



| | |
|-----------------------------------|--|
| Título | Nivel de actividad física en trabajadores de una empresa de transporte terrestre en la ciudad de barranquilla. |
| Tipo de documento | Trabajo de investigación. |
| Nivel | Pregrado. |
| Año /Mes | Agosto -2016. |
| Programa | Fisioterapia |
| Resumen | <p>Introducción: La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió actividad física (AF) como aquellas actividades realizadas por los músculos esqueléticos las cuales producen un gasto de energía. En los últimos años, se han creado estrategias por parte de profesionales de la salud para promover estilos de vida saludable y se han realizado estudios que demuestran sus beneficios tanto de los hábitos saludables como de la práctica de actividad física, sin embargo; en países como Estados Unidos el 60% de la población no realiza actividad física, solo el 30% si lo hace. México ocupa uno de los primeros lugares con relación a la inactividad y el sedentarismo con un porcentaje del 71,9%. (4). Venezuela tiene un 56% de personas inactivas y Colombia el 52% no realiza actividad física y se percibe que no lo hacen por falta de voluntad.Objetivo: Determinar el nivel de actividad física en trabajadores de una empresa de transporte terrestre en la ciudad de Barranquilla. Material y métodos: De una población total de 172 trabajadores. Se tomó una muestra de 47 trabajadores del área administrativa y operativa. Se utilizó el formato Ipaq corto para determinar el nivel de actividad física en la población objeto de estudio. Resultados: El 55.3% de la población estudiada es inactiva. La falta de actividad física contribuye a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Conclusiones: Es importante implementar programas o actividades que contribuyan al mejoramiento de la condición física en los trabajadores.</p> |
| Palabras Claves | Actividad Física, Actividad Motora, Trabajadores. (Fuente: Decs) |
| Autores | Alcázar Cera Mayra Alejandra, Jiménez Martínez Yamalis, Lobo Cervantes Daniela. |
| Tutores | Martha Elena Mendinueta Martínez |
| ISBN/ISSN | No aplica. |
| Referencias Bibliográficas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Serón P, Muñoz S, Lanas F. nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Revista med chilena. 2010; 138 (10): 1232-1239. 2. D Carmo M, Robazzi C, Yvone Chaves M, Cássia de Marchi Barcellos D, Almeida Da Silva L, Aparecida de Oliveira Secco R, |



| | |
|--|--|
| | <p>Pedrao L. Excesos de trabajo y agravios mentales a los trabajadores de la salud. Escuela de enfermería Ribeirao. 2010; 26 (1): 246-380.</p> |
| | <p>3. Orfíz F, Andrade V. Factores de Riesgo Psicosocial en una Industria Alimenticia de la Ciudad de Cali. Rev Pensamientos Psicológico. 2013; 11 (1): 99 – 113.</p> |
| | <p>4. Pérez BM. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. Revista anveneznurt. 2014; 27 (1): 119-128.</p> |
| | <p>5. García VA, Carbonell A, Delgado M. Beneficios de la Actividad Física en Personas Mayores. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte. 2010; 10 (40): 556 – 576.</p> |
| | <p>6. Montañés MC, Brochier RB. La Actividad Física y la Psicomotricidad en las personas mayores: sus Contribuciones para el envejecimiento Activo, Saludable y Satisfactorio. Rev textos y contextos (Porto Alegre). 2011; 10 (1): 179 – 192.</p> |
| | <p>7. Ramón SG, Zapata VS, Cardona AJ. Estrés laboral y actividad física en empleados. Perspect. Psicol. 2014; 10 (1): 1794-9998.</p> |
| | <p>8. Rodríguez R, Rivas S. Los Procesos de Estrés Laboral y Desgaste Profesional (Burnout): Diferenciación, Actualización y Líneas de Intervención. Rev Med. Segur. Trab. 2011; 57 (1): 0465 – 546.</p> |
| | <p>9. Vélez C, Vidarte JA, Parra JH. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y armenia, Colombia. Análisis multivariado. Aquichan. 2014; 14 (3): 303- 315.</p> |



| | |
|--|---|
| | |
| | <p>10. Díaz X, Mardones MA, Mena C, Rebolledo A, Castillo M. Pausa Activa como Factor de Cambio en Actividad Física en Funcionarios Públicos. Rev Cubana Salud Pública. 2011; 37 (3): 303 – 313.</p> |
| | <p>11. Murillo L, RojasC, Ramos G, Cadenas B, Hernandez W, Larco P. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. Rev peru med exp salud publica. 2014; 31 (3): 520-524.</p> |
| | <p>12. Sanabria H, Tarqui C, Portugal W, Pereyra H, Mamani L. nivel de actividad física en los trabajadores de una dirección regional de salud de lima, Perú. Rev salud pública. 2014; 16 (1): 53-62</p> |
| | <p>13. Pinillos Y, Herazo Y, Vidarte J, Suárez D, Crissien E, Rodriguez C. factores asociados a la inactividad física en personas adultas de Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte. Barranquilla (col). 2014; 30 (3): 418-430.</p> |
| | <p>14. Feria A, Espinosa JL. Prescripción de Ejercicio Saludable en Mayores a través de una Herramienta Informativa. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de de la Actividad Física y del Deporte. 2013; 13 (50): 389 – 399.</p> |
| | <p>15. Vidarte JA, Vélez C, Sandoval C, Alfonso ML. Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. Rev Hacia la promoción de la salud. 2011; 16 (1): 202 – 218.</p> |
| | <p>16. Ocampo ML, Sánchez MR, Ramos DM, Bonilla JF, Maldonado MA, Ventura J. Reflexiones del Desempeño Profesional del Fisioterapeuta el Campo de la Actividad Física. Revcienc. Salud. 2012; 10 (2): 243 – 252.</p> |



| | |
|--|---|
| | 17. Avellaneda PS, Urbina A, Capacidad aeróbica de bomberos aeronáuticos,rev.univ.santander salud 2015;47(1):61-67. |
| | |

**PLANTILLA PARA EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA**