

DEFENSA PÚBLICA DE TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER EN SALUD PÚBLICA Y PLANIFICACION SANITARIA

Título: Condiciones de empleo que se asocian al Sedentarismo y a la Inactividad física de la población Trabajadora en Chile.

RESUMEN

Antecedentes:

De acuerdo a la OMS una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica, como resultado de la disminución del gasto de energía y el aumento en la grasa corporal, producto de comportamientos sedentarios y la falta de actividad física.(1)

El año 2010 la OMS declara que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (2).

Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. (2)

El objetivo del presente estudio es determinar la asociación entre Condiciones de empleo y Sedentarismo e inactividad física de la población trabajadora en Chile, de 15 o más años.

Metodología:

Estudio analítico de corte transversal desarrollado a partir de la I Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de vida de los Trabajadores/as en Chile 2009-2010. La muestra de la encuesta fue de 9.503 encuestados que corresponde al 74% de la población trabajadora de Chile. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS 25.0.

Resultados:

Un 62,7% corresponde a hombres. El 87,4 % presenta contrato de trabajo y la mayor proporción presento jornada laboral diurna (78,6%). El 21,31% presento sedentarismo y el 73,7% inactividad física. Las mujeres tienen mayor riesgo de ambas condiciones.

Los trabajadores con contratos permanentes tienen un mayor riesgo de Sedentarismo y de ser inactivos. La jornada laboral de turnos presenta mayor probabilidad de sedentarismo. En cuanto a las remuneraciones, mayores ingresos se asocian a mayor probabilidad de Sedentarismo, no así en relación a la inactividad física.

Existe una gran frecuencia de conductas sedentarias y falta de actividad física en la población trabajadora, con diferencias mayores para el sexo femenino e interesantes asociaciones según tipo de contrato, jornadas laborales, nivel educacional y niveles de ingreso, lo cual nos invita a orientar los Programas de Actividad Física y de quiebre de conducta sedentaria en los lugares de trabajo, con el fin de contribuir a la disminución de incidencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT)

Palabras claves: Condiciones de empleo, Sedentarismo, Inactividad física. Trabajadores.

1. Pilar Lavielle, Victoria Pineda, Omar Jauregui, Martha Castillo. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Revista Chilena de Salud Pública. Año 2014 16 (2) : 161- 172

2- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza 2010