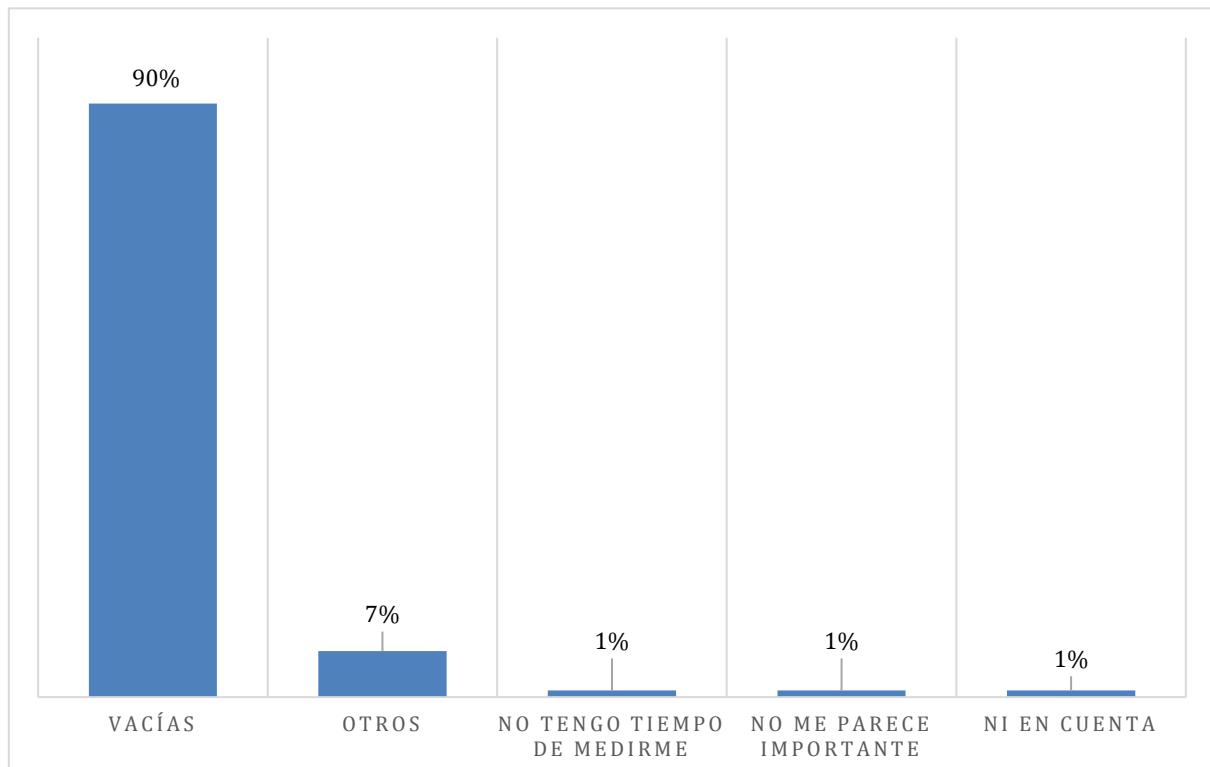
La cultura social, étnica o religiosa también puede influir en el peso y la salud debido a los hábitos de alimentación y estilo de vida compartidos. En algunas culturas, es común consumir alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcares añadidos. Métodos de preparación como freír los alimentos también pueden aumentar el consumo de calorías. Con el tiempo, el consumo frecuente de alimentos ricos en calorías, grasa y azúcar puede contribuir al aumento de peso.

Tabla y Grafica No.03

3. ¿En caso de no saber su Índice de Masa Corporal, explique por qué?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Vacías	90	90%
2	Otros	7	7%
3	No tengo tiempo de medirme	1	1%
4	No me parece importante	1	1%
5	Ni en cuenta	1	1%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

El 90% de los trabajadores dejó esta pregunta vacía en el instrumento de recolección de datos, lo que se relaciona con la pregunta número tres, que indaga sobre si conocen su índice de masa corporal (IMC). Solo el 7% de los participantes dieron respuestas variadas, mientras que el 1% mencionó que el factor tiempo es un obstáculo para conocer su IMC y otro 1% indicó que no les ha parecido importante.

Las desventajas de no conocer el IMC son significativas, ya que dificultan la evaluación de riesgos asociados a enfermedades relacionadas con el peso y contribuyen a la falta de conciencia sobre las características físicas de cada trabajador. Esto puede llevar a una falta de motivación para establecer metas que favorezcan un cambio de estilo de vida y el bienestar general. La falta de información es un factor clave por el cual los trabajadores no priorizan la salud ni toman en cuenta el impacto del sedentarismo en su IMC. Es importante destacar que el cálculo del IMC no solo indica en qué categoría se encuentra una persona, sino que también es una herramienta vital para evaluar riesgos de enfermedades relacionadas con el peso.

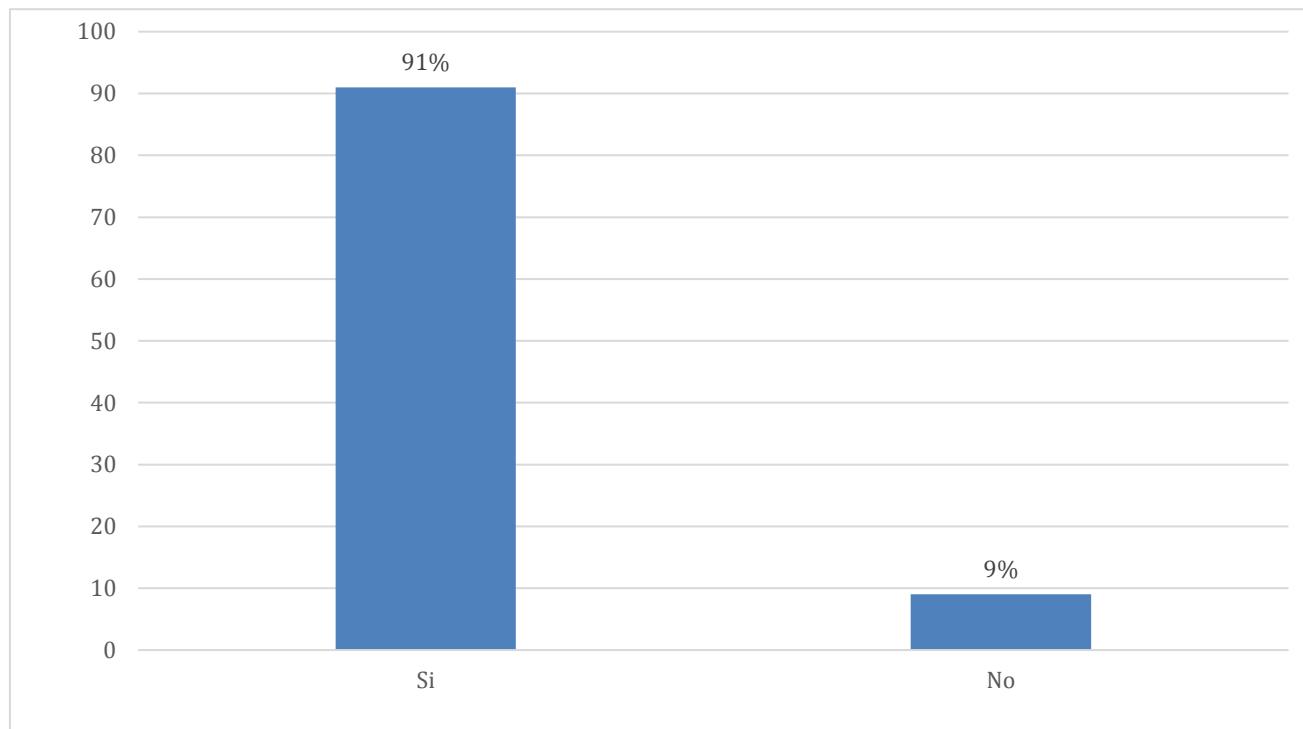
El índice de masa corporal (IMC) es una medida que relaciona el peso y la altura de una persona para evaluar si su peso es adecuado para su estatura. Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la altura (en metros). En personas con un estilo de vida sedentario, la grasa tiende a acumularse en la zona abdominal, lo que puede llevar a un IMC elevado. El peso saludable varía según factores como la edad, el sexo, la estatura, la genética, las condiciones de salud y la cultura. Para estandarizar este valor, se utilizan tablas que combinan estos factores, siendo la más común la basada en el índice de Quetelet, también conocido como IMC. Se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su peso supera entre un 10 % y un 20 % el peso normal, lo que equivale a un IMC entre 25 y 30 (Zanin, Noviembre 2023).

Tabla y Gráfica No.04

4. ¿Conoce su peso?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Si	91	91%
2	No	9	9%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 91% de los trabajadores indicó que conocen su peso, mientras que el 9% señaló que no saben cuál es. Esto sugiere que una minoría de la población se ha limitado, por diversas razones, a acudir a los servicios de salud para pesarse y conocer su composición corporal, ya sea en libras o kilogramos. Conocer el peso es fundamental, ya que permite establecer objetivos personales para ganar o perder peso de manera saludable, lo que favorece la prevención de enfermedades, mejora la autoestima, aumenta la energía y vitalidad, y reduce el estrés y la ansiedad.

Conocer el peso forma parte de las acciones básicas para llevar una vida saludable, por lo que es importante acudir a centros de salud para conocer los parámetros que favorecen un mejor estilo de vida. Las escalas de riesgo, como el sobrepeso y la obesidad, son esenciales para comprender las consecuencias del sedentarismo, un estilo de vida que practican muchos de los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequéná, RL.

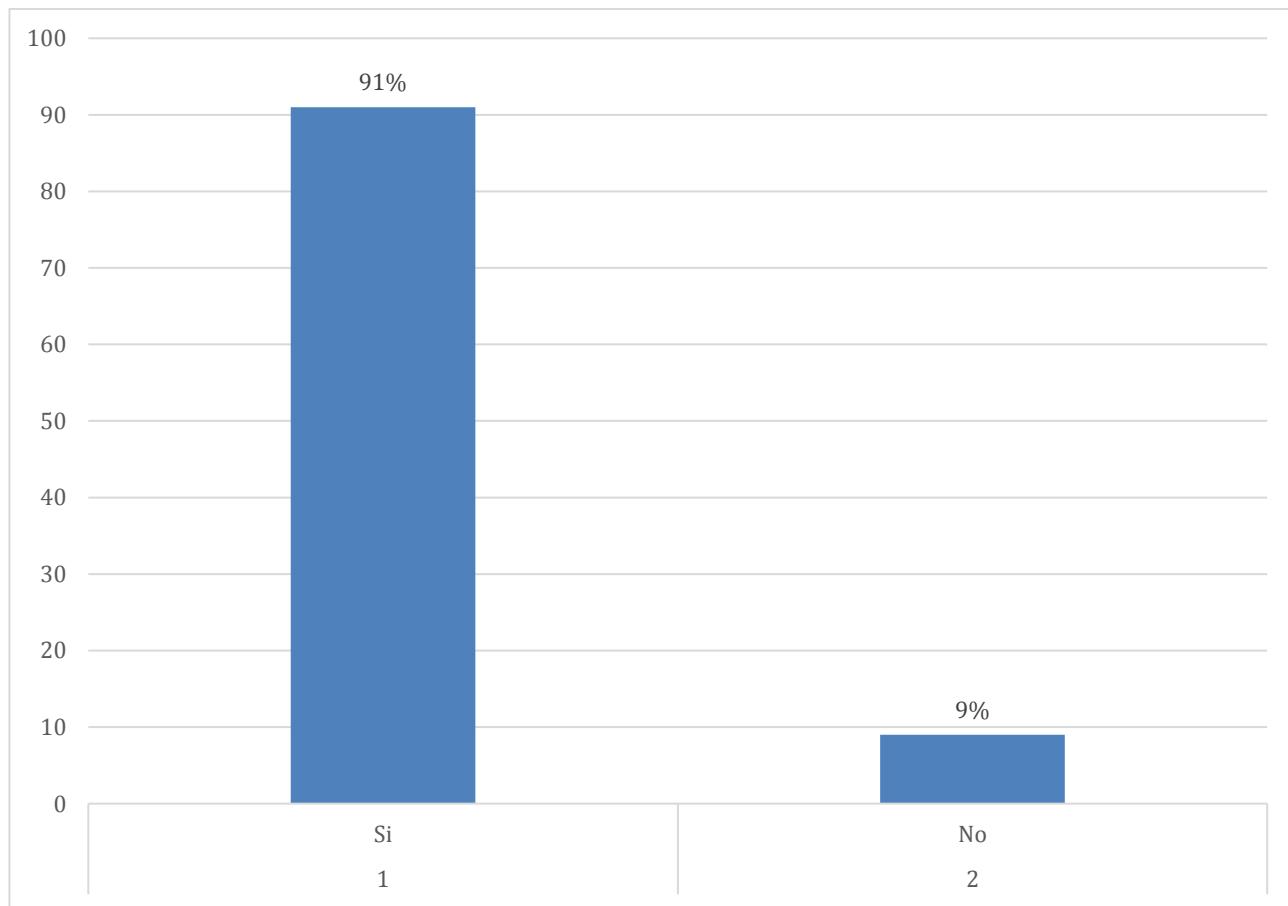
El sobrepeso y la obesidad deben abordarse de manera integral, ya que están influenciados por varios factores, como la genética, la alimentación, el estilo de vida y la situación económica. Aunque algunos de estos factores no se pueden cambiar, muchos otros sí. La clave para prevenir y tratar estos problemas es mejorar los hábitos diarios, adoptando una alimentación saludable y manteniéndose físicamente activo (Salud, Marzo 2024). Para medir la composición corporal se utilizan parámetros como el peso y la estatura, los cuales son fáciles de medir, accesibles y no invasivos. Mantener un peso adecuado es fundamental para la salud. La obesidad es un problema de salud pública que ha alcanzado niveles epidémicos en todo el mundo. Además, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con diversas enfermedades, como la diabetes tipo II, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y otras afecciones que pueden aumentar el riesgo de complicaciones y mortalidad. (García, Julio 2023).

Tabla y Grafica No.05

5. ¿Conoce su estatura?

No.	Respuestas	Frecuenci a	Porcentaje
1	Si	91	91%
2	No	9	9%
	Total	100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

El 91% de los trabajadores respondieron que conocen su estatura, mientras que el 9% indicó que desconocen esta característica física. Esto refleja que una pequeña parte de la población no ha acudido a los servicios de salud para conocer esta métrica personal, a pesar de su importancia. Conocer la estatura es fundamental, ya que es un indicador clave de salud y bienestar. Se utiliza para diagnosticar enfermedades como el gigantismo o la osteoporosis y es esencial para prevenir problemas de salud relacionados con la postura, la columna vertebral y los huesos. Además, la estatura es crucial para el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) y tiene aplicaciones prácticas como la elección adecuada de calzado y ropa.

Los beneficios de conocer nuestra estatura incluyen la mejora de la salud ósea, la prevención de problemas de postura, el aumento de la autoestima y confianza, y una mejor calidad de vida. También permite una mayor conciencia sobre nuestra salud y bienestar, facilita la detección temprana de problemas relacionados con la estatura y es útil para la planificación de actividades físicas y deportivas. Es importante acudir a un profesional de la salud para obtener una medición precisa, lo que no solo contribuye a una mayor conciencia sobre el cuidado físico, sino que también es esencial para calcular el IMC y orientar nuestras decisiones de salud y bienestar.

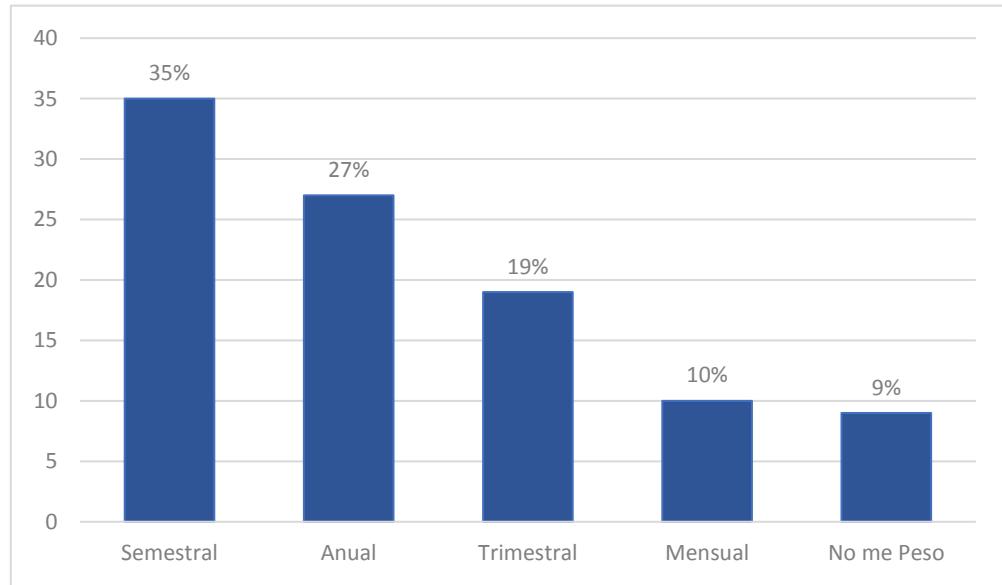
El peso normal varía según cada persona y depende de factores como la edad, el sexo, la estatura, la genética, la salud y la cultura. Para estandarizarlo, se utilizan diferentes tablas, siendo la más común la que se basa en el índice de masa corporal (IMC), también llamado índice de Quetelet. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre la altura al cuadrado (en metros). Se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su peso supera entre un 10 % y un 20 % su peso normal, lo que equivale a un IMC entre 25 y 30 (Zanin, Noviembre 2023).

Cuadro y Grafica No.06

6. ¿A cada cuánto se pesa?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Semestral	35	35%
2	Anual	27	27%
3	Trimestral	19	19%
4	Mensual	10	10%
5	No me Peso	9	9%
Total		100	100%

**Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN**



**Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN**

El 35% de los trabajadores respondió que se pesan cada semestre, el 27% lo hacen anualmente, el 19% cada trimestre, el 10% mensualmente y el 9% no se pesan en absoluto. Esta información resalta la importancia de la frecuencia con la que los trabajadores se monitorean su peso, lo cual es esencial para evaluar su motivación y compromiso con el autocuidado.

El monitoreo regular del peso ayuda a ajustar la alimentación y el ejercicio, fomenta la conciencia sobre la salud y facilita el establecimiento de metas realistas. Pesarse con frecuencia permite mantener un enfoque activo en el control del peso y prevenir problemas como el sobrepeso y la obesidad.

Por el contrario, la falta de un hábito de pesaje puede reducir la motivación para el autocuidado, aumentar el estrés y dificultar los ajustes necesarios en la dieta y el ejercicio. Es importante que la frecuencia de pesaje se adapte a cada persona según su actividad física y estado de salud, ya que también contribuye a combatir el sedentarismo y sus efectos en el índice de masa corporal.

El sedentarismo en el trabajo tiene efectos negativos tanto en la salud de los empleados como en la economía. A corto plazo, puede reducir la resistencia física, causar lesiones musculares y generar sobrepeso. A mediano y largo plazo, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, requerir hospitalización e incluso sufrir consecuencias fatales. Para los trabajadores, esto implica mayores gastos en atención médica y posibles ausencias laborales, lo que afecta sus ingresos. A nivel empresarial e institucional, el pago de subsidios por incapacidad y la menor productividad impactan negativamente en distintos sectores y en la economía del país. Aunque recientemente se ha identificado el sedentarismo como un riesgo laboral, aún no se le ha dado un reconocimiento formal (Hernandez, 2023).

Cuadro y Grafica No. 07

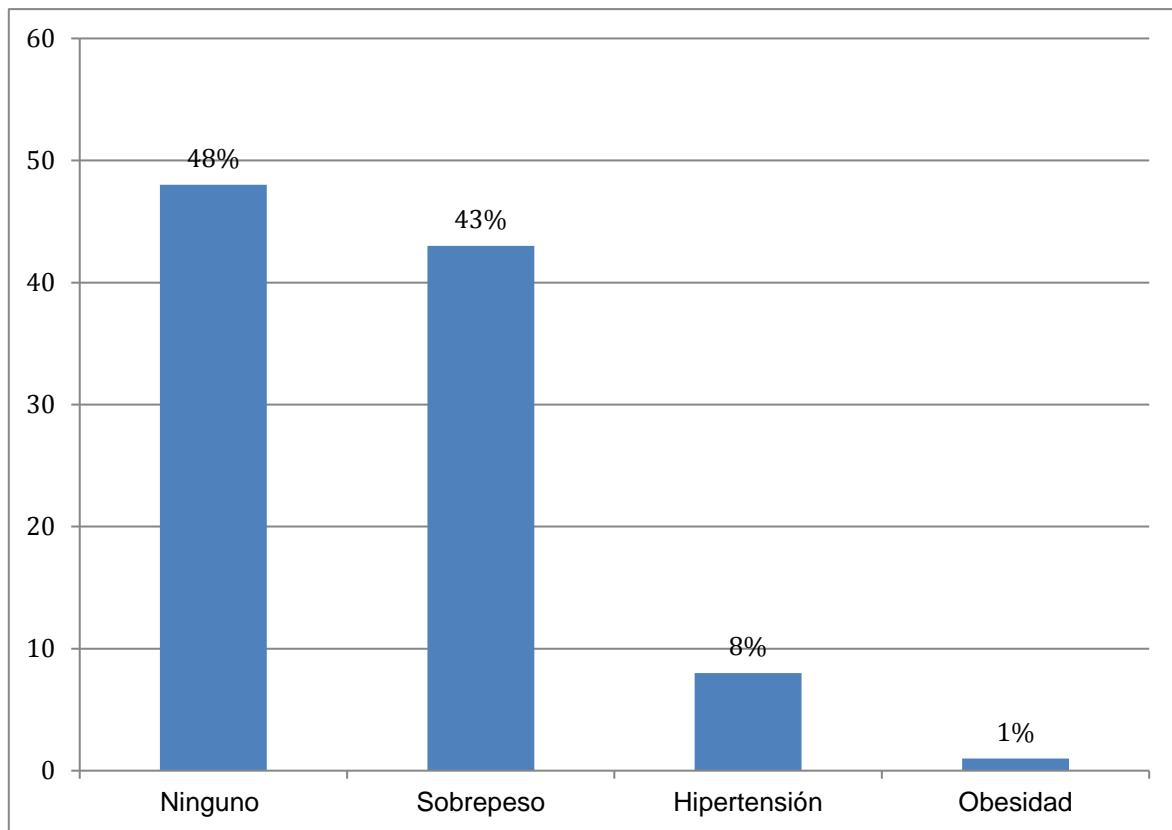
7. ¿Usted padece de algunas de estas enfermedades?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Ninguno	48	48%
2	Sobrepeso	43	43%
3	Hipertensión	8	8%
4	Obesidad	1	1%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES

OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ

TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES

OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ

TOTONICAPÁN

El 48% de los trabajadores indicó que no tienen ninguna enfermedad, el 43% tiene sobrepeso, el 8% padece de hipertensión y el 1% es obeso.

Es importante saber si alguien tiene alguna enfermedad o está en riesgo de salud, como el sobrepeso o la obesidad, porque esto puede prevenir problemas graves como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón, que afectan la calidad de vida y la esperanza de vida. La hipertensión está relacionada con el peso y puede causar problemas graves como enfermedades cardíacas y accidentes vasculares si no se trata a tiempo. Saber si alguien tiene hipertensión permite tomar medidas para evitar complicaciones y reducir costos médicos a largo plazo.

También es importante saber si una persona tiene diabetes, ya que un diagnóstico temprano puede ayudar a prevenir daños en órganos vitales como los nervios, los ojos y los riñones, los cuales pueden verse afectados si la enfermedad no se controla adecuadamente.

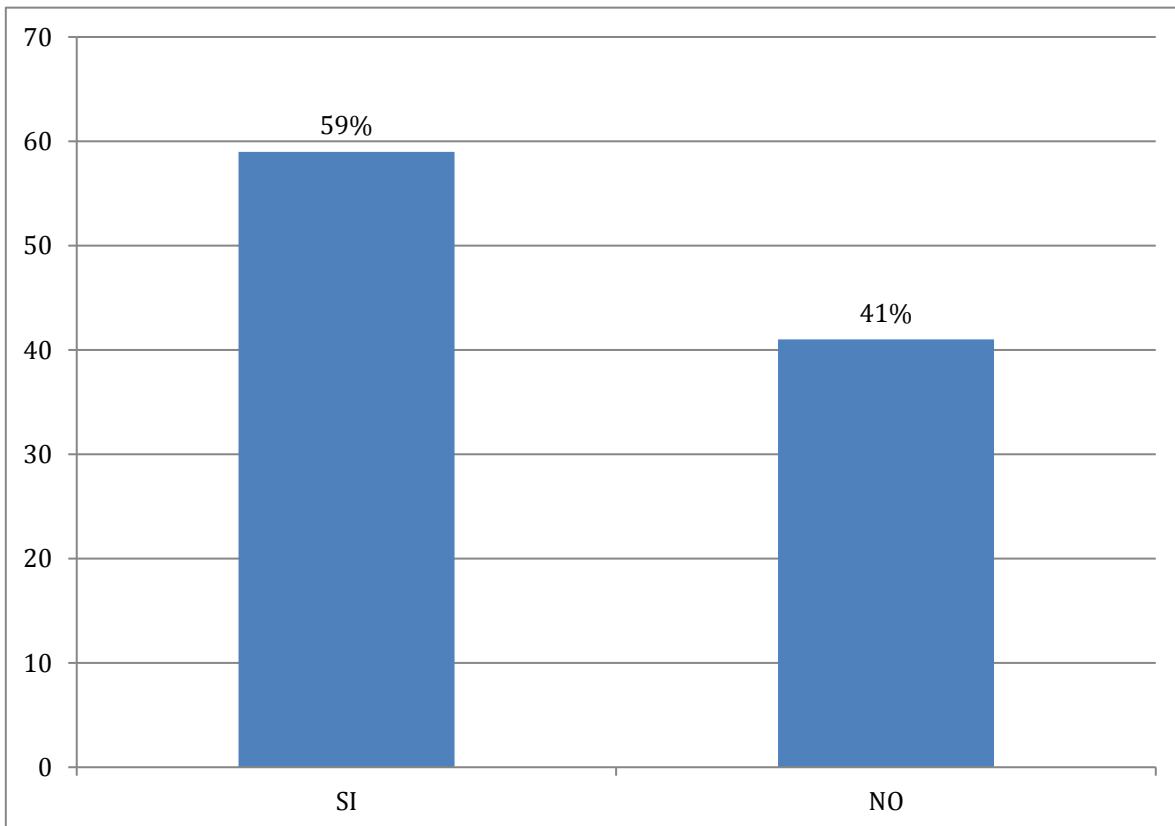
Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor del 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física, lo que se considera sedentarismo. Este problema es preocupante, ya que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, osteoporosis y cáncer, siendo un factor importante de mortalidad. El sedentarismo puede deberse a varios factores, como la falta de espacios verdes, el poco tiempo libre, el tráfico y la contaminación. También influyen los avances tecnológicos, como el uso excesivo de videojuegos, la televisión y la computadora. (Mexico, Gobierno , 2015).

Cuadro y Grafica No.08

8. ¿Cree que su alimentación es la adecuada por la rutina de vida en su trabajo?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	SI	59	59%
2	NO	41	41%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 59% de los trabajadores indicó que su alimentación es adecuada en su rutina de trabajo, mientras que el 41% considera que no lo es.

Una alimentación adecuada es clave en la rutina de trabajo porque mejora la energía y vitalidad, reduciendo el estrés y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes y problemas cardíacos. Seguir una dieta equilibrada es esencial para perder o mantener un peso saludable, ya que asegura un buen balance de nutrientes, controla las porciones y promueve una adecuada hidratación. Para obtener los mejores resultados, es importante combinarla con ejercicio regular y un estilo de vida saludable.

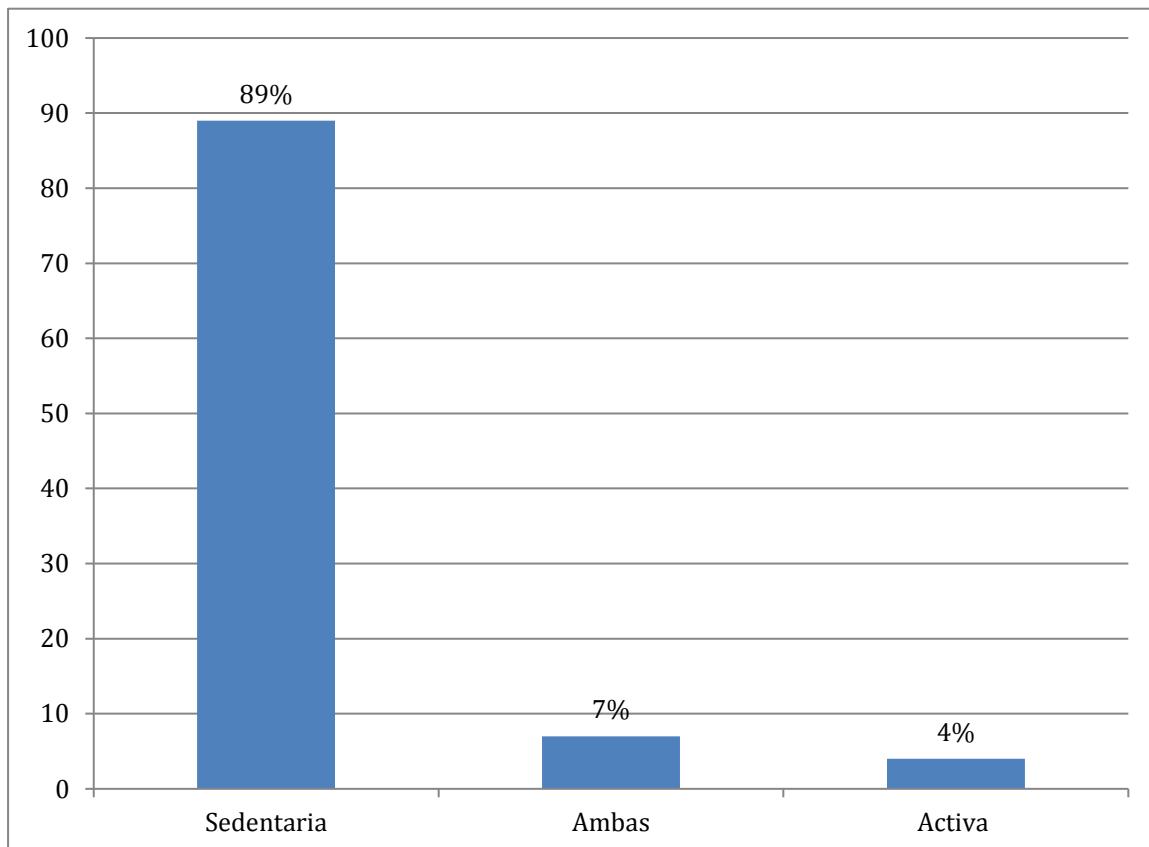
En el estudio titulado Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad en Cuba, cuyo objetivo fue identificar los hábitos no saludables en la población y proponer mejoras en las condiciones de vida, se hizo una encuesta a un grupo de personas. Se les preguntó sobre su edad, nacionalidad, alimentación, factores de riesgo y enfermedades crónicas, además de observar su estilo de vida y nivel de actividad física. Los resultados mostraron que la obesidad es un problema global, afectando a más de mil millones de personas con sobrepeso y 300 millones con obesidad. La conclusión del estudio fue que la obesidad es un gran problema de salud en todo el mundo, relacionado con malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y los cambios en el estilo de vida. Se recomendó tomar conciencia de estos problemas de salud y cambiar los hábitos para prevenir enfermedades. (Ramirez, 2009)

Cuadro y Grafica No.09

9. ¿Por el tipo de trabajo que ejecuta, seleccione de las opciones con cual se identifica?

No.	Respuestas	Frecuenci a	Porcentaje
1	Sedentaria	89	89%
2	Ambas	7	7%
3	Activa	4	4%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

La mayor parte de los trabajadores oficinistas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena, Totonicapán, afirman que se identifican con una vida sedentaria, siendo esta una representación del 89%, por otro lado, existe un 4 % que afirman que es activa y un 7% que se identifican con ambos estilos de vida.

El sedentarismo ha aumentado mucho en los últimos años porque la tecnología ha hecho que muchas tareas diarias sean automáticas, incluso en el trabajo. Para muchas personas, cumplir con su jornada laboral significa pasar largas horas sentadas, ya sea realizando sus tareas, en descansos, en el transporte o incluso trabajando desde casa (Carreazo, 2023).

Diversos estudios han demostrado un creciente interés en la actividad física en el ámbito laboral, incluyendo el sedentarismo en el trabajo. Sin embargo, esta problemática aún no ha sido ampliamente estudiada. Los trabajadores sedentarios enfrentan efectos nocivos para la salud, lo que no solo impacta su bienestar, sino que también genera pérdidas económicas para sus familias y un mayor uso de los servicios médicos.

La mayoría de las personas trabaja sentada, lo que aumenta significativamente el riesgo de mortalidad en comparación con quienes tienen una jornada más activa. El sedentarismo puede desencadenar enfermedades como obesidad, diabetes y afecciones coronarias, entre otras.

Algunos consejos para antes de comenzar la jornada laboral:

Estacionar el vehículo unas 3 o 4 calles más lejos para caminar un poco antes de llegar al trabajo.

Usar las escaleras en lugar del ascensor.

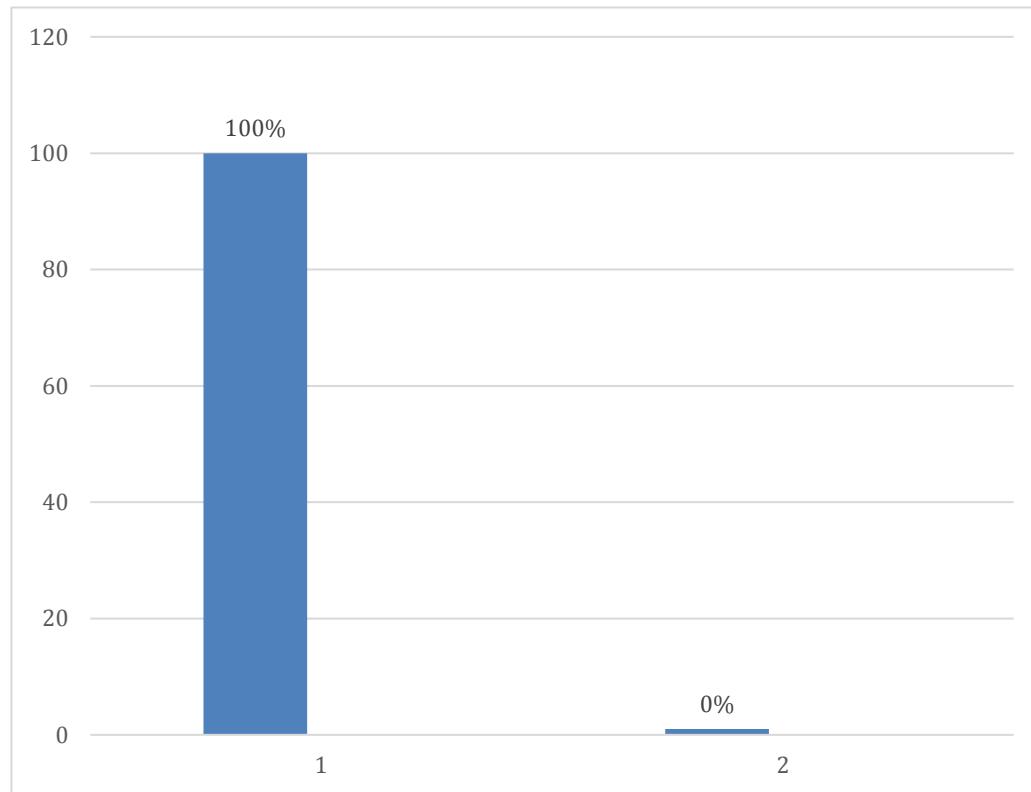
Si trabajas desde casa, hacer pausas para estirarte o dar una breve caminata

Cuadro y Grafica No .10

10. ¿Cree que el sedentarismo afecta su salud?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	SI	100	100%
2	No	0	0%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

El 100% de los trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena, en Totonicapán, afirma que el sedentarismo está afectando su salud.

El sedentarismo y la falta de actividad física son muy comunes en todo el mundo y están relacionados con muchas enfermedades crónicas y una vida más corta. Cada vez hay más pruebas de que estar mucho tiempo sentado aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. A lo largo de la historia se ha sabido que la inactividad no es saludable, pero actualmente casi un tercio de la población mundial es inactiva, lo que se ha convertido en un grave problema de salud pública (Rodulfo, 2024).

Un estilo de vida inactivo puede afectar tanto la salud física como mental. El sedentarismo está estrechamente relacionado con la falta de gasto energético debido a la baja actividad diaria. Permanecer sentado o acostado por largos períodos de tiempo convierte a una persona en sedentaria. El ser humano necesita incluir el ejercicio en su rutina diaria para mantener un estilo de vida saludable. La falta de actividad física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Algunas enfermedades relacionadas con el sedentarismo son:

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Problemas de circulación sanguínea
- Algunos tipos de cáncer
- Derrame cerebral

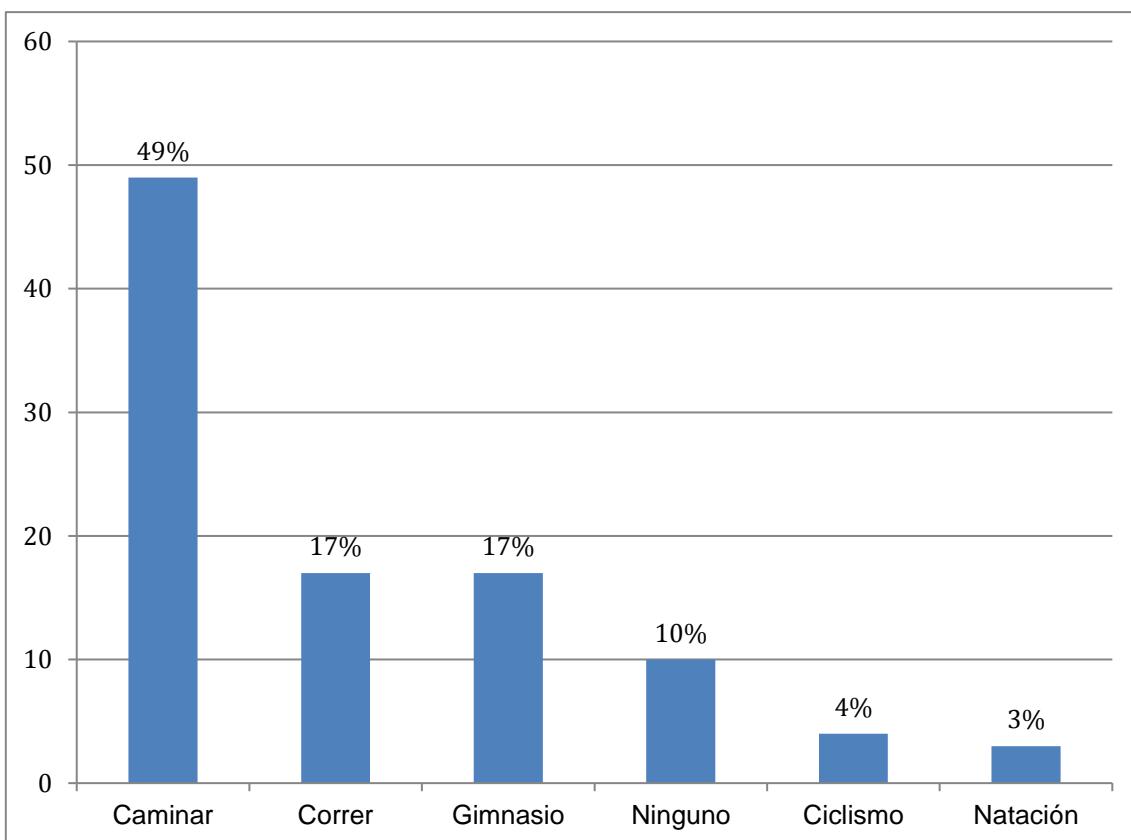
Es importante recordar que un estilo de vida sedentario incrementa el riesgo de padecer diversas enfermedades. Por ello, incorporar ejercicio o practicar algún deporte en la vida diaria es fundamental para la salud.

Cuadro y Grafica No.11

11. ¿Qué actividades físicas realiza para evitar el sedentarismo?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Caminar	49	49%
2	Correr	17	17%
3	Gimnasio	17	17%
4	Ninguno	10	10%
5	Ciclismo	4	4%
6	Natación	3	3%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 49% de los trabajadores afronta el sedentarismo caminando, siendo esta la actividad más frecuente. Un 17% practica running, otro 17% va al gimnasio, mientras que el 10% no realiza ninguna actividad física. Además, el 4% practica ciclismo y el 3% natación. En total, el 100% de los trabajadores participó en la encuesta.

Hacer actividad física es clave para llevar una vida saludable, especialmente en la tercera edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el ejercicio regular para reducir el riesgo de enfermedades como la depresión y mejorar la fuerza muscular, la resistencia y la salud del corazón y los pulmones.

Además, la OMS aconseja ejercitarse los principales grupos musculares al menos dos veces por semana para prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y sus efectos en la salud. Mantenerse activo en la vejez trae muchos beneficios, como fortalecer los músculos y los huesos, mejorar el equilibrio y la coordinación, reducir el riesgo de caídas y conservar la independencia para realizar tareas diarias. Algunas buenas opciones de ejercicio incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer pilates o practicar yoga.

El sedentarismo es un estilo de vida con poca actividad física, donde predominan actividades como ver televisión o trabajar largas horas frente a una computadora. Esto limita el tiempo disponible para el ejercicio en la rutina diaria de los trabajadores.

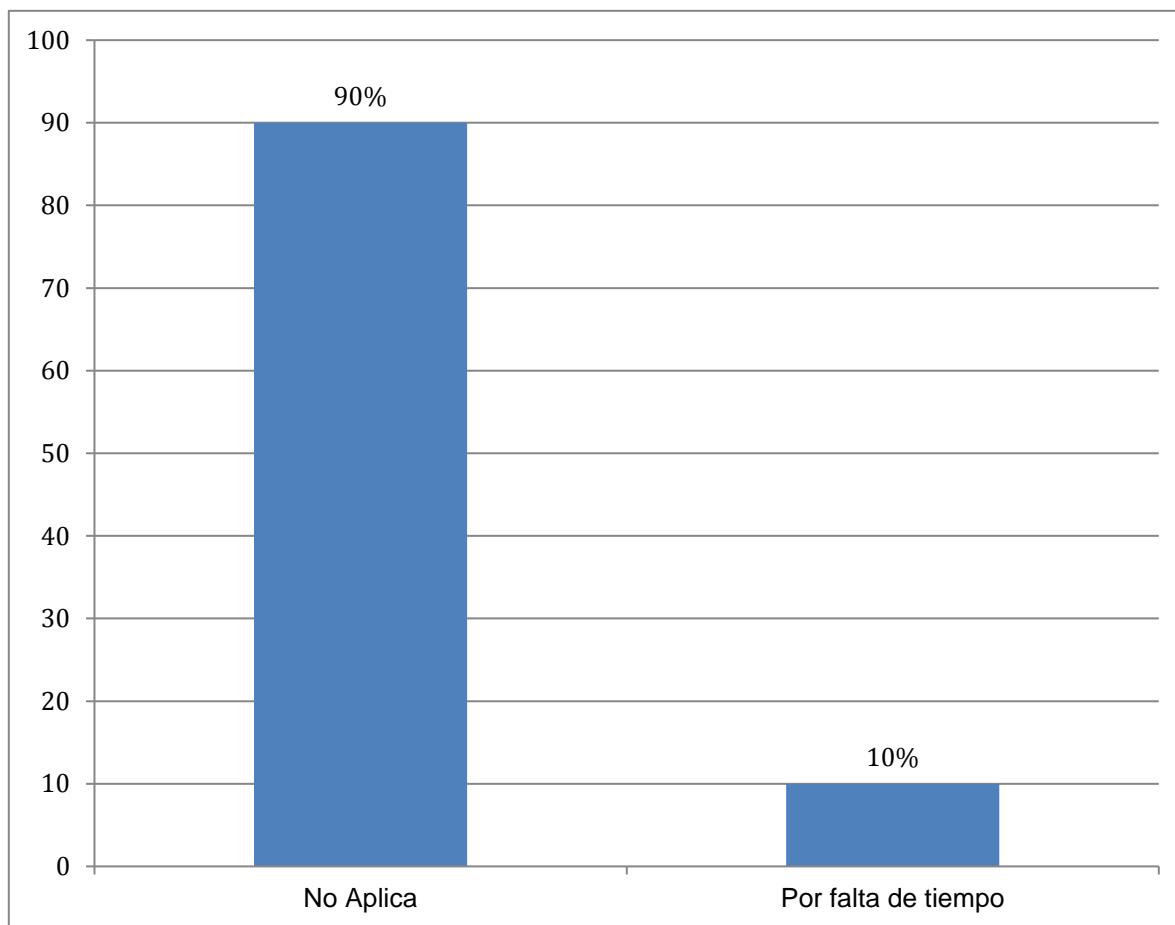
Es importante que quienes tienen poco tiempo para la actividad física aprendan a organizarse y encontrar espacios para ejercitarse, logrando así una vida más activa y una mejor salud.

Cuadro y Grafica No.12

12. ¿En caso de no practicar ninguna actividad física, explique por qué?

No.	Respuestas	Frecuenci	Porcentaj
		a	e
1	No Aplica	90	90%
2	Por falta de tiempo	10	10%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 10% de los trabajadores de oficina de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena, en Totonicapán, afirmó que no realiza actividad física debido a la falta de tiempo, mientras que el 90% sí practica algún tipo de ejercicio. En total, el 100% de los trabajadores participó en la encuesta.

En la cooperativa, las actividades laborales son mayormente sedentarias, con jornadas de ocho horas en oficina. Los empleados tienen un descanso de 15 minutos a las nueve de la mañana, pero pasan la mayor parte del tiempo en una postura de escritorio.

Trabajar en una oficina implica pasar muchas horas sentado frente a la computadora, lo que puede afectar nuestra salud física. En un mundo cada vez más digital, donde los horarios laborales nos mantienen frente a pantallas durante largos períodos, el sedentarismo se ha convertido en un hábito perjudicial. Permanecer inactivo por mucho tiempo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y otros problemas de salud.

Además, el confinamiento de hace unos cuatro años tuvo un impacto significativo en nuestra salud. Aunque quedarnos en casa fue necesario para protegernos, también llevó a largos períodos de inactividad. Como resultado, hoy en día somos más propensos a adoptar hábitos poco saludables que pueden afectar nuestro bienestar.

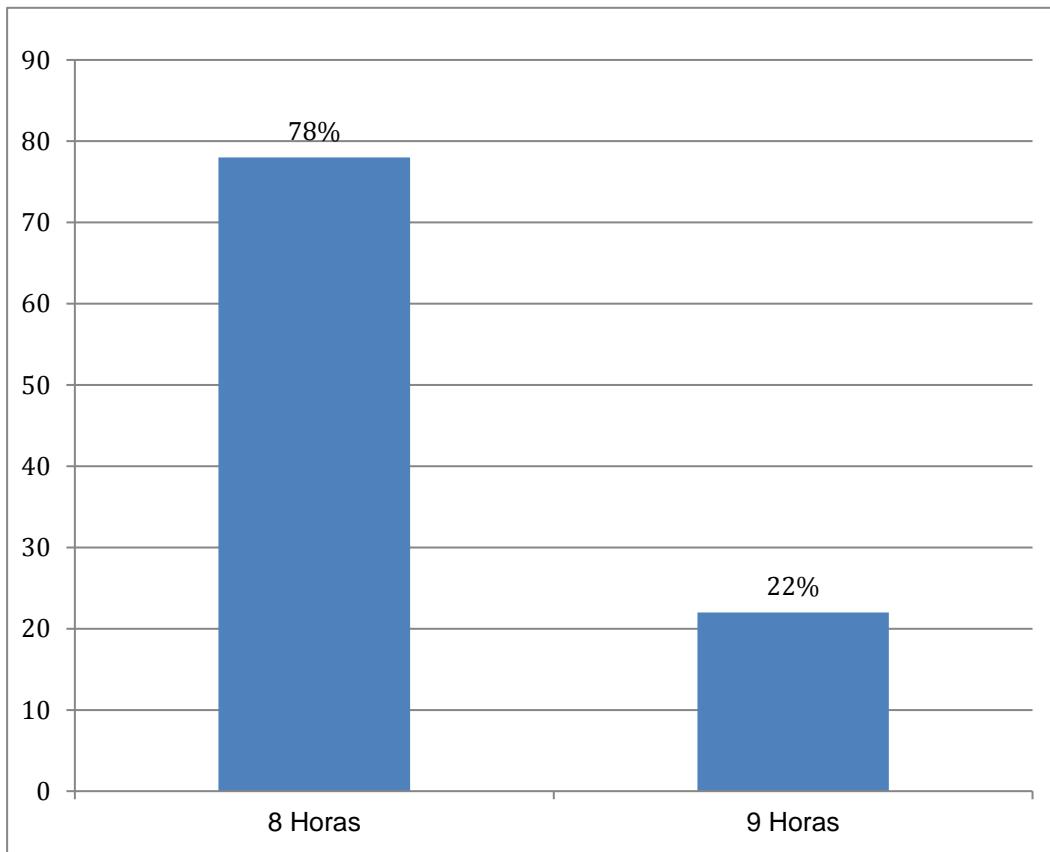
Como se observa en nuestro estudio, una gran parte de las personas no practica actividad física. Por ello, es fundamental tomar conciencia sobre la importancia del ejercicio para la salud e intentar incorporarlo en la rutina diaria. El deporte no solo aporta beneficios físicos, sino que también contribuye al bienestar mental. Mantenerse activo es clave para lograr una mejor calidad de vida, con un equilibrio entre cuerpo y mente.

Cuadro y Grafica No.13

13. ¿Habitualmente cuánto tiempo pasa sentado durante una jornada laboral?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	8 Horas	78	78%
2	9 Horas	22	22%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 78% de los trabajadores respondieron que pasan 8 horas sentado durante la jornada laboral y un 22 % afirman que es más prolongado la jornada con una extensión a 9 horas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas mayores de 65 años realicen actividades aeróbicas de intensidad moderada o alta, con un mínimo de 150 y 75 minutos semanales, respectivamente. Pasar muchas horas trabajando y sentado puede afectar la salud de manera directa e indirecta. Por un lado, una jornada laboral larga puede generar estrés, lo que eleva los niveles de cortisol y afecta el azúcar en sangre y el sistema inmunológico. De forma indirecta, el exceso de trabajo reduce el tiempo disponible para realizar actividades saludables.

Para quienes trabajan en oficina, permanecer sentado por largos períodos aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes. Según estudios, estar más de 10 horas al día sentado eleva significativamente estos riesgos, especialmente cuando en el tiempo libre se mantiene un estilo de vida sedentario, como ver televisión o usar el teléfono. Además, otro problema común en los oficinistas son las lesiones por sobrecarga, como el dolor de cuello (cervicalgia) o de espalda baja (lumbalgia), causadas por permanecer en la misma posición durante muchas horas al día.

Lo importante es encontrar formas de incorporar actividad física como, por ejemplo:

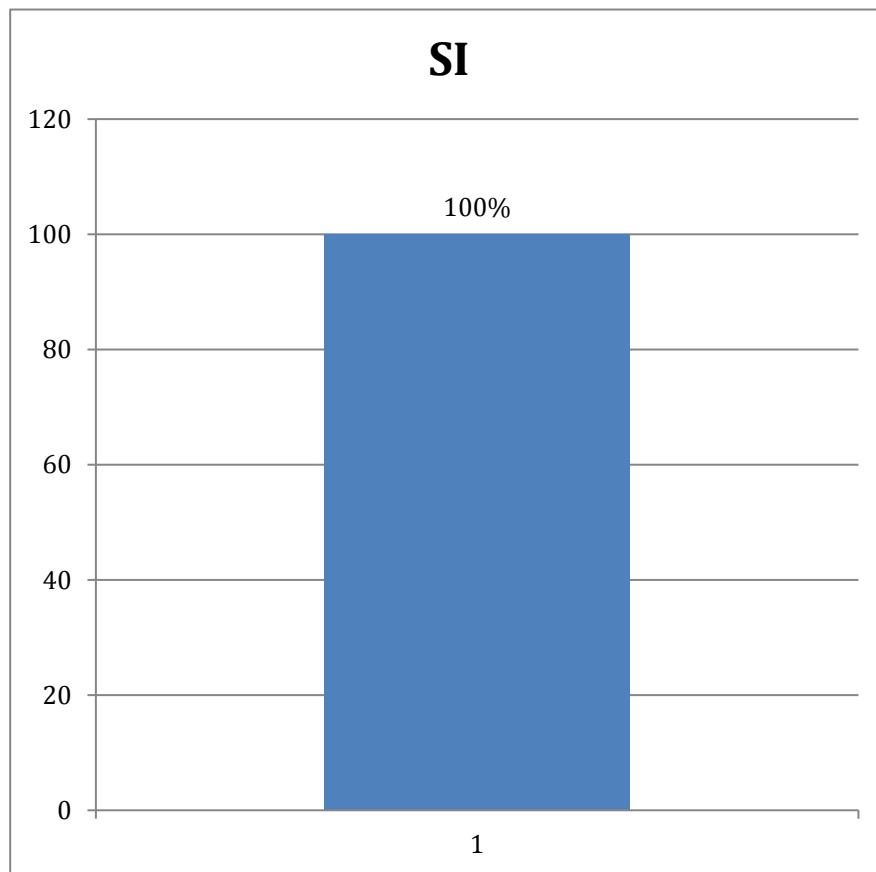
- Ir caminando o en bicicleta al trabajo si está cerca.
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Aprovechar la hora de comida para practicar algún deporte.
- Hacer rutinas de ejercicio los fines de semana.

Cuadro y Grafica No.14

14. ¿Usted se considera una persona sedentaria?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	SI	100	100%
Total		100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 100% de los trabajadores afirma que se consideran personas netamente sedentarias, lo cual es un indicador muy significativo.

El sedentarismo se define como cualquier actividad en la que el cuerpo gasta menos de 1.5 MET, una unidad que mide el índice metabólico. Esto ocurre cuando una persona está sentada, acostada o reclinada. Un MET representa la cantidad mínima de oxígeno que el cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales. (ANAHUAC, ENERO 2022).

Actualmente, el sedentarismo es considerado una de las principales enfermedades del siglo debido a los estilos de vida modernos en las sociedades. Se piensa que gran parte de la población mundial lleva una vida sedentaria, ya que no realiza actividad física. Por esta razón, se considera un problema de salud pública a nivel nacional.

El sedentarismo y la falta de actividad física son muy comunes en todo el mundo y están vinculados a diversas enfermedades crónicas y a un mayor riesgo de muerte prematura. Cada vez hay más evidencia de que llevar una vida sedentaria aumenta las probabilidades de desarrollar obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. A lo largo de la historia se ha sabido que la inactividad es perjudicial para la salud, pero en la actualidad, casi un tercio de la población mundial es inactiva, lo que representa un grave problema de salud pública (Rodulfo, 2024).

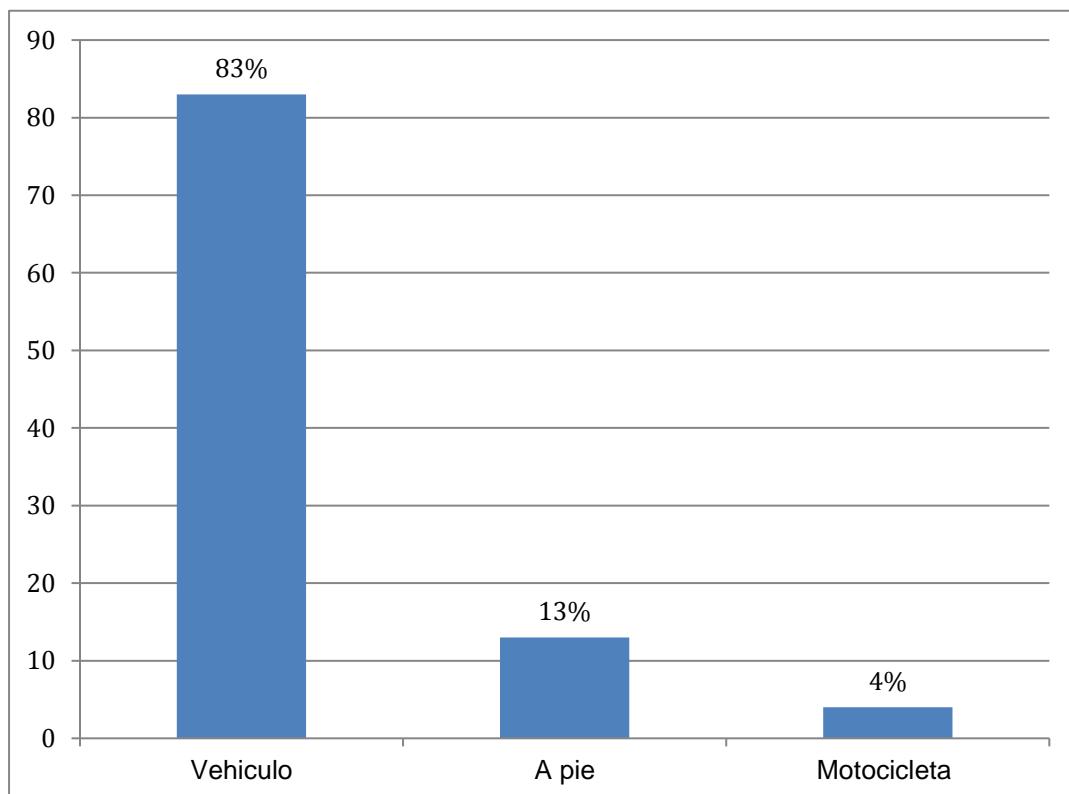
Es importante concientizar a los oficinistas sobre lo vital que es tener un estilo de vida activo y saludable. Su bienestar no solo influye en su salud, sino también en la calidad del servicio que ofrecen a los clientes. Hay que recordar que un estilo de vida sedentario afecta no solo al cuerpo, sino también a la mente y al rendimiento en el trabajo.

Cuadro y Grafica No.15

15. ¿Cómo se transporta usted a su trabajo?

No.	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
1	Vehículo	83	83%
2	A pie	13	13%
3	Motocicleta	4	4%
	Total	100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES
OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ
TOTONICAPÁN

El 83% de los trabajadores afirman que se transportan en vehículo de su casa hacia el trabajo y viceversa siendo ésta una actividad sedentaria, por otro lado, el 13% afirman que se trasladan a pie y el 4% en motocicleta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas mayores de 65 años realicen actividad aeróbica moderada o intensa, con un mínimo de 150 y 75 minutos semanales, respectivamente. Para obtener mayores beneficios, la OMS sugiere hasta 300 minutos semanales de ejercicio moderado o 150 minutos de actividad intensa. Además, establece que cada sesión de ejercicio debe durar al menos 10 minutos y que se pueden combinar actividades de distinta intensidad.

Actividades como caminar o andar en bicicleta contribuyen a mejorar la calidad de vida, a diferencia de quienes dependen del automóvil o el transporte público y pasan la mayor parte del día sentados en el trabajo. La actividad física no solo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares e hipertensión, sino que también ofrece beneficios fisiológicos tanto a corto como a largo plazo.

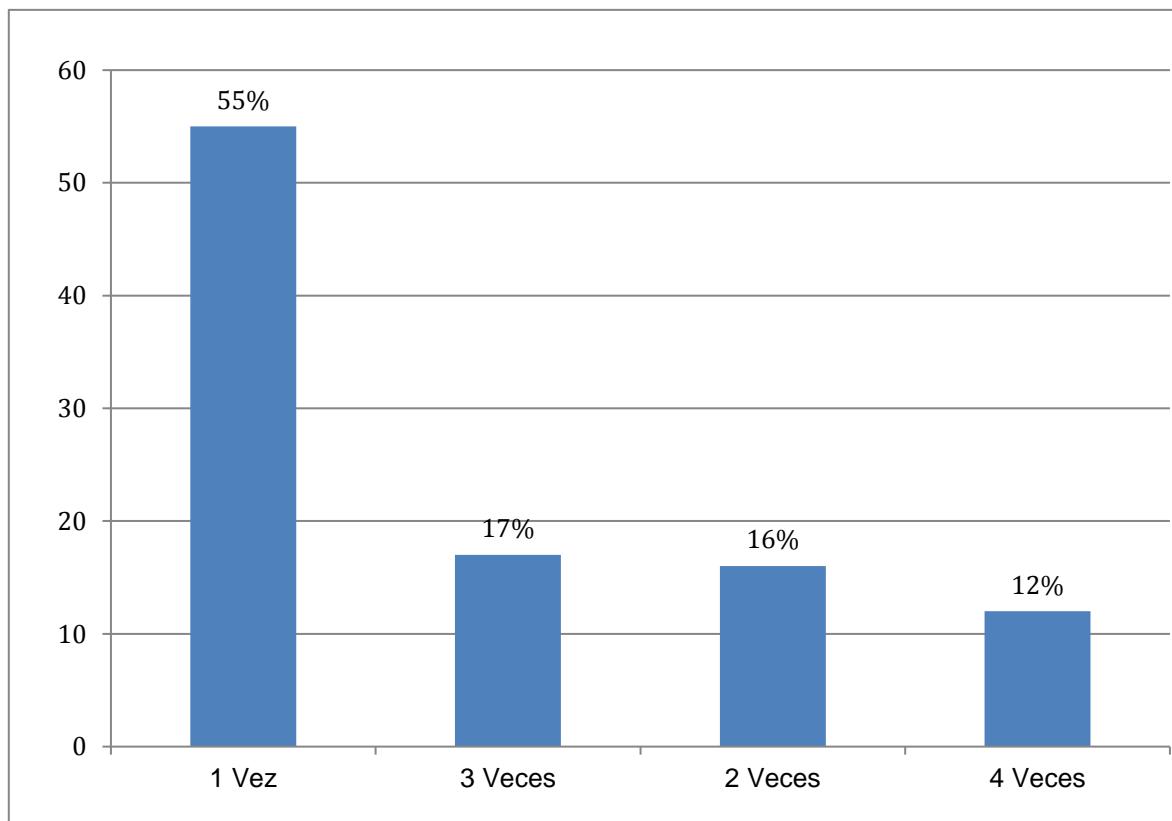
Se recomienda que las personas limiten el tiempo que dedican a actividades sedentarias y lo sustituyan por alguna actividad física, de cualquier tipo. Lo importante es moverse, ya que esto contribuye a tener una vida más saludable.

Cuadro y Grafica No.16

16. ¿Cuántos días a la semana puede realizar ejercicio?

No.	Respuesta	Frecuenci	Porcentaj
	s	a	e
1	1 Vez	55	55%
2	3 Veces	17	17%
3	2 Veces	16	16%
4	4 Veces	12	12%
	Total	100	100%

Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN



Fuente: EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN

El 55% de los trabajadores afirma que puede realizar ejercicio al menos una vez a la semana, lo que refleja una tendencia alta. El 16% puede hacerlo dos veces a la semana, el 17% tres veces, y el 12% cuatro veces a la semana. Esto da un total del 100% de respuestas por parte de los trabajadores.

Practicar ejercicio físico ofrece múltiples beneficios para la salud, ya que ayuda a prevenir y controlar enfermedades como cardiopatías, diabetes y cáncer. Además, contribuye a reducir los síntomas de depresión y ansiedad. En contraste, el sedentarismo afecta negativamente el bienestar general, por lo que es fundamental que quienes trabajan en oficina reserven tiempo para mantenerse activos.

Algunas recomendaciones para incorporar el ejercicio en la rutina diaria incluyen:

- Elegir una actividad que motive y realizarla en el tiempo libre.
- Caminar a paso rápido durante 10 minutos, al menos dos veces por semana.
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacionar el auto más lejos para caminar más.
- Hacer pausas en el trabajo y ponerse de pie cada 30 minutos.

VIII. CONCLUSIONES

- Distribución de género y edad, la mayoría de los participantes son hombres (66%), mientras que las mujeres representan el 34%. Esto demuestra que el género masculino predomina . En cuanto a la edad, la mayoría de los encuestados tiene entre 30 y 35 años (30%), lo que sugiere que esta es el grupo etario más representativa, de personas en una etapa avanzada de su carrera profesional. También hay una representación notable de los grupos de edad de 26 a 29 años (22%) y de 20 a 25 años (20%), lo que refleja incluye personas tanto jóvenes como en etapas medias de la vida adulta. Los grupos de mayor edad (de 36 a 60 años) tienen una representación menor. En cuanto al estado civil, la mayoría de los encuestados son solteros (63%) y casados (37%). En relación con su lugar de origen, la mayoría proviene de Totonicapán (83%), mientras que otros provienen de Quetzaltenango (14%), Quiché (1%), Mazatenango (1%) y Sololá (1%).
- Conocimiento sobre el índice de masa corporal (IMC): La mayoría de los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequená tienen diversas opiniones sobre el índice de masa corporal (51%). Un 25% cree que el IMC es la relación entre el peso y la estatura, un 13% piensa que es el peso en libras con relación a la estatura, y un 11% considera que es una fórmula para calcular el peso adecuado. Es relevante que el 90% de los trabajadores afirman conocer su IMC, mientras que un 10% no lo sabe, debido a la falta de tiempo, interés o acceso a servicios médicos.
- Problemas de salud y hábitos alimenticios: Un 43% de los trabajadores informaron tener problemas de salud relacionados con el sobrepeso, mientras que un 8% tiene diagnóstico de hipertensión, y una pequeña minoría (1%) está diagnosticada con obesidad. Además, un 41% de los trabajadores considera que su alimentación no es adecuada debido a la rutina laboral, lo que afecta su bienestar. Todos los encuestados (100%) coinciden en que el

sedentarismo impacta negativamente en su salud, aumentando los riesgos de enfermedades, incluso para aquellos que aún no han sido diagnosticados.

- Actividades físicas y sedentarismo: Para contrarrestar el sedentarismo, muchos trabajadores practican actividades como caminar (49%), correr (17%), ir al gimnasio (17%), hacer ciclismo (4%) y nadar (3%). Sin embargo, un 10% no realiza ningún ejercicio, lo que indica que la falta de tiempo es una barrera significativa para practicar actividad física. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. La mayoría de los encuestados (78%) pasa 8 horas sentados durante su jornada laboral, mientras que un 22% permanece sentado durante 9 horas. Esto hace que la mayoría de los trabajadores (100%) lleven un estilo de vida sedentario y no practiquen actividad física de manera regular.

IX. RECOMENDACIONES

- La Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena debería implementar estrategias de comunicación para informar sobre la importancia de la salud laboral. Esto incluye promover el autocuidado para reducir los riesgos de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y su impacto en el Índice de Masa Corporal (IMC). Dado que la población laboral es considerable, es crucial concientizar sobre el bienestar a través de afiches, boletines o campañas.
- La gerencia debe organizar jornadas para medir peso, talla o tomar medidas antropométricas de los trabajadores dentro de las instalaciones de la cooperativa. Esto permitirá llevar un control y seguimiento de los resultados mediante programas que fomenten el autocuidado.
- La gerencia debe motivar a los colaboradores a cuidar su salud y a conocer los riesgos según los resultados obtenidos. Esto beneficiará a la institución, ya que reducirá el ausentismo laboral debido a enfermedades relacionadas con el sedentarismo, evitando suspensiones por parte del seguro social.
- La gerencia de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena debería implementar programas de salud ocupacional que fomenten el compromiso del trabajador con su bienestar. Estos programas podrían incluir pausas activas, jornadas de salud, actividades físicas o deportivas. Esto ayudará a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la calidad de vida de los empleados.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. ANAHUAC, G. (ENERO 2022). *SEDENTARISMO, SALUD Y NUTRICION* . RED DE UNIVERSIDADES ANAHUAC.
2. Calderon, G. (2019). *Sedentarismo*. Euston96.
3. Carreazo, D. I. (2023). *Sedentarismo laboral: trucos sencillos para evitarlo*. Factorial .
4. Carrera, H. (2014). *EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DE LA INDUSTRIA DE TERCIARIZACION DE SERVICIOS CALLA CENTER*. GUATEMALA.
5. Castro, V. R. (2015). *ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO PARA* . Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
6. Contreras, J. P. (2017). *Cambios seculares en estado nutricional de escolares del departamento de guatemala*. Guatemala: Universidad del Valle de Guatemala.
7. Corona, J. A. (2001). *Pensar en Movimiento*. Costa Rica: Revista de Ciencias del ejercicio y la Salud.
8. COSAMI. (2019). <https://cosami.com.gt/nuestra-historia/>. Obtenido de COSAMI: <https://cosami.com.gt/nuestra-historia/>
9. Garay Pacheco, E. J. (2021). *El nivel de actividad física y el índice de masa corporal de* . Lima Peru: Universidad Cesar Vallejo.
10. Garcia, I. (Julio 2023). *Como evitar el sedentarismo de los empleados en el trabajo*. Mexico : Sesame.
11. Global, B. (2004). *Causas del sedentarismo: ¿cómo evitar el sedentarismo y tener una vida más saludable?* One Health.
12. Hernandez, R. P. (2023). *Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en mexico* . Mexico: Scielo.
13. Hurtado, F. (2020). *Sedentarismo: Un estilo de vida que debilita tus músculos y tu salud*. Nutricion por tu Salud.

14. Leiva, A. M. (Abril 2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Vol. 145 No. 4.
15. Martinez, D. E. (2010). *Estudio sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes*. España.
16. Martínez, H. D. (2019). *Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15*. Bogota: Universidad del Rosario.
17. Mexico, Gobierno . (2015). *Que es el Sedentarismo*. Mexico: Secretaria de la Salud.
18. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (Febrero de 2018). *NIDDK*. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>
19. Potencia de la Vida, Colombia. (3 de ENERO de 2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. *Potencia de la Vida*, pág. 2.
20. Ramirez, Q. A. (2009). *Estudio estilo de vida, desarrollo científico tecnico y obesidad*. Cuba.
21. Restrepo, D. R. (2013). *Estudio modelo predictivo de los niveles de sedentarismo para la población entre 18-60 años de la ciudad de Manizales, Ciudad de Manizales*. Colombia.
22. Rodulfo, I. A. (2024). *Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI*. España: Elsevier.
23. Ruiz, S. N. (2017). *Relización de ejercicios aeróbicos en combinación con bandas de resistencia progresiva aplicado a docentes para disminuir los efectos del sedentarismo* . Octubre: Universidad Rafael Landívar.
24. Salud, O. M. (Marzo 2024). *Obesidad y Sobrepeso*. OMS.
25. Shane Duquette, M. W. (4 de ABRIL de 2021). CÓMO SER SEDENTARIO AFECTA EL CRECIMIENTO MUSCULAR Y LA PÉRDIDA DE GRASA (AÚN PARA LAS PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO). OUTLIFT.
26. Significados, E. (MAYO de 2024). *Enciclopedia Significados* . Obtenido de <https://www.significados.com/sedentarismo/>

27. Vasquez, A. C. (Agosto 2017). *Prevalencia de sindrome metabolico y factores de riesgo asociados en estudiantes de medicina*. Guatemala: Universidad Rafael Landivar.
28. Zanin, T. (Noviembre 2023). *IMC, Que es, formula y tabla de resultados*. Brasil: Grupo Rededor.

XI. ANEXOS



Oficio 1796– 2024 / FECCS/Decanatura-UDV
Guatemala, 02 de agosto de 2024

Lcda. Jennifer Jeannette Tzul Agustín
Gerente de Talento Humano
COSAMI R.L

Muy atentamente me dirijo a usted con el mejor de los deseos, como también solicitando su apoyo para que los alumnos:

WERNER OLIVERIO XOCOM SAQUIC, CIF

LILIAN LISBETH MEJÍA ORDOÑEZ, CIF de esta institución puedan realizar su estudio de campo de la investigación "**EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES OFICINISTAS DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INTEGRAL SAN MIGUEL CHUIMEQUENÁ TOTONICAPÁN**". Lo cual solicitamos se haga en su institución por lo cual adjunto el protocolo y esta solicitud formal a fin que los estudiantes puedan recolectar datos para la investigación llevando los principios éticos de privacidad y beneficencia.

Atentamente me suscribo.



Lcda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA



Universidad Da Vinci de Guatemala
3ra Avenida 1-44 zona 13, Pamplona
Tfs. 2314 0250, 2314 0247.
www.udv.edu.gt



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se me ha informado a través de este documento que formaré parte del estudio titulado: “**el sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinistas de la cooperativa de ahorro y crédito integral san miguel Chuimequená, Totonicapán**”. Responsables estudiantes de la carrera de enfermería en el grado de Licenciatura, de la universidad Da Vinci De Guatemala, sede Quetzaltenango, Lilian Lisbeth Mejía Ordoñez y Werner Oliverio Xocom Saquic.

Es de mi conocimiento que el cuestionario que responderé forma parte del estudio, que la información recolectada será utilizada únicamente para fines académicos y será estrictamente confidencial. Por lo que **doy mi consentimiento** para participar de forma voluntaria. Además, se me ha informado con claridad los objetivos y no representa ningún riesgo ya que el formato no incluye ningún dato personal, al presentar los resultados de esta investigación no habrá ninguna información que me identifique.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en el estudio.

Firma de consentimiento de la participante



CUESTIONARIO

Título: El sedentarismo y su incidencia en el índice de masa corporal de los trabajadores oficinista de la Cooperativa de ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena, Totonicapán.

Objetivo: Determinar el Índice de masa corporal y la actividad física que realizan los colaboradores de la Cooperativa de ahorro y Crédito Integral San Miguel Chuimequena, Totonicapán,

Instrucciones:

Lea detenidamente cada una de las preguntas y por favor conteste con la mayor sinceridad posible, este cuestionario es confidencial y sus respuestas serán utilizadas únicamente para fines de investigación, encontrara enunciados en donde podrá seleccionar más de una respuesta.

1. Edad:
2. Sexo:
3. Estado Civil:
4. Lugar de Procedencia:

5. ¿Qué es para usted el índice de masa corporal?

6. ¿Conoce su índice de masa corporal?

7. ¿En caso de no saber su índice de masa corporal, explique por qué?

8. ¿Conoce su peso?
SI
NO

9. ¿Conoce su estatura?
SI
NO

10. ¿A cada cuánto se pesa?
a. Mensual
b. Trimestral

- c. Semestral
- d. Anual
- e. No me peso

11. ¿Usted padece alguna de estas enfermedades?

- a. Hipertensión
- b. Diabetes
- c. Obesidad y Sobre peso
- d. Enfermedades cardiovasculares

12. ¿Cree que su alimentación es la adecuada por la rutina de vida en su trabajo?

13. ¿Por el tipo de trabajo que ejecuta, seleccione de las opciones con cual se identifica?

- a. Sedentaria
- b. Activa
- c. Ambas

14. ¿Cree que el sedentarismo afecta su salud?

- a. SI
- b. NO

15. ¿Qué actividades físicas realiza para evitar el sedentarismo?

16. ¿En caso de no practicar ninguna actividad física, explique por qué?

17. ¿Habitualmente cuánto tiempo pasa sentado durante una jornada laboral?

18. ¿Usted se considera una persona sedentaria?

19. ¿Cómo se transporta usted a su trabajo?

- a. A pie
- b. Bicicleta
- c. Motocicleta
- d. Vehículo
- e. Otro

20. ¿Cuántos días a la semana puede realizar ejercicio?