



**FACULTA  
D DE  
CIENCIAS  
DE LA  
SALUD  
“DR.**

# **Prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería.**

Artículo presentado como requisito para la obtención del título:

## **Licenciatura de Enfermería**

Por la (os) estudiante(s):

**Jazmin Katherine Maffare Aguilera  
Karen Elizabeth Quishpe Carpio**

Bajo la dirección de:

**Mg. Alexandra Llamuca Pacurucu**

**Universidad Espíritu Santo  
Carrera de Enfermería  
Samborondón - Ecuador**

**Jazmin Katherine Maffare Aguilera**  
**[jmaffare2@uees.edu.ec](mailto:jmaffare2@uees.edu.ec)**  
**ORCID 0009-0007-6307-0849**

**Karen Elizabeth Quishpe Carpio**  
**[kaquishpe@uees.edu.ec](mailto:kaquishpe@uees.edu.ec)**  
**ORCID 0009-0004-0619-9441**

**Universidad Espíritu Santo, Samborondón, Ecuador**

## **RESUMEN**

El sedentarismo es una condición cada vez más prevalente entre el personal de enfermería, lo que plantea serios riesgos para la salud. Este estudio se centró en

determinar la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería. Se encontró que el 58.33% presenta sobrepeso, mayormente en mujeres (75%) y en el grupo de 20 a 39 años (58.33%). Del grupo con sobrepeso, el 58% realiza menos de 10 minutos diarios de actividad física, y el 50% pasa más de 8 horas sin actividad física significativa. El análisis del tiempo sedentario basado en el Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ), reveló que el 58.33% del personal pasa 30 minutos diarios descansando, lo que contribuye al total de tiempo sedentario. Además, el 41.67% dedica una hora a hablar por el celular y otro 41.67% a realizar trabajos universitarios, actividades sedentarias por naturaleza. Por semana, el 41.67% dedica una hora a hablar por celular o a trabajos universitarios, y el 50% lee, todas actividades sedentarias. Estos resultados destacan la necesidad de estrategias para reducir el sedentarismo y promover un estilo de vida más activo entre el personal de enfermería. La prevalencia del sedentarismo entre el personal de enfermería es alta, evidenciada por el considerable tiempo dedicado a actividades sedentarias. La alta prevalencia de sobrepeso, bajos niveles de actividad física y largos periodos de inactividad representan un riesgo significativo para su salud.

**Palabras clave:** Sedentarismo, personal de enfermería, actividad física, sobrepeso, comportamiento sedentario.

## **ABSTRACT**

Sedentary lifestyle is an increasingly prevalent condition among nursing staff, which poses serious health risks. This study focused on determining the prevalence of sedentary lifestyle in nursing staff. It was found that 58.33% are overweight, mostly in women (75%) and in the group from 20 to 39 years old (58.33%). Of the overweight group, 58% do less than 10 minutes of physical activity a day, and 50% spend more than 8 hours without significant physical activity. The analysis of sedentary time based on the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) revealed that 58.33% of staff spend 30 minutes daily resting, which contributes to the total sedentary time. Furthermore, 41.67% spend an hour talking on the cell phone and another 41.67% spend an hour doing university work, sedentary activities by nature. Per week, 41.67% spend an hour talking on the cell phone or doing university work, and 50% read, all sedentary

activities. These results highlight the need for strategies to reduce sedentary lifestyle and promote a more active lifestyle among nursing staff. The prevalence of sedentary lifestyle among nursing staff is high, evidenced by the considerable time dedicated to sedentary activities. The high prevalence of overweight, low levels of physical activity and long periods of inactivity represent a significant risk to your health.

**Key words:** Sedentary lifestyle, nursing staff, physical activity, overweight, sedentary behavior.

## INTRODUCCIÓN

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular o la participación insuficiente en actividades físicas<sup>1</sup>, que afecta la calidad de vida y contribuye al incremento del estrés, fatiga y una disminución del bienestar emocional en el personal de enfermería<sup>2</sup>. De igual manera, incide en su desempeño laboral, disminuyendo la energía y concentración, afectando la calidad de atención ofrecida a los pacientes. Existe también una asociación entre el sedentarismo y un mayor riesgo de enfermedades crónicas, planteando inquietudes adicionales sobre la salud a largo plazo de este grupo de profesionales de la salud<sup>3</sup>.

No obstante, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud ha enfatizado la importancia de promover la actividad física como parte integral de la atención primaria de salud. Se ha comprobado que el asesoramiento brindado por profesionales de la salud es efectivo en la modificación de comportamientos, lo que resalta su relevancia en intervenciones comunitarias integradas<sup>4</sup>. En el contexto de esta investigación, resulta crucial reconocer las recomendaciones globales para prevenir y reducir la conducta sedentaria. Acciones como intervenciones ambientales, enfoques conductuales y estrategias multicomponentes han demostrado ser eficaces en la reducción significativa

del sedentarismo, proporcionando datos fundamentales para abordar este fenómeno en el ámbito específico de la enfermería<sup>5</sup>.

En cuanto al panorama epidemiológico del sedentarismo en el personal de enfermería, un estudio desarrollado en Corea, un tercio de la población mundial de 15 años o más realiza actividades físicas insuficientes, afectando negativamente su salud. Los riesgos para la salud derivados de las conductas sedentarias aún no se comprenden completamente. La duración promedio diaria del comportamiento sedentario es de 8,3 horas, mientras que en los Estados Unidos es de 7,7 horas para la población adulta. Estos datos subrayan la necesidad de examinar de cerca la prevalencia del sedentarismo específicamente en el personal de enfermería, reconociendo la importancia crítica de comprender y mitigar las posibles implicaciones para la salud de este grupo profesional, que a menudo enfrenta largas jornadas de trabajo y estrés físico y emocional significativo<sup>6</sup>.

Entre tanto, en Malasia, encontraron una correlación entre el sedentarismo y el aumento de sobrepeso y obesidad, con un 31% de los trabajadores de la salud con sobrepeso y un 21% obesos. El personal de enfermería, en particular, muestran un mayor riesgo de obesidad comparado con otras categorías laborales. Estos datos subrayan la necesidad urgente de abordar el sedentarismo en el personal de enfermería, no solo para mejorar su salud, sino también para asegurar un cuidado óptimo para los pacientes<sup>7</sup>.

Así mismo, en Estados Unidos, investigaciones indican que las enfermeras, además de brindar cuidados médicos de calidad, deben servir como modelos de prácticas saludables. Este descubrimiento enfatiza la necesidad de abordar el sedentarismo, reconociendo sus efectos perjudiciales en la salud y la urgencia de implementar estrategias preventivas y de intervención adaptadas a este grupo profesional. Al promover un estilo de vida más activo entre el personal de enfermería, no solo se mejora su bienestar personal, sino que también se fortalece su capacidad para influir positivamente en la salud de sus pacientes y en la comunidad en general<sup>8</sup>.

Agregando a lo anterior, el sedentarismo se caracteriza por largos períodos de permanencia en posición sentada, tanto en entornos laborales como en momentos de ocio y desplazamientos<sup>9</sup>. Este patrón de comportamiento implica una baja actividad física, abarcando desde el trabajo profesional hasta las tareas domésticas y el tiempo de

recreación<sup>10</sup>. La falta de actividad física resultante de este estilo de vida conlleva la disminución de la potencia y fuerza muscular<sup>11</sup>. Al examinar el gasto energético semanal promedio asociado a diversas actividades, se evidencia una cantidad inferior a los niveles recomendados, subrayando la importancia de comprender y abordar este fenómeno en el personal de enfermería<sup>12</sup>.

En Hungría, los datos muestran la importancia de la actividad física diaria y la reducción de períodos prolongados de inactividad, destacando el rol crucial de las enfermeras como agentes de cambio en la promoción de un estilo de vida activo. Indica que existen intervenciones para prevenirlo, la cual puede mitigarse a nivel individual mediante la práctica regular de actividades deportivas y una alimentación saludable, pero también es necesario que en el lugar de trabajo se ofrecieran oportunidades para practicar deportes, un menú saludable en el comedor, asesoramiento sobre estilos de vida saludables, pruebas de detección y programas recreativos organizados<sup>13</sup>.

Por otro lado, es evidente que, a pesar de la existencia de varios artículos en Singapur, aún persiste la incertidumbre sobre la efectividad de las intervenciones para modificar los comportamientos sedentarios en el personal de enfermería. Esta preocupación es especialmente relevante dado el cambio en las demandas laborales, con un creciente número de economías rurales que evolucionan hacia entornos urbanos; lo cual afecta al estilo de vida, con una mayor exposición a factores que pueden promover el sedentarismo, como la disponibilidad de tecnología, la urbanización acelerada y la falta de espacios verdes para actividades recreativas<sup>14</sup>.

En este contexto, en Tailandia, la Fundación Nacional para la Promoción de la Salud ha lanzado recientemente el programa de investigación "Actividad física en el trabajo", dirigido a reducir las tasas de sedentarismo en la población, incluyendo al personal de salud. Este programa incluye la implementación de áreas de recreación y deportivas específicamente diseñadas para el personal de enfermería, reconociendo así la importancia de abordar el sedentarismo en este grupo profesional<sup>15</sup>.

Así mismo, en Argentina, se destaca el alto nivel de conductas sedentarias entre el personal de enfermería, como el tiempo prolongado frente a pantallas en el trabajo y el tiempo sentado durante el transporte<sup>16</sup>. Además, el estudio señala que estas conductas

sedentarias se asocian con una mayor prevalencia de problemas de salud, incluyendo dolores musculoesqueléticos y trastornos metabólicos. Estas condiciones resaltan la necesidad de implementar intervenciones específicas que promuevan la actividad física y reduzcan los períodos de inactividad entre estos profesionales de la salud<sup>17</sup>.

No obstante, en Ecuador, los datos epidemiológicos sobre el sedentarismo entre el personal de enfermería reflejan una situación preocupante. A pesar de los avances en la promoción de la salud y el bienestar en el entorno laboral, el sedentarismo sigue siendo un desafío significativo para estos profesionales. La falta de actividad física regular, combinada con largas jornadas laborales y la naturaleza demandante de su trabajo, contribuye a un estilo de vida sedentario que puede tener graves repercusiones en la salud a largo plazo<sup>18</sup>.

Por lo tanto, esta medida responde al reconocimiento de la excesiva carga laboral que enfrenta el personal de enfermería, frecuentemente sobrecargado debido a la creciente demanda de servicios de salud. Sin embargo, a pesar de estas recomendaciones, la realidad es que las instituciones de salud en Ecuador no otorgan la relevancia necesaria al estilo de vida del personal de enfermería, asumiendo incorrectamente que los profesionales de salud están naturalmente conscientes del autocuidado<sup>19</sup>. Esta suposición ha llevado a una falta de intervenciones periódicas de asesoramiento para ayudar a disminuir el sedentarismo entre el personal de salud.

Los profesionales de enfermería que llevan un estilo de vida sedentario tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, y trastornos musculoesqueléticos. Además, el sedentarismo puede afectar negativamente la salud mental, incrementando los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esta situación no solo afecta el bienestar personal de los enfermeros, sino que también puede influir negativamente en la calidad de la atención que brindan a los pacientes<sup>20</sup>.

El problema se presenta en el Hospital General Enrique Ortega Moreira, el cual es testigo de una realidad preocupante: a pesar de la propuesta de la ley para abordar el sedentarismo entre el personal de enfermería, aún no ha sido aprobada. Este hospital enfrenta desafíos adicionales, ya que el personal no cuenta con suficientes recursos

humanos, lo que conduce a una sobrecarga laboral. Además, la demanda de pacientes diarios limita aún más las oportunidades para que el personal busque actividades físicas o deportivas fuera de su jornada laboral. Esta combinación de factores contribuye significativamente al sedentarismo entre el personal de enfermería en el hospital, lo que representa una preocupación seria para su salud y bienestar general.

Ante este panorama, se propone responder a la pregunta central ¿Cuál es la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería? Por lo tanto, el objetivo general del presente estudio es: Determinar la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería, y para su alcance se plantean los siguientes objetivos específicos: a) Determinar las características sociodemográficas del personal de enfermería del área de consulta externa del Hospital General Enrique Ortega Moreira; b) Evaluar la relación entre los niveles de actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en el personal de enfermería; y, c) Analizar los patrones de tiempo sedentario del personal de enfermería durante la semana laboral y los fines de semana utilizando el Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ).

Es así como la investigación sobre la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería reviste una importancia social significativa. Dado el papel esencial que desempeñan los profesionales de enfermería en la atención de la salud, su bienestar físico impacta directamente en la calidad de los servicios prestados. Al abordar este problema, se contribuirá a mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería, reduciendo los riesgos asociados con el sedentarismo y promoviendo un estilo de vida activo. Además, al comprender mejor las causas y consecuencias del sedentarismo en este grupo, se podrán desarrollar intervenciones específicas que beneficien tanto a los profesionales de enfermería como a la sociedad en general.

Por lo tanto, esta investigación se basa en la necesidad de comprender y abordar el sedentarismo en el personal de enfermería desde una perspectiva teórica fundamentada. La literatura existente ha mostrado una creciente de comportamientos sedentarios y sus consecuencias negativas para la salud, lo que resalta la importancia de investigar este fenómeno en este grupo profesional. Al analizar teorías sobre la motivación, la influencia del entorno laboral y las variables sociodemográficas, se busca desarrollar un



marco teórico integral que permita contextualizar y entender mejor las causas del sedentarismo en el personal de enfermería.

Esta investigación enriquecerá el cuerpo de conocimientos al proporcionar datos sobre la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería; contribuirá a la comprensión de dinámicas laborales y personales que fomentan el sedentarismo. Además, la identificación de factores de riesgo y sus correlaciones con la salud permitirá desarrollar estrategias preventivas y de intervención específicas. Este aporte científico no solo beneficiará la salud y el bienestar del personal de enfermería, sino que también sentará las bases para futuras investigaciones y políticas de salud orientadas a reducir el sedentarismo en el ámbito de la enfermería.

### ***Estado del arte***

Mediante un estudio transversal aplicado en 587 enfermeras, que tuvo como objetivo evaluar el nivel de salud y el comportamiento sedentario y los factores que influyen. Entre los resultados destaca que los comportamientos de salud de las enfermeras encuestadas se encontraban en un nivel medio. El tiempo de sedentarismo (en horas) fue un promedio de 5,62 h y se correlaciona significativamente y negativamente con las conductas de salud en términos de la subescala de actitud mental positiva; cuanto más tiempo se pasa sentado, menor es la intensidad de este tipo de conductas de salud. El funcionamiento eficiente del sistema sanitario depende en gran medida del personal de enfermería. Para mejorar los comportamientos de salud entre las enfermeras, se necesitan soluciones sistémicas como programas de bienestar en el lugar de trabajo, incentivos para comportamientos saludables y educación sobre los beneficios de un estilo de vida saludable<sup>22</sup>.

En un artículo, sobre una investigación que tuvo como objetivo alcanzar resultados sobre los riesgos ergonómicos de las posturas de trabajo de las enfermeras mediante el uso de los métodos de Rapid Entire Body Assessment (REBA) y Rapid Upper Limb Assessment, Entre los resultados indica que el 91,4% de los enfermeros eran mujeres y el 6,5% eran hombres. En el hospital, dividimos en ocho estaciones de trabajo, se calcularon las puntuaciones de las tres enfermeras que trabajaban en cada estación de trabajo y se determinaron las puntuaciones promedio de las estaciones de trabajo. El porcentaje de quienes experimentaron dolor musculoesquelético en el último año en

cada estación de trabajo fueron; sala (92%), quirófano (98%), departamento de urgencias (100%), clínica ambulatoria (75%), cuidados intensivos (94%), asuntos administrativos (94%), laboratorio (95%) y procedimiento intervencionista (92%). En estas estaciones las puntuaciones más altas se observaron en el quirófano. Cuando se evaluaron las mediciones, se determinó que el riesgo en los departamentos donde trabajaban las enfermeras se encontraba en general en el nivel de riesgo medio. Las puntuaciones indican que se deben realizar cambios y ajustes ergonómicos. Para esta determinación se deberán determinar los riesgos de las posturas de trabajo con métodos cuantitativos<sup>23</sup>.

De igual manera en un estudio que tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física y las conductas sedentarias entre los trabajadores de atención primaria de salud en Perak, Malasia. A través del estudio transversal, donde participaron 261 trabajadores de atención primaria de salud; El 45,6% estaba clasificado como físicamente inactivo, dedicando una media de cinco horas diarias a conductas sedentarias. En términos de equivalente metabólico mínimo por semana, los trabajadores masculinos realizaron una actividad física significativamente mayor que las mujeres. El estado de salud autoinformado y el mayor tiempo sentado se asociaron significativamente con la inactividad física. La regresión logística mostró que el mal estado de salud tenía 1,84 veces menos probabilidades de estar asociado con la actividad física (  $p = 0,036$ , intervalo de confianza = 1,04–3,24). Debido a la alta prevalencia de la inactividad física, es necesario tomar medidas para aumentar la actividad física entre los trabajadores de la salud<sup>24</sup>.

Por otra parte, en una investigación que se llevó a cabo identificar los motivadores y barreras para la actividad física entre médicos y enfermeras pertenecientes a los sectores de salud públicos y privados en Ernakulam; mediante su estudio cualitativo, enfocado en 30 entrevistas, se pudo conocer que los factores que motivaron a los médicos fueron el miedo a las enfermedades no transmisibles y a mantenerse en forma, mientras que las enfermeras estaban más preocupadas por su imagen corporal. Las barreras comunes fueron el género, la falta de tiempo, la pereza, el mal clima y cuestiones de seguridad. La dependencia excesiva de la medicación y la prioridad de la salud de sus pacientes sobre la suya propia fueron barreras adicionales. Concluye indicando que la actividad

física está gravemente comprometida. Es necesario crear un entorno favorable y cambiar comportamientos para combatir la epidemia silenciosa de la inactividad física<sup>25</sup>.

Así mismo, en un estudio que fue realizado con la finalidad de comparar los factores asociados al estilo de vida sedentario descritos en la literatura con los factores listados en NANDA Internacional; a través de una revisión sistemática con metaanálisis de factores asociados al sedentarismo, determina que los factores significativos fueron: falta de apoyo social, de espacio físico, de tiempo, de motivación, de habilidades deportivas y de interés por la actividad física, intolerancia a la actividad, estar jubilado, vivir en un país de bajos ingresos, pereza, no tener trabajo/estudiar, nivel socioeconómico y nivel de conocimientos sobre actividad física bajo, género femenino, vivir en zona urbana, autopercepción negativa de la salud, utilizar transporte público, estar en el grupo de mayor edad del estudio y discapacidad física percibida. Concluye indicando que los nuevos factores asociados al sedentarismo y los ya incluidos en la clasificación NANDA Internacional conducirán a una mejor orientación clínica de las enfermeras<sup>26</sup>.

### ***Sedentarismo en el personal de enfermería***

#### ***Concepto de sedentarismo***

El sedentarismo es un fenómeno contemporáneo prevalente en sociedades industrializadas y urbanas, caracterizado por una baja actividad física o la ausencia total de la misma en las actividades diarias. Este estilo de vida se asocia comúnmente con ocupaciones que requieren largos períodos de tiempo sentado o en posiciones estáticas, como es el caso del personal de enfermería, cuyas funciones demandan extensas horas de trabajo en turnos prolongados y en ambientes limitados en términos de espacio físico para la actividad física<sup>27</sup>.

En otras palabras, el sedentarismo no es simplemente una cuestión de elección personal, sino que está profundamente arraigado en estructuras sociales, económicas y organizacionales. Factores como las largas jornadas laborales, la naturaleza exigente del trabajo y la falta de tiempo y recursos para el ejercicio físico pueden contribuir a perpetuar este patrón. Además, el entorno laboral de los profesionales de la enfermería, que a menudo implica estar de pie o sentados durante períodos prolongados, puede

limitar las oportunidades para el movimiento físico regular, exacerbando aún más el problema del sedentarismo<sup>28</sup>.

### ***Generalidades***

Este fenómeno no se limita únicamente a la falta de ejercicio regular, sino que engloba cualquier forma de comportamiento que implique estar sentado o acostado por largos períodos de tiempo con una actividad física mínima. En la sociedad moderna, el sedentarismo ha aumentado considerablemente debido a factores como el avance tecnológico, que ha facilitado estilos de vida más cómodos, pero menos activos. Por ejemplo, el uso extendido de dispositivos electrónicos y el acceso a entretenimiento digital desde el hogar o el trabajo han contribuido significativamente a reducir la necesidad y la motivación para realizar actividades físicas<sup>29</sup>.

Desde una perspectiva epidemiológica, el sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo importante para una variedad de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Estos riesgos están relacionados con el impacto negativo del estilo de vida sedentario en el metabolismo, la composición corporal y la función cardiovascular. Además, el sedentarismo puede afectar negativamente la salud mental, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad<sup>30</sup>.

En el contexto específico del personal de enfermería, el sedentarismo presenta desafíos adicionales debido a las demandas físicas y emocionales de su trabajo. A menudo, los turnos prolongados y la naturaleza exigente de la atención médica pueden limitar las oportunidades para la actividad física regular. Esta situación se ve agravada por las condiciones laborales que favorecen largos períodos de tiempo en posiciones estáticas, ya sea sentados frente a computadoras o de pie en situaciones de atención continua<sup>30</sup>.

### ***Factores de riesgo***

Estos son diversos y están estrechamente ligados a las condiciones laborales y estructurales propias de su profesión. Uno de los principales factores es la naturaleza del trabajo, que a menudo implica largas jornadas laborales con turnos prolongados y horarios irregulares. Estos horarios pueden dificultar la planificación y la participación en actividades físicas regulares, ya que los profesionales de enfermería pueden

enfrentarse a la fatiga física y mental después de largos períodos de trabajo, lo que disminuye la motivación para el ejercicio<sup>31</sup>.

Así mismo, la carga emocional y el estrés inherentes al trabajo de enfermería pueden contribuir al sedentarismo. El personal de enfermería a menudo experimenta altos niveles de estrés debido a la responsabilidad de cuidar a pacientes enfermos, manejar situaciones urgentes y tomar decisiones críticas de manera rápida. Este estrés puede llevar a buscar formas de relajación que no implican actividad física, como descansar o dormir, lo que puede perpetuar el ciclo de inactividad física<sup>31</sup>.

Otro factor de riesgo importante es el entorno laboral, que suele estar diseñado para la eficiencia en la atención al paciente, pero pueden carecer de facilidades adecuadas para la actividad física del personal. El tiempo que pasan los enfermeros en habitaciones de pacientes, estaciones de enfermería o escritorios de documentación puede limitar las oportunidades para el movimiento físico. Además, el trabajo de enfermería a menudo implica tareas que se realizan de pie o sentado, lo que puede contribuir a la rigidez muscular y a la falta de actividad física durante las horas laborales<sup>32</sup>.

Por último, las demandas físicas y mentales del trabajo de enfermería pueden llevar a que los profesionales prefieran el descanso y la recuperación pasiva en lugar de actividades físicas activas durante su tiempo libre. La combinación de estos factores puede crear un ambiente propicio para el sedentarismo, aumentando el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados, como enfermedades cardiovasculares, aumento de peso, problemas musculoesqueléticos y deterioro general de la salud física y mental<sup>33</sup>.

### ***Causa***

Una de las causas principales es la naturaleza altamente exigente y a menudo impredecible del trabajo de enfermería. Los enfermeros enfrentan frecuentemente largas jornadas laborales que pueden extenderse más allá de los horarios regulares, lo cual limita considerablemente el tiempo disponible para participar en actividades físicas fuera del trabajo. Esta falta de tiempo y la necesidad de recuperación del agotamiento físico y mental después de turnos intensos pueden llevar al personal de enfermería a preferir el descanso pasivo en lugar de actividades físicas activas<sup>34</sup>.

Otra causa importante es la falta de infraestructura y apoyo para la actividad física dentro de los entornos hospitalarios y de atención médica. Las instalaciones de trabajo de los enfermeros, como estaciones de enfermería y áreas de documentación, a menudo no están diseñadas para fomentar la actividad física. Esto puede dificultar aún más la integración de hábitos saludables como el ejercicio regular en la rutina diaria de los profesionales de enfermería. Además, la naturaleza del trabajo, que a menudo se realiza en espacios limitados y con alta demanda de atención continua, puede dejar poco margen para el movimiento físico durante las horas laborales<sup>35</sup>.

Las demandas emocionales y psicológicas del trabajo de enfermería también pueden contribuir significativamente al sedentarismo. El estrés crónico y la carga emocional asociada con la atención de pacientes enfermos pueden llevar a los enfermeros a buscar formas de manejar el estrés que no impliquen actividad física, como descansar, dormir o actividades sedentarias como ver televisión o navegar por internet. Esta tendencia puede perpetuar el ciclo de inactividad física y contribuir a un estilo de vida sedentario<sup>36</sup>.

Además, las condiciones laborales que requieren largos períodos de tiempo en posiciones estáticas, ya sea de pie o sentados, pueden contribuir a la rigidez muscular y al deseo de evitar el movimiento físico durante el tiempo libre. Esto es especialmente relevante para los enfermeros que trabajan en unidades especializadas o en áreas donde la movilidad es limitada debido a las necesidades operativas del servicio de salud<sup>36</sup>.

### ***Consecuencia***

Las consecuencias del sedentarismo en el personal de enfermería tienen un impacto significativo desde una perspectiva ergonómica, afectando tanto la salud física como la calidad del desempeño laboral. Uno de los efectos ergonómicos más destacados es el desarrollo de problemas musculoesqueléticos, que pueden surgir debido a las posturas estáticas mantenidas durante largos períodos de tiempo. Por ejemplo, permanecer sentado o de pie sin movimiento adecuado puede provocar rigidez y tensión en los músculos de la espalda, cuello y hombros. Esta tensión crónica puede eventualmente derivar en condiciones más serias como el síndrome de dolor lumbar o cervical, afectando la comodidad y la eficiencia en el trabajo diario de los enfermeros<sup>37</sup>.

Otro efecto ergonómico del sedentarismo es el aumento del riesgo de lesiones por esfuerzos repetitivos. Las tareas repetitivas realizadas en posiciones estáticas, como levantar pacientes o manipular equipos médicos, pueden aumentar la carga física en ciertas partes del cuerpo. Esto no solo contribuye al desgaste prematuro de las articulaciones y tejidos blandos, sino que también puede conducir al desarrollo de lesiones musculares o articulares crónicas, limitando la capacidad de trabajo a largo plazo del personal de enfermería<sup>38</sup>.

Además, el sedentarismo puede influir en la fatiga física y mental, lo cual afecta directamente la atención y la concentración durante las largas horas de trabajo en entornos exigentes como hospitales y clínicas. La falta de movimiento regular puede disminuir la circulación sanguínea y reducir la capacidad de recuperación muscular, lo que contribuye a una sensación general de cansancio y agotamiento. Esto puede tener un impacto negativo en la calidad del cuidado prestado a los pacientes, así como en la seguridad y bienestar del personal de enfermería<sup>39</sup>.

Además de los efectos físicos, el sedentarismo ergonómicamente hablando también puede afectar la moral y la satisfacción laboral. La incomodidad física prolongada y la falta de comodidad en el ambiente de trabajo pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los enfermeros, contribuyendo potencialmente al ausentismo laboral y la rotación del personal. Esto subraya la importancia de considerar no solo la ergonomía física en el diseño de los espacios de trabajo, sino también la implementación de políticas que promuevan la actividad física y el bienestar general entre el personal de enfermería<sup>40</sup>.

### ***Teoría de Déficit de autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem***

Dorothea Orem es una figura central en la enfermería por su Teoría del Déficit de Autocuidado, la cual tiene una relevancia significativa en el contexto de la prevalencia del sedentarismo entre el personal de enfermería. Esta teoría se fundamenta en la idea de que los individuos tienen la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismos, pero pueden experimentar déficits en esta capacidad debido a diversas limitaciones físicas, cognitivas o emocionales<sup>41</sup>.

En el contexto del sedentarismo en el personal de enfermería, la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem sugiere que las largas jornadas laborales y las condiciones demandantes pueden limitar la capacidad de los enfermeros para llevar a cabo actividades de autocuidado físico, como el ejercicio regular. La naturaleza exigente del trabajo puede dejar poco tiempo y energía para dedicar a la actividad física fuera del ambiente laboral, creando un ciclo de inactividad que contribuye al sedentarismo<sup>42</sup>.

La teoría también enfatiza el papel crucial del personal de enfermería en la identificación y compensación de estos déficits de autocuidado. En el caso del sedentarismo, esto podría implicar intervenciones para promover hábitos de vida más activos entre el personal de enfermería, como programas de ejercicio adaptados a sus horarios y condiciones laborales<sup>43</sup>. Además, el personal de enfermería tiene la responsabilidad de educar y capacitar a los enfermeros sobre la importancia del autocuidado físico y los beneficios de mantener un estilo de vida activo para prevenir riesgos para la salud asociados con el sedentarismo<sup>44</sup>.

Desde la perspectiva de los sistemas de enfermería descritos por Orem, se podrían implementar estrategias de cuidado completamente compensatorio o parcialmente compensatorio para apoyar a los enfermeros en la integración de actividades físicas en su rutina diaria. Esto podría incluir la organización de sesiones de ejercicio durante los descansos, la creación de espacios dentro de los hospitales para la actividad física, o el fomento de prácticas ergonómicas que reduzcan los efectos negativos del sedentarismo en la salud musculoesquelética del personal<sup>45</sup>.



## **MÉTODO**

El enfoque de investigación para este estudio es cuantitativo, que se caracteriza por la recolección de datos que se analizan utilizando métodos estadísticos, lo que permite obtener resultados generalizables y replicables. Este enfoque es elegido para proporcionar una visión precisa y cuantificable de la prevalencia del sedentarismo en la población estudiada, permitiendo identificar patrones y establecer correlaciones entre variables clave como la actividad física y las condiciones laborales.

El diseño es descriptivo, enfocado en especificar propiedades, características y perfiles de personas o fenómenos bajo estudio. Si bien este enfoque proporciona un panorama de la prevalencia del sedentarismo, las condiciones laborales, el tipo de actividad física y los hábitos de vida, es importante reconocer que su capacidad para generalizar los hallazgos o establecer relaciones causales es limitada. Este diseño se seleccionó para ofrecer una visión comprensiva, aunque se reconoce que puede no ser suficiente para establecer un marco generalizable o para fundamentar intervenciones específicas.

También será no experimental, que se centra en la observación de fenómenos tal como ocurren naturalmente, sin intervenir en ellos. Este enfoque es adecuado para estudiar el sedentarismo en enfermería ya que permite examinar la realidad tal como se presenta, sin alterar las condiciones naturales del ambiente laboral ni imponer cambios artificiales que podrían afectar los resultados.

Y es de corte transversal, que describe o analiza variables en un solo punto en el tiempo, permitiendo evaluar relaciones entre variables sin considerar cambios en el tiempo. Este diseño se elige para proporcionar una instantánea precisa de la prevalencia del sedentarismo en el personal de enfermería en un periodo determinado, facilitando la captura de información relevante sobre esta condición en un contexto laboral específico.

La población de estudio estuvo compuesta por un total de 12 profesionales de enfermería del área de consulta externa del Hospital General Enrique Ortega Moreira. Estos profesionales fueron seleccionados de manera rigurosa para asegurar una representación adecuada en términos de edades, géneros y contextos diversos dentro de la comunidad general. Entre los criterios de inclusión se consideró a todo el personal de enfermería con más de un año de experiencia en el área específica de consulta externa y que manifestó su consentimiento para participar en la investigación. Por el contrario, fueron excluidos los profesionales de enfermería con menos de un año de antigüedad en el hospital, quienes residían fuera de la provincia y aquellos que se encontraban en permiso laboral o de vacaciones en el momento del estudio.

El Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ) fue desarrollado inicialmente para medir el tiempo dedicado a actividades sedentarias a través de nueve ítems, que incluyen desde ver televisión hasta realizar trabajo universitario o artesanías, entre otros. En su adaptación española, se añadieron dos nuevos ítems relacionados con comer sentado y descansar acostado. Este cuestionario evalúa estas actividades tanto durante la semana como los fines de semana, utilizando opciones de respuesta que van desde "nada" hasta "seis horas o más". Cada respuesta se codifica del 1 al 9, reflejando un aumento gradual en el tiempo sedentario, tratándose así como una variable ordinal en los análisis.

Para llevar a cabo esta investigación, se obtuvo la autorización del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH), dependiente del Ministerio de Salud Pública, asegurando el cumplimiento de los principios éticos esenciales. Asimismo, se gestionó y obtuvo el permiso de las autoridades del Hospital General Enrique Ortega Moreira para realizar la recolección de datos entre el personal de enfermería del área de consulta externa. Este proceso fue fundamental para garantizar la protección de la autonomía y la privacidad de los participantes, así como la transparencia en el manejo de la información recolectada. A cada personal de enfermería se le proporcionó una explicación clara y detallada sobre el propósito y los procedimientos del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado antes de su inclusión en la investigación, asegurando que su participación fuera voluntaria y consciente.

En relación a las limitaciones encontradas durante la investigación, se identificaron varios aspectos que podrían haber afectado los resultados. Una limitación significativa

fue el tamaño reducido de la muestra, compuesta por un total de 12 profesionales de enfermería. Esto podría haber afectado la representatividad y la generalización de los hallazgos a una población más amplia de enfermeras en otras áreas o instituciones. Además, la disponibilidad limitada de tiempo y recursos para realizar un seguimiento prolongado podría haber restringido la profundidad del análisis de ciertos aspectos relacionados con el sedentarismo y sus implicaciones para la salud del personal de enfermería.

## RESULTADOS

**Tabla 1**

*Edad del personal de enfermería*

Características		n	%
Edad	20 a 39 años	7	58,33
	Más de 40 años	5	41,67

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

En cuanto a la edad de los participantes, se observó que el 58.33% pertenece al grupo etario de 20 a 39 años. Este hallazgo es relevante para el estudio, ya que este grupo de edad suele ser más propenso a adoptar comportamientos sedentarios debido a las exigencias laborales y personales que enfrentan.

**Tabla 2**

*Sexo del personal de enfermería*

Características		n	%
Sexo	Masculino	3	25,00
	Femenino	9	75,00

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

En relación con el sexo, se encontró que la mayoría de los participantes son mujeres, representando el 75% de la muestra total. Este dato es importante, ya que la alta prevalencia de sobrepeso en una población mayoritariamente femenina sugiere que podrían estar enfrentando desafíos específicos que contribuyen al sedentarismo, como la doble carga de responsabilidades laborales y domésticas.

**Tabla 3***Índice de Masa Corporal del personal de enfermería*

Característica		No.	%
IMC	Normal	5	41,67
	Sobrepeso	7	58,33

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

El análisis del índice de masa corporal (IMC) reveló que el 58.33% de los participantes presenta sobrepeso. Este resultado es significativo dentro del contexto del estudio sobre la prevalencia del sedentarismo, ya que el sobrepeso puede actuar como un indicador indirecto de bajos niveles de actividad física. La presencia de sobrepeso en una población laboral joven refuerza la necesidad de implementar intervenciones específicas que fomenten un estilo de vida más activo y saludable.

**Tabla 4***Relación entre actividad física y condición sedentaria con el IMC*

	Normal		Sobrepeso	
	n	%	n	%
Actividad física				
>10 min al día	2	16,67	0	0,00
<10 min al día	3	25,00	7	58,33
Sedentarismo				
>8 horas	2	16,67	6	50,00
Menor a 8 horas	3	25,00	1	8,33

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

El análisis de la relación entre la actividad física, la condición sedentaria y el índice de masa corporal (IMC) en el personal de enfermería revela hallazgos preocupantes. Se encontró que el 58% de los casos con sobrepeso realiza menos de 10 minutos al día de actividad física, lo que indica una marcada insuficiencia en los niveles de ejercicio recomendados para mantener una buena salud. Además, el 50% de este mismo grupo reporta pasar más de 8 horas sin realizar ninguna actividad física significativa. Estos datos subrayan una correlación clara entre el sedentarismo y el sobrepeso, sugiriendo

que la falta de actividad física es un factor contribuyente clave al aumento del IMC en esta población. La combinación de bajo nivel de actividad física y largos periodos de inactividad no solo incrementa el riesgo de sobrepeso, sino que también puede tener implicaciones graves para la salud cardiovascular y metabólica del personal de enfermería.

**Tabla 5**

*Tiempo sedentario del personal de enfermería a través del SBQ de lunes a viernes*

	Nada		30 min		1 h		2 hs		3 hs	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Viendo										
televisión	3	25,00	4	33,33	2	16,67	3	25,00	0	0,00
Comiendo	0	0,00	8	66,67	4	33,33	0	0,00	0	0,00
Descansando	0	0,00	7	58,33	4	33,33	1	8,33	0	0,00
Jugando										
videojuegos	6	50,00	2	16,67	4	33,33	0	0,00	0	0,00
Escuchando										
música	7	58,33	3	25,00	2	16,67	0	0,00	0	0,00
Hablando por										
celular	2	16,67	4	33,33	5	41,67	1	8,33	0	0,00
Haciendo										
trabajo										
universitario	1	8,33	3	25,00	5	41,67	3	25,00	0	0,00
Leyendo	3	25,00	3	25,00	6	50,00	0	0,00	0	0,00
Tocando										
instrumentos										
musicales	8	66,67	4	33,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Haciendo										
artesanías	8	66,67	4	33,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Conduciendo o										
yendo en bus	7	58,33	3	25,00	2	16,67	0	0,00	0	0,00

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

El análisis del tiempo sedentario de lunes a viernes, basado en los resultados obtenidos a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ), revela patrones de comportamiento que contribuyen al sedentarismo en el personal de enfermería. Los datos indican que el 58.33% del personal pasa 30 minutos diarios descansando, lo cual es una actividad pasiva que contribuye al tiempo total de sedentarismo. Además, el 41.67% de los encuestados dedica una hora de su tiempo a hablar por el celular y otro 41.67% a realizar trabajos universitarios, actividades que también se caracterizan por su naturaleza sedentaria. Asimismo, el 50% del personal dedica tiempo a la lectura, otra actividad que, aunque intelectualmente estimulante, contribuye al comportamiento sedentario. Estos hallazgos son importantes ya que destacan la variedad de actividades sedentarias que ocupan el tiempo del personal de enfermería durante la semana laboral, exacerbando el riesgo de problemas de salud asociados con el sedentarismo.

**Tabla 6**

*Tiempo sedentario del personal de enfermería a través del SBQ los fines de semana*

	Nada		30 min		1 h		2 hs		3 hs	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
<b>Viendo</b>										
televisión	0	0,00	3	25,00	3	25,00	6	50,00	0	0,00
Comiendo	0	0,00	5	41,67	5	41,67	2	16,67	0	0,00
Descansando	0	0,00	2	16,67	4	33,33	6	50,00	0	0,00
<b>Jugando</b>										
videojuegos	2	16,67	2	16,67	5	41,67	3	25,00	0	0,00
<b>Escuchando</b>										
música	2	16,67	4	33,33	4	33,33	2	16,67	0	0,00
<b>Hablando por</b>										
celular	1	8,33	3	25,00	4	33,33	3	25,00	1	8,33
<b>Haciendo</b>										
<b>trabajo</b>										
universitario	1	8,33	3	25,00	5	41,67	3	25,00	0	0,00
Leyendo	3	25,00	1	8,33	6	50,00	2	16,67	0	0,00

Tocando instrumentos musicales	7	58,33	2	16,67	3	25,00	0	0,00	0	0,00
Haciendo artesanías	10	83,33	2	16,67	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Conduciendo o yendo en bus	1	8,33	1	8,33	3	25,00	4	33,33	3	25,00

**Nota:** Datos recopilados a través del Cuestionario de Comportamiento Sedentario aplicado a personal de enfermería del Hospital General Enrique Ortega Moreira.

El análisis del tiempo sedentario durante los fines de semana, basado en los resultados del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ), revela patrones preocupantes que contribuyen significativamente al sedentarismo en el personal de enfermería. Se encontró que el 41.67% del personal dedica una hora a actividades sedentarias como comer y realizar trabajos universitarios, y un porcentaje igual se dedica a jugar videojuegos. Además, un 33.33% pasa una hora hablando por teléfono, mientras que el 50% dedica una hora a la lectura. Aunque estas actividades varían en su naturaleza, todas comparten la característica de requerir un nivel mínimo de actividad física.

Se observó también que el 50% del personal pasa dos horas descansando y un 33.33% dedica el mismo tiempo a conducir o viajar en bus. Estas actividades prolongadas de inactividad física incrementan el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados con el sedentarismo, como enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. El hecho de que una parte significativa del personal de enfermería dedique tanto tiempo a actividades sedentarias durante los fines de semana subraya la gravedad del problema y la necesidad urgente de abordarlo. Estos hallazgos destacan la importancia de implementar intervenciones multifacéticas que promuevan la reducción del tiempo sedentario y fomenten un estilo de vida más activo durante los fines de semana. Estrategias como la incorporación de pausas activas, la promoción de actividades al aire libre, la organización de programas de ejercicio físico, y la concienciación sobre los riesgos del sedentarismo, podrían ser efectivas para mitigar este problema.

## **Cálculo de la Prevalencia**

Para calcular la prevalencia del sedentarismo, definimos sedentarismo como dedicar más de 2 horas diarias a actividades sedentarias.

- Contamos el número de individuos que cumplen el criterio.
- Dividimos este número por el total de participantes.

Total de participantes en las encuestas: asumiendo un promedio (a partir de la suma total de la columna "n" en cada tabla), se encuestaron 12 personas (valor aproximado).

### **Semana:**

- Viendo televisión: 3 personas
- Descansando: 1 persona
- Hablando por celular: 1 persona
- Haciendo trabajo universitario: 3 personas

### **Fines de semana:**

- Viendo televisión: 6 personas
- Descansando: 6 personas
- Jugando videojuegos: 3 personas
- Hablando por celular: 3 personas
- Haciendo trabajo universitario: 3 personas
- Leyendo: 2 personas
- Conduciendo o en bus: 4 personas

Calculamos la prevalencia sumando las personas que cumplen con el criterio:



Semana: 3 (TV) + 1 (Descanso) + 1 (Celular) + 3 (Trabajo universitario) = 8 personas sedentarias

Fines de semana: 6 (TV) + 6 (Descanso) + 3 (Videojuegos) + 3 (Celular) + 3 (Trabajo universitario) + 2 (Leyendo) + 4 (Conducción) = 27 personas sedentarias.

### **Prevalencia Semana**

$$\text{Prevalencia por semana: } \frac{\text{número de casos}}{\text{población total}} \times 100$$

$$\text{Prevalencia por semana: } \frac{8}{132} \times 100$$

$$\text{Prevalencia por Semana: } 6,06\%$$

### **Prevalencia por fines de semana**

$$\text{Prevalencia por fines de semana: } \frac{\text{número de casos}}{\text{población total}} \times 100$$

$$\text{Prevalencia por fines de semana: } \frac{27}{132} \times 100$$

$$\text{Prevalencia por fines de semana: } 20,45\%$$

Esto indica que la prevalencia del sedentarismo es del 6.06% del personal de enfermería, que realiza múltiples actividades sedentarias durante la semana durante dos horas, mientras que existe una prevalencia de sedentarismo del 20.45% que realiza actividades durante dos horas. El notable incremento en la prevalencia del sedentarismo durante los fines de semana puede estar relacionado con el deseo de descansar después de una semana laboral activa. Actividades como ver televisión, descansar, jugar videojuegos, y realizar trabajos universitarios son comunes durante los fines de semana, lo cual contribuye significativamente al tiempo total sedentario. Esto sugiere que,

aunque el personal de enfermería puede estar más activo durante sus días laborales debido a la naturaleza de su trabajo, tienden a adoptar un comportamiento más sedentario durante sus días libres.

## **DISCUSIÓN**

Al comparar los resultados de este estudio con los hallazgos de otras investigaciones, se identificaron tanto similitudes como diferencias significativas que proporcionan un marco valioso para la reflexión y el análisis crítico. Este estudio encontró que el 58.33% del personal de enfermería presentaba sobrepeso, con una prevalencia notablemente más alta entre las mujeres (75%) y principalmente en el grupo de edad de 20 a 39 años. Estos hallazgos son consistentes con el estudio de Ayvaz et al.<sup>23</sup>, donde se reportó que el 91.4% de los profesionales eran mujeres de 25 a 35 años. Sin embargo, es importante señalar que Abu et al.<sup>24</sup>, también encontraron una alta prevalencia de sobrepeso entre las mujeres (82.6%), pero en un rango de edad ligeramente diferente, de 30 a 40 años (64%). Estas discrepancias podrían estar relacionadas con variaciones demográficas y contextuales entre las poblaciones estudiadas, lo que subraya la necesidad de considerar estas características al diseñar futuras intervenciones y programas de salud dirigidos a promover estilos de vida más activos y saludables entre el personal de enfermería.

Además, estas diferencias en los resultados pueden estar influenciadas por factores sociales, económicos y culturales específicos de cada población, lo que hace necesario un enfoque más personalizado en la promoción de la salud. Por ejemplo, las diferencias en la prevalencia de sobrepeso entre distintos grupos etarios podrían estar vinculadas a las etapas de la vida y las responsabilidades laborales, lo que sugiere que las intervenciones de salud deben ser adaptadas para abordar las necesidades específicas de cada grupo de edad.

En cuanto a la actividad física y el sedentarismo, este estudio destaca que el 58.33% del personal de enfermería con sobrepeso reportó pasar más de 8 horas diarias en comportamientos sedentarios, con una actividad física diaria de menos de 10 minutos.

Estos hallazgos son alarmantes y coinciden con los resultados de Abu et al.<sup>24</sup>, quienes encontraron que el 45.6% del personal era clasificado como inactivo y dedicaba cinco horas diarias a actividades sedentarias. Del mismo modo, Bartosiewicz et al.<sup>22</sup> informaron que el 56% del personal de enfermería pasa un promedio de 5 horas al día sin realizar ninguna actividad física. Estos resultados subrayan la preocupante falta de actividad física y el alto nivel de sedentarismo entre el personal de enfermería, factores que podrían contribuir significativamente a la prevalencia de sobrepeso y a otros riesgos graves para la salud, como enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos.

Es imperativo, por lo tanto, desarrollar intervenciones específicas que fomenten hábitos más activos y saludables en este grupo profesional. La creación de programas de bienestar en el lugar de trabajo, que incluyan oportunidades para la actividad física regular y la educación sobre los beneficios de un estilo de vida activo, podría ser una estrategia efectiva para abordar esta problemática. Además, estas observaciones resaltan la necesidad de realizar más investigaciones para explorar en profundidad los factores subyacentes, como las barreras percibidas para la actividad física, y diseñar estrategias efectivas que promuevan estilos de vida más activos en el ámbito hospitalario.

El análisis del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ) en este estudio reveló que el 58.33% del personal de enfermería dedica aproximadamente 30 minutos diarios al descanso, mientras que el 41.67% destina una hora a realizar trabajos universitarios y otro grupo similar a hablar por teléfono durante la semana laboral. Durante los fines de semana, el 41.67% dedica una hora a los videojuegos, el 50% pasa dos horas descansando, y un 33.33% dedica el mismo tiempo a conducir o usar el transporte público. Estos resultados son congruentes con los de Abu et al.<sup>24</sup>, quienes destacan que el 60% del personal de enfermería pasa de 1 a 2 horas diarias en actividades de descanso u ocio, como jugar videojuegos o usar el celular. Además, George et al.<sup>25</sup>, señalan que el 42% del personal de enfermería pasa de 2 a 3 horas usando el celular, el 25% dedica una hora a la lectura, y el 52% pasa 2 horas en actividades de descanso.

Estos resultados revelan patrones significativos de comportamiento sedentario entre el personal de enfermería, tanto durante la semana como los fines de semana. Esta información podría ser clave para diseñar intervenciones dirigidas a reducir el sedentarismo y fomentar comportamientos más activos y saludables en este grupo

profesional. Además, sugieren la necesidad de investigaciones adicionales para explorar más a fondo cómo estos comportamientos sedentarios afectan la salud y el bienestar de los enfermeros, así como para desarrollar estrategias efectivas de intervención basadas en estos hallazgos.

Es fundamental destacar algunas limitaciones de este estudio. En primer lugar, la muestra utilizada puede no ser representativa de todas las poblaciones de enfermería, lo que podría limitar la generalización de los resultados. Además, la naturaleza autoinformada de los datos sobre actividad física y sedentarismo puede introducir sesgos de memoria o deseabilidad social, lo que podría afectar la precisión de los resultados. Finalmente, no se consideraron variables contextuales como las cargas laborales o las condiciones de trabajo, que podrían haber influido en los niveles de sedentarismo y actividad física reportados.

En resumen, este estudio proporciona una visión crítica y comparativa de los comportamientos relacionados con el sobrepeso y el sedentarismo en el personal de enfermería, alineándose con estudios previos en varios aspectos, pero también destacando diferencias importantes que requieren mayor atención. Las limitaciones identificadas sugieren que futuras investigaciones deben abordar estas áreas para mejorar la comprensión y la intervención en estos comportamientos de salud cruciales.

## **CONCLUSIONES**

La prevalencia del sedentarismo entre el personal de enfermería es preocupantemente alta, especialmente durante los fines de semana, donde alcanza un 20.45% comparado con el 6.06% durante la semana laboral. Este incremento significativo en el comportamiento sedentario en los días de descanso sugiere que los profesionales de enfermería adoptan actividades de bajo nivel físico en su tiempo libre, lo que plantea un riesgo considerable para su salud debido a la relación entre el sedentarismo y enfermedades crónicas.

El análisis de las características del personal de enfermería revela una alta prevalencia de sobrepeso, especialmente entre las mujeres y los jóvenes adultos. Este hallazgo sugiere la necesidad de abordar los factores que contribuyen al sobrepeso en este grupo, considerando tanto las demandas laborales como los hábitos de vida.

Existe una clara relación entre la baja actividad física y el aumento del índice de masa corporal (IMC) en el personal de enfermería. Los individuos con sobrepeso tienden a realizar niveles insuficientes de actividad física y pasan largos periodos de tiempo en inactividad, lo que destaca la necesidad de promover un estilo de vida más activo y saludable dentro de este grupo profesional.

El personal de enfermería dedica una cantidad significativa de tiempo a actividades sedentarias tanto durante la semana laboral como los fines de semana. Este comportamiento sedentario incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos, subrayando la importancia de implementar intervenciones que reduzcan el tiempo de inactividad y fomenten la incorporación de actividades físicas más dinámicas en su rutina diaria.

## REFERENCIAS

1. Salvage J, White J. Our future is global: nursing leadership and global health. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2020 [citado 12 de marzo de 2024];28. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458571/>
2. Aydogdu AL. The Impact of Organizational Culture on Nursing: A Comprehensive Analysis. *World Acad J Manag.* 2023;11.
3. Ramalho A, Petrica J. The Quiet Epidemic: An Overview of Emerging Qualitative Research Trends on Sedentary Behavior in Aging Populations. *Healthcare* [Internet]. 2023 [citado 12 de marzo de 2024];11(15). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10418542/>
4. World Health Organization. More active people for a healthier world. 2020; Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
5. Mugler N. The Effectiveness of Interventions to Reduce Sedentary Time in Different Target Groups and Settings in Germany: Systematic Review, Meta-Analysis and Recommendations on Interventions - PMC. 2022 [citado 12 de marzo de 2024];19(16). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9408392/>
6. Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med* [Internet]. 2020 [citado 28 de mayo de 2024];41(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7700832/>
7. Kuyahamu MS, Daud A, Jusoh N. Obesity among Health-Care Workers: Which Occupations Are at Higher Risk of Being Obese? *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado 12 de marzo de 2024];18(8). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8074354/>
8. Bantham A, Taverno Ross SE, Sebastião E, Hall G. Overcoming barriers to physical activity in underserved populations. *Prog Cardiovasc Dis* [Internet]. 2021 [citado 12

- de marzo de 2024];64. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020301821>
9. Aunger J, Wagnild J. Objective and subjective measurement of sedentary behavior in human adults: A toolkit. *Am J Hum Biol* [Internet]. 2022 [citado 12 de marzo de 2024];34(1). Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9286366/>
  10. Citko A, Górski S, Marcinowicz L, Górka A. Sedentary Lifestyle and Nonspecific Low Back Pain in Medical Personnel in North-East Poland. *BioMed Res Int* [Internet]. 2020 [citado 12 de marzo de 2024];2018. Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6151221/>
  11. Wickramarachchi B, Torabi MR, Perera B. Effects of Physical Activity on Physical Fitness and Functional Ability in Older Adults. *Gerontol Geriatr Med* [Internet]. 2023 [citado 12 de marzo de 2024];9. Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9969476/>
  12. Snége A, da Silva AA de P, Mielke GI, Rech CR, Siqueira FCV, Rodriguez-Añez CR, et al. Sedentary Behavior Counseling Received from Healthcare Professionals: An Exploratory Analysis in Adults at Primary Health Care in Brazil. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [citado 12 de marzo de 2024];19(16). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407836/>
  13. Balatoni I, Szépné HV, Kiss T, Adamu UG, Szulc AM, Csernoch L. The Importance of Physical Activity in Preventing Fatigue and Burnout in Healthcare Workers. *Healthcare* [Internet]. 2023 [citado 3 de abril de 2024];11(13). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10340398/>
  14. Dieterich AV, Müller AM, Akksilp K, K C S, Dabak SV, Rouyard T. Reducing sedentary behaviour and physical inactivity in the workplace: protocol for a review of systematic reviews. *BMJ Open Sport — Exerc Med* [Internet]. 2020 [citado 3 de abril de 2024];6(1). Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7722375/>
  15. Chen C, Dieterich AV, Koh JJE, Akksilp K, Tong EH, Budtarad N, et al. The physical activity at work (PAW) study protocol: a cluster randomised trial of a multicomponent short-break intervention to reduce sitting time and increase physical activity among office workers in Thailand. *BMC Public Health*. 2020;20(1).

16. Bazán NE, Laiño F, Valenti C, Echandía N, Rizzo L, Fratin C. Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Riccafd Rev Iberoam Cienc Act Física El Deporte* [Internet]. 2020 [citado 28 de mayo de 2024];8(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165148>
17. Nguyen P, Le LKD, Nguyen D, Gao L, Dunstan DW, Moodie M. The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: an umbrella review of systematic reviews. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2020 [citado 12 de marzo de 2024];17(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01009-3>
18. Asamblea Nacional. Asamblea Nacional del Ecuador. 2022 [citado 3 de abril de 2024]. La Ley de Carrera Sanitaria está en plena vigencia tras su publicación en el Registro Oficial. Disponible en: <https://www.asambleanacional.gob.ec/es/noticia/83451-la-ley-de-carrera-sanitaria-esta-en-plena-vigencia-tras>
19. Bazan N, Laiño F, Valenti C, Echandía N, Rizzo L, Fratin C. Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Rev Iberoam Cienc Act Física El Deporte* [Internet]. 2020 [citado 28 de mayo de 2024];8(2). Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6458>
20. Izurieta-Monar A. Causas y consecuencias del sedentarismo. *Más Vita* [Internet]. 2020 [citado 28 de mayo de 2024];1(2). Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14>
21. Marín-Rodas DA, Torres-Jerves JA. Riesgos del sedentarismo en la salud laboral del personal asistencial-médico. *CIENCIAMATRIA* [Internet]. 2024 [citado 28 de mayo de 2024];10(1). Disponible en: <https://ojs.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/1241>
22. Bartosiewicz A, Łuszczki E. Health and Sedentary Behaviors within Polish Nurses: A Cross-Sectional Study. *Nutrients* [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2024];15(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10058938/>
23. Ayvaz Ö, Özyıldırım BA, İşsever H, Öztan G, Atak M, Özel S. Ergonomic risk assessment of working postures of nurses working in a medical faculty hospital with REBA and RULA methods. *Sci Prog* [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2024];106(4). Disponible en: <https://doi.org/10.1177/00368504231216540>



24. Abu Saad H, Low PK, Jamaluddin R, Chee HP. Level of Physical Activity and Its Associated Factors among Primary Healthcare Workers in Perak, Malaysia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2024];17(16). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7459827/>
25. George LS, Lais H, Chacko M, Retnakumar C, Krishnapillai V. Motivators and Barriers for Physical Activity among Health-Care Professionals: A Qualitative Study. *Indian J Community Med Off Publ Indian Assoc Prev Soc Med* [Internet]. 2021 [citado 18 de junio de 2024];46(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8117884/>
26. Martins LCG, Lopes MV de O, Diniz CM, Guedes NG. The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-analysis review. *J Adv Nurs* [Internet]. 2021 [citado 18 de junio de 2024];77(3). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.14669>
27. Carballo A, Diaz J, Barcala R. Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. 2020 [citado 18 de junio de 2024];17(9). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/341234788\\_Physical\\_Activity\\_Habits\\_and\\_Determinants\\_Sedentary\\_Behaviour\\_and\\_Lifestyle\\_in\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/341234788_Physical_Activity_Habits_and_Determinants_Sedentary_Behaviour_and_Lifestyle_in_University_Students)
28. Baye MY. Sedentary Behaviour among Urban Civil Servants in Eastern Part of Southern Nations, Nationalities and Peoples' Region, Ethiopia. *BioMed Res Int* [Internet]. 2021 [citado 18 de junio de 2024];2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8007353/>
29. Hanna F, You E, El-Sherif M. Editorial: The impact of sedentary behavior and virtual lifestyle on physical and mental wellbeing: social distancing from healthy living. *Front Public Health* [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2024];11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10435998/>
30. Ramalho A, Petrica J. The Quiet Epidemic: An Overview of Emerging Qualitative Research Trends on Sedentary Behavior in Aging Populations. *Healthcare* [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2024];11(15). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/15/2215>
31. Gao X, Tian S, Huang N, Sun G, Huang T. Associations of daily sedentary behavior, physical activity, and sleep with irritable bowel syndrome. *J Sport Health Sci*. 1 de enero de 2024;13(1):72-80.

32. Zou L, Wang T, Herold F, Ludyga S, Liu W, Zhang Y, et al. Associations between sedentary behavior and negative emotions in adolescents during home confinement: Mediating role of social support and sleep quality. *Int J Clin Health Psychol* [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2024];23(1). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S169726002200045X>
33. Shekhar R, Prasad N, Singh T. Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2022 [citado 18 de junio de 2024];11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8893071/>
34. Tjahjono C, Arthamin M. Sedentary Lifestyle as a Leading cause of Some Diseases and Disability. *Clin Res J Intern Med*. 2024;5.
35. Murtagh EM, Murphy MH, Milton K, Roberts NW, O’Gorman CS, Foster C. Interventions outside the workplace for reducing sedentary behaviour in adults under 60 years of age. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2024];2020(7). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7389819/>
36. McKenna C, Moyo B, Goodwin J. Barriers to using physical exercise as an intervention within inpatient mental health settings: A systematic review. *Int J Ment Health Nurs* [Internet]. 2024 [citado 18 de junio de 2024]; Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inm.13302>
37. Oluwafemi D. Musculoskeletal Disorders, Workplace Ergonomics and Injury Prevention. 2023 [citado 18 de junio de 2024]; Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/368383597\\_Musculoskeletal\\_Disorders\\_Workplace\\_Ergonomics\\_and\\_Injury\\_Prevention](https://www.researchgate.net/publication/368383597_Musculoskeletal_Disorders_Workplace_Ergonomics_and_Injury_Prevention)
38. Plandowska M, Labecka MK, Truszczyńska-Baszak A, Płaszewski M, Rajabi R, Makaruk B, et al. The Effect of an Active Break Intervention on Nonspecific Low Back Pain and Musculoskeletal Discomfort during Prolonged Sitting among Young People—Protocol for a Randomized Controlled Trial. *J Clin Med* [Internet]. 2024 [citado 18 de junio de 2024];13(2). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/13/2/612>
39. Leso V, Fontana L, Caturano A, Vetrani I, Fedele M, Iavicoli I. Impact of Shift Work and Long Working Hours on Worker Cognitive Functions: Current Evidence and Future Research Needs. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021

- [citado 18 de junio de 2024];18(12). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8296479/>
40. Tuckwell GA, Vincent GE, Gupta CC, Ferguson SA. Does breaking up sitting in office-based settings result in cognitive performance improvements which last throughout the day? A review of the evidence. *Ind Health* [Internet]. 2022 [citado 18 de junio de 2024];60(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9726606/>
  41. Watson J. *Watsing Caring Science Institut. Enfermería: la filosofía y ciencia del cuidado*. Lotus Library; 2022. 187 p.
  42. Meneses-La-Riva ME, Suvo-Vega JA, Fernández-Bedoya VH. Humanized Care From the Nurse-Patient Perspective in a Hospital Setting: A Systematic Review of Experiences Disclosed in Spanish and Portuguese Scientific Articles. *Front Public Health*. 2021;9.
  43. Berríos ZDG, Muñoz IEG. El Cuidado Humano y el aporte de las Teorías de Enfermería a la Práctica enfermera. *Rev Conecta Lib ISSN 2661-6904* [Internet]. 2020 [citado 17 de junio de 2024];4(2). Disponible en: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/110>
  44. Hartweg DL, Metcalfe SA. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory: Relevance and Need for Refinement. *Nurs Sci Q* [Internet]. 2022 [citado 17 de junio de 2024];35(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1177/08943184211051369>
  45. Gunawan J, Aunguroch Y, Marzilli C. *Nursing Administration: Watson's Theory of Human Caring - Joko Gunawan, Yupin Aunguroch, Jean Watson, Colleen Marzilli*, 2022. 2022 [citado 17 de junio de 2024]; Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/08943184211070582?journalCode=nsqa>
  46. Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 2020; Disponible en: <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
  47. Guevara G, Verdesoto A, Castro N. *Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)*. 2020 [citado 14 de junio de 2024];4(3). Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

48. Asenahabi B. Basics of Research Design: A Guide to selecting appropriate research design. 2020;6(5). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/342354309\\_Basics\\_of\\_Research\\_Design\\_A\\_Guide\\_to\\_selecting\\_appropriate\\_research\\_design](https://www.researchgate.net/publication/342354309_Basics_of_Research_Design_A_Guide_to_selecting_appropriate_research_design)
49. Zuleika P, Siswo L. Cross-Sectional Study as Research Design in Medicine. Arch Med Case Rep. 2022;3.