

Hábitos de vida saludable en guardas de seguridad de la empresa Tecnocol LTDA.

Healthy life habits in the Tecnocol LTDA company's security guards.

Claudia Marcela Puerto Layton*, Juan Yampier Beltrán Pinilla*, Dienny Julieth Díaz Arias*, Yuli Andrea Giraldo Pérez*, Paola Jiménez Paiva*, Daniel Mauricio Muñoz Mendieta* e Indira Mayerly Chaparro Chaparro*

* Corporación Universitaria
Minuto de Dios, Semillero
de investigación:
Salvaguardando su Salud
/ mpuerto1@uniminuto.
edu.co

Fecha de recepción:
14 de septiembre de 2019
Fecha de aceptación:
17 de septiembre de 2019

Resumen

Este documento presenta resultados de diagnósticos en hábitos de vida saludable en vigilantes de la empresa Seguridad Tecnocol LTDA, mostrando cómo afectan la salud de estos. Se basa en una encuesta con cuatro categorías adaptada por Serrano (2016), que establecen responsabilidad hacia la salud con 12 ítems así: 1 a 30 Bajo, 31 a 35 Medio y 36 en adelante Alto. En actividad física con 12 ítems interpreta: 1 a 30 Bajo, 31 a 35 Medio y 36 en adelante Alto. En nutrición con 6 ítems establece: 1 a 12 Bajo, 13 a 17 Medio y 18 en adelante Alto. Y en relaciones interpersonales y crecimiento espiritual con 18 ítems interpreta: 1 a 40 Bajo, 41 a 53 Medio y 54 en adelante Alto. Estos datos fueron valorados en 51 trabajadores.

Se concluye en los colaboradores que un 12 %, en responsabilidad hacia la salud está faltando a controles médicos; en actividad física se evidencia que un 57 %, no practican ejercicios; en nutrición el 34%, no son conscientes de mantener una alimentación saludable; y por último en las relaciones interpersonales y crecimiento espiritual se evidencia que 6% de los trabajadores se ubican en un nivel bajo, puesto que realizan procesos superficiales de reflexión y acción frente a crecimiento personal con falta de sensibilidad

respecto a metas futuras, es por esto que se sugiere la implementación de alternativas que ayuden a mejorar estos resultados para así mitigar la ocurrencia de accidentes y enfermedades de origen laboral.

Palabras clave: Actividad física, Calidad de vida, Estilos de vida, Nutrición y Responsabilidad.

Abstract

This document presents results of diagnoses in healthy lifestyle habits in the Tecnocol LTDA Company's security guards, showing how they affect their health. Based on a survey with four categories adapted by (Serrano, 2016). The categories below; responsibility towards health with 12 items established; 1 to 30 Low, 31 to 35 Medium and 36 and up High. In physical activity with 12 items interprets; 1 to 30 Low, 31 to 35 Medium and 36 and up High.

In nutrition with 6 items, establish; 1 to 12 Low, 13 to 17 Medium and 18 onwards High, as last interpersonal relationships and spiritual growth with 18 items interpreted; 1 to 40 Low, 41 to 53 Medium and 54 onwards High. These data were valued at 51 workers.

It's concluded in the collaborators that 12%, in responsibility towards health is missing medical controls, in physical activity it is evident that 57%, they don't practice exercises, in nutrition 34%, aren't aware to keep a healthy diet, for Finally, interpersonal relationships and spiritual growth show that 6% of workers are at a low level, since they perform superficial reflection processes and action in the face of personal growth with lack of sensitivity regarding future goals, which is why it is suggested the implementation of alternatives that help improve these results in order to mitigate the occurrence of occupational accidents and labor diseases.

Key words: Physical activity, life quality, life styles, nutrition and responsibility.

Introducción

“Hábito de vida, estilo de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, los cuales pueden ser o no saludables. Los estilos de vida están establecidos por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida”. (Corporación universitaria Minuto de Dios, 2014). Por lo anterior en el presente documento se busca plantear la temática relacionada con los hábitos de vida en los guardas de seguridad de la empresa seguridad Tecnocol LTDA y las diferentes situaciones de esta población de estudio y área laboral.

Cabe resaltar que los hábitos de vida saludable no se limitan solo a la alimentación y el ejercicio, sino que también se incluyen temas como responsabilidad hacia la salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, autoeficacia y satisfacción con la vida; por ende, es necesario recalcar que un ambiente laboral sano fomenta una buena salud, ya que es un recurso fundamental y primordial para el desarrollo personal, social, psicosocial y económico. Por estas razones se quiere promover la participación de todos los colaboradores para verificar, mejorar y conservar la salud de los mismos, impactando de forma positiva por medio de propuestas

que pueden generar medidas correctivas que se puedan desarrollar y así otorgar como resultado mejor calidad de vida y mayor productividad.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. La salud en el trabajo y los ambientes de trabajo saludables se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Un ambiente de trabajo saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general (Organización Mundial de la salud, 2000); es por ello que los malos hábitos de vida pueden generar efectos en los diferentes sistemas del cuerpo humano, por desórdenes alimenticios llevando a generar obesidad, gastritis, colon irritable entre otras complicaciones digestivas y endocrinas, así mismo los movimientos repetitivos y sedentarismo, pueden generar deformidades entre otras secuelas osteomuscular y por tabaquismo se puede acarrear consecuencias respiratorias y cardiovasculares, llegando en muchas ocasiones a generar cáncer como resultante de estos problemas.

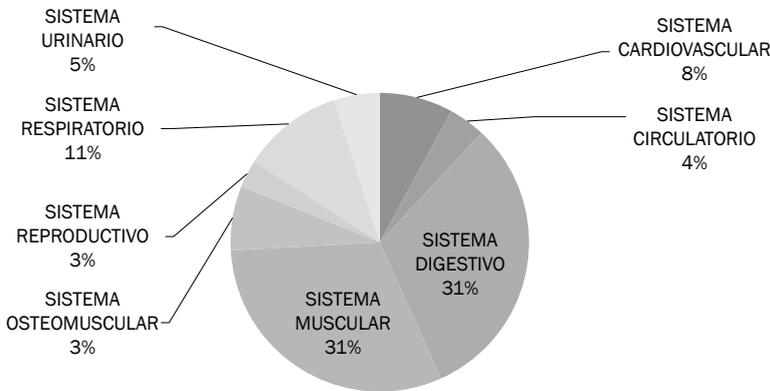
Se debe resaltar el hecho que en la mayoría de los casos estos hábitos de vida son corregibles y sus padecimientos de la misma manera pueden evitarse.

En concordancia con lo anterior y teniendo en cuenta los reporte de ausentismo laboral de la empresa de Seguridad Tecnocol Ltda. (Figura 1), se puede analizar que la mayoría de los trabajadores ausentes por inhabilidad médica en el año 2017, principalmente presentaron afectaciones en los sistemas digestivos y muscular presentan un

porcentaje del 31% dentro de los cuales, se podrían manifestar por el excesivo consumo de alcohol causando daño al hígado y hasta ocasionar la muerte de los colaboradores, así mismo el estrés y la posible dependencia del alcohol, lo anterior se asocia con problemas de salud de tipo neurológico, cardiovascular, bucal, entre otros (Sahara et al., 2005).

Figura 1. Afección por sistema.

AUSENCIAS / EPISODIOS



Fuente: Elaboración propia.

Ahora bien, en la actualidad la empresa cuenta con un porcentaje de valoración del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (S-G SST) por la Administradora de riesgos laborales (ARL) Colpatría del 62%, lo que denota un estado crítico del mismo, debido a que los factores a interpretar como más influyentes en hábitos de vida, están en estado de no cumplimiento y pueden afectar la salud de los trabajadores según sus clasificaciones; en Planear que equivale a un 25%, de la evaluación se obtiene un cumplimiento del 17%,

a causa de que orientan a definir y asignar recursos financieros, humanos, técnicos y de otras índoles, requeridos para la implementación, mantenimiento y continuidad del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, incluyendo inducciones y re inducciones en la promoción de ambientes de trabajo seguros y prevención de incidentes, accidentes y enfermedad laborales no se cumplen.

Pregunta problema. ¿Por qué es importante medir el impacto de los hábitos de

vida saludable en los trabajadores de seguridad en la empresa Tecnocol LTDA en los periodos comprendidos entre 2017 y 2019?

Metodología

Para la realización de este proyecto de investigación se utilizó la investigación mixta que se define como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos aplicables como combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativos (Hernandez et al., 2010), los cuales “representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio”.

Tipo de Investigación

Para la presente investigación se eligió el diseño exploratorio secuencial (DEXPLOS), que implica una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos seguida de otra donde se recaban y analizan datos cuantitativos. Inmerso en el DEXPLOS se encuentra la modalidad Derivativa, que se trata de la recolección y el análisis de los datos cuantitativos se hacen sobre la base de los resultados cualitativos. La mezcla mixta ocurre cuando se conecta el análisis cualitativo de los datos y la recolección de datos cuantitativos. La

interpretación final es producto de la comparación e integración de resultados cualitativos y cuantitativos (Hernandez et al., 2010).

Tipo de Muestreo y población

La siguiente investigación se basa en el método de muestreo no probabilístico por conveniencia porque implica diferenciar entre la unidad de análisis y la unidad muestral. La unidad de análisis indica quiénes van a ser medidos, es decir, los participantes o casos a quienes en última instancia vamos a aplicar el instrumento de medición. La unidad muestral (en este tipo de muestra) se identifica por conveniencia ya que la muestra está disponible en el periodo de investigación y permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. (Otzen & Manterola, 2017). Para el proceso de investigación se tomó una muestra de población de 51 trabajadores con cargos de guardia de seguridad en 34 puestos de trabajo de la empresa seguridad privada Tecnocol LTDA.

Instrumento de medición

Cabe mencionar que el instrumento que se aplicó es la adaptación española de la escala HPLP II, con lo que se analizó en la empresa Tecnocol LTDA el diagnóstico frente hábitos de vida saludable en los guardas de seguridad.

La encuesta cuenta con 48 puntos contestados por la población muestreada; se realizó un análisis en el cual se

evaluaron los siguientes criterios con respecto a la opción 3 (frecuentemente) según la escala de Likert y con punto medio de la satisfacción moderada de hábitos, tomándose como línea base para los siguientes factores: responsabilidad hacia la salud, con 12 ítems evaluados y con valores establecidos de 1 a 30 Bajo, de 31 a 35 Medio y de 36 en adelante Alto. Actividad física compuesta por 12 ítems y el valor será de 1 a 30 Bajo, de 31 a 35 Medio y de 36 en adelante Alto. Nutrición compuesto por 6 ítems y cuyo valor será de 1 a 12 Bajo, de 13 a 17 Medio y de 18 en adelante Alto. Y para finalizar relaciones interpersonales y crecimiento espiritual siendo su valor determinado de 1 a 40 Bajo, de 41 a 53 Medio y de 54 en adelante Alto. Estos datos serán valorados sobre el total de

la población encuestada, teniendo como base el promedio de media, si se hallan por debajo de estarán en estado deficiente ; de la misma manera la población que esté por encima tendrá hábitos óptimos en los respectivos factores.

Fases

Para el desarrollo de la metodología se definieron fases. Fase 1. Rastreo de la información (fuentes teóricas y de la empresa). Fase 2. Definición de la muestra a partir de la población actual de la empresa. Fase 3. Definición y diseño de los instrumentos de medición. Fase 4. Aplicación de los instrumentos de medición. Fase 5. Análisis de la información obtenida (Tabla 1).

Tabla 1. Fases metodológicas para la investigación.

Fases	Descripción	Instrumento
Fase 1. Rastreo de la información (fuentes teóricas y de la empresa)	Al momento de realizar el rastreo fue crucial definir criterios de búsquedas y determinar las fuentes de información; las cuales se fundamentaron en investigaciones anteriores, datos proporcionados por la empresa e información consultada bibliográficamente.	Ficha de rastreo.
Fase 2. Definición y diseño de los instrumentos de medición	Para la definición y diseño de los instrumentos de medición, se tuvieron en cuenta los objetivos propuestos y la población objeto del estudio.	Ficha de rastreo.
Fase 3. Aplicación de los instrumentos de medición	Se establecieron las técnicas de recolección de información, con el fin de tabularla para su respectiva descripción, análisis y discusión.	Encuesta
Fase 4. Análisis de la información obtenida	Después de la respectiva recopilación, procesamiento y redacción de los datos se realiza el análisis a fin de poder proporcionarle al lector información verídica, precisa y útil sobre el tema.	Análisis e interpretación a la luz de las dimensiones y niveles propuestos.

Fuente: elaboración propia.

Resultados: Los análisis se presentan en función de las categorías establecidas.

Responsabilidad hacia la Salud

Del total de los 51 trabajadores el 70% corresponde a 36 individuos presentando el nivel alto en responsabilidad y salud un 18% los cuales corresponden a 9 individuos, y el 12% corresponden a 6 individuos (ver Tabla 2 y Figura 2).

Tabla 2. Relación frecuencia frente a nivel en la categoría Responsabilidad hacia la salud.

Variable	Población	Porcentaje (%)
Alto	36	70%
Medio	9	18%
Bajo	6	12%

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con la Figura 2 se reporta que la mayoría de los trabajadores (70%) presentan en la responsabilidad hacia la salud un nivel alto, lo que significa que los individuos están en la capacidad de generar procesos de empoderamiento frente a chequeos médicos, consultas saludables, espacios de meditación o ejercitación y actividades de autocuidado.

Figura 2. Relación porcentaje de respuestas frente a nivel, en la categoría responsabilidad hacia la salud.



Fuente. Elaboración propia.

Se identifica que el nivel medio con un 18% presenta referente a la responsabilidad hacia la salud un nivel medio lo que significa que los individuos realizan una participación ocasional frente a consultas médicas, actividades de autocuidado mientras que en de los trabajadores el 12% se identifica una participación incipiente frente a consultas médicas; no existen espacios de meditación debido a cargas laborales y actividades fuera de la jornada laboral como tiempo en familia entre otras.

Actividad Física

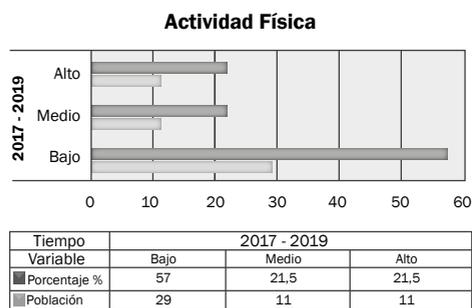
Del total de 51 trabajadores, el 57% correspondiente a 29 individuos presentan un nivel bajo en actividad física, seguido por un 21.5% correspondiente a 11 individuos presentando un nivel alto y por último un 21.5% correspondiente a 11 individuos en nivel medio (Tabla 3 y Figura 3).

Tabla 3. Relación frecuencia frente a nivel en la categoría Actividad física.

Variable	Población	Porcentaje (%)
Alto	11	21.5%
Medio	11	21.5%
Bajo	29	57%

Fuente. Elaboración propia.

Figura 3. Relación porcentaje de respuestas frente a nivel, en la categoría Actividad física.



Fuente. Elaboración Propia.

Conforme con la Figura 3 se reporta que la mayoría de los trabajadores (57%) presentan en la actividad física un nivel bajo, lo que significa que los trabajadores participan esporádicamente en programa de actividad física; en ocasiones realizan caminatas, la ejercitación de músculos es mínima, no se tiene en cuenta las opciones de un medio de transporte alternativo que genere actividad física y no se evidencia verificación de frecuencia cardiaca en jornadas de ejercitación.

Se evidencia que el 57% de los colaboradores se encuentran en nivel bajo ya que no practican una rutina de ejercicio por más de 20 minutos tres veces semanales y toman pocas horas a la semana para realizar actividades físicas livianas y moderadas. Así mismo, llevan a cabo ejercicios de estiramiento muscular limitado sin cumplir una rutina de incidencia semanal y la diminuta ejecución de actividades físicas usuales diariamente como lo es el caminar una hora diaria.

De la misma manera el 21.5% de los trabajadores se encuentra en un nivel óptimo de acuerdo a que siguen y planean un programa de ejercicios, tomando lapsos de tiempo de relajación diariamente, ejecutan actividades de recreación en las cuales desarrollan deportes como el nadar, bailar y andar en bicicletas, así también mantienen un balance adecuado entre el tiempo de ocio y de trabajo, haciendo un autoexamen del pulso desarrollando así las dichas actividades físicas alcanzado un pulso cardiaco manteniendo un balance para rendir, minimizando el cansancio y finalmente manteniendo y mejorando el autoestima.

Nutrición

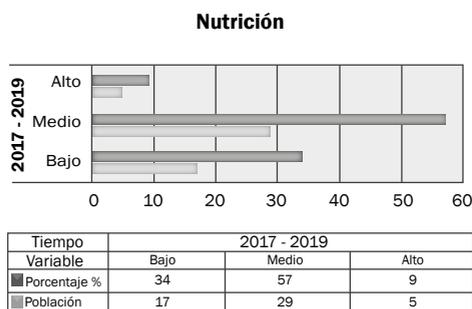
Del total de 51 trabajadores, el 9% correspondiente a 5 individuos presentan un nivel alto en nutrición, seguido por un 56% correspondiente a 29 individuos presentando un nivel medio en nutrición y por último un 33% correspondiente a 17 individuos en nivel bajo en nutrición (Tabla 4 y Figura 4).

Tabla 4. Relación frecuencia frente a nivel en la categoría Actividad física.

Variable	Población	Porcentaje %
Alto	5	9%
Medio	29	57%
Bajo	17	34%

Fuente. Elaboración propia.

Figura 4. Relación porcentajes de respuesta frente al nivel, en la categoría nutrición.



Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo con la Figura 4 se reporta que la mayoría de los trabajadores (57%) presentan en la dimensión de nutrición un nivel medio, lo que significa que los individuos se alimentan con dietas poco saludables sin cuidar los adecuados niveles de azúcar, colesterol, grasas y grasas saturadas, mostrando prácticas de alimentación no proyectadas a cumplir metas a corto y mediano plazo, para generar una adecuada nutrición.

Sumado a ello el 34% de los trabajadores se ubican en un nivel bajo, de manera que la reflexión frente a la nutrición en una alimentación rica en frutas y verduras está por debajo de lo deseado; esto implica que las personas no son conscientes de mantener una alimentación saludable rica en alimentos balanceados.

Para finalizar el 9% de los trabajadores se ubican en un nivel alto, puesto que realizan procesos de nutrición en dietas saludables donde incluyen dietas bajas en grasas, grasa saturadas y en colesterol y limitan el uso de azúcares y alimentos que contienen altas cantidades de

azúcares (dulces), acostumbran también a tomar el alimento más importante y bien regulado del día que sería el desayuno.

Crecimiento espiritual y relaciones interpersonales

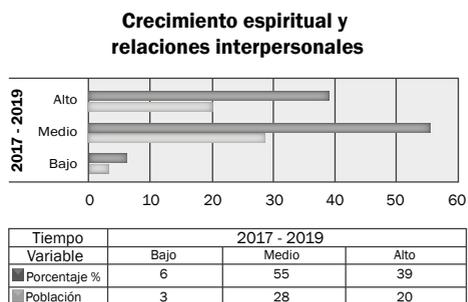
Del total de 51 trabajadores, el 55% correspondiente a 28 individuos presentan un nivel medio en crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, seguido por un el 39% correspondiente a 20 individuos presentando un nivel alto y por último un 6% correspondiente a 3 individuos en nivel bajo (Tabla 5 y Figura 5).

Tabla 5. Relación frecuencia frente a nivel en la categoría Crecimiento espiritual y relaciones interpersonales

Variable	Población	Porcentaje (%)
Alto	20	39%
Medio	28	55%
Bajo	3	6%

Fuente. Elaboración propia.

Figura 5. Relación porcentaje de respuestas frente a nivel, en la categoría Crecimiento espiritual y relaciones interpersonales.



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo con la Figura 5 se reporta que la mayoría de los trabajadores (55%) presentan en la dimensión crecimiento espiritual y relaciones interpersonales un nivel medio, lo que significa que los individuos están en la capacidad de generar procesos de reflexión frente a su crecimiento personal, establecen relaciones significativas, pero sus prácticas no se ven proyectadas en acciones reales, de manera que las metas son limitadas a corto y mediano plazo.

Sumado a ello el 29% de los trabajadores se ubican en un nivel alto, de manera que la reflexión frente al crecimiento personal, relaciones interpersonales y auto realización, se encuentran encaminadas a generar prácticas asociadas a su bienestar espiritual y reconocimiento del otro de forma positiva en su vida; de igual manera se establecen metas a corto y mediano plazo, dicho de otra forma su visión del futuro y las personas que lo acompañaran en él es optimista, además tienen claro las prioridades y metas proyectadas en su vida.

Para finalizar el 6% de los trabajadores se ubican en un nivel bajo, puesto que realizan procesos superficiales de reflexión y acción frente a crecimiento personal, es decir, no generan relaciones interpersonales concretas y sólidas a largo plazo, teniendo relaciones poco significativas y enriquecedoras; es de suma importancia aclarar que la mayoría de los individuos muestran sensibilidad con respecto al establecimiento de metas hacia el futuro y satisfacción de su vida

actual, pero no se evidencian procesos de mejora que permitan que las metas planteadas pueden ser efectuadas en el ámbito práctico.

Conclusión

Frente a los malos hábitos de vida saludable de Seguridad Tecnocol LTDA, basados en la encuesta realizada con la escala propuestos por Serrano, Boada, Gil & Vigil (2016) evidenciamos cuatro categorías, en las que de 51 trabajadores responsabilidad en la salud contempla el 70% con 36 individuos presentando el nivel Alto; en responsabilidad y salud 9 individuos con 18% representado un nivel Medio y 6 individuos con el 12%, el cual corresponde a un nivel Bajo; frente a actividad física 29 individuos con 57% presentan un nivel Bajo, seguido por 11 individuos con 21.5% presentando un nivel Alto y por último 21.5% correspondiente a 11 individuos en nivel Medio. Frente a nutrición el 9% correspondiente a 5 individuos con un nivel Alto, seguido por 56% correspondiente a 29 individuos con un nivel Medio y por último un 33% correspondiente a 17 individuos en nivel Bajo. Por último, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales el 55% correspondiente a 28 individuos con nivel Medio, seguido por un el 39% correspondiente a 20 individuos con un nivel Alto y por último un 6% correspondiente a 3 individuos en nivel Bajo.

Se sugiere la implementación de estrategias encaminadas a reducir los malos hábitos de vida saludable y evitar sus posibles contravenciones hacia la salud, entendiendo que en los resultados obtenidos se evidencia que los trabajadores de la empresa Seguridad Tecnocol LTDA, se encuentran en un nivel por debajo de lo plantado de la encuesta realizada. Es de importancia conocer el estado en cuanto hábitos de vida saludable de los guardas y supervisores de la empresa Seguridad Tecnocol LTDA, para así saber implementar estrategias adecuadas para mejorar y/o mitigar estos malos hábitos que llevan los trabajadores.

Se recomienda que de acuerdo a los malos hábitos saludables identificados en los guardas y supervisores de la empresa Seguridad Tecnocol LTDA, en las estrategias a implementar se incluyan tamizajes corporales, tamizajes cardiovasculares, formación en acondicionamiento físico, talleres de sensibilización en nutrición saludable, jornadas de gimnasia laboral tanto en jornada laboral como extra laboral, actividades de trabajo en equipo y talleres de crecimiento personal, ya que esto contribuye a mejorar las condiciones de salud y laborales para dar una mayor productividad a la empresa.

Bibliografía

- Apta vital sport. (24 de noviembre de 2016). la importancia de la nutricion. Obtenido de <https://aptavs.com/articulos/la-importancia-de-la-nutricion>
- Becoña, E. &. (1999). Promoción de los Estilos de Vida Saludable . Revista de Psicología, 171 y 172. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4611602.pdf>
- Bernabeu, & Serna. (Mayo de 2018). Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable. San Juan de Pasto. Obtenido de <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
- Cogollo, M., Cantillo, L., García, L., García, L., & Severiche, C. (26 de Diciembre de 2016). Calidad de vida relacionada con salud en guardas de seguridad de. Obtenido de <file:///C:/Users/Dienny%20D/Downloads/Dialnet-CalidadDeVidaRelacionadaConSaludEnGuardasDeSeguridad-6635390.pdf>
- Corporación universitaria Minuto de Dios. (10 de Septiembre de 2014). Bienestar Universitario - Sede UVD. Obtenido de Calidad y Hábitos de vida: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>

- Giraldo, A., Toro, m., Macias, A., & Valencia, C. &. (30 de Marzo de 2010). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludable. Red de Revistas Científicas de América Latina, España y Portugal. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/3091/309126693010/>
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación 6ta edición. México: McGraw-Hill.
- Limia, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009
- O.M.S. (2019). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la salud. (20 de marzo de 2000). Estrategias de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América latina y el Caribe. Obtenido de https://www.who.int/occupational_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Robles, E. (2011). IMPLICACIONES DE LA ESPIRITUALIDAD. Obtenido de <http://ceajournal.metro.inter.edu/spring11/robleselizabeth0701.pdf>
- Sahara, m., Vazques, l., & Napoles, n. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev Hum Med v.5 n.2.
- Sarabia, V. &. (Mayo-Agosto de 2005). Estilos saludables de Vida y su Relevancia en la Salud del Individuo. Scielo. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006
- Serrano, Boada, & Vigil, G. &. (14 de Julio de 2016). Adaptación Española de la Escala HPLP II. Revista Javeriana. Obtenido de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/12865/14464>
- Villaseñor, B. (13 de febrero de 2013). Salud laboral: Deporte y actividad física en el lugar de trabajo. Obtenido de <https://www.uhmasalud.com/blog/bid/268240/Salud-laboral-Deporte-y-actividad-f%C3%ADsica-en-el-lugar-de-trabajo>
- Waxemberg, J. (Mayo de 2015). Relaciones y vida espiritual. Obtenido de The Art of Living in Relationship.: <https://www.mundonuevo.cl/relaciones-y-vida-espiritual/>