

Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19

V. Pino-Casal⁽¹⁾; D. de-Pedro-Jiménez⁽²⁾

¹Hospital Punta de Europa. Algeciras. Cádiz. España.

²Indorama Ventures Química. San Roque. Cádiz. España.

Correspondencia:

Domingo de Pedro Jiménez

Dirección: Pol. Ind. Guadarranque s/n.

11360 San Roque, Cádiz, España.

Correo electrónico: d.depdro@enfermeriadeltrabajo.com

La cita de este artículo es: V. Pino-Casal; D. de-Pedro-Jiménez. Cambios en los hábitos de sedentarismo y actividad física de trabajadores que pasaron a teletrabajo durante la pandemia de Covid19. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2021; 30(4): 436-442

RESUMEN.

Introducción: El confinamiento ha supuesto cambios en la modalidad de trabajo de algunos trabajadores que repercuten en hábitos como el de la actividad física.

Objetivo: Analizar las diferencias en cuanto a tiempo de sedentarismo y actividad física antes (2018) y después de la pandemia (2021) en trabajadores sedentarios (N=44), diferenciados por sexo, que pasaron a la modalidad de teletrabajo.

Material y Métodos: Estudio observacional retrospectivo antes-después de un solo grupo. Se recogieron las variables edad, sexo, tiempo de sedentarismo y gasto energético en equivalentes metabólicos. Se calcularon porcentajes, media, mediana y desviación estándar. Se aplicaron los test U de Mann-Whitney, prueba T para muestras independientes y relacionadas y el test de signos por ausencia de simetría.

CHANGES IN SEDENTARY AND PHYSICAL ACTIVITY HABITS OF WORKERS WHO SWITCHED TO TELEWORKING DURING THE COVID PANDEMIC19

ABSTRACT

Introduction: Confinement has led to changes in the work patterns of some workers that have an impact on habits such as physical activity.

Objective: The aim was to analyse differences in sedentary time and physical activity before (2018) and after the pandemic (2021) in sedentary workers (N=44), differentiated by sex, who switched to teleworking.

Material and Methods: Single-group retrospective observational before-after study. The variables age, sex, sedentary time and energy expenditure in metabolic equivalents were collected. Percentages, mean, median and standard deviation were calculated. Mann-Whitney

Resultados: El tiempo de sedentarismo disminuyó entre 2018 y 2021 ($p=0,005$). El gasto total y los gastos parciales por actividad física intensa y ligera aumentaron entre ambos años ($p<0,001$).

Conclusión: El paso a teletrabajo disminuyó el sedentarismo y aumentó la actividad física intensa y ligera.

Palabras clave: Condiciones de trabajo; Actividad motora; Conducta sedentaria; Infecciones por coronavirus; Salud laboral.

U-test, t-test for independent and related samples and the sign test for absence of symmetry were applied.

Results: Sedentary time decreased between 2018 and 2021 ($p=0.005$). Total expenditure and partial expenditure for heavy and light physical activity increased between the two years ($p<0.001$).

Conclusion: Switching to telework decreased sedentary time and increased heavy and light physical activity.

Keywords: Working conditions; Motor activity; Sedentary behavior; Coronavirus infections; Occupational health.

Fecha de recepción: 29 de septiembre de 2021

Fecha de aceptación: 20 de diciembre de 2021
