

El ejercicio recomendado por la Organización Mundial de la Salud controla el Índice de Masa Corporal en trabajadores sedentarios: Estudio transversal en una industria química española

Domingo De-Pedro-Jiménez⁽¹⁾; Cristina Verástegui-Escolano⁽²⁾

¹*Indorama Ventures Química, S.L.U. Servicio Médico. San Roque, Cádiz. España.*

²*Facultad de Medicina. Universidad de Cádiz. España.*

Correspondencia:

Domingo de Pedro Jiménez

Dirección: Calle Isaac Newton nº1

11204 Algeciras (Cádiz) España

Correo electrónico: d.depdro@enfermeriadeltrabajo.com

La cita de este artículo es: Domingo De-Pedro-Jiménez. El ejercicio recomendado por la Organización Mundial de la Salud controla el Índice de Masa Corporal en trabajadores sedentarios: Estudio transversal en una industria química española. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2020; 29: 14-24

RESUMEN.

Para combatir la inactividad física la OMS establece unas recomendaciones y estimula a adaptarlas y estudiar sus efectos en distintas poblaciones. **Objetivos:** Comprobar si trabajadores sedentarios del sector químico, que cumplen con las recomendaciones de ejercicio mínimo de la OMS tienen menor IMC y niveles de colesterol y triglicéridos que aquellos que no cumplen con estas recomendaciones. **Material y métodos:** Estudio descriptivo transversal sobre 184 empleados varones. Se siguieron las recomendaciones STROBE. Aparte de los descriptivos habituales se usaron los test Chi-cuadrado de independencia y T de Student, así como un método multivariante, la Segmentación CHAID (Chi-Squared Automatic Interaction Detection). **Resultados:** Se observó una relación altamente significativa ($p=0,004$) entre los trabajadores que realizaban ejercicio

THE EXERCISE RECOMMENDED BY WORLD HEALTH ORGANIZATION CONTROLS BODY MASS INDEX IN SEDENTARY WORKERS: CROSS-SECTIONAL STUDY IN A SPANISH CHEMICAL INDUSTRY

ABSTRACT

To combat physical inactivity, the WHO sets out recommendations and encourages adaptation and study of their effects on different populations. **Objective:** To check whether sedentary workers in the chemical sector, who comply with the WHO's minimum exercise recommendations, have lower BMI and cholesterol and triglyceride levels than those who do not comply with these recommendations. **Material and methods:** Cross-sectional descriptive study on 184 male employees. The STROBE recommendations were followed. In addition to the usual descriptive tests, we used the Chi-Squared Independence

cumpliendo los requisitos mínimos de la OMS y el IMC normal. Si no se alcanzaba este mínimo, la relación, aunque menor, seguía siendo significativa ($p=0,041$). Se encontró significación entre el IMC normal y el colesterol y triglicéridos normales ($p=0,034$ y $p=0,033$ respectivamente). **Conclusiones:** El principal factor que predice el IMC en este grupo es que la actividad física alcance los criterios mínimos recomendados por la OMS, independientemente de si los trabajadores tienen puestos activos o sedentarios.

Palabras clave: ejercicio; Índice de Masa Corporal; colesterol; triglicéridos; conducta sedentaria.

Fecha de recepción: 27 de enero de 2020

Fecha de aceptación: 20 de marzo de 2020

Test and the Student T test, as well as a multivariate method, the CHAID Segmentation (Chi-Squared Automatic Interaction Detection).

Results: A highly significant relationship ($p=0.004$) was observed between workers who exercised in compliance with the WHO minimum requirements and normal BMI. If this minimum was not reached, the relation, although lower, was still significant ($p=0.041$). Significance was found between normal BMI and normal cholesterol and triglycerides ($p=0.034$ and $p=0.033$ respectively). **Conclusions:** The main factor predicting BMI in this group is that physical activity meets the minimum criteria recommended by the WHO, regardless of whether workers are active or sedentary.

Keywords: exercise; Body Mass Index; cholesterol; triglycerides; sedentary lifestyle.