



# **El Sedentarismo y La Actividad Física en Trabajadores del Sector Petrolero en La Población de 25 de Mayo, La Pampa.**

Prof. Riquelme, Héctor Gustavo

Universidad Nacional de Río Negro, Sede Atlántica

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Lic. Marron, Fernando

25 de Mayo-La Pampa

Febrero 2024

Viedma, 19 de Febrero de 2024.-

Por la presente nota, quien subscribe, certifica la aceptación como Director de la Tesina de grado (UNRN) de la carrera Licenciatura de E.F y D del tesista Riquelme, Héctor Gustavo informando que el tema de la misma es " El sedentarismo y la actividad física en trabajadores del sector petrolero en la población de 25 de mayo, La Pampa".

.....

Firma Director de Tesina Lic.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi abuela Crelia quien me cuida desde el cielo y seguro debe estar orgullosa de este logro. Gracias por haberme alentado a seguir creciendo y superándome cada día.

A mis padres por haberme forjado dentro de sus posibilidades a ser mejor persona. Me formaron con reglas, valores y respeto. Por darme la oportunidad de estudiar. A Marta, mi mama, por el apoyo en todo momento de mi vida.

A Mariana, mi compañera y, a mis hijos Abril, Estrella y Enzo por ceder de su valioso y preciado tiempo. El apoyo de ustedes fue fundamental para la concreción de esta tarea investigativa y cada uno de los logros de mi vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar agradezco a la Universidad Nacional Río Negro por haberme dado la oportunidad de estudiar la carrera y acompañarme en este recorrido profesional.

Un agradecimiento especial a los licenciados Fernando Marron y Julieta Mendoza que me ha orientado, apoyado y corregido en mi labor con mucho interés, dedicación y profesionalismo.

Agradezco también a la población de 25 de Mayo que se desempeña en el difícil y peligroso rubro petrolero que fue parte importante de este trabajo de investigación.

¡Muchas Gracias!

## RESUMEN

En la actualidad hay evidencia de que el sedentarismo y otras enfermedades no transmisibles impactan en la calidad de vida de la persona en términos de salud. Estos factores de riesgo, atravesados por los hábitos y la forma de vida del individuo, son nocivos para la salud física y psicológica, impactando en nuestro bienestar. Es por ello que comportamientos tales como llevar a cabo un estilo de vida con hábitos saludables a partir de la Actividad Física, mejorarían la salud y el bienestar físico. El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar cuáles son las causas de sedentarismo y actividad física en la población del sector petrolero en el contexto de la localidad de 25 de Mayo.

Mediante una investigación descriptiva de enfoque cuanti-cualitativo, se recolectó información sobre el tema. La muestra estuvo constituida por 100 trabajadores del rubro del petróleo, comprendidos en las edades de 18 a 65 años que cumplen diferentes tareas y funciones en empresas que operan en la zona geográfica de 25 de Mayo, La Pampa. El instrumento utilizado para obtener la información fue un cuestionario individual y anónimo con 15 preguntas. Las mismas se realizaron entre los meses de Octubre y Noviembre de 2023 en 25 de Mayo, La Pampa.

Los resultados obtenidos indican que existe un estilo de vida no saludable y un gran número de factores de riesgo, entre ellos el sedentarismo, asociados a la falta de práctica de actividad física y deporte. La actividad diaria asociada al ámbito petrolero, principalmente por las tareas y oficios que desempeñan en el rubro y, los diagramas de días de trabajo y descanso terminan incidiendo en el estilo de vida elegido por el trabajador y la elección de realizar deporte y/o actividad física.

**PALABRAS CLAVE**

Estilo de Vida, Actividad Física, Sedentarismo, Trabajadores del Petróleo.

## ÍNDICE GENERAL

Resumen	Pág. 4
Palabras claves	Pág. 5
Índice	Pág. 6
Introducción	Pág. 9
<b>Capítulo I: El Problema</b>	Pág. 12
1.1 Planteamiento del problema	Pág. 12
1.2 Planteamiento de las preguntas	Pág. 13
1.3 Objetivos Generales	Pág. 14
1.4 Objetivos Específicos	Pág. 14
1.5 Justificación	Pág. 15
<b>Capítulo II: Marco Teórico</b>	Pág. 16
2.1 Breve referencia del Estado de Arte	Pág. 16
2.2 Sedentarismo	Pág. 19
2.3 Actividad Física	Pág. 20
2.4 Estilo de Vida	Pág. 21
2.5 Trabajadores del Petróleo	Pág. 23
2.6 Las Empresas Petroleras	Pág. 25
<b>Capítulo III: Marco Metodológico</b>	Pág. 26
3.1 Población y Muestra	Pág. 26
3.1.1 Edad	Pág. 27
3.1.2 Estilo de vida	Pág. 27
3.1.3 Practica de Actividad Física	Pág. 27
3.2 Método	Pág. 28
3.3 Técnica y Recolección de Datos	Pág. 28
<b>Capítulo IV: Análisis y Presentación de los Resultados</b>	Pág. 29
4.1 Resultados Alcanzados	Pág. 29
4.1.1 El Trabajador del Petróleo en el Contexto	Pág. 29
4.1.2 El Trabajador del Petróleo y la práctica de Actividad Física y Deporte	Pág. 31
4.1.3 La importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Trabajador del Petróleo	Pág. 35

4.1.4	El Trabajador del Petróleo y el Sedentarismo	Pág. 37
4.1.5	El Trabajador del Petróleo y Factores de Riesgo	Pág. 40
<b>Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones</b>		Pág. 42
5.1	Conclusiones	Pág. 42
5.2	Recomendaciones	Pág. 45
5.3	Referencias Bibliográficas	Pág. 48

### Índice de Gráficos

Grafico 5	Diagramas de trabajo y descanso del trabajador del petróleo	Pág. 31
Grafico 6	Practica de Actividad Física, Ejercicio y/o Deporte	Pág. 32
Grafico 8	Frecuencia de la práctica de Deportes y Actividad Física de los trabajadores del petróleo	Pág. 33
Grafico 9	Tiempo que le dedican a la práctica de Deportes y Actividad Física los trabajadores del petróleo	Pág. 34
Grafico 12	Razones y motivos por lo que realizan Deportes y Actividad Física los trabajadores del petróleo	Pág. 36
Grafico 13	Importancia de realizar Deportes y Actividad Física para los trabajadores del petróleo	Pág. 37
Grafico 15	Razones por las que los trabajadores no realizan actividad física y/o deporte	Pág. 39
Grafico 16	Motivos y razones que creen los trabajadores del petróleo por las que no realizan actividad física y/o deporte las personas que trabajan en el rubro	Pág. 40
Grafico 17	Factores de riesgo de los trabajadores del petróleo	Pág. 41
Grafico 1	Trabajadores activos	Pág. 50
Grafico 2	Edad trabajadores del petróleo	Pág. 50
Grafico 3	Antigüedad en el rubro de los trabajadores del petróleo	Pág. 51
Grafico 4	Empresas relacionadas a los trabajadores del petróleo	Pág. 52
Grafico 7	Deportes y Actividad Física que practican los trabajadores del petróleo	Pág. 53
Grafico 10	Espacios físicos donde realizan Deportes y Actividad Física	

los trabajadores del petróleo	Pág. 54
Grafico 11 Tiempo que lleva movilizarse a los trabajadores del petróleo desde la vivienda/trabajo hasta los lugares donde realizan Deportes y Actividad Física	Pág. 55
Grafico 14 Consideración de los trabajadores del petróleo de su estado físico	Pág. 56
<b>Anexos</b>	Pág. 50
Gráficos	Pág. 50
Estado del Arte	Pág. 57
Encuesta	Pág. 67
Solicitud de Autorización	Pág. 74

## INTRODUCCIÓN

La sorpresiva e inesperada llegada del trabajo petrolero en la localidad de 25 de Mayo conllevó a una transformación en aspectos sociales, económicos, culturales, y otros. En la actualidad se evidencia que el sedentarismo y otros factores impactan en la conducta y en el estilo de vida del individuo. Los sectores vinculados al mundo del petróleo son uno de los contextos donde más se presenta la práctica de actividad física en forma periódica y programada. El diagrama que se da entre los días de trabajo y descanso no favorece el encuentro de los que trabajan en este rubro con la actividad física y el deporte en los ámbitos disponibles. El problema a investigar fue determinar cuáles son las causas y factores que provocan sedentarismo y cuáles son los hábitos del trabajador en el rubro petrolero en relación a práctica de actividad física en el contexto de la localidad de 25 de Mayo.

En relación a los antecedentes escritos, acerca del sedentarismo y la actividad física en el rubro no se han encontrado investigaciones específicas sobre el tema. Se indagaron diferentes estudios de investigación relacionada con el trabajo, con la actividad laboral y el sedentarismo dirigidos a un recorte poblacional diferente al sector y rubro petrolero pero con objetivos similares. Los componentes observados y seleccionados de las distintas investigaciones estuvieron encauzadas en el análisis del problema y resultados existentes que orienten y den sentido al trabajo de investigación.

Las investigaciones abordadas fueron, El estudio El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público (Álvarez-Condo, Guadalupe-Vargas, Morales-Murillo, & Robles-Amaya, 2016); el artículo Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Martín, 2013); Equilibrio entre trabajo y vida personal en empresas contratistas que prestan servicio al sector petrolero en el municipio Maracaibo (Moreno & Barrera, 2013); Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del hotel Las Dunas, ICA, año 2019 (ELEAN, 2019); Mejoramiento de la calidad de vida laboral mediante la actividad física (Moyano, 2020); Estilo de vida y factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en trabajadores de una empresa multinacional dedicada al petróleo

de la ciudad de Neuquén, provincia de Neuquén (Rodríguez, 2017); Relación en la actividad física y parámetros de salud en los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba (Pascual, 2019).

Por otra parte, se consultó sobre fuentes bibliográficas (libros, documentos, ponencias, etc.) con la idea de obtener datos y marcos teóricos, que aporten a la comprensión de los hechos estudiados e información suficiente en los se sustenta este trabajo.

Para cumplir con los objetivos propuestos, se optó por la investigación descriptiva y se utilizó un enfoque mixto, -cuantitativo y cualitativo-, con la finalidad de analizar los estilos de vida, la práctica de actividad física y el sedentarismo de los trabajadores en el rubro petrolero. La finalidad fue recolectar datos específicos de entre 100 trabajadores de entre 21 y 65 años, que se dedican a la actividad petrolera, para determinar cuál es el estilo de vida y las causas de sedentarismo o falta de actividad física. Es de corte descriptivo y explicativo porque da a conocer las causas que llevan a la práctica de la actividad física y/o sedentarismo, y; nos da a conocer las condiciones y estilo de vida que llevan los trabajadores del rubro petrolero. Como afirma Hernández Sampieri, Fernández Collado & Lucio Pilar (2014), estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro evento que sea sometido a análisis. En este caso, se buscó determinar las causas y factores que provocan sedentarismo y, cuáles son los hábitos del trabajador en el rubro petrolero en relación a práctica de actividad física en el contexto de la localidad de 25 de Mayo.

Para la recolección de los datos, se procedió a llevar a cabo encuestas y entrevistas en formato digital a través de la herramienta de formulario de google. Se utilizó una tabla de recolección de datos de planilla de Microsoft Excel en formato de cuadro donde se volcaron los indicadores categorías y estadísticas. Con dicho programa se elaboraron las tablas y gráficos correspondientes.

El trabajo se divide en cinco capítulos. En el Capítulo I, se desarrolla el plan de investigación, presentando el problema y el planteo de preguntas que se orientan al estilo de vida y la actividad física de los trabajadores del petróleo. Se definen las

preguntas de investigación, los objetivos y la justificación del trabajo de investigación que gira en torno a la problemática en estudio.

En el capítulo II se desarrolla el Marco Teórico, donde se expone información de investigaciones efectuadas hasta el momento y los referentes conceptuales de sedentarismo, actividad física, estilo de vida, trabajadores del petróleo y las empresas petroleras para el adecuado encuadre del trabajo de investigación.

El capítulo III consta del Marco Metodológico, donde se presenta la metodología empleada para la recolección de datos, tales como: población de objeto de estudio, criterios de inclusión y exclusión, el tamaño de muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos empleados.

En el capítulo IV se presenta el análisis y los resultados de las encuestas, donde se analizan cada una de las respuestas de los encuestados para cada pregunta y se expone la presentación de los resultados mediante gráficos y porcentajes.

Y por último, en el capítulo V, se encuentran las conclusiones de la investigación y recomendaciones a tener en cuenta donde se exponen los principales hallazgos, análisis y discusión del trabajo.

Por último se indica la bibliografía consultada y los anexos.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son las causas y factores que originan sedentarismo en los trabajadores afectados al sector petróleo de la localidad de 25 de Mayo, La Pampa, en la actualidad?

## PLANTEAMIENTO DE LAS PREGUNTAS

¿Se realiza actividad física? ¿Qué lugar ocupa en la vida diaria del trabajador petrolero?

¿Qué tipos de actividades físicas realiza el trabajador en el ámbito del petróleo?

¿Cuánto tiempo en total le dedica a una actividad física intensa y/o moderada en una semana el trabajador en el ámbito del petróleo?

¿En cuántos días caminó o realizó una actividad física por lo menos 10 minutos seguidos? ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de esos días?  
¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

¿Por qué razones realiza actividad física? ¿Cuáles son las razones porque las que no realiza actividad física? ¿A que vincula esas causas?

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Determinar las causas y factores que provocan el sedentarismo y la práctica de actividad física en los trabajadores afectados al sector petrolero de la localidad de 25 de Mayo, La Pampa.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar prácticas de actividad física y cómo se vinculan a los estilos de vida de los trabajadores en el rubro petrolero.
- Establecer la relación existente entre el trabajo y las propuestas de actividad física.
- Analizar las causas que llevan a la práctica o no de actividad física y deporte en los trabajadores del rubro petrolero.
- Identificar cómo incide el trabajo en el estilo de vida y la práctica de actividad física.
- Identificar si existen factores de riesgo asociados a la inactividad física y sedentarismo.

## JUSTIFICACIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo. Se considera uno de los principales factores de riesgo de mortalidad debido a su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles tales como diabetes, hipertensión, osteoporosis o cáncer. (Salud, 2018). En la actualidad varios estudios evidencian que las causas de enfermedad radican en la conducta y en el estilo de vida del individuo. Es por ello que comportamientos tales como llevar a cabo un estilo de vida y hábitos saludables, buscar cuidados médicos y seguir las recomendaciones de los mismos, mejorarían nuestra salud. (Becoña & Vázquez, 2004). Todas las personas están expuestas a enfermedades y factores de riesgo, pero los trabajadores del petróleo tienen una atención especial. La dieta, la falta de actividad física y la modalidad de trabajo por turnos rotativos que tienen estos trabajadores influyen de manera negativa sobre los factores de riesgo y el estilo de vida. Ya que permanecen muchas horas en un yacimiento/campamento desempeñando un trabajo de esfuerzo (físico) que genera un enorme desgaste. La dureza del trabajo diario, el exceso del mismo, permanecer un largo tiempo a la intemperie con temperaturas extremas, tanto muy bajas como altas, convivir durante semanas en carpa o campamentos fuera del entorno familiar, etc.; genera una ansiedad que se traslada en ocasiones a una mayor ingesta de alimentos y calorías que puede concluir en un sobrepeso u obesidad, que es el principio de otras enfermedades preocupantes. (Ravenna, 2012).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se planteó el presente estudio, con el propósito de determinar los estilos de vida y las causas del sedentarismo existente en los trabajadores de rubro del petróleo en la localidad de 25 de Mayo, La Pampa. La detección de sedentarismo, falta de actividad física, estilos de vida y factores de riesgo en mencionada población puede contribuir y apoyar la creación de estrategias preventivas-promotoras de la adquisición de hábitos de vida saludable y practica de actividad física en los espacios de trabajo y de gestión gubernamental.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

Con el propósito de conocer y analizar si existen teorías e investigaciones que permitan acercar una respuesta similar a la problemática y que da sentido a este trabajo de investigación, se indagaron textos relacionados con el trabajo, la actividad laboral y el sedentarismo dirigidos a un recorte poblacional diferente al sector petrolero pero con objetivos similares. Estas líneas de investigación fueron seleccionadas ya que no se encontraron trabajos de igual índole. Los temas que se abordaron en las investigaciones analizadas fueron:

El estudio El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público (Álvarez-Condo, Guadalupe-Vargas, Morales-Murillo, & Robles-Amaya, 2016). El artículo plantea como objetivo caracterizar el nivel de sedentarismo y actividad física que realiza el personal administrativo de diferentes instituciones del sector público de la ciudad de Milagro, Ecuador, considerando algunos espacios como el lugar de trabajo, forma de traslado y tiempo libre. Se concluyó que al menos la mitad de los empleados administrativos de las empresas públicas en estudio, no realiza ninguna actividad que les permita disminuir el estado de sedentarismo. De este trabajo se tuvieron en cuenta componentes como objetivos, instrumentos de investigación, cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y palabras claves.

El artículo Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Martín, 2013) donde realizó un estudio descriptivo de los modos de desplazarse de los habitantes de la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con el objetivo de identificar en qué medida el transporte está siendo aprovechado actualmente para la realización de actividad física. De este trabajo se tuvieron en cuenta aspectos como objetivos, conceptos de actividad física y sedentarismo, palabras claves.

Equilibrio entre trabajo y vida personal en empresas contratistas que prestan servicio al sector petrolero en el municipio Maracaibo (Moreno & Barrera, 2013) en su artículo aborda sobre el equilibrio entre trabajo y vida personal existente en el

personal de empresas contratistas que prestan servicio al sector petrolero en el municipio Maracaibo. La población de la mencionada investigación estuvo constituida por el personal de perforación de esas organizaciones: ingenieros, supervisores de taladro y jefes de taladro. El tipo de investigación fue descriptiva, con diseño no experimental-transeccional. Los resultados obtenidos permitieron concluir que, en cuanto a equilibrio entre trabajo y vida personal se refiere, las empresas no aplican suficientes medidas de flexibilidad ni se preocupan por contar con programas de bienestar con el fin de lograr la salud de los trabajadores. De este trabajo se seleccionaron instrumentos como objetivos, recolección de datos, ejemplos de cuestionario, palabras claves.

El artículo sobre Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del hotel Las Dunas, ICA, año 2019 (ELEAN, 2019) tuvo como objetivo determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019. El instrumento utilizado fue un cuestionario, el mismo que fue validado a través de juicio de expertos cuya confiabilidad se demostró con valor alto ( $\alpha = ,89$ ). Para la variable estilos de vida se consideraron las dimensiones: Alimentación, actividad física y manejo del estrés; para la variable estado nutricional: IMC, Perímetro abdominal y responsabilidad en salud. De acuerdo con los objetivos planteados se demostró que los estilos de vida influyen significativamente en el estado nutricional de los trabajadores incluidos en el estudio. Asimismo, las dimensiones: alimentación y manejo del estrés influyen significativamente en el estado nutricional que podrían repercutir en su estado de salud general. De este presente artículo se tuvieron en cuenta los diferentes conceptos sobre Estilo de Vida.

Se analizó el trabajo de investigación Mejoramiento de la calidad de vida laboral mediante la actividad física (Moyano, 2020) El presente trabajo propone determinar cuál es la relación entre realizar actividad física dentro del lugar de trabajo durante la jornada laboral, y los niveles de ausentismo, estrés, la calidad de las comunicaciones y de las relaciones interpersonales. Los resultados obtenidos indican que no influye si la empresa es grande o pequeña, pública o privada,

tampoco si es productora o de servicios, si los miembros de la misma realizan una actividad física, sea esta de relajación o más enérgica, verán que su Calidad de Vida Laboral mejora. La principal mejora que notan es en el nivel de estrés, seguido por las dimensiones comunicación y relaciones interpersonales. Se seleccionaron conceptos sobre calidad de vida, estilo de vida, actividad física, datos e instrumentos.

En el artículo sobre Estilo de vida y factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en trabajadores de una empresa multinacional dedicada al petróleo de la ciudad de Neuquén, provincia de Neuquén (Rodríguez, 2017). El estudio se basó en una muestra de 100 trabajadores mayores de 20 años de edad de sexo masculino de una empresa multinacional dedicada al petróleo, de la Ciudad de Neuquén, Provincia de Neuquén, que realizaron en el año 2015 los exámenes pre ocupacionales y en el año 2016 el examen periódico. Los hallazgos expuestos demostraron que existe un estilo de vida poco saludable y numerosos factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular. Al transcurrir un año en el puesto de trabajo se observó un detrimento en el estilo de vida y un incremento de los factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en los trabajadores. Se tuvieron en cuenta componentes como población, palabras claves y conceptos como sobrepeso, obesidad, sedentarismo, diabetes y trabajadores del petróleo.

En el trabajo sobre Relación en la actividad física y parámetros de salud en los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba (Pascual, 2019) , la investigación tuvo como objetivo la valoración de la práctica de la Actividad Física y de los parámetros de Salud (variables individuales, antropométricas, fisiológicas y sociológicas) de los estudiantes de 3º a 6º de la Carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. Lo fundamental fue reconocer y determinar diversas concepciones y costumbres relacionadas con la Actividad Física y deportiva de los jóvenes universitarios como instrumento efectivo para prevenir hábitos nocivos para la salud, como la incidencia en enfermedades preexistentes o familiares. También se abordó los consumos indebidos de sustancias y tecnologías

que conducen al sedentarismo o acrecientan problemas de salud. Ante esta situación y como producto de la investigación se elaboró una propuesta destinada a la Facultad y Universidad, para lograr cambios importantes en la realización de Actividades Físicas y deportivas y su relación con la salud, en lo que respecta a los jóvenes estudiantes. En este trabajos se seleccionaron aspectos como criterios de evaluación y conceptos de actividad física, deportes, salud, sedentarismo.

Los componentes seleccionados de las distintas investigaciones estuvieron orientados a analizar si existen teorías e investigaciones que permitan acercar una respuesta similar a la problemática y que de sentido a este trabajo de investigación, se indagaron textos relacionados con el trabajo, con la actividad laboral y el sedentarismo dirigidos a un recorte poblacional diferente al sector y rubro petrolero pero con objetivos similares.

## **SEDENTARISMO**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina sedentarismo. Se considera uno de los principales factores de riesgo de mortalidad debido a su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles tales como diabetes, hipertensión, osteoporosis o cáncer. (Salud, 2018)

En la Argentina, el 55% de la población es sedentaria, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2013) del Ministerio de Salud de la Nación. En adolescentes de 13 a 15 años, por su parte, menos del 20% realiza la actividad física sugerida para su edad. (Fundacion InterAmericana del Corazon, 2018)

El sedentarismo y la inactividad física tienen una alta prevalencia a nivel mundial y están asociados con una amplia gama de enfermedades crónicas y muertes prematuras. El interés por el sedentarismo se justifica por un creciente cuerpo de evidencia que apunta a una relación entre este estilo de vida y el aumento de la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. 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 importante problema de salud pública. (Arocha Rodulfo, 2019)

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la

semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Según la OMS la actividad física regular:

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejorar la salud ósea y funcional;
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales;
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- La mortalidad por cualquier causa;
- La mortalidad por enfermedades cardiovasculares;
- Los incidentes de hipertensión;
- Los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales)
- Los incidentes de diabetes de tipo 2;
- La prevención de las caídas;
- La salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión);
- La salud cognitiva,
- El sueño;
- También pueden mejorar la medición de la adiposidad.

## **ESTILO DE VIDA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

Aunado a esta aproximación conceptual sobre la construcción del estilo de vida; se tienen los lineamientos emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), establece que el estilo de vida, es una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Así, cada persona presenta patrones de comportamientos conscientes o hábitos fomentadores de la salud, conocidos como factores protectores de la salud, o de manera inconsciente tiende a exponerse a factores de riesgos o condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad para la enfermedad, salud deficiente o lesiones. El estilo de vida puede estar moldeado por comportamientos que conducen a la salud. Estos están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud del individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. El nivel socioeducativo, la estructura familiar, la edad, la aptitud física, el entorno medioambiental y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuados determinados comportamientos y formas de vida. (Organización Mundial de la Salud, 1998)

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”,

expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Según Perea Quesada (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir. Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. Por ejemplo en epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (Perea Quesada, 2001). El entorno saludable es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de Entornos Saludables incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud que constituyen un complemento de estas otras formas de intervención. Por lo anteriormente dicho es importante destacar también que el buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. (Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá, 2016)

## **TRABAJADORES DEL PETRÓLEO**

Los trabajadores del petróleo son personas dedicadas a prestar servicios en la actividad regulada: Actividades de yacimientos de la industria petrolera privada, en el continente y costa afuera, comprensiva de: Perforación, Terminación, Reparación, Intervención, Producción de Petróleo y Gas, Servicios de Ecología y Medioambiente, Servicios de Operaciones Especiales y Exploración Geofísica.

(Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad social Presidencia de la Nación, 2004) Esta actividad se lleva a cabo en lugares inhóspitos (donde se llevan a cabo las perforaciones de pozos de petróleo). Tienen difícil acceso. Los trabajadores deben trasladarse grandes distancias, por lo cual la mayoría de ellos realizan diagramas de permanencia en estos lugares y descanso en sus hogares. Es propio de la actividad la perforación de los pozos 24 hs al día con turnos de 8 a 12 hs por trabajador. Las empresas deberán garantizar el descanso de doce (12) horas entre jornada y jornada. En el caso de los sujetos que formaran parte del estudio y recolección de datos tienen un diagrama algunos de 14 días de trabajo por 7 días de descanso (14 x 7), otros de 7 por x 3 y, otros de Lunes a Viernes con fines de semana de descanso. (TRVIA by Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2011) Los trabajadores deben poseer considerable experiencia, destreza y energía para afrontarlas duras exigencias físicas y mentales de su trabajo. Pueden estar expuestos a diferentes riesgos:

-Riesgos físicos del ambiente: condiciones ambientales (temperatura ambiente, viento, humedad, lluvia, nieve), ruido, iluminación, radiaciones ultravioletas.

-Vibraciones: de cuerpo entero.

-Químicos: gases, vapores, polvos y líquidos.

-Ergonómicos: posturas forzadas, esfuerzo o fuerza física, movimiento manual de carga, posturas estáticas.

-Accidentes: golpes, caídas a distinto nivel, torceduras, quemaduras, corte, caída de objetos, choques, contacto directo e indirecto con circuito energizado, incendio, traumatismo de ojo, explosión, picaduras, mordeduras, atrapamiento, aprisionamiento, atropellamiento.

-Períodos adecuados de descanso relajación, alimentación, alojamientos apropiados son aspectos esenciales a tener en cuenta por parte de los empleadores. (Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad social Presidencia de la Nación, 2010)

En el sector trabajan personas con diferentes habilidades y formación académica. Los lugares de trabajo varían desde los centros urbanos hasta

poblaciones rurales y de campos de trabajo al aire libre hasta ambientes de oficina. Los puestos de trabajo en el campo son: trabajo en boca de pozo, enganchador, maquinista, encargado de turno, jefe de equipo y jefe de operaciones. En el rubro existen categorías y posiciones del convenio colectivo de trabajo de acuerdo al siguiente detalle: “Anexo I - A. Tít. II - Categoría de mantenimiento y producción”; “Anexo I - B. Tít. II - Categoría de servicios - Torres”; “Anexo II - Tít. III - Categoría de operaciones especiales” y “Anexo III - Tít. IV - A. Categorías de operaciones de exploración geofísica de petróleo y gas” (Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad social Presidencia de la Nación, 2010)

## **LAS EMPRESAS PETROLERAS**

La explotación se realiza en Área 25 de Mayo - Medanito; Área El Medanito SE; Área Jagüel de los Machos; Área Salina Grande; Concesión CNQ 7A y Gobernador Ayala III. A mediados de 2022, se habían ejecutado un total de 16 perforaciones de pozos petroleros situados en las áreas El Medanito y Jagüel de los Machos, ambas operadas por la UTE Petroquímica Comodoro Rivadavia S.A. y Pampetrol S.A.P.E.M., la cual detenta más del 50% de la producción hidrocarburífera de la Provincia. (REGION Empresa Periodística, 2022)

En la industria petrolera hay dos aspectos: Los Dueños u Operadores del yacimiento y las Empresas de servicios (contratistas y sub-contratistas). Las primeras poseen la explotación de los yacimientos, contando con las instalaciones de almacenaje y despacho de oleoductos de las producciones de petróleo. Mientras que las segundas son empresas tercerizadas que rotan a los trabajadores en diferentes operadoras de yacimientos, encontrándose en ellas trabajadores de menor nivel de calificación y expuestos a peligros más riesgosos. El cumplimiento de las normas es muy importante en los operadores. A medida que descendemos en la escala jerárquica de los contratistas, el mismo decae. (Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social Presidencia de la Nación., 2010).

## CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO

### POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación se realizó en la localidad de 25 de Mayo, ubicada en el extremo sudoeste de la provincia de La Pampa, a unos pocos kilómetros del río Colorado que marca el límite con la provincia de Río Negro. Está a 411 kilómetros de Santa Rosa y a 160 kilómetros de Neuquén. Es la cabecera del departamento de Puelén y su población no pasa de los nueve mil habitantes. La población de estudio estuvo constituida por trabajadores adultos de las empresas Petroquímica Comodoro Rivadavia S.A., Pampetrol S.A.P.E.M, RefiPampa, ZILLE SRL, PAMPA ENREGIA entre otras empresas dedicadas al rubro del petróleo.

Se extrajo una muestra aleatoria de 71 operarios que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Se implementó una muestra aleatoria de operarios de ambos sexos que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión y exclusión fueron los siguientes:

#### Inclusión:

- Aquellos trabajadores operarios de sexo masculino y femenino.
- Aquellos trabajadores operarios que se encuentran trabajando activamente desde el año 2016.
- Aquellos trabajadores operarios que hayan realizado diagramas con permanencia en el campo (14 x 14, 14 x 7/ 7x 7/ 7x3).
- Aquellos trabajadores operarios cuya edad sea mayor a 21 años.

#### Exclusión:

- Aquellos trabajadores operarios que ingresaron después del año 2017.
- Aquellos trabajadores operarios mayores a 65 años.
- Aquellos operarios delegados o de puestos jerárquicos.
- Aquellos trabajadores que tengan puestos administrativos, de seguridad o Salud. (Policías o enfermeros que llevan a cabo adicionales en el sector)

## **EDAD**

Definición: tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la recolección de los datos del presente estudio.

Indicador: Años.

Categorización:

- De 21 a 40 años de edad.
- Mayor a 40 años hasta 65 años de edad.

## **ESTILO DE VIDA**

Categorización:

Definida dentro de los parámetros de la OMS. Estilo de vida saludable y Estilo de vida poco saludable

- Realiza actividad Física diaria.
- Realiza actividad Física esporádica.
- No realiza actividad Física.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Categorización:

- Sedentaria: actividades cotidianas habituales (Por ej.: tareas del hogar, caminar para tomar el transporte)
- Poco activa: actividades cotidianas diarias más 30-60 minutos de actividad moderada.
- Moderada: actividades cotidianas típicas más un mínimo de 60 minutos de actividad moderada.
- Muy Activa: actividades cotidianas típicas más un mínimo de 60 minutos de actividad diaria moderada más un adicional de 60 minutos de actividad vigorosa o 120 minutos de actividad moderada.

## **MÉTODO**

La finalidad del trabajo de investigación fue recolectar datos específicos de trabajadores del rubro del petróleo de entre 21 y 65 años, para determinar cuál es el estilo de vida y las causas de sedentarismo o falta de actividad física. El estudio de corte descriptivo y explicativo dio a conocer las causas de falta de actividad física, sedentarismo y el estilo de vida que llevan los trabajadores del rubro petrolero.

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizó una tabla de recolección de datos de planilla de Microsoft Excel en formato de cuadro donde se volcaron los indicadores categorías y estadísticas. Se presentaron variables de escala nominal. Con dicho programa se elaboraron las tablas y gráficos correspondientes.

La recopilación de datos e información se llevó a cabo mediante entrevistas y encuestas a trabajadores del rubro petrolero que se desempeñan en las distintas empresas que operan en el Área 25 de Mayo - Medanito; Área El Medanito SE; Área Jagüel de los Machos; Área Salina Grande; Concesión CNQ 7A y Gobernador Ayala III.

Para la recolección de los datos, se procedió a llevar a cabo encuestas en formato digital a través de la herramienta de Drive. Se utilizó un cuestionario adaptado y similar al CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ: Formato corto auto administrativo de los últimos 7 días para ser utilizados con adultos (15-69 años).

Las preguntas estuvieron orientadas a la práctica o no de actividad física, los motivos, la identificación de las actividades, frecuencia y duración de la actividad física.

Una vez reunida toda la información se procedió a analizar datos y determinar los estilos de vida y las causas del sedentarismo existente en los trabajadores de rubro del petróleo en la localidad de 25 de Mayo, La Pampa.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **RESULTADOS ALCANZADOS**

La muestra bajo estudio quedó compuesta por 71 trabajadores del petróleo con edades comprendidas entre los 21 y 65 años que cumplen tareas en las empresas Petroquímica Comodoro Rivadavia S.A., Pampetrol S.A.P.E.M, RefiPampa, ZILLE SRL, PAMPA ENREGIA, PS ENERGY y ASTRAEVANGELISTA; todas compañías que operan en el contexto de 25 de Mayo, La Pampa. El trabajo de campo se llevó a cabo entre los meses de octubre, noviembre y diciembre del año 2023.

Del total de la muestra se pudo determinar que el 75,7% de los trabajadores practica algún deporte y/o realiza actividad física. El 64,1% lo realiza con una frecuencia mínima de 3 veces por semana y como máximo hasta todos los días. Las razones por las que los trabajadores eligen realizar deporte y actividad física son un 22,2% para llevar un estilo de vida saludable y el 20,6 lo hace sentirse bien. Un 27% lo hace para evitar problemas de salud y bienestar. Los motivos por los que los trabajadores no realizan actividad física se debe en un 26,3% por no alcanzarle el tiempo para practicar deporte y/o actividad física, el 15,8% tiene otras prioridades después del trabajo y un 13,2% sale muy cansado o muy tarde de su trabajo. La falta de tiempo es para los trabajadores la principal causa por la que creen que no se realiza deporte y/o actividad física y termina incidiendo en el estilo de vida. Del total de trabajadores encuestados el 72% manifestó presentar uno de los factores de riesgo asociados a la inactividad física y el sedentarismo como estrés, sobrepeso, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, colesterol o tiroides.

#### **El trabajador del petróleo del contexto**

De los encuestados un 97,1 % se encuentra trabajando en el rubro. El 2,9% se encuentra al momento de la entrevista cambiando de rubro y/o empresa. Ver Anexo (Grafico 1). Los lugares de trabajo existentes fueron el casco urbano, la zona rural y los campos de trabajo donde se encuentran los yacimientos y algunos tráiler de oficina.

Se observó que un 55,7% de los trabajadores era mayor de 40 años y tenía hasta 65 años de edad. Un 44,3% tenía un rango de edad de entre 21 a 40 años. No se obtuvieron registros de menores de 21 años. Por un lado no existe población de este rango cumpliendo tareas y funciones en el rubro y, por otro no fue criterio de estudio. Ver Anexo (Grafico 2).

El mayor porcentaje de entrevistados, un 32,9%, tiene entre 15 y 20 años de antigüedad en el rubro de manera activa. El 22,9% de los trabajadores tiene entre 10 y 15 años de antigüedad, el 17,1% entre 5 y 10 años de antigüedad, un 15,7% tiene apenas menos de 5 años de antigüedad y el 11,4% de los trabajadores tiene más de 20 años trabajando en el rubro. El alto porcentaje de antigüedad de los trabajadores nos confirma que para ser parte del rubro deben poseer considerable experiencia, destreza y energía para afrontarlas duras exigencias físicas y mentales de su trabajo. Ver Anexo (Grafico 3).

Con respecto a las empresas relacionadas con el rubro, se puede observar en el grafico 4 que el mayor porcentaje de los trabajadores entrevistados desempeñan su tarea en las empresas Medanito S.A. un 17,6% y Petroquímica Comodoro Rivadavia S.A., un 16,2%. Otros trabajadores se desempeñan en Pampetrol S.A.P.E.M. un 7,1%, en RefiPampa un 5,7%, en ZILLE SRL un 5,7%, en ASTRAEVANGELISTA un 5,7%. En el área operan por un lado las empresas y operadores del yacimiento y por el otro se encuentran las empresas de servicios contratistas y sub-contratistas. El 42% de los trabajadores restantes se desempeña en empresas que prestan servicios en las compañías mencionadas y el resto en la operadoras que trabajan en la zona como Ribeiro SRL un 4,3%, Pluspetrol un 4,3%, Servicios Don Luis 3,34%, San Antonio Internacional 3,34%, TSB 3,34%, Transbox 3,34%, OPS SRL 3,34%, YPF 3,34%, MODRENTAL SRL 3,34%, T&S 3,34%, ROMA SRL 3,34%, PECOM S.A. 3,34%. Ver Anexo (Grafico 4).

El diagrama de trabajo de los trabajadores en un porcentaje de 53,6% tiene 5 días de trabajo por dos de descanso -5 x 2-. Un 17,4% tiene un diagrama de 14 x 7 y el resto se reparte en 10 x 5 un 8,7%, 12 x 4 un 5,8%, 7 x 7 un 4,3%, 14 x 14 un 2,9%, 7 x 3 un 1,4%. Un 5,9% manifestó tener otro diagrama de trabajo por guardias. En todos los casos los trabajadores se trasladan grandes distancias desde sus hogares

o base de la empresa hasta los lugares de trabajo, por lo cual la mayoría de ellos realizan diagramas de permanencia en estos lugares y descanso en sus hogares. La jornada se extiende entre 8 y 12 hs de trabajo por 12 hs de descanso entre una y otra. (Grafico 5).

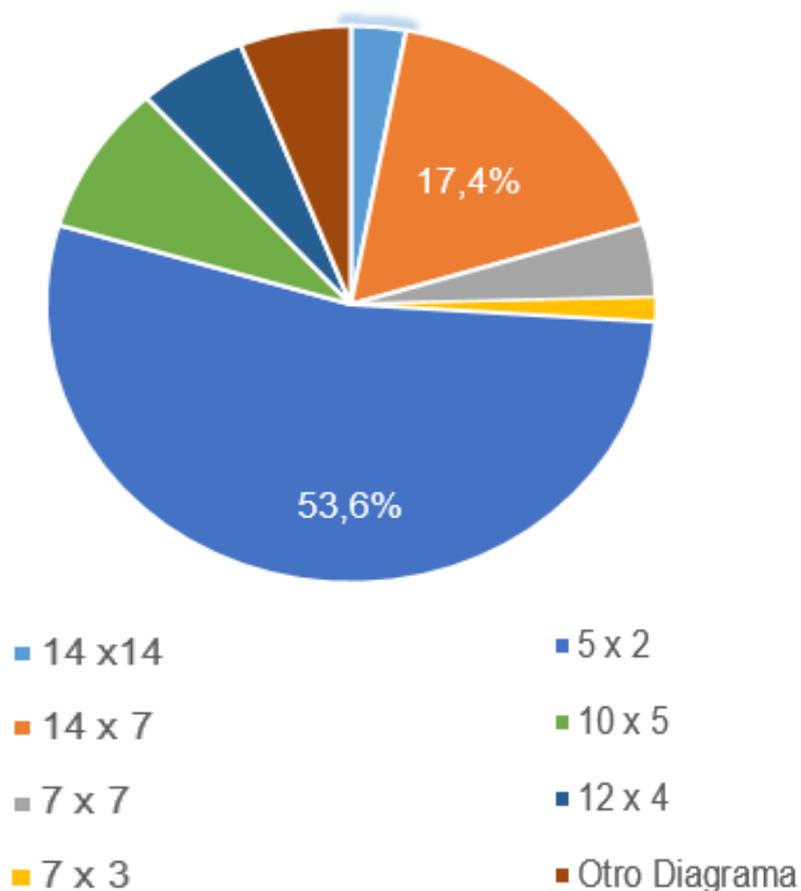


Grafico 5

*Diagramas de trabajo y descanso del trabajador del petróleo.*

### **El trabajador del petróleo y la practica de actividad fisica y deporte**

En cuanto a la Actividad Fisica un 75,7 % de los trabajadores realiza deporte, ejercicio o actividad fisica y un 24,3 % no realiza actividad. (Grafico 6).

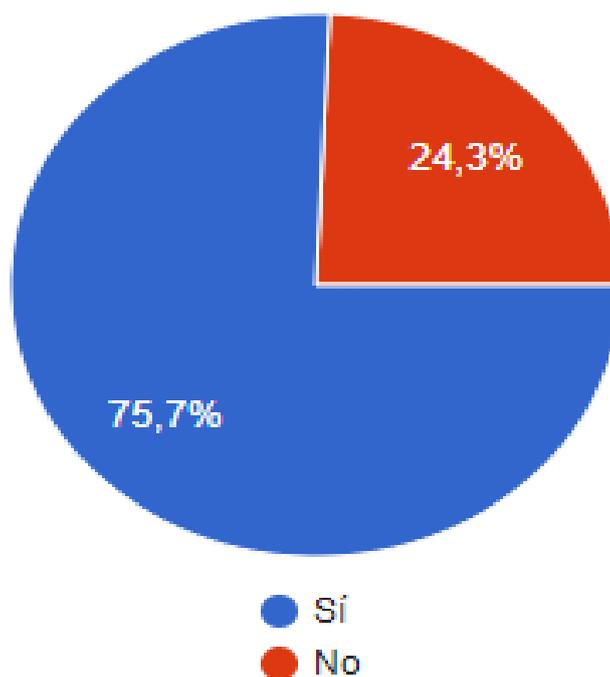


Gráfico 6

*Practica de Actividad Física, Ejercicio y/o Deporte.*

Las actividades físicas y deportes que practican los trabajadores se distribuye en un futbol un 35,5%, salir a caminar un 11,3%, actividad en gimnasio un 14,6 %, running/salir a correr/trotar un 9,7%, ciclismo, montain bike, salir a pasear en bicicleta un 8,1%, practicar vóley un 3,2%, jugar al pádel un 6,4%, crossfit un 4,8%, realizar ejercicios localizados como abdominales, sentadillas, piernas, plancha un 1,6%. El 4,8% de los trabajadores no realiza ninguna de las actividades. Ver Anexo (Gráfico 7).

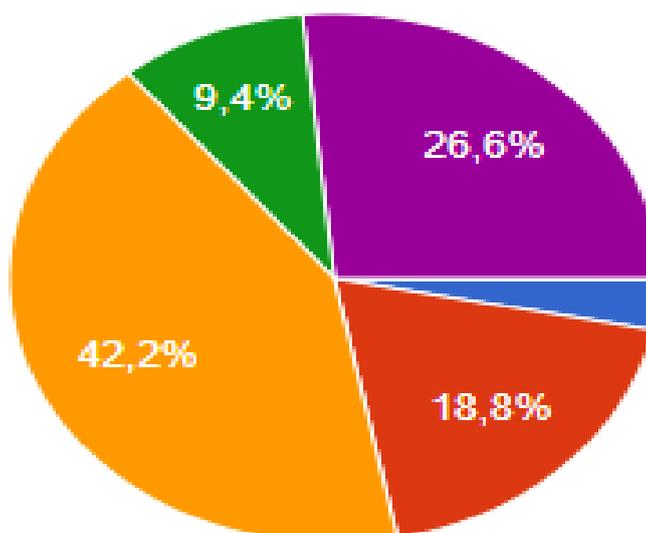
Los trabajadores que practican deporte y/o actividad física lo hacen con una frecuencia de 2-3 veces por semana en un 42,2%; realizan actividad física y deporte de vez en cuando un 26,6%, 4-5 veces por semana un 18,8%, una vez por semana un 9,4% y un 3,1% todos los días/casi todos los días. Ninguno de los trabajadores realiza deporte y/o actividad física una vez al mes. (Gráfico 8).

De los trabajadores encuestados le dedican al deporte y a la actividad física más de 1 hora un 46,9%, 1 hora un 43,8%, más de 2 horas un 4,7% y, menos de 30 minutos un 4,7% de los trabajadores. (Gráfico 9).

Se observa a partir de estos datos que la actividad física independientemente de la práctica elegida, como por ejemplo simplemente caminar unas pocas cuadras; o haciendo mención de un ejercicio más intenso, como puede ser la práctica de un deporte o entrenar en un gimnasio; sumado a la frecuencia y los tiempos de práctica de cualquier actividad física y/o deporte trae grandes beneficios para la salud de los trabajadores.

Los lugares elegidos para realizar deporte y actividad física son los gimnasios, canchas o espacios privados por un 54,7% de los trabajadores, en la calle/vía pública un 18,8%, en instalaciones deportivas publicas un 7,8%, en plazas y espacios públicos un 7,8%, en la zona de barda elijen realizar actividad física un 4,8%, en sus hogares un 3,2% y, un 2,9% elije realizar actividad física en otros lugares específicos como la zona del Rio Colorado, en Sección Quintas/Zona Rural. Ver Anexo (Grafico 10). La elección de los espacios privados se debe a la apertura que tienen estos locales con respecto a los horarios.

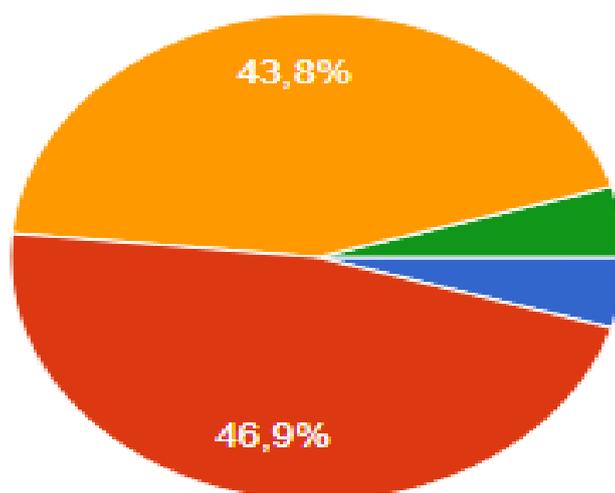
El tiempo de movilidad que les lleva a los trabajadores del petróleo llegar desde sus viviendas y/o lugares de trabajo a los espacios físicos donde realizan deporte y/o actividad física es de entre 5-10 minutos un 44,6% de trabajadores encuestados, de 11-25 minutos un 21,5%, menos de 5 minutos un 15,4%, más de 45 minutos un 10,8 % y de 26-45 minutos un 7,7 %. Ver Anexo (Grafico 11).



- Todos los días/Casi todos los días
- 4-5 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez por semana
- De vez en cuando
- Una vez al mes

Grafico 8

*Frecuencia de la práctica de Deportes y Actividad Física de los trabajadores del petróleo.*



- Más de dos horas
- Más de una hora
- Una hora
- Menos de 30 minutos

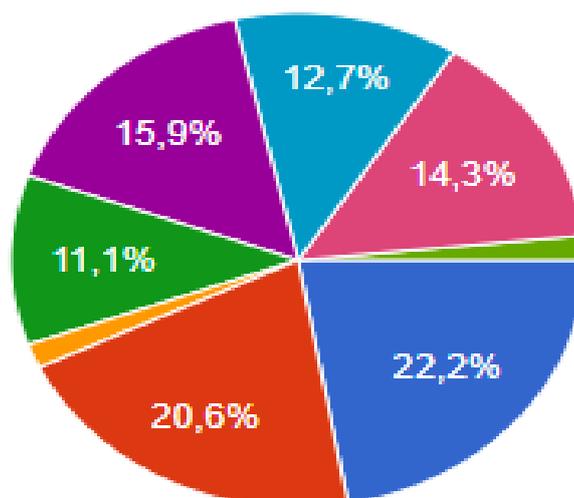
Grafico 9

*Tiempo que le dedican a la práctica de Deportes y Actividad Física los trabajadores del petróleo.*

## **La importancia de la actividad física y el deporte para el trabajador del petróleo**

Con respecto a los motivos por los que los trabajadores elijen realizar deporte y actividad física un 22,2% manifiesta que es por llevar una vida saludable o estilo de vida, un 20,6% lo hace sentirse feliz, un 15,9% lo hace por distracción y hobby, un 14,3 por amor al deporte o le gusta hacer deporte, un 11,1% lo hace para bajar de peso, otro 12,7% para quitarse el estrés o des estresarse, un 1,6% lo hace por mejorar su estado de salud o debido a un problema de salud y el 1,6% restante para para verse bien. (Grafico 12). Un 42,9% considera que realizar deporte y/o actividad física es muy importante en su vida, un 32,9% lo considera importante, un 12,9% medianamente importante, un 8,6% poco importante y un 2,9 no sabe/no opina. (Grafico 13).

De los trabajadores encuestados un 57,1% considera que su estado físico es regular, un 31,4% considera que es bueno, un 8,6% que es malo, un 1,4% que es muy malo y un 1,4% considera que su estado físico es muy bueno. Ver Anexo (Grafico 14). En relación con la salud y el bienestar, la realización de ejercicio permite mantener un metabolismo activo, lo cual implica una mejora en la calidad de vida, previniendo patologías de origen cardíaco, respiratorio o metabólico. Por esta razón, no se debe pensar que la actividad física solo produce cambios estéticos, sino que ayuda a mantener sano el cuerpo. Tampoco hay que olvidarse de los beneficios que trae para la salud mental, reforzando la autoestima, la memoria, el buen humor y permitiendo descargar tensiones y preocupaciones.



- Llevar una vida saludable/ Estilo de vida
- Le hace sentirse feliz
- Verse bien
- Bajar de peso
- Distracción/ por hobby
- Quitarse el estrés/ desestresarse
- Amor al deporte/ le gusta hacer deporte
- Para mejorar su estado de salud/debido a un problema de salud

Grafico 12

*Razones y motivos por lo que realizan Deportes y Actividad Física los trabajadores del petróleo.*

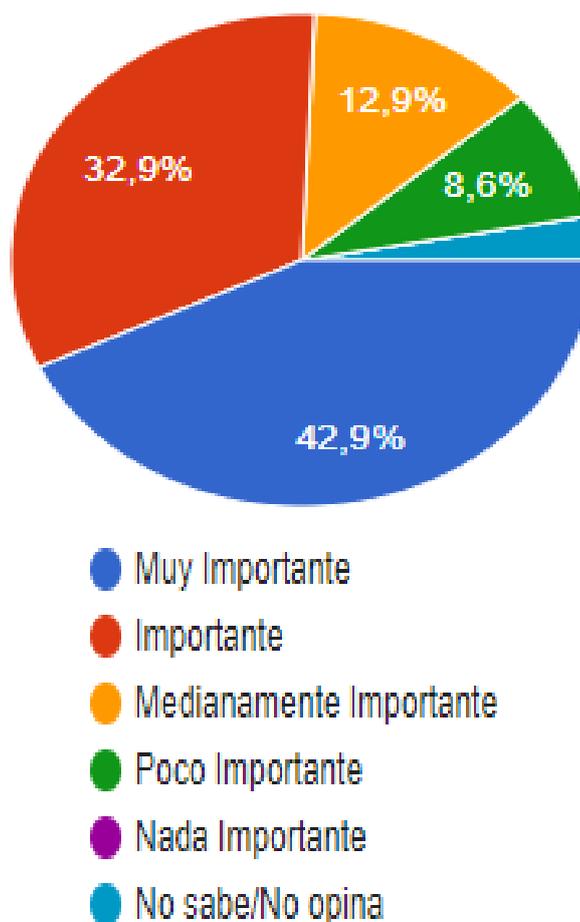


Gráfico 13

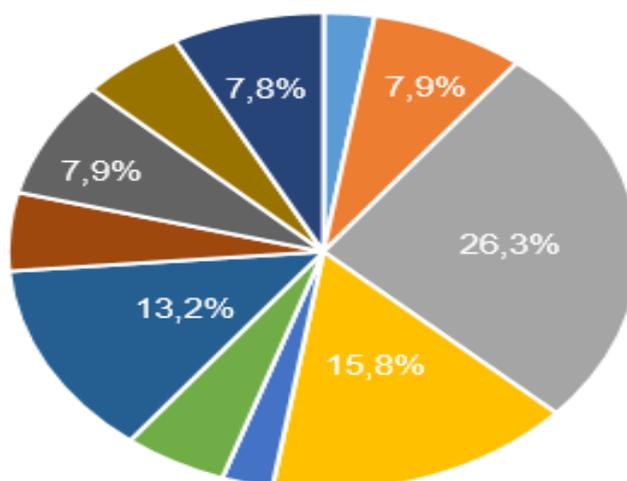
*Importancia de realizar Deportes y Actividad Física para los trabajadores del petróleo*

### **El trabajador del petróleo y el sedentarismo**

Entre las razones por las que los trabajadores no realizan actividad física el mayor porcentaje en un 26,3% sostiene que no le alcanza el tiempo; tiene otras actividades y prioridades para realizar: estudiar, ocuparse de la familia, etc. un 15,8%; sale muy cansado y muy tarde del trabajo un 13,2%. El resto manifiesta que no tiene interés un 7,9%, le falta estímulo y apoyo para realizar deporte y/o actividad física un 7,9%, tiene mucha pereza y desgano un 5,3%, no encuentra instalaciones deportivas adecuadas y deportes practicar un 5,3%, no tiene recursos económicos

un 2,6%, no le gusta un 2,6%, no sabe un 5,3% y, un 7,8% manifiesta no tener ninguna razón. (Grafico 15). Según estudios, se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días. (MARTINEZ MOVILLA & CORREA PEREZ, 2010). La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades en estos tiempos y, al mismo tiempo, la falta de ejercicio y/o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

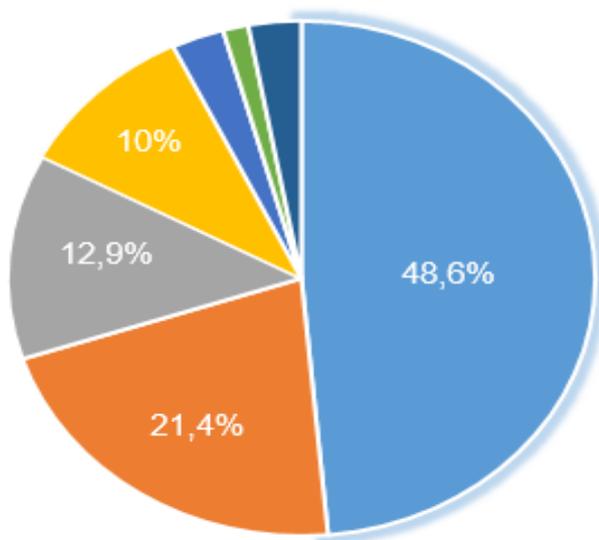
Por su parte, los encuestados creen que las razones por las que los trabajadores del rubro no realizan deporte y/o actividad física se debe a falta de tiempo un 48,6%, falta de costumbre y/o hábito un 21,4%, falta de ganas un 12,9%, falta de compromiso y/o desanimo un 10%, porque creen que no se fomenta el deporte un 2,9% y, porque creen que los trabajadores prefieren otras actividades e intereses un 1,4%. Un 2,9% no sabe/no opina. (Grafico 16). Hay que tener en cuenta que la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona. Muchas veces la falta de acceso a espacios abiertos y seguros, a instalaciones deportivas adecuadas y a terrenos de juegos y/o recreación; así como también los escasos conocimientos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física y; la inversión en propuestas para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer muy difícil, empezar a moverse. (MARTINEZ MOVILLA & CORREA PEREZ, 2010)



- No le gusta
- No encuentra instalaciones deportivas adecuadas
- No tiene interés
- Sale muy cansado o muy tarde del trabajo
- No le alcanza el tiempo
- Tiene mucha pereza y desgano
- Tiene otras prioridades para realizar: estudiar, ocuparse de la familia
- Me falta apoyo y estímulo para hacer deporte y/o actividad física
- No tiene recursos económicos
- No sabe
- No hay ninguna razón

Grafico 15

*Razones por las que los trabajadores no realizan actividad física y/o deporte.*



- Falta de tiempo
- Falta de costumbre/ hábito
- Falta de ganas
- Falta de compromiso/se desanima con facilidad
- No se fomenta el deporte
- Prefieren otras actividades/internet, celulares, etc.
- No sabe/No opina

Grafico 16

*Motivos y razones que creen los trabajadores del petróleo por las que no realizan actividad física y/o deporte las personas que trabajan en el rubro.*

### **El trabajador del petróleo y factores de riesgo**

En relación a la salud los trabajadores manifiestan tener factores de riesgo como Estrés un 20,4%, Sobrepeso un 18,5%, Obesidad un 13%, Sedentarismo un 13%, Tabaquismo un 11,1%, Diabetes un 5,6%, Hipertensión arterial un 5,6%, Colesterol

un 3,7%, Tiroides un 1,9%. Un 7,2% de los trabajadores manifiesta no tener ningún factor de riesgo. (Cuadro 17). Queda en evidencia que los porcentajes de factores de riesgo de los trabajadores se deben a la falta de actividad física, sedentarismo y no llevar un estilo de vida saludable.

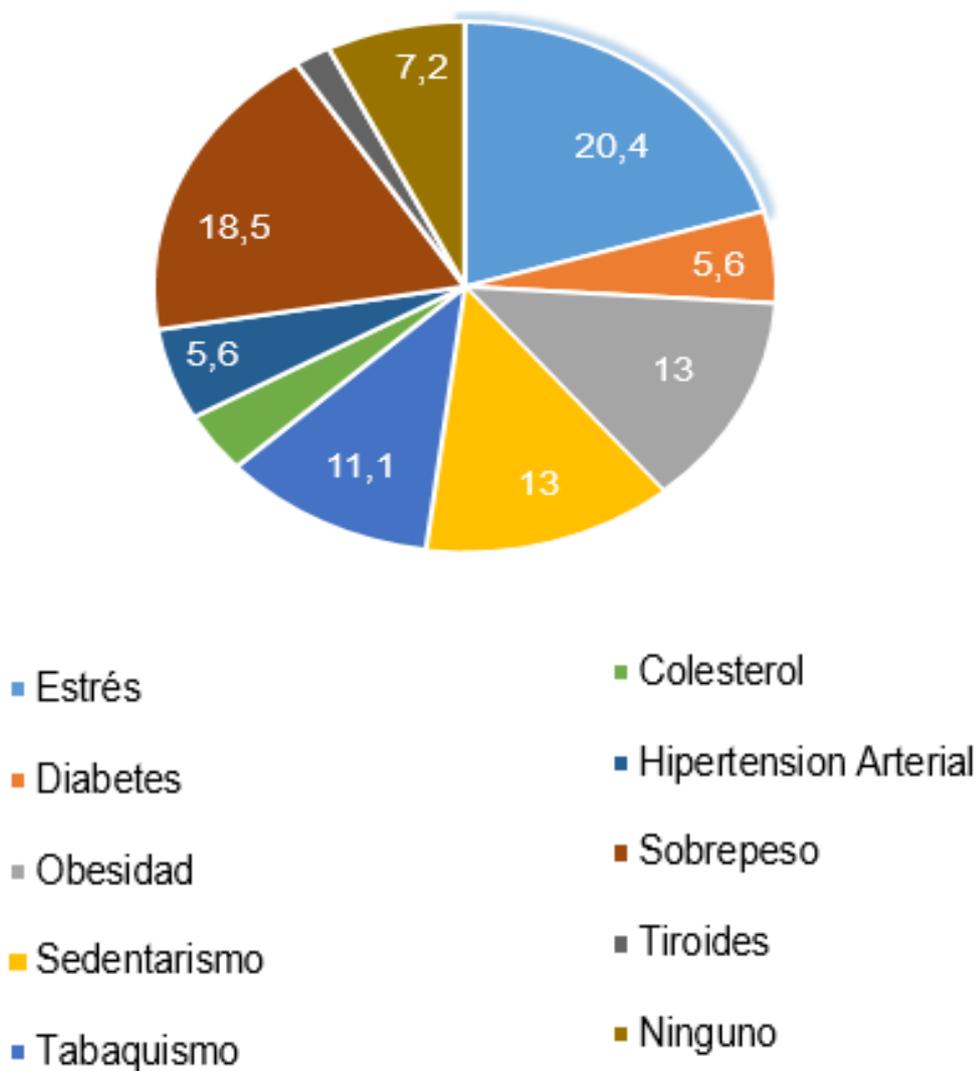


Gráfico 17

*Factores de riesgo de los trabajadores del petróleo.*

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES

Sobre el estudio realizado “El sedentarismo y la actividad física en trabajadores del sector petrolero en la población de 25 de Mayo, La Pampa”, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los resultados obtenidos nos indican que existe en los trabajadores del rubro petrolero un estilo de vida no saludable y como consecuencia un gran porcentaje de factores de riesgo, entre ellos el sedentarismo, asociados a la falta de práctica de actividad física y deporte. Las causas que vinculan la falta de actividad física y sedentarismo en el ámbito petrolero, se relacionan principalmente a los tiempos en que se desarrolla la jornada diaria de trabajo y el descanso; las tareas y oficios que desempeñan en las áreas de exploración; y la falta de propuesta para el beneficio de salud y la actividad física en los lugares de trabajo y el contexto asociado con la población del rubro. Los diagramas de días de trabajo y descanso inciden en el estilo de vida elegido por el trabajador y la elección de realizar deporte y/o actividad física en el contexto de la localidad de 25 de Mayo, La Pampa.
- Se identifican prácticas de actividad física y/o deporte en los trabajadores del petróleo en 25 de Mayo. El 75% de los trabajadores realiza alguna actividad física y/o deporte. Lo hace con una frecuencia de entre 3 y 7 días a la semana con una duración de entre una hora como mínimo y más de una hora como máximo. Los espacios privados como gimnasios, canchas de fútbol, canchas de pádel, la calle y/o espacios públicos -plazas y playones deportivos- son los lugares elegidos por los trabajadores para realizar actividad física y/o deporte. Para el trabajador realizar actividad física y/o deporte es muy importante en su elección y estilo de vida.
- Existe un porcentaje del 7,8% de los trabajadores del petróleo que realiza actividad física y deporte en espacio público como polideportivo municipal o instalaciones deportivas públicas. El mayor porcentaje de trabajadores elige los espacios privados y lugares como plazas o playones deportivos por la flexibilidad de sus horarios de trabajo y diagramas. Se desconoce si existen

convenios entre las empresas y los espacios privados -canchas y gimnasios-. Algunas empresas cuentan con instalaciones acondicionadas para realizar actividad física, pero no son utilizadas frecuentemente por los diagramas de trabajo y descanso.

En cuanto a las propuestas que ofrecen las instituciones deportivas y municipales no coinciden, ni se ajustan a los horarios libres de los trabajadores del petróleo. Tanto las políticas públicas de estado, como las empresariales deberían contar con la infraestructura, métodos y propuestas que promuevan la práctica de actividad física en los lugares de trabajo o al finalizar la jornada laboral.

- Las principales razones por las que los trabajadores del petróleo no realizan actividad física y deporte se debe a la falta de tiempo, las prioridades y el cansancio después de llegar del trabajo. Los diagramas de trabajo y descanso que deben cumplir los trabajadores influye en los tiempos y la frecuencia para realizar actividad física y/o deporte. Esta conducta sedentaria forma parte del hábito y estilo de vida de estos trabajadores. A pesar de conocer los beneficios de la práctica de actividad física y/o deporte, los trabajadores no modifican sus hábitos de vida. Por otra parte, las empresas no llevan a cabo programas o propuestas como pueden ser las pausas activas. Muchas veces se relaciona el tiempo invertido en el ejercicio con tiempo perdido, sobre todo en estos rubros donde se realizan grandes costos de inversión y ganancias económicas. Por otra parte, ninguna de las empresas que operan en el contexto cuentan con la infraestructura necesaria para proporcionar un gimnasio o un espacio para la práctica de actividad física.
- Claramente el trabajo en el rubro petrolero incide en la práctica de actividad física y/o deporte y estilo de vida. La falta de tiempo y el desempeño u oficio laboral es la principal causa por la que el trabajador no se encuentra con la actividad física y el deporte. Los diagramas de trabajo y las grandes distancias que separan los lugares de trabajo de sus hogares son las principales razones que se asocian al tiempo. El cansancio y las tareas realizadas en los lugares de trabajo se asocian con las ganas y otros intereses al momento del descanso. Los trabajadores que realizan actividad física y/o deporte se inclinan por los

espacios privados por la apertura de horarios. También optan por espacios libres como plazas y espacios libres para realizar alguna actividad individual como trotar, caminar o andar en bicicleta.

Se observa que no existen políticas de estado que apunten a la disponibilidad y tiempo de los trabajadores en el rubro. La actividad física y el deporte son, en un gran porcentaje para el trabajador del petróleo, muy importante en su rutina y en su estilo de vida. Por otra parte para algunos trabajadores, termina siendo una elección de vida que riesgosamente fomenta y favorece el sedentarismo y otros factores de riesgo por la falta de actividad física y deporte en sus rutinas.

- La falta de actividad física regular provoca en los trabajadores del petróleo la presencia de factores de riesgo. Más del 90% de los trabajadores que no realizan actividad física presenta algún factor de riesgo como estrés, sobrepeso, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, colesterol, tiroides.

Analizar las causas y factores de riesgo de la salud del trabajador por parte de las empresas sería una acción positiva que permitirá dar seguimiento al autocuidado del trabajador. Así mismo, se fomentaría la promoción de estilos de vida saludable, los beneficios de la práctica de actividad física y/o deporte y la prevención de alteraciones en la salud que afectan no solo la vida personal sino también la laboral y familiar mejorando el estilo de vida.

Los estilos de vida saludables permiten: Fomentar hábitos y costumbres en beneficio de la salud, mejoran la productividad y proactividad, así como el rendimiento en todos los ámbitos ya sean: laboral, familiar, social o académico. En este sentido, también facilita y favorece la interacción social, mejorando el bienestar y su calidad de vida gracias al equilibrio físico, psicológico y social.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a partir de las conclusiones las siguientes propuestas:

- Incentivar en los trabajadores del petróleo la práctica de actividad física y/o deporte en sus horarios libres a partir del análisis y estudio de casos. Promocionar y difundir la importancia de la práctica de actividad física y/o deporte a partir de la experiencia de los propios trabajadores y casos similares.
- Gestionar desde las empresas responsables de los trabajadores instancias y espacios para la práctica de actividad física y/o deporte en los lugares de trabajo. Establecer en los lugares de trabajo sitios habilitados y disponibles para realizar ejercicios físicos, aeróbicos, musculación, entre otros.
- Que las empresas acuerden con las instituciones del medio políticas de estado que atiendan las necesidades de todos los trabajadores ampliando los tiempos de actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Realizar controles y seguimientos a aquellos trabajadores que presentan algún factor de riesgo asociado a la falta de práctica de actividad física /o deporte.
- Realizar acciones concretas y medidas de prevención primaria con el objetivo de disminuir al máximo posible la presencia de factores de riesgo, para evitar la aparición de enfermedades y mejorar la calidad de vida de los trabajadores del petróleo.
- Realizar talleres periódicos en los lugares de trabajo sobre la importancia de la práctica de actividad física y/o deporte, beneficios de una alimentación saludable, factores de riesgo y salud dictado por especialistas y profesionales del tema.
- Continuar el estudio y análisis en distintas empresas y grupos laborales vinculados al trabajo en el sector petróleo para identificar la práctica de actividad física y/o deporte, identificar factores de riesgo tempranamente y poder intervenir con el fin de modificar los estilos de vida para mejorar la calidad del mismo y de esa forma mejorar el rendimiento laboral.

- Efectuar estudios y análisis semejantes al presente en diferentes rubros de trabajo en el contexto de 25 de Mayo con el fin de tener un perfil de trabajador en relación a la práctica de actividad física y/o deporte, en relación a la salud y factores de riesgo y en relación a estilos de vida.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:**

Álvarez-Condo, G., Guadalupe-Vargas, M., Morales-Murillo, H., & Robles-Amaya, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Revista Ciencia Unemi*, vol. 9, núm. 21., 116-124.

Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 203-244.

ELEAN, O. C. (2019). *INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOTEL LAS DUNAS, ICA, AÑO 2019*. ICA – PERÚ: UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, VICERRECTORADO ACADÉMICO-ESCUELA DE POSGRADO.

Fundacion InterAmericana del Corazon. (05 de 06 de 2018). <https://www.ficargentina.org/>. Obtenido de <https://www.ficargentina.org/https://www.ficargentina.org/la-oms-presento-un-plan-de-accion-mundial-sobre-actividad-fisica/>

Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación (6a. ed. --)*. México D.F.: McGraw-Hill.

Martín, F. (2013). Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Revista Transporte y Territorio*, 161-172.

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad social Presidencia de la Nación. (15 de 12 de 2004). <http://servicios.infoleg.gob.ar/>. Obtenido de <http://servicios.infoleg.gob.ar/>:

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/100000-104999/103026/norma.htm>

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social Presidencia de la Nación. (2010). Industria Petrolera en la provincia del Neuquén. *Investigaciones en CyMAT*, 81.

Moreno, L., & Barrera, K. (2013). EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y VIDA PERSONAL EN EMPRESAS CONTRATISTAS QUE PRESTAN SERVICIO AL SECTOR PETROLERO EN EL MUNICIPIO MARACAIBO. *Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*, 58-72.

Moyano, O. D. (2020). *MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA LABORAL MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA*. Mendoza: Licenciatura en Administración FCE-UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO.

Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá. (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables*. Col. La Pradera, Mexico: Publigráficas, S. de R.L.

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la Salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (05 de 10 de 2022). <https://www.who.int/es>. Obtenido de <https://www.who.int/es>: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pascual, V. (28 de 08 de 2019). <https://rdu.unc.edu.ar/>. Obtenido de <https://rdu.unc.edu.ar/>: <http://hdl.handle.net/11086/13308>

Perea Quesada, R. (2001). *LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, RETO DE NUESTRO TIEMPO*. Madrid, España: Educacion XXI.

REGION Empresa Periodistica. (02 AL 08 de 09 de 2022). <https://www.region.com.ar/>. Obtenido de <https://www.region.com.ar/>: <https://www.region.com.ar/productos/semanario/archivo/noticias-la-pampa/dia-del-petroleo-de-la-pampa-1505.htm>

Rodriguez, R. A. (2017). *Estilo de vida y factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en trabajadores de una empresa multinacional dedicada al petróleo de la ciudad de Neuquén, provincia de Neuquén*. Rosario, Santa Fe: Universidad de Concepción del Uruguay Licenciatura en Nutrición Facultad de Ciencias Agrarias.

Salud, M. (08 de 01 de 2018). <https://madridsalud.es>. Obtenido de <https://madridsalud.es>: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

TRIVIA by Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (26 de 07 de 2011). <https://trivia.consejo.org.ar/>. Obtenido de <https://trivia.consejo.org.ar/>: [https://trivia.consejo.org.ar/ficha/16974-convenio\\_colectivo\\_de\\_trabajo\\_64412.\\_petroleros.\\_yacimientos\\_de\\_la\\_industria\\_de\\_petroleo\\_y\\_gas\\_privado.\\_provincias\\_de\\_rio\\_negro\\_y\\_neuquen](https://trivia.consejo.org.ar/ficha/16974-convenio_colectivo_de_trabajo_64412._petroleros._yacimientos_de_la_industria_de_petroleo_y_gas_privado._provincias_de_rio_negro_y_neuquen)

**ANEXOS  
GRAFICOS**

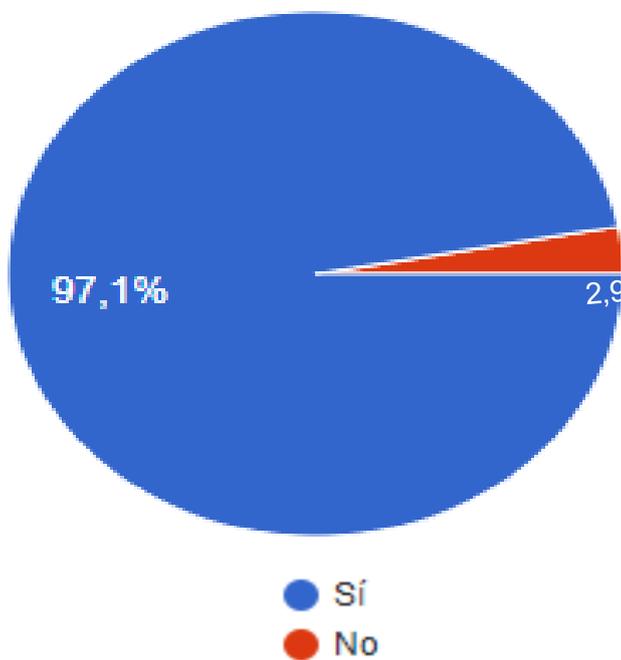
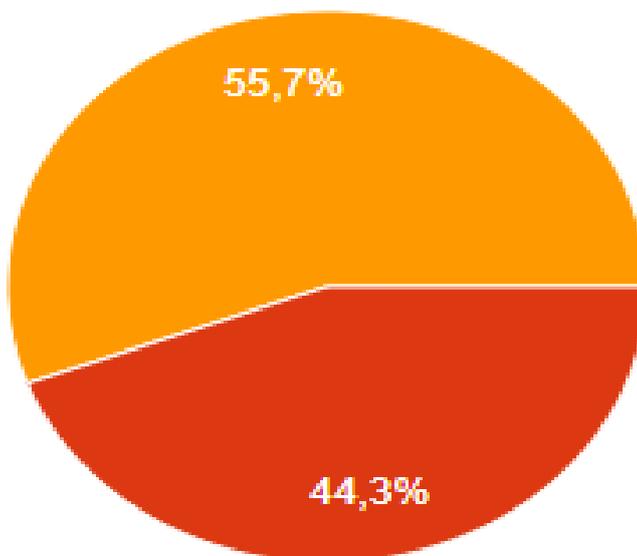


Grafico 1

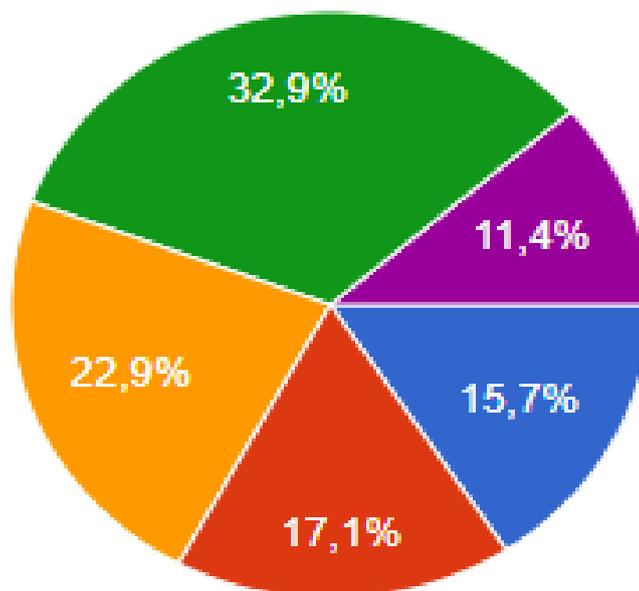
*Trabajadores activos.*



- Menor de 21 años.
- De 21 a 40 años.
- Más de 40 hasta 65 años.

Grafico 2

*Edad trabajadores del petróleo.*



- Menos de 5 años.
- Entre 5 y 10 años.
- Entre 10 y 15 años
- Entre 15 y 20 años
- Mas de 20 años

Grafico 3

*Antigüedad en el rubro de los trabajadores del petróleo.*

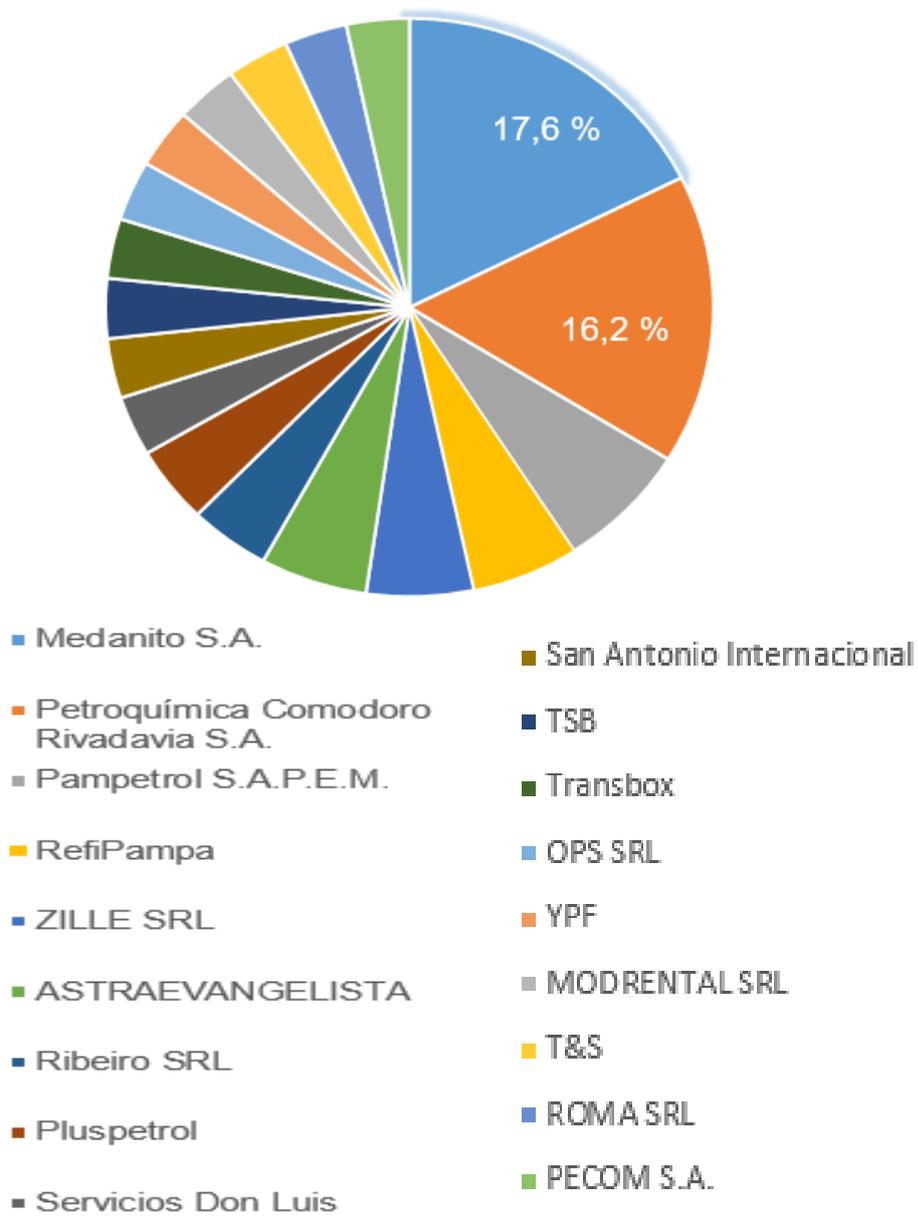


Grafico 4

*Empresas relacionadas a los trabajadores del petróleo.*

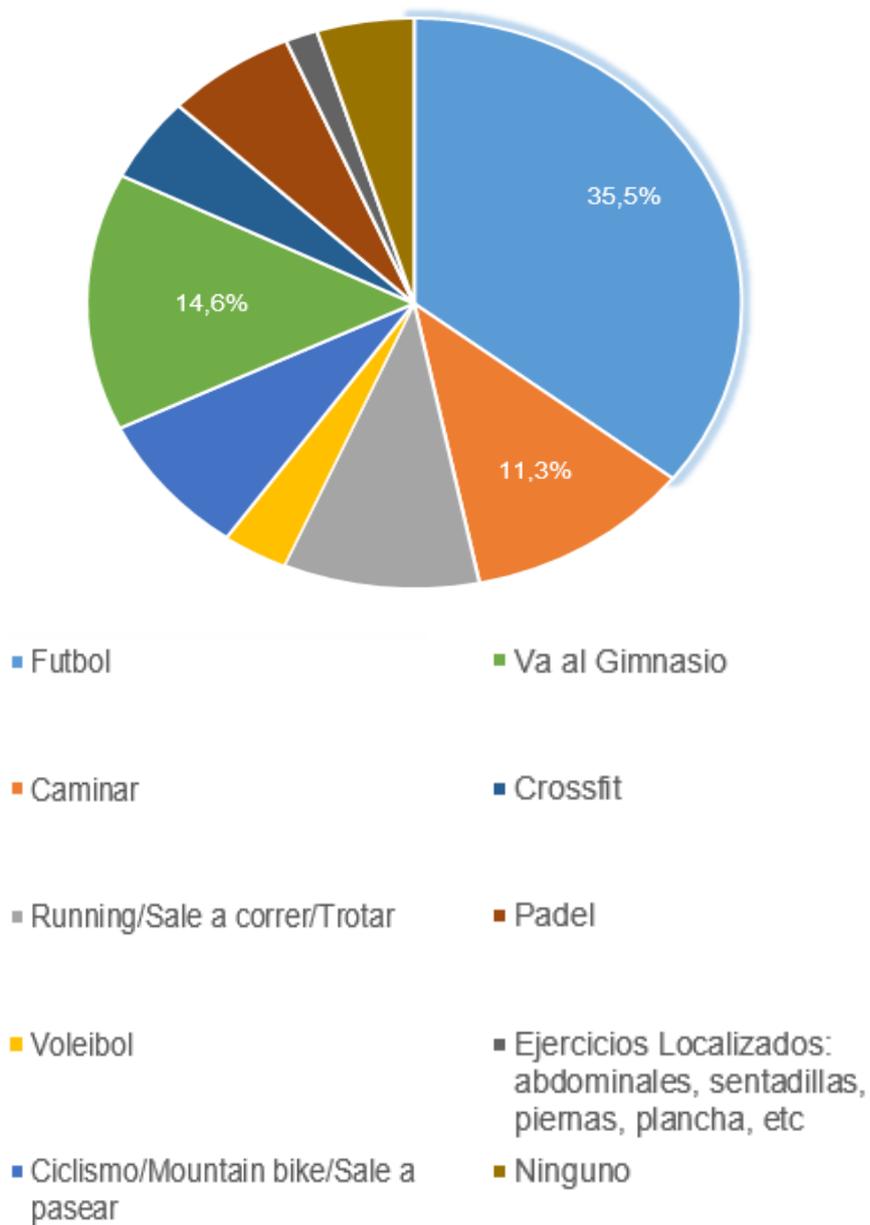
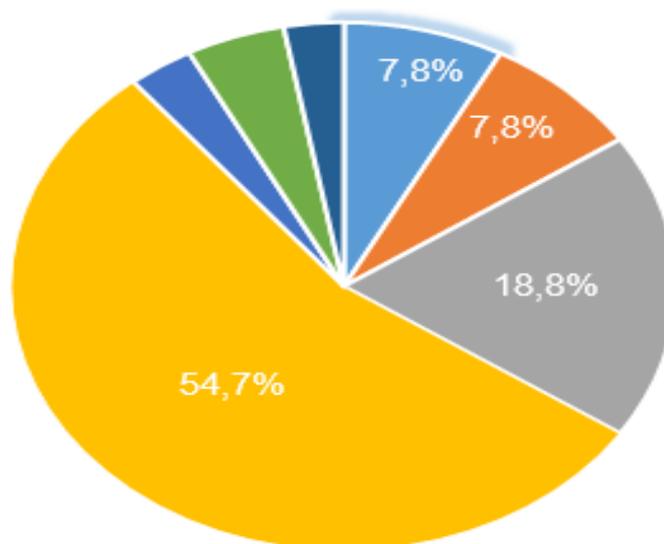


Grafico 7

*Deportes y Actividad Física que practican los trabajadores del petróleo.*



- En plazas/ espacios públicos
- Instalaciones deportivas públicas
- En la calle/ vía pública
- Gimnasios, Canchas o Espacios privados
- En casa
- Bardas
- Otros lugares

Grafico 10

*Espacios físicos donde realizan Deportes y Actividad Física los trabajadores del petróleo.*

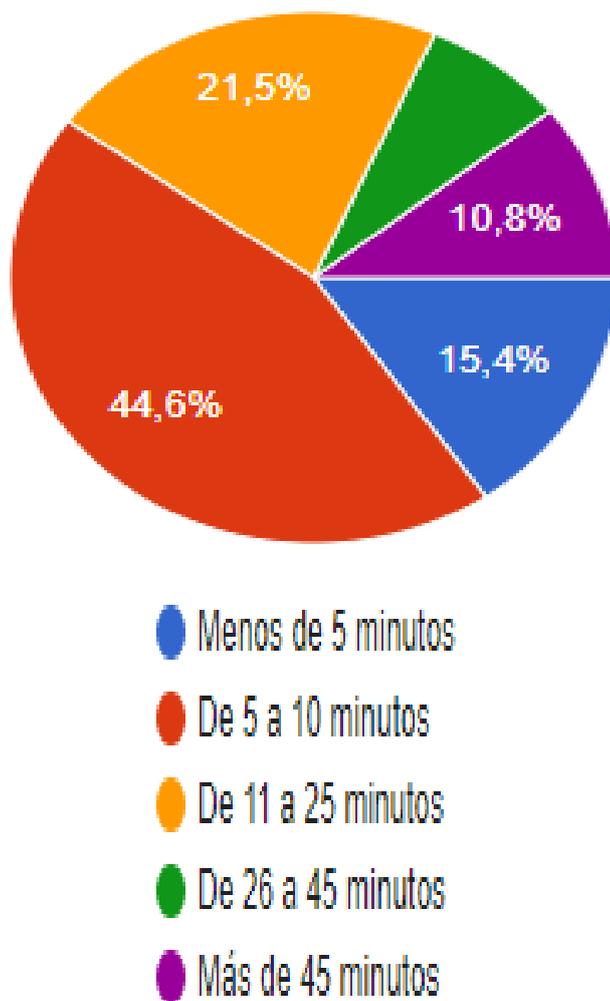


Gráfico 11

*Tiempo que lleva movilizarse a los trabajadores del petróleo desde la vivienda/trabajo hasta los lugares donde realizan Deportes y Actividad Física.*

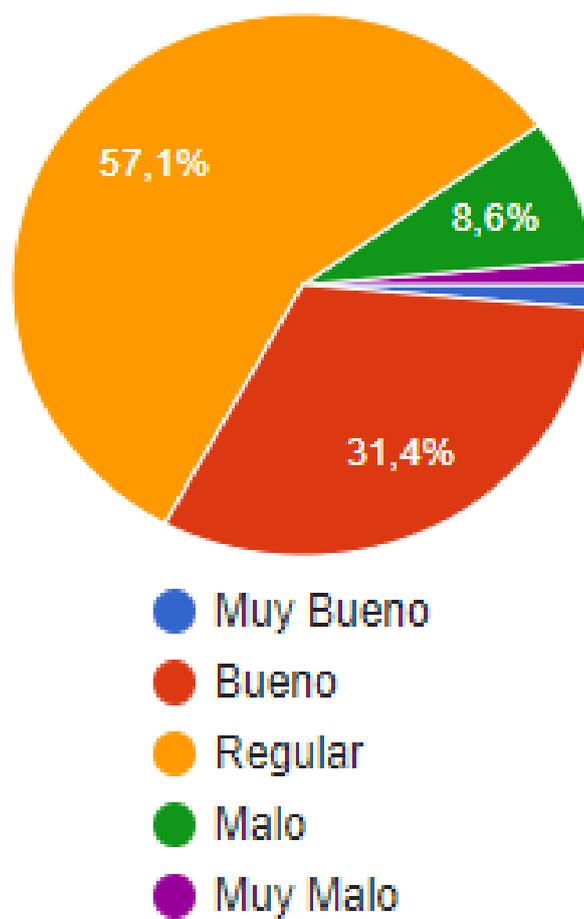


Grafico 14

*Consideración de los trabajadores del petróleo de su estado físico.*

**ESTADOS DE ARTE**

Nombre	El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público
Autor/es	Álvarez-Condo, G., Guadalupe-Vargas, M., Morales-Murillo, H., & Robles-Amaya, J.
Año/s de realización	2016
Institución ejecutora	Universidad Estatal de Milagro
Editorial y año publicación	Revista Ciencia UNEMI Vol. 9, Nº 21, Diciembre 2016, pp. 116 – 124 (2016)
Contenidos	<p>El artículo se plantea como objetivo caracterizar el nivel de sedentarismo y actividad física, que realiza el personal administrativo de diferentes instituciones del sector público de la ciudad de Milagro, Ecuador, considerando algunos espacios como el lugar de trabajo, forma de traslado y tiempo libre.</p> <p>Se trata de una investigación de tipo descriptiva de corte transversal, con una muestra de 240 participantes, de los cuáles el 48,5% son de sexo masculino (109) y 51,5% femenino (131). Como instrumento se utilizó el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), elaborado por la Organización Mundial de la Salud, aplicado en la versión corta en español-2002: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que consta de 7 preguntas.</p> <p>Entre los principales resultados están que más del 54% del personal permanece sentado entre 7 y 12 horas diariamente. El 39% realiza una actividad moderada en su lugar de trabajo, el 8.8% actividad intensa y en su tiempo libre, el 67% de los participantes no realiza ningún deporte.</p>

	Finalmente se concluye que al menos la mitad de los empleados administrativos de las empresas públicas en estudio, no realiza ninguna actividad que les permita disminuir el estado de sedentarismo.
Palabras claves	actividad física, sedentarismo, trabajadores administrativos
Link	<a href="https://www.redalyc.org/journal/5826/582661267010/html/">https://www.redalyc.org/journal/5826/582661267010/html/</a>

Nombre	Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Autor/es	Farinola, Martín
Año/s de realización	2013
Institución ejecutora	Universidad de Buenos Aires
Editorial y año publicación	Revista Transporte y Territorio, núm. 9, 2013, pp. 161-172 (2013)
Contenidos	La actividad física insuficiente tiene una elevada prevalencia en la Argentina. El transporte es una de las pocas opciones con evidencia de eficacia a nivel internacional para aumentar el nivel de actividad física. Se realizó un estudio descriptivo de los modos de desplazarse de los habitantes de la Comuna 7 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con el objetivo de identificar en qué medida el transporte está siendo aprovechado actualmente para la realización de actividad física. Se utilizó un cuestionario estructurado con administración cara a cara a una muestra aleatoria de 303 sujetos de ambos sexos mayores de 18 años. El porcentaje de etapas activas fue del 25%. Sólo en

	<p>el 5% de las etapas se alcanzaron los 30 minutos de actividad física recomendada para la salud. El modo de transporte más utilizado por las mujeres fue el público y por los varones el privado. El transporte público fue el más activo y el menos sedentario dentro de los modos motorizados, aunque la actividad física realizada para acceder o al bajar del transporte público es escasa. Concluimos que se necesitan intervenciones en el dominio del transporte en la Comuna 7 tendientes a facilitar que sus habitantes se transporten activamente.</p>
Palabras claves	Modo de transporte, Actividad física, Salud
Link	<a href="https://doi.org/10.34096/rtt.i9.309">https://doi.org/10.34096/rtt.i9.309</a>

Nombre	Equilibrio entre trabajo y vida personal en empresas contratistas que prestan servicio al sector petrolero en el municipio Maracaibo
Autor/es	Moreno, Lisbeth; Barrera, Kennia.
Año/s de realización	2013
Institución ejecutora	Universidad Dr. Rafael Beloso Chacín (URBE)
Editorial y año publicación	Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales (2013)
Contenidos	El presente artículo permite ahondar sobre el equilibrio entre trabajo y vida personal existente en el personal de empresas contratistas que prestan servicio al sector petrolero en el municipio Maracaibo. El tipo de investigación fue descriptiva, con diseño no experimental-transeccional.

	<p>La población estuvo constituida por el personal de perforación de esas organizaciones: ingenieros, supervisores de taladro y jefes de taladro, un total de 34 unidades informantes.</p> <p>Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario con diez (10) ítems, de (5) alternativas múltiples de respuesta. El cuestionario fue validado por cinco (5) expertos. Para la confiabilidad se aplicó una prueba piloto a diez (10) sujetos con similares características a la población, calculándose el coeficiente Alpha Cronbach's en 0,91, lo cual indica un alto grado de confiabilidad en el instrumento.</p> <p>Los resultados obtenidos permitieron concluir que, en cuanto a equilibrio entre trabajo y vida personal se refiere, las empresas no aplican suficientes medidas de flexibilidad ni se preocupan por contar con programas de bienestar con el fin de lograr la salud de los trabajadores.</p>
Palabras claves	Equilibrio entre trabajo y vida personal, Satisfacción en el trabajo, Programas de bienestar.
Link	<a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6932767.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6932767.pdf</a>

Nombre	Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas, Ica, año 2019
Autor/es	Orellana Chavarri, Beatriz Elean
Año/s de realización	2021
Institución ejecutora	Universidad Alas Peruanas ICA – PERÚ

Editorial y año publicación	Maestría en Salud Ocupacional (2021)
Contenidos	<p>El objetivo fue determinar la influencia de los estilos de vida en el estado nutricional de los trabajadores del Hotel Las Dunas Ica 2019.</p> <p>Tipo de estudio: Correlacional, donde se consideró una población de 122 trabajadores y una muestra de 87 trabajadores. El instrumento utilizado fue un cuestionario, el mismo que fue validado a través de juicio de expertos cuya confiabilidad se demostró con valor alto (<math>\alpha = ,89</math>). Para la variable estilos de vida se consideraron las dimensiones: Alimentación, actividad física y manejo del estrés; para la variable estado nutricional: IMC, Perímetro abdominal y responsabilidad en salud.</p> <p>Resultados: Se encontró que los estilos de vida fueron no saludables en el 69% de trabajadores, en cuanto al estado nutricional fue inadecuado en el 63%, de acuerdo con IMC se encontró que era inadecuado en el 61% donde el 53% presentó sobrepeso, el 5% obesidad en grado I; y 3% con obesidad en grado II; de acuerdo al perímetro abdominal, el 69% presentó riesgo cardiovascular, de los cuales, el 28% presentó riesgo elevado y el 41% muy elevado; en cuanto a la dimensión responsabilidad en salud se identificaron conductas inadecuadas en un 75.8% desconoce los valores de niveles de colesterol en sangre.</p> <p>Conclusiones: De acuerdo con los objetivos planteados y la prueba chi cuadrado (<math>\chi^2</math>) se demostró que los estilos de vida influyen significativamente (<math>\chi^2= 17.25</math>; <math>p: ,012</math>) en el estado nutricional de los trabajadores incluidos en el estudio.</p>

	Asimismo, cada una de las dimensiones: alimentación ( $X^2 = 21,32$ ; $p: ,011$ ); actividad física ( $X^2 = 24,23$ ; $p: ,031$ ) y manejo del estrés ( $X^2 = 19,24$ ; $p: ,001$ ) influyen significativamente en el estado nutricional que podrían repercutir en su estado de salud general.
Palabras claves	Estilos de vida, estado nutricional, perímetro abdominal, índice de masa corporal.
Link	<a href="https://hdl.handle.net/20.500.12990/5678">https://hdl.handle.net/20.500.12990/5678</a>

Nombre	Mejoramiento de la calidad de vida laboral mediante la actividad física.
Autor/es	Moyano, Ona Delfina
Año/s de realización	2020
Institución ejecutora	Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Económicas
Editorial y año publicación	Licenciatura en Administración (2020)
Contenidos	La Calidad de vida laboral es un factor importante para las empresas, y un método para mantenerla en un nivel alto es aplicar un programa de actividad física para los empleados. El presente trabajo propone determinar cuál es la relación entre realizar actividad física dentro del lugar de trabajo durante la jornada laboral, y los niveles de ausentismo, estrés, la calidad de las comunicaciones y de las relaciones interpersonales. Mediante una investigación descriptiva de enfoque cuantitativo, se recolectó información sobre el tema. Los datos

	<p>fueron recolectados mediante una encuesta a trabajadores de YPF S.A., Price Waterhouse &amp; Co y Movistar que realizan actividad física en el trabajo. Las mismas se realizaron en el mes de julio de 2020 en Mendoza contenían preguntas sobre cada una de las dimensiones mencionadas. Por otro lado, se realizaron encuestas a personas de interés para recabar información complementaria.</p> <p>Los resultados obtenidos indican que, en primer lugar, no influye si la empresa es grande o pequeña, pública o privada, tampoco si es productora o de servicios, si los miembros de la misma realizan una actividad física, sea esta de relajación o más enérgica, verán que su Calidad de Vida Laboral mejora. Además se concluye que los trabajadores perciben esta mejora con distinta intensidad según la dimensión que se trate. La principal mejora que notan es en el nivel de estrés, seguido por las dimensiones comunicación y relaciones interpersonales, que están altamente relacionadas, y por último los trabajadores notan un cambio en el ausentismo, pero en una proporción más leve.</p>
Palabras claves	Calidad de Vida Laboral, Actividad Física, comunicación, relaciones interpersonales, estrés, ausentismo.
Link	<a href="https://bdigital.uncu.edu.ar/15666">https://bdigital.uncu.edu.ar/15666</a> .

Nombre	Estilo de vida y factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en trabajadores de una empresa multinacional dedicada al petróleo de la ciudad de Neuquén, provincia de Neuquén
Autor/es	Rodríguez, Romina Andrea

Año/s de realización	2017
Institución ejecutora	Universidad de Concepción del Uruguay Licenciatura en Nutrición Facultad de Ciencias Agrarias Centro Regional Rosario
Editorial y año publicación	Licenciatura en Nutrición (2017)
Contenidos	<p>Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son las principales responsables de la carga mundial de morbilidad por enfermedades no transmisibles. Los trabajadores del petróleo deben tener una atención especial; la dieta, la falta de actividad física y la modalidad de trabajo por turnos rotativos influyen de manera negativa sobre los factores de riesgo cardiovasculares y el estilo de vida. Los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular son múltiples, el cuidado preventivo y la modificación de los mismos disminuye la probabilidad de sufrir ECV como así también en determinadas circunstancias revertir su historia natural.</p> <p>El presente estudio fue de carácter descriptivo, de corte transversal, retrospectivo y cuali-cuantitativo. Se realizó en el Centro de Medicina Laboral (CEMELAR) de lunes a viernes por la mañana durante el mes de Junio del año 2017. Los datos fueron recolectados en una planilla de Excel. El estudio se basó en una muestra de 100 trabajadores mayores de 20 años de edad de sexo masculino de una empresa multinacional dedicada al petróleo, de la Ciudad de Neuquén, Provincia de Neuquén, que realizaron en el año 2015 los exámenes preocupacionales y en el año 2016 el examen periódico. Resultados: Del total de los trabajadores evaluados se pudo observar que en el 100% de los casos prevalece un estilo de</p>

	<p>vida poco saludable y existen factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular transcurrido un año en una empresa multinacional dedicada al petróleo. Conclusión: Los hallazgos expuestos demuestran que existe un estilo de vida poco saludable y numerosos factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular. Al transcurrir un año en el puesto de trabajo se observó un detrimento en el estilo de vida y un incremento de los factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en los trabajadores.</p>
Palabras claves	<p>Estilo de vida, factores de riesgo, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, sedentarismo, diabetes, hipercolesterolemia, circunferencia de cintura, trabajadores del petróleo.</p>
Link	<p><a href="http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/430">http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/430</a></p>

Nombre	<p>Relación en la actividad física y parámetros de salud en los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba.</p>
Autor/es	<p>Villiarolo, Pascual</p>
Año/s de realización	<p>2019</p>
Institución ejecutora	<p>Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Ciencias Médicas. Secretaría de graduados en Ciencias de la Salud. Carrera de Doctorado en Medicina y Cirugía.</p>
Editorial y año publicación	<p>Tesis-Doctor en Medicina y Cirugía-Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Ciencias Médicas (2019)</p>

Contenidos	<p>Esta investigación tuvo como objetivo la valoración de la práctica de la Actividad Física y de los parámetros de Salud (variables individuales, antropométricas, fisiológicas y sociológicas) de los estudiantes de 3º a 6º de la Carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. Lo fundamental fue reconocer y determinar diversas concepciones y costumbres relacionadas con la Actividad Física y deportiva de los jóvenes universitarios como instrumento efectivo para prevenir hábitos nocivos para la salud, como la incidencia en enfermedades preexistentes o familiares. También se abordó los consumos indebidos de sustancias y tecnologías que conducen al sedentarismo o acrecientan problemas de salud. Ante esta situación y como producto de la investigación se elaboró una propuesta destinada a la Facultad y Universidad, para lograr cambios importantes en la realización de Actividades Físicas y deportivas y su relación con la salud, en lo que respecta a los jóvenes estudiantes.</p>
Palabras claves	Actividad Física- deportes- salud- sedentarismo- estudiante universitario
Link	<a href="http://hdl.handle.net/11086/13308">http://hdl.handle.net/11086/13308</a>

## ENCUESTA

### EL SEDENTARISMO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TRABAJADORES DEL RUBRO PETROLERO EN LA POBLACION DE 25 DE MAYO, LA PAMPA

El cuestionario es individual y anónimo. Las preguntas se orientan al tiempo que usted destina a estar físicamente activo. Por favor, responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. El objetivo de la encuesta es recolectar datos reales sobre las causas de sedentarismo y actividad física en la población del sector petrolero en el contexto de la localidad de 25 de Mayo.

¿Cuántos años tiene?

- Menor de 21 años.
- De 21 a 40 años.
- Más de 40 hasta 65 años.

¿Cuántos años de antigüedad lleva trabajando en el rubro del petróleo?

- Menos de 5 años.
- Entre 5 y 10 años.
- Entre 10 y 15 años.
- Entre 15 y 20 años
- Más de 20 años.

¿Trabaja en algunas de las siguientes empresas relacionadas al rubro del petróleo?

- Petroquímica Comodoro Rivadavia S.A.
- Pampetrol S.A.P.E.M
- RefiPampa
- ZILLE SRL
- PAMPA ENREGIA

- PS ENERGY
- ASTRAEVANGELISTA
- Otro:.....

Actualmente, ¿Se encuentra trabajando en el sector?

- Sí
- No

¿Se desempeña -o desempeño- en alguno de los siguientes puestos del rubro?

- Trabajo en boca de pozo.
- Enganchador.
- Maquinista.
- Encargado de turno.
- Jefe de equipo.
- Jefe de operaciones.
- Administrativo.
- R.R.H.H.
- Otro:.....

¿Cuál es su diagrama entre días de trabajo y días descanso?

.....

### **Actividad Física**

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

1. ¿Practica usted algún deporte, ejercicio o actividad física?

Sí

No

2. ¿Qué deporte, ejercicio o actividad física practica usted?

Fútbol

Caminar

Running/Sale a correr/Trotar

Voleibol

Ciclismo/Mountain bike/Sale a pasear en Bicicleta

Va al Gimnasio

Ejercicios corporal/Yoga/Calistenia

Levantar pesas/Musculación

Natación

Basquetbol

Gimnasia

Ejercicios localizados: abdominales, sentadillas, piernas, planchas, etc.

Otro:.....

3. ¿Por qué razón usted no practica deporte o no realiza alguna actividad física?

No le gusta

No tiene interés

No le alcanza el tiempo

Tiene otras actividades y prioridades para realizar: estudiar, ocuparse de la familia, etc.

- No tiene recursos económicos
- No encuentra instalaciones deportivas adecuadas
- No tiene instalaciones deportivas cerca de su hogar
- Sale muy cansado o muy tarde del trabajo
- Tiene varios problemas de salud -está enfermo o recuperándose-
- Tiene mucha pereza y desgano
- No le veo beneficios
- Mis amigos no hacen deporte y/o actividad física
- Me falta apoyo y estímulo para hacer deporte y/o actividad física
- Otro:.....

4. ¿Con qué frecuencia practica usted deporte o realiza actividad física?

- Todos los días/Casi todos los días
- 4-5 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez por semana
- De vez en cuando
- Una vez al mes

5. Las veces que usted hace deporte o actividad física, ¿Cuánto tiempo aproximadamente le dedica?

- Más de dos horas
- Más de una hora
- Una hora
- Menos de 30 minutos

6. ¿Dónde acostumbra usted realizar su deporte o actividad física?

- En plazas/ espacios públicos
- Instalaciones deportivas públicas
- En la calle/ vía pública
- Gimnasios, Canchas o Espacios privados
- Otro:.....

7. ¿Qué tiempo aproximadamente le toma a usted movilizarse de su vivienda/trabajo al lugar donde practica su deporte o actividad física?

- Menos de 5 minutos
- De 5 a 10 minutos
- De 11 a 25 minutos
- De 26 a 45 minutos
- Más de 45 minutos

8. ¿Cuál es el motivo principal por el que realiza ejercicio, deporte o actividad física?

- Llevar una vida saludable/ Estilo de vida
- Le hace sentirse feliz
- Verse bien
- Bajar de peso
- Distracción/ por hobby
- Quitarse el estrés/ des estresarse
- Amor al deporte/ le gusta hacer deporte
- Para mejorar su estado de salud/debido a un problema de salud
- Otro:.....

9. ¿Cómo considera su estado físico?

- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy Malo

10. ¿Qué tan importante diría que es el deporte, ejercicio o actividad física recreativa en su vida?

- Muy Importante
- Importante
- Medianamente Importante
- Poco Importante
- Nada Importante
- No sabe/No opina

11. ¿Cuál cree usted que es la principal razón por la que personas que trabajan en el sector petrolero no realizan actividad física?

- Falta de tiempo
- Falta de ganas
- Falta de espacios
- Falta de costumbre/ hábito
- Falta de dinero para pagar un gimnasio
- Falta de compromiso/ se desanima con facilidad
- No se fomenta el deporte

- No le gusta hacer deporte
- Prefieren otras actividades/internet, celulares, etc.
- No sabe/No opina

### **Factor de Riesgo**

El concepto de factor de riesgo se puede definir como cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Se considera factor de riesgo a cualquier característica o rasgo que hace que uno tenga más posibilidad de enfermar. (Organización Mundial de la Salud, 2014)

12. ¿Presenta usted alguno de los siguientes factores de riesgo?

- Hipertensión Arterial.
- Diabetes.
- Sobrepeso u Obesidad.
- Tabaquismo.
- Colesterol.
- Sedentarismo.
- Estrés.
- Alcohol.
- Sobrepeso
- Otro:.....

13. Para finalizar. Podrías explicar brevemente de qué manera influye el trabajo en el rubro del petróleo en tu estilo de vida y, principalmente, en la elección, o no elección, de realizar actividad física.

.....

**ANEXO II****SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN**

25 de Mayo (L.P), Octubre de 2023

**Al Delegado Sindicato de Petróleo y Gas**

**Privado de Rio Negro, Neuquén y La Pampa**

**Sr.**\_\_\_\_\_

Me dirijo a usted con el objeto de solicitarle que pueda tramitar con quien corresponda, autorizar la realización de un estudio sobre ““El sedentarismo y la actividad física en trabajadores del sector petrolero en la población de 25 de Mayo, La Pampa” en las áreas de explotación hidrocarburíferas de Área 25 de Mayo - Medanito; Área El Medanito SE; Área Jagüel de los Machos; Área Salina Grande; Concesión CNQ 7A y Gobernador Ayala III. El mismo será llevado a cabo a través de la recolección de datos mediante encuestas y/o entrevistas en formato drive a los trabajadores del rubro.

Sin otro motivo y agradeciendo desde ya su colaboración, me despido atte.

Riquelme Héctor Gustavo

Estudiante de la carrera

“Licenciatura en Educación Física y Deporte” de la Universidad de Río Negro.

DNI 28412737