

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

[DOI 10.35381/cm.v10i1.1241](https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1241)

Riesgos del sedentarismo en la salud laboral del personal asistencial-médico

Risks of sedentary lifestyles on the occupational health of healthcare personnel

Diego Andrés Marín-Rodas
damarinr24@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-1442-8249>

Jorge Andrés Torres-Jerves
jorge.torres@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-7979-4303>

Recibido: 20 de octubre 2023
Revisado: 25 de noviembre 2023
Aprobado: 01 de febrero 2024
Publicado: 15 de febrero 2024

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

RESUMEN

Este estudio tiene por objetivo: analizar la prevalencia de sedentarismo laboral en el personal asistencial – médico del Centro de Salud Ricaurte de acuerdo con su actividad profesional. La metodología del estudio es descriptiva no experimental. Los resultados revelan una distribución mayor de género femenino y muestran distintas ocupaciones según grupos de edad dentro del personal del centro de salud, mostrando una prevalencia de comportamientos sedentarios y la importancia de integrar la actividad física en la rutina laboral para mitigar sus efectos negativos en la salud y la productividad. Como conclusiones se señala que el sedentarismo en el personal asistencial-médico del Centro de Salud Ricaurte es un problema revelador que afecta tanto su salud física como su desempeño laboral. Se destaca la correlación entre la falta de actividad física y el aumento de riesgos para enfermedades crónicas, así como la reducción en la eficiencia del trabajo.

Descriptores: Estadísticas sanitarias; actividad de tiempo libre; deporte. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the prevalence of sedentary work habits among the medical personnel of the Ricaurte Health Center according to their professional activity. The methodology of the study is descriptive and non-experimental. The results reveal a greater distribution of female gender and show different occupations according to age groups within the health center staff, showing a prevalence of sedentary behaviors and the importance of integrating physical activity in the work routine to mitigate its negative effects on health and productivity. As conclusions, it is pointed out that sedentary behavior in the health care-medical personnel of the Ricaurte Health Center is a revealing problem that affects both their physical health and their work performance. The correlation between the lack of physical activity and the increased risk of chronic diseases, as well as the reduction in work efficiency, is highlighted.

Descriptors: Health statistics; leisure time activities; sport. (UNESCO Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas de la era contemporánea, se han producido importantes cambios en la sociedad en general y en la sociedad ecuatoriana en particular. Estos cambios son resultado del progreso científico y tecnológico, que ha tenido un impacto notable en dos aspectos principales: la búsqueda del bienestar humano y el abordaje de enfermedades que se han convertido en pandemias en el siglo XXI (Lee et al., 2019). Entre uno de los principales impactos está el sedentarismo, considerándose un peligro para la salud debido a su asociación con el aumento de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, que son causas principales de mortalidad a nivel mundial. En las últimas décadas, el sedentarismo ha experimentado un incremento considerable a nivel global, debido al creciente uso de tecnologías que automatizan muchas tareas diarias, incluyendo el entorno laboral (Morales et al., 2021; Pérez et al., 2021).

La ausencia de ejercicio físico y el estilo de vida sedentario se asocian con diversas enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. A pesar de los intentos por fomentar la actividad física, el sedentarismo sigue siendo muy común en varias poblaciones. Estas enfermedades no solo afectan la calidad de vida de los empleados, sino que también pueden limitar su capacidad para llevar a cabo sus tareas laborales de manera adecuada (Lee et al., 2019).

En el caso de las personas que están trabajando, el cumplimiento del horario laboral a menudo implica pasar una relevante cantidad de tiempo sentado, ya sea como parte de sus tareas o relacionado con ellas. Cuando este tiempo sentado supera las siete horas diarias, puede causar daños que no se consiguen contrarrestar por completo mediante la práctica de actividad física moderada o intensa durante el tiempo libre. Esto dará lugar a una disminución en la productividad, eficiencia y desarrollo de las personas. Por lo tanto, es necesario que las organizaciones tomen medidas preventivas y correctivas para abordar esta situación (Lee et al., 2019).

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

En consecuencia, el estilo de vida sedentario en el personal médico puede tener repercusiones negativas en la calidad de atención médica que se proporciona a los pacientes. Los trabajadores de salud que llevan una vida sedentaria alcanzan a experimentar una disminución tanto en su capacidad física como mental para llevar a cabo sus funciones, lo que podría afectar su habilidad para brindar atención médica de alta calidad (Lee et al., 2019).

Varios estudios han demostrado un creciente interés en investigar la actividad física en el entorno laboral, incluyendo el sedentarismo laboral. La acumulación de evidencia ha permitido identificar tendencias en diferentes campos mediante el desarrollo de métodos específicos para su seguimiento. Como resultado, se propone que las empresas implementen programas de pausas activas en el trabajo y ejercicios para promover la salud, además de brindar educación en salud para que los trabajadores asuman la responsabilidad de cuidarse a sí mismos (Valdez, 2019; Pérez et al., 2021).

A partir de los antecedentes mencionados, este estudio tiene por objetivo: analizar la prevalencia de sedentarismo laboral en el personal asistencial – médico del Centro de Salud Ricaurte de acuerdo con su actividad profesional.

MÉTODO

El estudio tuvo un alcance descriptivo, se enfocó en detallar los factores que pueden contribuir al sedentarismo dentro del entorno laboral. La investigación fue transversal, por cuanto todas las variables se midieron en un solo momento.

La unidad de análisis del estudio estuvo conformada por el personal médico y asistencial del Centro de Salud Ricaurte, que laboran en las distintas áreas: estadística, preparación, consultorios médicos, farmacia, personal de limpieza, emergencia, enfermería, etc., población compuesta por 32 individuos; al ser una población pequeña la investigación no tuvo muestra de estudio.

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

Para la recopilación de información, se aplicaron diversas técnicas, como la encuesta y la observación, junto con un análisis documental. Se aplicaron tres instrumentos: el cuestionario de actividad física (OSPAQ o IPAQ), encuesta sobre satisfacción laboral y encuesta sobre el rendimiento laboral.

RESULTADOS

La encuesta aplicada al personal del Centro de Salud Ricaurte revela una composición de género femenina, con el 58.065% de las respuestas correspondientes a mujeres, mientras que el 41.935% pertenecen a participantes de género masculino. No se registraron respuestas ausentes en esta variable. Estos resultados resaltan la representación de género en el personal del centro de salud, proporcionando una instantánea clara de la distribución entre hombres y mujeres en la muestra de 31 encuestados.

Tabla 1.

Pregunta: estado civil.

EDAD	Estado civil		Total
	Soltero/a	Casado/a o conviviente	
20 - 30 años	10	4	14
30 - 45 años	5	8	13
45 - 65 años	0	4	4
Total	15	16	31

Elaboración: Los autores.

Los resultados muestran la distribución del estado civil en el personal del Centro de Salud Ricaurte, segmentado por grupos de edad. En el rango de 20 a 30 años, 10 individuos son solteros/as y 4 están casados/as o conviven. En la categoría de 30 a 45 años, 5 son solteros/as, mientras que 8 están casados/as o conviven. En el grupo de 45 a 65 años, no hay individuos solteros/as, 4 están casados/as o conviven. En el total general de la

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

muestra, de 31 encuestados, 15 son solteros/as y 16 están casados/as o conviven (ver tabla 1). Estos resultados resaltan la diversidad en el estado civil según las diferentes edades, proporcionando una visión detallada de la estructura marital del personal del centro de salud.

Tabla 2.

Pregunta: edad / ocupación.

EDAD	Ocupación								Total
	Médico	Enfermero	Aux de enfermería	Taps	Limpieza	Aux de Limpieza	Estadística	Farmacia	
20 - 30 años	3	4	2	0	0	2	2	1	14
30 - 45 años	3	3	2	4	0	0	0	1	13
45 - 65 años	2	0	0	0	1	0	1	0	4
Total	8	7	4	4	1	2	3	2	31

Elaboración: Los autores.

Los resultados ofrecen una representación sistemática de la distribución de ocupaciones según grupos de edad en el personal del Centro de Salud. En el grupo de 20 a 30 años, se observa una preponderancia de médicos/as (3), enfermeros/as (4), y auxiliares de enfermería (2). El rango de 30 a 45 años presenta una diversificación de ocupaciones, destacando médicos/as (3), enfermeros/as (3), taps (4), y estadísticos/as (1). En el grupo de 45 a 65 años, la muestra incluye médicos/as (2), auxiliares de limpieza (1), y estadísticos/as (1). Estos hallazgos aportan una visión cuantitativa de la distribución ocupacional en relación con la edad, facilitando una comprensión más precisa de la estructura laboral en el contexto específico del centro de salud (Tabla 2).

Resultados actividad física – rendimiento laboral

Actividad física regular: el 51.6% de los encuestados indicó que nunca o casi nunca realizan actividades físicas, mientras que el 48.4% sí lo hace. Estos resultados sugieren que aproximadamente la mitad de los trabajadores no mantienen una actividad física regular, lo cual podría tener implicaciones en su salud y bienestar.

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

Actividades físicas ligeras o moderadas: el 74.2% de los encuestados afirmó realizar algunas actividades físicas ligeras o moderadas, mientras que el 25.8% no lo hace. Estos resultados indican que la mayoría de los trabajadores están involucrados en algún nivel de actividad física, lo cual es positivo para su salud general.

Actividades físicas ligeras semanales: el 48.4% de los encuestados realiza actividades físicas ligeras cada semana, mientras que el 51.6% no lo hace. Esto sugiere que aproximadamente la mitad de los trabajadores se involucra en actividades físicas ligeras regularmente, lo cual puede ser beneficioso para su salud.

Actividades físicas moderadas semanales: el 22.6% de los encuestados realiza actividades físicas moderadas semanalmente, mientras que el 77.4% no lo hace. Estos resultados indican que una minoría de los trabajadores se involucra en actividades físicas moderadas de forma regular, lo cual podría ser una oportunidad de mejora en términos de salud laboral.

Actividades físicas vigorosas ocasionales: el 25.8% de los encuestados realiza actividades físicas vigorosas en ocasiones, mientras que el 74.2% no lo hace. Una minoría de los trabajadores se involucra en actividades físicas vigorosas, lo cual podría ser sustancial para mejorar su salud cardiovascular.

Actividades físicas moderadas diarias: solo el 9.7% de los encuestados realiza ejercicio moderado diariamente, mientras que el 90.3% no lo hace. Estos resultados indican que la mayoría de los trabajadores no mantienen una rutina diaria de ejercicio moderado, lo cual podría ser beneficioso para su salud y bienestar general.

Actividades físicas vigorosas semanales: el 19.4% de los encuestados realiza ejercicio vigoroso al menos 20 minutos, 3 días a la semana, mientras que el 80.6% no lo hace. Una minoría de los trabajadores se involucra en actividades físicas vigorosas de forma regular, lo cual podría tener beneficios significativos para su salud cardiovascular.

Levantamiento de pesas: el 32.3% de los encuestados levanta pesas al menos una vez por semana, mientras que el 67.7% no lo hace. Estos resultados indican que una minoría

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

de los trabajadores realiza actividades para aumentar la fuerza muscular de forma regular, esto podría beneficiar para su salud musculoesquelética y general.

Ejercicios de flexibilidad: el 29.0% de los encuestados realiza ejercicios de flexibilidad una o más veces por semana, mientras que el 71.0% no lo hace. Estos resultados explican que una minoría de los trabajadores se enfoca en mejorar su flexibilidad, lo cual podría prevenir lesiones y mejorar su salud musculoesquelética.

Resultados rendimiento laboral

Satisfacción laboral general: el 54.8% de los encuestados están satisfechos con su trabajo, lo que indica un nivel moderado de satisfacción en la organización. Sin embargo, se debe abordar las preocupaciones del 45.2% que expresó insatisfacción, puesto que esto puede afectar la moral y la productividad.

Satisfacción laboral con el trabajo: el 58.1% del personal está muy satisfecho con su trabajo, lo que refleja un alto nivel de satisfacción en este aspecto. Estos resultados son alentadores, puesto que la satisfacción con el trabajo puede conducir a una mayor motivación y compromiso por parte de los empleados.

Satisfacción laboral con los jefes: el 45.2% de los encuestados están satisfechos con sus jefes, lo que sugiere que hay áreas de mejora en las relaciones superiores-subordinados. SE debe analizar estas preocupaciones para mejorar la satisfacción y la efectividad en el trabajo en equipo.

Satisfacción laboral con los compañeros: el 83.9% de los encuestados están satisfechos con sus compañeros de trabajo, lo que indica un ambiente laboral positivo y colaborativo. Esto es crucial para la productividad y el bienestar emocional en el lugar de trabajo.

Satisfacción laboral personal: el 67.7% de los encuestados están satisfechos consigo mismos en el trabajo, lo que sugiere un nivel general de autoestima y satisfacción

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

personal en el desempeño laboral. Sin embargo, se requiere prestar atención al 32.3% que expresó algún grado de insatisfacción.

Monotonía en el trabajo: el 67.7% de los encuestados no encuentra su trabajo monótono, lo que sugiere que las tareas asignadas son variadas y estimulantes para la mayoría de los empleados. Esto puede contribuir a una mayor satisfacción laboral y compromiso con el trabajo.

Presión por cumplir con los horarios: el 64.5% de los encuestados sienten presión por cumplir con los horarios de trabajo, lo que indica la necesidad de revisar las políticas de horario y la carga de trabajo para evitar el estrés y el agotamiento del personal.

Organización de la empresa en la asignación de responsabilidades: el 54.8% de los encuestados ven la empresa organizada en asignar responsabilidades, lo que indica un nivel moderado de percepción sobre la estructura organizativa. Se debe abordar las preocupaciones del 45.2% que no ven esta organización para mejorar la eficiencia y la claridad en las responsabilidades laborales.

Distribución equitativa de las cargas de trabajo: el 61.3% de los encuestados sienten que las cargas de trabajo no son repartidas de forma equitativa, lo que indica la necesidad de revisar la asignación de tareas para garantizar una distribución justa y equilibrada. Esto puede contribuir a reducir el estrés y mejorar la satisfacción laboral.

Normas de seguridad en la empresa: el 54.8% de los encuestados cree que la empresa proporciona normas de seguridad adecuadas, lo que indica un nivel moderado de satisfacción en este aspecto. SE requiere seguir mejorando las normas de seguridad para garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable para todos los empleados.

DISCUSIÓN

La investigación sobre el sedentarismo y su impacto en el rendimiento laboral del personal asistencial-médico del Centro de Salud Ricaurte revela una relación compleja entre los hábitos de actividad física y la productividad en el trabajo. Los resultados del

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

cuestionario indican una división casi equitativa en cuanto a la práctica regular de actividad física, con un ligero predominio de aquellos que no realizan ejercicios de manera frecuente. Este dato es crítico, considerando la creciente preocupación por el sedentarismo y sus efectos adversos en la salud y el bienestar general (Huang et al., 2020; Bennett et al., 2019).

La evidencia muestra que una mayoría del personal no participa en actividades físicas moderadas o vigorosas con la frecuencia recomendada, lo cual podría tener implicaciones directas en su capacidad para manejar el estrés, mantener la concentración y, en consecuencia, afectar su rendimiento laboral. Es notable el bajo porcentaje de individuos que realizan actividades físicas moderadas durante cinco o más días a la semana, lo que resalta la necesidad de fomentar prácticas más saludables dentro del entorno laboral (Booth et al., 2019).

La participación en actividades físicas ligeras y/o moderadas es más alta, lo cual sugiere una predisposición entre el personal a integrar cierto nivel de actividad física en sus rutinas. Sin embargo, la frecuencia y la intensidad de estas actividades pueden no ser suficientes para contrarrestar los efectos del sedentarismo prolongado, en un entorno laboral que puede promover períodos extensos de inactividad (Aguilar, 2023; Bull et al., 2020; García et al., 2007; Garzón y Aragón, 2021).

La inclusión de ejercicios destinados a aumentar la fuerza muscular y mejorar la flexibilidad muestra una participación minoritaria, lo que indica áreas específicas donde se podrían implementar programas de bienestar enfocados para mejorar estas facetas de la actividad física. Este aspecto es relevante para prevenir trastornos musculoesqueléticos y mejorar la salud general del personal, factores relacionados con la eficiencia y productividad en el trabajo (Hernández et al., 2021). Resulta evidente que, a pesar de los conocidos beneficios de la actividad física regular sobre la salud y el rendimiento laboral, existen barreras que limitan la participación del personal en estas

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

prácticas. Esto resalta la importancia de desarrollar estrategias integrales que promuevan un cambio cultural hacia estilos de vida más activos dentro del ámbito laboral.

La investigación resalta la necesidad urgente de intervenciones en el lugar de trabajo que no solo promuevan la actividad física, sino que también aborden los factores subyacentes que contribuyen al sedentarismo. Estas podrían incluir la creación de espacios para la actividad física, horarios de trabajo flexibles que permitan el ejercicio, y programas de concienciación y motivación. El análisis de estos resultados en el contexto del estado del arte revela una brecha entre la comprensión teórica de los beneficios de la actividad física y la práctica efectiva de la misma por parte del personal asistencial-médico. Esto sugiere la necesidad de un enfoque más holístico que contemple la promoción de la actividad física y también la revisión de las políticas laborales y el entorno de trabajo para facilitar estilos de vida más saludables (Juna et al., 2020).

Sobre los resultados del cuestionario de rendimiento laboral del personal asistencial-médico del Centro de Salud Ricaurte destacan diversos aspectos de la satisfacción laboral, la percepción de los logros del trabajo y los aspectos psicosociales del entorno laboral. La mayoría de los encuestados se siente satisfecha con su trabajo, indicando un nivel de contentamiento con sus responsabilidades, el trato de los jefes, y las relaciones con los compañeros. Sin embargo, algunos aspectos, como la percepción de la monotonía del trabajo y la presión para cumplir con los horarios, muestran que hay áreas de mejora para aumentar la satisfacción general.

CONCLUSIONES

El estudio sobre el sedentarismo y su impacto en la salud laboral del personal asistencial-médico del Centro de Salud Ricaurte concluye que el estilo de vida sedentario es prevalente y posee efectos adversos reveladores tanto en la salud física como en el rendimiento laboral de los trabajadores de salud.

Diego Andrés Marín-Rodas; Jorge Andrés Torres-Jerves

Los resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias integrales que promuevan la actividad física y mejoren las condiciones laborales, con el fin de mitigar los riesgos asociados al sedentarismo y mejorar la calidad de atención médica.

La incorporación de programas de pausas activas, educación sobre la salud y cambios en la organización del trabajo podrían ser medidas para fomentar estilos de vida activos entre el personal, mejorando así su bienestar general y eficacia en el entorno laboral.

Además, el estudio resalta la importancia de abordar los factores psicosociales y organizacionales que contribuyen al sedentarismo en el ambiente laboral, sugiriendo que las intervenciones no solo deben centrarse en promover la actividad física, sino también en crear un entorno de trabajo que apoye la salud y el bienestar de los empleados.

La adaptación de las políticas laborales para reducir el tiempo sedentario, junto con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la satisfacción laboral, podría tener un impacto positivo en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y en el incremento de la productividad. Este enfoque holístico requiere el compromiso de las organizaciones de salud para invertir en la salud ocupacional y el desarrollo profesional continuo de su personal, asegurando así la prestación de servicios de salud de alta calidad.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Aguilar, J. (2023). Musculoskeletal pain, sedentary time and physical activity in amateur electronic sports players. Pilot study. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 5(1), 23-37. <https://orcid.org/10.24310/JPEHMipehmipehm.v5i115728>

- Bennett, J., Winters, K., Nail, L., & Scherer, J. (2019). Definitions of sedentary in physical-activity-intervention trials: a summary of the literature. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(4), 456-477. <https://doi.org/10.1123/japa.14.4.456>
- Booth, F., Roberts, C., & Laye, M. (2020). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*, 2(2), 1143-1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., & Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- García, R., García, R., Pérez, D., y Bonet, M. (2007). Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud [Sedentary lifestyle and its relation to health-related quality of life]. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 45(2), 1-12. <https://n9.cl/1nvase>
- Garzón, J., y Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa [Sedentary lifestyles, physical activity and health: a narrative review]. *Retos*, 4(42), 478-499. <https://n9.cl/18b7k>
- Hernández, W., Avedaño, S., y Godoy, F. (2021). Factores de riesgo asociados a desórdenes musculoesqueléticos en miembros superiores en personal de salud [Risk factors associated with upper limb musculoskeletal disorders in health care workers]. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(3), 263-379. <https://n9.cl/flmuc>
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(26), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715>
- Juna, C. F., Cho, Y. H., & Joung, H. (2020). Low Elevation and Physical Inactivity are Associated with a Higher Prevalence of Metabolic Syndrome in Ecuadorian Adults: A National Cross-Sectional Study. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy*, 13, 2217-2226. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S253099>
- Lee, I. M., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., & Katzmarzyk, P. (2019). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

- Morales, L., Gómez, G., Ceballos, J., y Monjaras, M. (2021). Evaluación de salud laboral en trabajadores sedentarios de Empresa Constructora Costa Afuera como medio para determinar los riesgos de salud [Occupational health assessment of sedentary workers at Empresa Constructora Costa Afuera as a means to determine health risks]. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 4(1), 201-205. <https://n9.cl/928rb>
- Pérez, R., Flores, S., Arredondo López, A., Martínez, G., y Reyes, H. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados [Occupational sedentariness in different occupational contexts in Mexico: prevalence and associated factors]. *Salud Pública de México*, 63(5), 653-661. <https://n9.cl/pr40v>
- Valdez, P. (2019). Los Factores de Riesgo Psicosocial y El Sedentarismo Laboral de los trabajadores administrativos de una Empresa de Seguridad y Protección [Psychosocial Risk Factors and Sedentary Work Environment among administrative workers of a Security and Protection Company]. (Tesis de grado). Carrera de Psicología Industrial, Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. <https://n9.cl/9x20g>