

## Association between level of physical activity and compliance with labor productivity in administrative workers of a university center

## Asociación entre nivel de actividad física y cumplimiento de la productividad laboral en trabajadores administrativos de un centro universitario

Juan-Esteban Blanco-López

(1) Instituto Mexicano del Seguro Social  
Correo electrónico de contacto: jeblanco00@hotmail.com

Fecha de envío: 09/11/2020

Fecha de aprobación: 20/11/2020

### Introducción.

La productividad en el trabajo relacionada con la salud puede ser influenciada por factores individuales<sup>1</sup>. Los niveles de actividad física (AF) más bajos y las creencias de salud desfavorables relacionadas con el trabajo se han relacionado con niveles de productividad más bajos<sup>2</sup>.

**Objetivos.** Determinar la asociación entre nivel de actividad física y cumplimiento de la productividad laboral en trabajadores administrativos de un centro universitario.

### Metodología.

Se llevo a cabo un estudio observacional, descriptivo, transversal y prospectivo que se centró en la aplicación del Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ 7) para evaluar la influencia sobre la productividad laboral en el personal del área administrativa.

### Resultados.

A partir de 38 encuestados, se encontró que el 39.47% fue clasificado con un nivel de AF alto, el 28.95% en nivel medio y 31.58% en nivel bajo. Se identifico un cumplimiento de la productividad general del 68.42%. El nivel alto de AF se asoció con el cumplimiento de la productividad del administrativo (OR 12.8; IC 95% 1.4-114.3, p=0.007).

### Discusión.

Existen similitudes con Lidegaard et al. (2018) que describieron una mejora en la productividad como resultado del ejercicio físico como parte de un programa de salud en el lugar de trabajo<sup>3</sup>.

**Conclusiones.** Los esquemas para promover la actividad física demuestran viabilidad y eficacia de las intervenciones en los lugares de trabajo.

### Consideraciones éticas.

Los procedimientos propuestos estuvieron de acuerdo con las normas éticas del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud y la declaración de Helsinki.

### Referencias bibliográficas.

Arundell L, Sudholz B, Teychenne M, Salmon J, Hayward B, Healy GN, et al. The impact of activity-based working (ABW) on workplace activity, eating behaviours, productivity, and satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5):1–16.

Zafiroopoulos B, Alison JA, Heard R. Physical activity levels of allied health professionals working in a large Australian metropolitan health district - An observational study. *J Multidiscip Healthc*. 2019;12:51–62.

Lidegaard M, Sjøgaard K, Krstrup P, Holtermann A, Korshøj M. Effects of 12 months aerobic exercise intervention on work ability, need for recovery, productivity and rating of exertion among cleaners: a worksite RCT. *Int Arch Occup Environ Health*. 2018;91(2):225–35.

Obra protegida con una licencia  
Creative Commons

