

# Importancia de la actividad física en las oficinas

**Carlos Augusto Camejo García**  
SECTEI

### Resumen

En el presente artículo se plantea una visión integral sobre cómo el estilo de vida sedentario, particularmente en el entorno laboral, puede tener graves repercusiones en la salud física y mental de las personas. Se destaca la importancia de la actividad física regular para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida, así como la necesidad de implementar programas de activación en el ámbito laboral.

**Palabras clave:** Actividades físicas, sedentarismo, nutrición



## Introducción

A través de la evolución de la humanidad las prioridades motrices han cambiado de acuerdo al entorno y a las necesidades de supervivencia. Por ejemplo, durante el Paleolítico, el hombre de Neandertal, para sobrevivir, desarrolló habilidades y capacidades físicas necesarias para poder escapar de sus depredadores, cazar sus alimentos y, al ser nómadas, tener resistencia para caminar largos trayectos.

Con el paso del tiempo, algunas de las actividades motrices y del cuidado del cuerpo se modificaron según el avance o necesidades de cada sociedad, como el desarrollo de habilidades para la guerra, en el caso de la civilización romana; asimismo, se puede citar que, durante el Renacimiento, se generó una concepción nueva dirigida hacia el cuidado del estado físico de las personas, considerándolo como parte de un todo, tal como lo sintetizaba, desde finales del siglo primero, el poeta romano Décimo Junio Juvenal: "Mente sana en cuerpo sano".

Durante siglos, previo a la Revolución Industrial, se establecieron jornadas laborales extenuantes, lo que provocó que el tiempo destinado para fortalecer y priorizar el cuerpo, quedara relegado, y únicamente se realizaran actividades físicas mientras se llevaban a cabo las actividades propias del trabajo, las cuales conllevaban un esfuerzo físico agotador (cargar, golpear, acarrear, manipular objetos pesados, etc.); pero con la llegada de las máquinas, las personas quedaron sin trabajo y la búsqueda de un empleo se volvió más importante que el desarrollo físico a través de una actividad lúdica.

Es por lo anterior que podemos decir que el entorno determina las demandas físicas y, hoy en día las características propias en el ámbito laboral del sector público, sobre todo en el área administrativa, no implica una motricidad adecuada elevada, siendo quizá, el subir o bajar escaleras la actividad física más frecuentada.

En México, la jornada laboral es de 8 horas al día, aproximadamente 40 horas a la semana o hasta 48 en otros casos; así tomando en cuenta que muchos de los trabajadores viven a al menos a una hora y quince minutos, o más, de su lugar de trabajo y, haciendo un conteo de las horas libres que les quedan disponibles fuera de su jornada, nos da un resultado entre cuatro y seis horas, que en muchas ocasiones son destinadas al cuidado del hogar y la familia, así como, en algunos casos, a actividades de esparcimiento, por lo que se termina relegando la actividad física al no considerarla necesaria para la supervivencia.

## Desarrollo

Especialmente en el ámbito urbano, las actividades de la vida cotidiana, incluyendo las actividades laborales, demandan cada vez menos esfuerzo físico. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 60% de la población a nivel mundial no realiza suficiente actividad física, a esto se le denomina sedentarismo (Secretaría de Salud, 2015).

Una vida sedentaria tiene muchas repercusiones en el organismo, propiciando enfermedades y generando comorbilidades que a la larga pueden ser un factor de muertes tempranas. La pandemia del SARS-CoV-2 (Covid-19) fue un ejemplo de cómo las personas que presentaban enfermedades crónicas tuvieron más factores de riesgo y complicaciones determinantes, lo que derivó en una mayor tasa de mortalidad en este sector.

### ¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?

El sitio informativo de salud de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, Medline PLUS, en su artículo sobre los riesgos del sedentarismo, menciona los efectos de una vida sin actividad física y sus consecuencias:

### Consecuencias de la falta de actividad física

- Quemar menos calorías, lo cual ocasiona altas probabilidades de subir de peso; se produce más insulina de la necesaria y las enzimas que ayudan a descomponer las moléculas de grasa ocasionan obesidad y colesterol alto.
- Se pierde masa muscular y resistencia, provocando fatiga y limitación en los movimientos; además se debilita la columna, se pierde flexibilidad, así como se pueden degenerar los músculos.
- Los huesos se debilitan y ablandan por pérdida de su contenido mineral, ocasionando osteoporosis y fracturas.
- El metabolismo puede verse afectado teniendo problemas para sintetizar grasas y azúcares el cerebro no oxigena bien, derivando en síndrome metabólico y diabetes tipo 2.

- Mal funcionamiento del sistema inmune, el cual se observa en la mala circulación de la sangre y oxigenación cerebral deficiente, esto deriva en Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) como presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer (colon, seno y útero), además de enfermedades coronarias e infarto.
- Inflamación corporal, lo que puede ocasionar un desequilibrio hormonal, aumentando la posibilidad de sufrir depresión y ansiedad.

(National Library of Medicine, s.f.)

### ¿Cuántas personas trabajan en la administración pública en México?

En México, las ECNT como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer son el principal factor de riesgo desencadenante de la obesidad y constituyen el 77% de las causas de muerte (ENSANUT, 2022).

Cintra (2011) menciona que los expertos de la OMS han resaltado que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, ya que no se compensa el sedentarismo del resto de la semana. En ese sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo 72 horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular y continua.

Como se muestra en la Figura 1, en México, 5 millones de personas trabajan en oficinas, lo cual les demanda sedentarismo durante su horario laboral, y puede traerles como consecuencia una mayor probabilidad de adquirir una ECNT.

### ¿Qué es la activación física?

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2022) define la actividad física "como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con un considerable consumo de energía". La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, siempre y cuando sea dirigido y enfocado (caminar rumbo al trabajo, realizar actividades propias de la casa en cierto tiempo, etc.), o como parte del trabajo (subir y bajar escaleras, transportar material, etc).



Figura 1. Personas que trabajan en la administración pública en México

**Nota.** El gráfico desglosa la distribución de las personas trabajadoras en el sector público durante el año 2019, demostrando que la mayoría se encuentra laborando en los gobiernos estatales. Tomado de *¿Cuántas personas trabajan en la administración pública en México?* (2020)

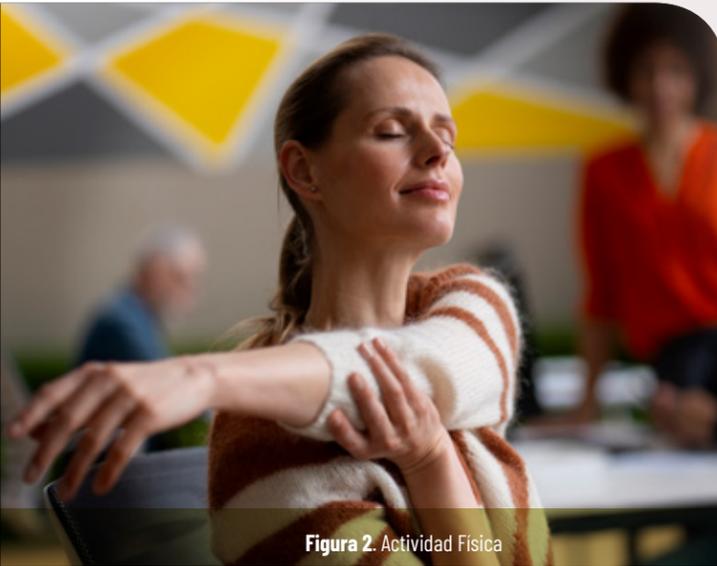


Figura 2. Actividad Física

El tiempo de actividad física sugerida por la OMS es de 60 minutos diarios en personas de 5 a 17 años, de 75 A 100 minutos diarios en personas de 18 a 64 años, y lo último aplica también para personas de 65 años y más, además de que en este grupo se sugiere la realización de actividades físicas que hagan hincapié en el equilibrio funcional (World Health Organization, 2022).

## Los beneficios de la actividad física

### Beneficios inmediatos

- Mejora en los horarios de sueño
- Reduce los síntomas de ansiedad
- Reduce la presión arterial.

### Beneficios a largo plazo

- Reduce el riesgo de desarrollar demencia
- Baja el riesgo en enfermedades de corazón, derrames cerebrales y la diabetes tipo 2
- Baja el riesgo de ocho tipos de cáncer (seno, colon endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago)
- Reduce el riesgo de aumentar de peso y por ende de llegar a niveles de obesidad
- Fortalece los huesos y previene la osteoporosis

(Los Beneficios de la Actividad Física, 2024)

Con la finalidad de crear estilos de vida saludables en las y los trabajadores de oficinas se han implementado talleres de activación física y nutrición dentro de las instalaciones de una entidad gubernamental, bajo el nombre "Desarrollo de las Capacidades Físicas" y "Arma tu Menú", los cuales tienen como objetivo prevenir y/o en su caso retrasar diversos padecimientos clínicos, ocasionados por una vida sedentaria y la ingesta de alimentos con altos índices de grasas saturadas y poco valor nutricional.

Las actividades se centraron en realizar actividades físicas por 30 minutos, tres días a la semana (durante horario laboral) en un área abierta, como se puede observar en la Figura 2; estas actividades estuvieron instruidas por un profesional que elaboraba las rutinas aeróbicas y de fuerza de acuerdo a las condiciones de los participantes, a la vez que adaptaba los ejercicios en las personas adultas mayores o con algún tipo de discapacidad. Por otro lado, se destinó otra media hora para tener sesiones con una nutrióloga y una médica para dar a los participantes consejos de cómo elegir mejor sus alimentos para armar un menú más saludable, así como platicar sobre las consecuencias en nuestra salud al no llevar una buena alimentación.

Al finalizar estos talleres el 100% de la población que participó fue más consciente de lo que consumen en alimentos y los beneficios de la actividad física, así como manifestó estar interesada en acceder a más dinámicas enfocadas al cuidado del cuerpo y mejorar la salud a través del ejercicio.

### Conclusiones

Como se puede observar, las necesidades respecto a la motricidad del ser humano se han modificado en las diferentes etapas de su evolución social y cultural hasta llegar a la actualidad, en donde la mayoría de las personas son sedentarias, lo cual posibilita una serie de consecuencias negativas en la salud, tal como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que derivan en muchos casos en la muerte.

La actividad física implementada en esta ocasión dio resultados positivos, ya que varios participantes notaron menor agotamiento al realizar las sesiones de ejercicios conforme fueron avanzando las semanas, y otros más comenzaron a llevar sus propias comidas preparadas en casa en vez de consumir alimentos de venta en vía pública. Actualmente se está llevando esta propuesta a otras instancias gubernamentales, con la

finalidad de promover la importancia y beneficios de la activación física en los ámbitos de trabajo.

En definitiva, es importante que se planteen herramientas y métodos de activación física para el sector laboral, que ayuden a contribuir en la prevención de enfermedades y en modificar estilos de vida; del mismo modo es necesario contribuir en la enseñanza de la implementación de la actividad física y la dieta saludable de forma práctica para que en los hogares se pueda continuar y llevar a cabo.

### Referencias

National Library of Medicine. (s.f.). *Riesgos de una vida sedentaria*. <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksfaninactivelifestyle.html>

Cintra Cala, O. y Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital*. [https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm#-google\\_vignette](https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm#-google_vignette)

¿Cuántas personas trabajan en la administración pública en México? (20 de octubre de 2020). *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/politica/Cuantas-personas-trabajan-en-la-administracion-publica-en-Mexico-20201020-0073.html>

Secretaría de Salud. (29 de agosto de 2015). *¿Qué es sedentarismo?* <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/que-es-sedentarismo>

World Health Organization: WHO. (5 octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Instituto Nacional de Salud Pública. (28 de julio de 2023). *La salud de los mexicanos en cifras: resultados de la Ensanut*. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-salud-de-los-mexicanos-en-cifras-resultados-de-la-ensanut-2022>

Centers For Disease Control And Prevention. (20 marzo de 2024). *Los beneficios de la actividad física*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/beneficio-de-la-actividad-fisica.html>



### Ficha del autor

**Carlos Augusto Camejo García**

carlos.camejo@sectei.cdmx.gob.mx

Maestría en Administración y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad Anáhuac Norte, Licenciado en Entrenamiento Deportivo, con especialidad en basquetbol de la Universidad Nacional de Entrenadores Deportivos de CONADE. Con 15 años de experiencia como agente educativo en materia de educación física y deporte en la Secretaría de Educación Pública y escuelas particulares.