



*Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el "test fantástico"*

*Lifestyles and health risks of construction workers using the "fantasy test"*

*Estilos de vida e riscos para a saúde dos trabalhadores da construção usando o "teste da fantasia"*

José Luis Rodríguez-Núñez <sup>I</sup>  
[joseluis0324@hotmail.com](mailto:joseluis0324@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-2810-5141>

Blanca Mariela Maygualema-León <sup>II</sup>  
[bmaygualema@unach.edu.ec](mailto:bmaygualema@unach.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-1565-4464>

**Correspondencia:** [joseluis0324@hotmail.com](mailto:joseluis0324@hotmail.com)

Ciencias de la Salud  
Artículo de investigación

\***Recibido:** 30 de Agosto de 2021 \***Aceptado:** 22 de Septiembre de 2021 \* **Publicado:** 18 de Octubre de 2021

- I. Ingeniero Civil, Maestrante, Instituto de Posgrados, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- II. Doctora en medicina y cirugía, Diplomado Superior en salud Familiar y comunitaria, Diplomado Superior en Docencia Universitaria, Magíster en seguridad y prevención de riesgos laborales, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

## Resumen

El estilo de vida es un factor de comportamiento visible con efecto sobre la salud del individuo, se relaciona con aspectos que reflejan actitudes, valores y formas de ver la vida de las personas sobre todo en el ámbito laboral en la que un estilo de vida inadecuado conlleva a problemas de salud. El objetivo es determinar el estilo de vida de los trabajadores de la construcción mediante un estudio de tipo transversal aplicado a un sector de la construcción en obra cierta con 40 trabajadores encuestados. Se evaluaron las variables sociodemográficas de los sujetos de estudio. Se aplicó el test FANTÁSTICO para medir los estilos de vida relacionados con la salud. Los resultados del estudio muestran la existencia de diferentes estilos de comportamiento y de vida en los trabajadores relacionados con la salud, se observó que los trabajadores de la construcción tienen diferentes niveles de actividad definidos por las dimensiones del test como consumo de alcohol, tabaco, alimentación inadecuada y bajo control de la salud en general. De los hallazgos se recomienda la formación de los trabajadores de la construcción sobre su estilo de vida relacionado con la seguridad y salud ocupacional.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Test Fantástico; trabajadores de la construcción; salud.

## Abstract

Lifestyle is a visible behavioral factor with an effect on the health of the individual, is related to aspects that reflect attitudes, values and ways of seeing people's lives, especially in the workplace in which an inappropriate lifestyle leads to health problems. The objective is to finish the lifestyle of construction workers through a cross-sectional study applied to a certain construction sector with 40 workers surveyed. The sociodemographic variables of the study subjects were evaluated. The FANTASTIC test was applied to measure health-related lifestyles. The results of the study show the existence of different styles of behavior and life in health-related workers, it was observed that construction workers have different levels of activity defined by the dimensions of the test such as consumption of alcohol, tobacco, food inadequate and under control of general health. From the findings, the training of construction workers on their lifestyle related to occupational health and safety is recommended.

**Keywords:** Lifestyle; Fantastic Test; construction workers; health.

## Resumo

O estilo de vida é um factor de comportamento visível com efeito sobre a saúde do indivíduo, está relacionado com aspectos que reflectem atitudes, valores e formas de encarar a vida das pessoas, especialmente no local de trabalho, onde um estilo de vida inadequado conduz a problemas de saúde. O objectivo é determinar o estilo de vida dos trabalhadores da construção através de um estudo transversal aplicado a um sector da construção com 40 trabalhadores inquiridos. As variáveis sociodemográficas dos sujeitos do estudo foram avaliadas. O teste FANTASTIC foi aplicado para medir os estilos de vida relacionados com a saúde. Os resultados do estudo mostram a existência de diferentes estilos de vida comportamentais e relacionados com a saúde dos trabalhadores, observou-se que os trabalhadores da construção civil têm diferentes níveis de actividade definidos pelas dimensões do teste como o consumo de álcool, o tabagismo, a nutrição inadequada e um controlo sanitário deficiente em geral. A partir dos resultados, recomenda-se que os trabalhadores da construção civil sejam educados sobre o seu estilo de vida relacionado com a saúde e segurança no trabalho.

**Palavras-chave:** estilo de vida; Teste Fantástico; trabalhadores da construção; saúde.

## Introducción

La promoción de la salud consiste en mejorar las condiciones inherentes en el tema y controlar la misma (OMS, 1986). El objetivo es modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables en los entornos laborales (OMS, 2013). Los sistemas de salud en los centros laborales buscan adoptar estilos de vida saludables que generen comportamientos individuales, sociales y condiciones de vida adecuadas (OMS, 1998) & (Canadian Society for Exercise Physiology, 1998).

En un estudio exploratorio realizado en Chile, en la cual identifican nano-partículas en procesos industriales de soldadura y minería, obtienen como resultado que éstos afectan a los órganos primordialmente a los pulmones, su vía de ingreso es la inhalación ingresando al tracto respiratorio y que por difusión o de la acción de macró-fagos tendrían la capacidad de alcanzar las neuronas y afectar al sistema nervioso central y el periférico, esto se vería agravado si el trabajador consume tabaco.

Otra investigación en Chile, sobre estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas arrojó como resultado que: el 17% de los trabajadores desayunaban menos de tres veces por semana, lo que ocasionaba la disminución de concentración del personal, la capacidad para procesar información, la productividad laboral y esto aumentaba los riesgos de accidentes y enfermedades profesionales (Ratner, 2008).

Los estilos de vida de los trabajadores a través del tiempo, no fue un tema de discusión, pero a partir de algunos sucesos evidenciados como: estrés laboral, síndrome de burnout, fatiga laboral, alta carga mental, cefaleas, y aspectos de la industria como disminución en la productividad, altos índices de absentismo, materia prima desperdiciada, que han puesto en riesgo la salud de los mismos, se le ha dado la importancia al caso y se han realizado varias investigaciones acerca de este tema aplicado a Psicología Laboral y Salud Ocupacional.

Los diferentes estilos de vida son factores que desencadenan el estado de la salud en cada individuo, estos pueden ser influenciados por diferentes actitudes y comportamientos, que adopta el trabajador en el diario vivir, estos también pueden ser modificables, por ejemplo; una alimentación incorrecta puede conllevar a enfermedades crónicas como la obesidad y la desnutrición. Existe personal que puede llegar a ser sedentario ya que no tiene actividad física, esto es un problema que puede causar múltiples enfermedades cardiovasculares, musculo esquelético en los trabajadores. Además, el consumo de sustancias psicotrópicas y el alcohol es una de las causas de la mayor tasa de mortalidad en todo el mundo, ya que al consumirlas el individuo puede morir debido a enfermedades como el cáncer, enfermedades coronarias y mentales. Una de las enfermedades más comunes que se producen por el cansancio mental relacionado por largas horas y rutina en el trabajo, es el síndrome de burnout.

Los estilos de vida tienen patrones de comportamiento que se pueden identificar y causar efectos nocivos para la salud del individuo y se reflejan con actitudes, valores y comportamientos en la vida (Who, 1998) & (CSEF-Canadian Society for Exercise Physiology, 2003). Según Reaven (1998), en la década de 1980, se observó que la dislipidemia, la hipertensión arterial y la hiperglicemia, eran condiciones frecuentemente asociadas a un inadecuado estilo de vida.

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (Western, 2018).

Enfermedades como el cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares y pulmonares afectan a la población del mundo, Esto se debe a la aparición de la obesidad, estilos de vida no saludables y la inactividad física por parte de las personas, esto afecta también al ámbito laboral y de manera especial a la construcción (Tobar, 2016). Según Cabezas (2016), establece que la manera de afrontar a los problemas psicosociales es el uso de Programas de Psicología Positiva.

Los estilos de vida es la calidad de vida de las personas, es el “Hábito o forma de vida que hace referencia a un conjunto de comportamientos y actitudes cotidianas que realizan las personas, algunos de ellos que pueden ser no saludables” según (Salud, 2014). Los aspectos de los estilos de vida, son la sexualidad, el estrés, etc., en el trabajo en familia los factores psicosociales se basan en la comunicación y la afectividad (Cid, 2006).

La actividad diaria de las personas, la actividad física, autocuidado, consumo de cigarrillo, alcohol, drogas lícitas e ilícitas, alimentación saludable y no saludables, entre otras hace que muchas veces exista diversidad entre los estilos de vida de cada individuo se debe incluir un alto consumo de frutas, verduras y agua para generar energía que posteriormente se perderá en gasto energético producto del trabajo. La actividad sexual, índice de masa corporal, horas de sueño, inciden en los estilos de vida (García, 2017).

La OMS, indica que debe implementarse acciones para la promoción de estilos de vida saludables, en la que manifiesta que el 80% de muertes son enfermedades crónicas, de incidencia en países de ingresos bajos y medios entre los que destacan una alimentación poco sana, baja en nutrientes, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol. La obesidad es una enfermedad crónica no transmisible que se presenta de manera frecuente en adultos mayores, siendo un problema de los entes de control en salud.

El sector de la construcción no es la excepción, los trabajadores son de escasos recursos, nivel socioeconómico bajo, con diferentes estilos de vida marcados por las necesidades de su familia y que por lo general no puede satisfacer muchas veces las prioridades del hogar.

Las condiciones de vida en la que los trabajadores de la construcción se desenvuelven en su rutina diaria, conllevan a una afectación de un sin número de factores relevantes, los cuales pueden influir en la problemática relacionada a su círculo familiar y social, éstas conllevan a determinar el estado de salud de los mismos. Cada actividad que realiza el trabajador y los hábitos que éste

tiene, pueden llegar a tener un impacto negativo o positivo en el lugar de trabajo y por ende se va a ver afectada la productividad de la empresa y también la salud del trabajador.

Una investigación sobre estilos de vida saludables realizado en los trabajadores en el periodo del 2011 al 2019 arrojó: que la producción científica encontrada fue escasa (14 documentos), la misma que aduce que estos resultados obtenidos, son debido, a la reciente importancia que se le ha dado a la salud por los temas actuales de enfermedades no transmisibles, que generan un riesgo cardíaco metabólico para la fuerza productiva, añadiendo que, se ha demostrado a lo largo del tiempo que los programas de promoción de salud en los lugares de trabajo, tienen un impacto positivo tanto en el trabajador, como también en el rendimiento de la producción (Zavalza, 2020). En México una investigación de estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios, en el cual nos detalla la importancia de realizar dichos estudios, ya que mediante estos podemos presentar de manera general un perfil de las condiciones tanto de salud – enfermedad, como psicosociales de los trabajadores. Al demostrar estos riesgos en la población estudiada, podemos determinar la probabilidad de que existan problemas de salud, que pueden repercutir tanto de manera individual, como familiar y además afectar de manera contundente en la fuerza laboral (Rábago, 2010).

Otro estudio en trabajadores de la construcción en la región Metropolitana de Chile, enfatiza que al igual cómo existe una política de prevención de riesgos para accidentes de trabajo y la cual ha sido exitosa en su prevención, debería existir una política de prevención para enfermedades crónicas no transmisibles la misma que promueva la salud en el trabajador, añadido con una legislación que la sustente semejante a la prevención de riesgos enmarcando los temas de alimentación y nutrición e impulsada por los entes de seguridad y apoyados por los ministerios de salud, trabajo y desarrollo social.

La Psicología Laboral es una ciencia aplicada de carácter social que, focalizando su estudio e intervención, tanto en la persona y su diversidad de situaciones de trabajo, intenta explicar los complejos métodos psicológicos que se desencadenan en la interdependencia y determinación mutua entre Sujeto y Contexto, la que se halla sujeta a relaciones de invariancia y cambio.

No obstante, debemos destacar la importancia que desempeña a lo largo del ciclo vital del Trabajador, el contexto en que este se encuentra inmerso. Este mundo Postmoderno, globalizado: económica, social y culturalmente que no se puede evitar incide en la intersubjetividad de los actores sociales de modo favorable o desfavorablemente, activando necesariamente la ejecución

de mecanismos psicológicos de afrontamiento para restablecer un nivel apropiado de salud. No solo en los sujetos que ya poseen una fuente laboral, sino también en aquellos que se encuentran sub-ocupados o desocupados.

La maestría en Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), plantea por medio del módulo de Psicología Laboral, en el que el problema de investigación a solucionar, tiene como hipótesis de investigación: **¿Determinar los estilos de vida de los trabajadores de la construcción mediante el test Fantástico?**

## **Metodología**

### ***Diseño y Tipo de Investigación***

La investigación fue no experimental, transversal, descriptiva para indagar los estilos de vida de los trabajadores de la construcción y los valores en que se manifiesta en cada una o más variables, así como las dimensiones del test que se encuentra definido por cada letra que da el nombre de Fantástico, es correlacional ya que se encargan de describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado.

### ***Muestra y Población de estudio***

La población de estudio fue los trabajadores de la construcción de una obra a cargo del investigador en la ciudad de Riobamba, la misma que tiene 40 trabajadores en nómina, se estableció trabajar con toda la población investigada.

### ***Metodología y/o instrumentos utilizados***

Los trabajadores encuestados con el test Fantástico, participaron en forma voluntaria garantizando la confidencialidad y anonimato de la misma. La población encuestada en general fue contactada en obra donde se socializó la encuesta a todos los trabajadores mediante una capacitación para el posterior llenado del mismo con apoyo personal con un link de google forms para la obtención de la data.

Una vez obtenidos la data, fue codificada y analizada a través del Excel, posteriormente se exportó al SPSS V24. El test consta de variables sociodemográficas de los trabajadores de la construcción y las dimensiones del test Fantástico.

Se empleó el test Fantástico, el mismo que fue analizado mediante una prueba piloto para determinar la fiabilidad a través del Alpha de Cronbach y la confiabilidad por medio del Kaiser-

Meyer-Olkin (KMO). El test Fantástico consta de 20 ítems en forma de afirmaciones y 10 dimensiones. Estos enunciados se valoraron con una escala tipo Likert con 3 opciones de respuesta del (0-2), que son: 0= Casi nunca; 1= A veces; 2= Siempre.

En el año 1984, Wilson et al., proponen el uso de un cuestionario denominado FANTÁSTICO, con la finalidad de evaluar los estilos de vida de la población de una manera multidimensional (evaluando factores físicos, psicológicos y sociales).

Las dimensiones del test Fantástico son:

- Familia y Amigos
- Asociatividad, actividad Física
- Nutrición
- Tabaco
- Alcohol. Otras drogas
- Sueño. Estrés
- Trabajo. Tipo de Personalidad
- Introspección
- Control de salud. Conducta Sexual
- Otras conductas

El estilo de vida puede ser evaluado con el siguiente puntaje:

- De 0 a 46 estas en zona de Peligro
- De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar
- De 73 a 84 Adecuado, estás bien
- De 85 a 102 Buen trabajo. Estas en el camino correcto
- De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.

## **Resultados y discusión**

Al realizar el análisis de resultados de la investigación en los trabajadores de la construcción tenemos:

En el Cuadro N°. 1 se presenta la fiabilidad del test Fantástico:



**Cuadro N°: 1** Fiabilidad del Instrumento

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.656	30

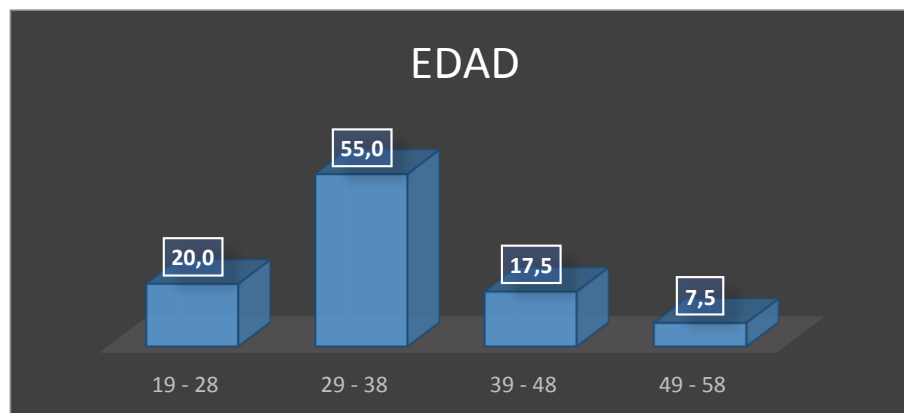
**Fuente:** Elaboración propia

El instrumento es bueno por lo tanto es fiable y puede aplicarse para este entorno.

La confiabilidad del instrumento es de 0773 por lo que es confiable y validado su constructo para aplicarse en cualquier entorno.

En la figura N°1, se presenta la Edad de los trabajadores de la Construcción en obra encuestados:

**Figura N° 1:** Edad de los trabajadores de la construcción encuestados

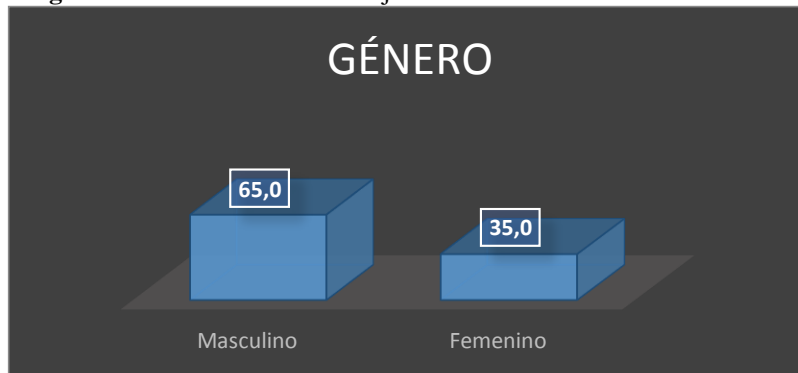


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la edad de los trabajadores de la construcción in situ tenemos: de 19 a 28 años el 20 %, de 29 a 38 años el 55 %, de 39 a 48 años el 17.5 % y de 49 a 58 años el 7.5 %, existe un porcentaje mayoritario relativamente joven trabajando en la construcción.

En la figura N° 2, se presenta el Género de los trabajadores de la Construcción en obra encuestados:

**Figura N° 2:** Género de los trabajadores de la construcción encuestados



**Fuente:** Elaboración propia

Referente al género de los trabajadores de la construcción tenemos: el 65 % son hombres y el 35 % son mujeres, existiendo mayor fuerza de trabajo en los varones, dejando el trabajo de mujeres para tareas de menor complejidad.

En la figura N° 3, se presenta el estado Civil de los trabajadores de la Construcción en obra encuestados:

**Figura N° 3:** Estado Civil de los trabajadores de la construcción encuestados

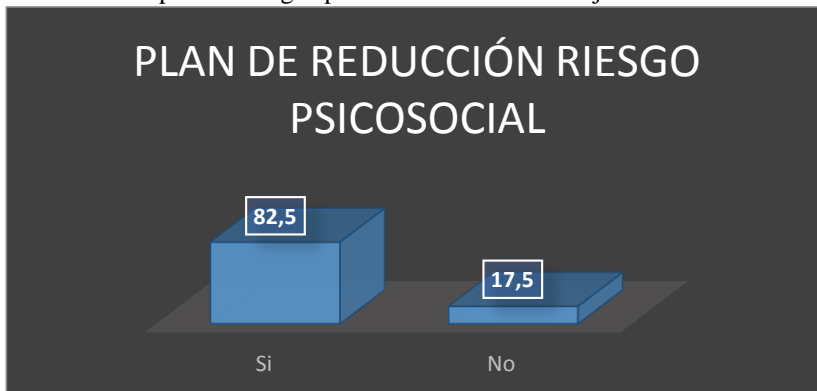


**Fuente:** Elaboración propia

Referente al estado civil de los trabajadores de la construcción tenemos: el 32.5 % son solteros, el 50 % son casados, el 7.5 % son divorciados y el 10 % tienen unión libre, existe diversidad de estados de los trabajadores muchos con compromiso de generar recursos para las familias.

En la figura N° 4, se presenta la existencia de un plan de reducción de riesgos psicosociales en los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 4:** Existencia de un plan de riesgos psicosociales en los trabajadores de la construcción encuestados



**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la existencia de un plan en la obra para la reducción del riesgo psicosocial tenemos: el 82.5 % manifiesta que sí existe y el 17.7 desconoce por lo que es necesario capacitar y difundir a los trabajadores sobre los riesgos psicosociales y cómo afrontarlos, mediante un programa de riesgo psicosocial integral

En la figura N° 5, se presenta los niveles de estilo de vida de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 5:** Niveles de estilo de vida de los trabajadores de la construcción encuestados



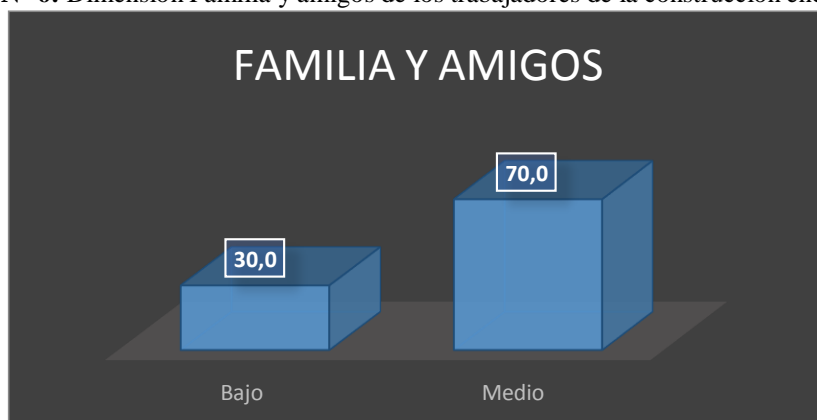
**Fuente:** Elaboración propia

Referente a los estilos de vida de los trabajadores de la construcción tenemos: el 2.5 % se encuentra en zona de peligro, el 37.5 % tiene algo bajo y puede mejorar, el 42.5 % es adecuado y se encuentra bien, el 17.5% tiene un buen trabajo y se encuentra en el camino correcto, esta

nomenclatura refleja la valoración del Test Fantástico, para los trabajadores que no tienen un estilo de vida adecuado, debe implementarse un programa de estilos de vida en el que contemple todas las dimensiones del Test Fantástico (**F**amilia y amigos, **A**ctividad física, **N**utrición, **T**abaco, **A**lcohol, **S**ueño y estrés, **T**rabajo, **I**ntrospección, **C**ontrol de salud y conducta sexual, **O**tras conductas), las cuales se detallan en cada dimensión con sus resultados.

En la figura N° 6, se presenta la dimensión familia y amigos de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 6:** Dimensión Familia y amigos de los trabajadores de la construcción encuestados

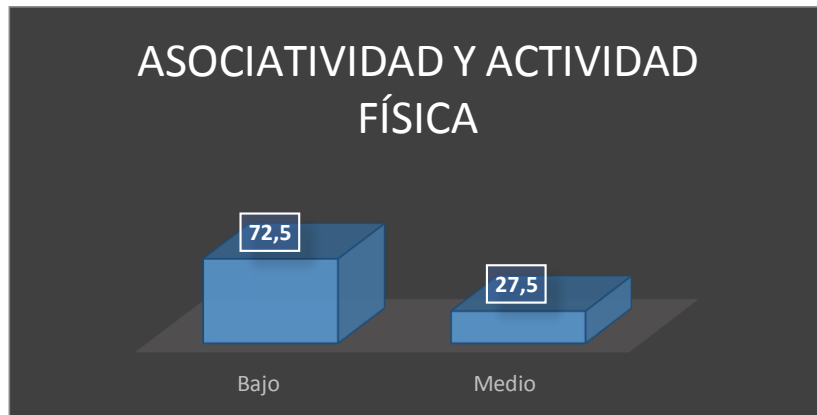


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión Familia y amigos de los trabajadores encuestados se obtiene que el: 30 % es bajo y 70 % medio, esto implica que los trabajadores tienen una mediana relación de comunicación con familiares y amigos que debe mejorarse en su vida cotidiana, y los porcentajes bajos en la dimensión requieren de un programa de programación neurolingüística.

En la figura N°7, se presenta los niveles de Asociatividad y actividad física de los trabajadores de la Construcción obra encuestados:

**Figura N° 7:** Dimensión Asociatividad y actividad física de los trabajadores de la construcción encuestados

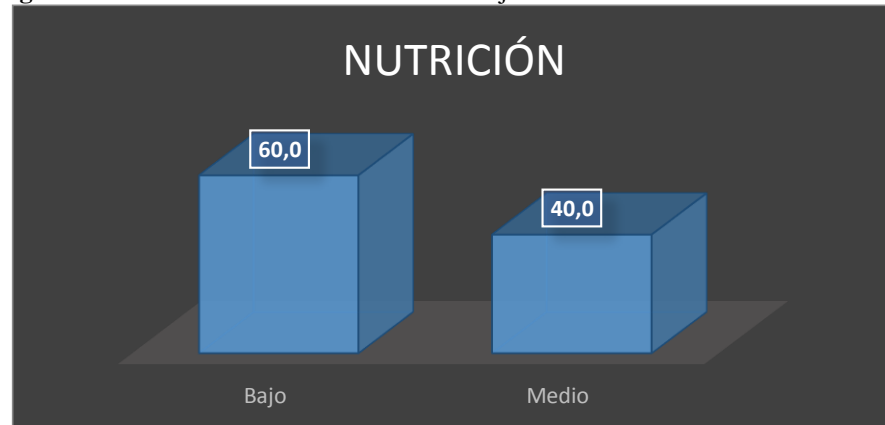


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión Asociatividad y actividad física de los trabajadores de la construcción se obtiene: el 72.5 % es bajo y el 27.5 % es medio por lo que es necesario que se implemente técnicas para trabajo en equipo las cuales pueden ser implementadas a través de un programa preventivo para fomentar la actividad física: calistenia, pausas activas, gimnasia laboral, entre otros.

En la figura N° 8, se presenta los niveles de nutrición de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 8:** Dimensión Nutrición de los trabajadores de la construcción encuestados

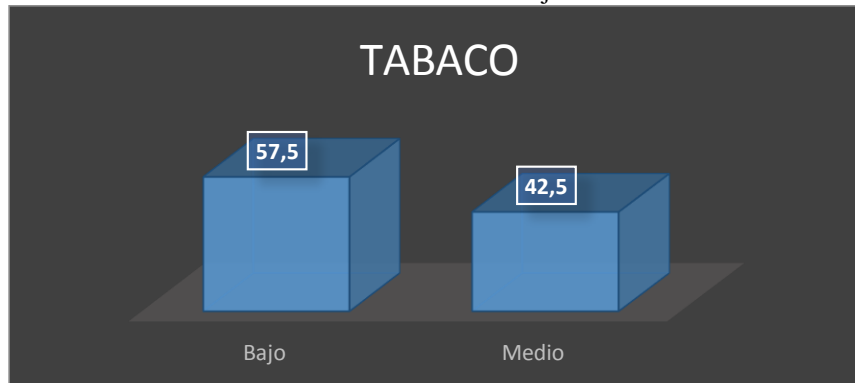


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión nutrición de los trabajadores de la construcción: el 60 % es bajo y el 40 % es medio por lo que es necesario mejorar el proceso de alimentación mediante un programa nutricional a través de un nutricionista quien prescriba la dieta equilibrada acorde al tipo de trabajo que desempeña el trabajador.

En la figura N° 9, se presenta los niveles de consumo de tabaco de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 9:** Dimensión Consumo de Tabaco de los trabajadores de la construcción encuestados

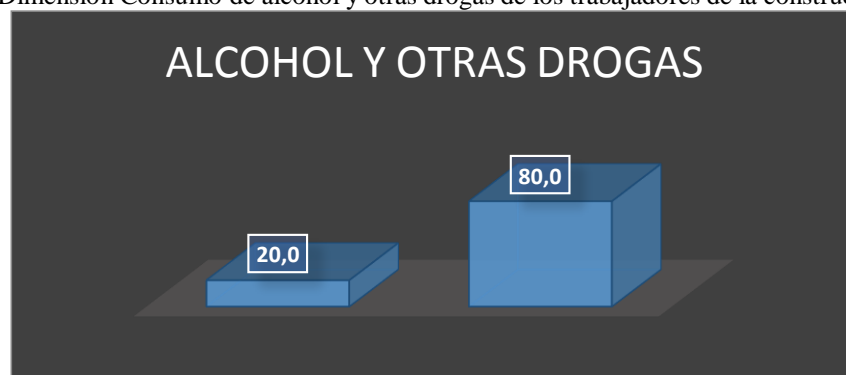


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión consumo de tabaco de los trabajadores de la construcción tenemos: el 57.5 % es bajo y el 42.5 % es medio, existe entre los trabajadores consumo de tabaco por lo que es necesario emprender un programa de prevención de consumo de tabaco.

En la figura N° 10, se presenta los niveles de consumo de alcohol y otras drogas de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 10:** Dimensión Consumo de alcohol y otras drogas de los trabajadores de la construcción encuestados

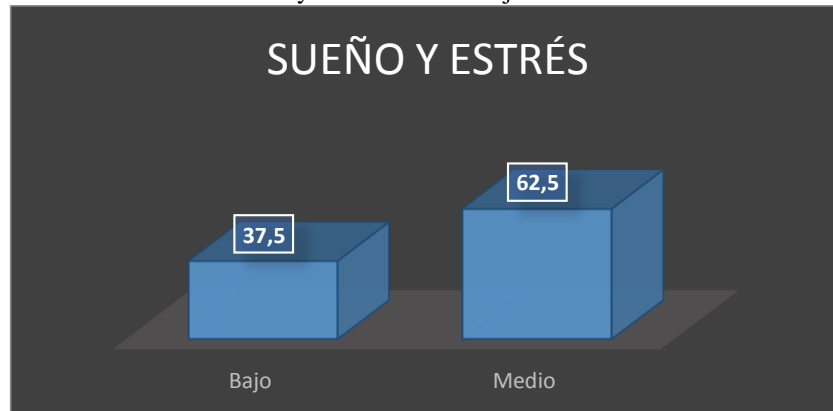


**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión consumo de alcohol y otras drogas en los trabajadores de la construcción tenemos: el 20 % es bajo y el 80 % es medio, por lo que es necesario implementar un programa de prevención de uso y consumo de alcohol y otras drogas.

En la figura N° 11, se presenta los niveles de sueño y estrés de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 11:** Dimensión Sueño y estrés de los trabajadores de la construcción encuestados



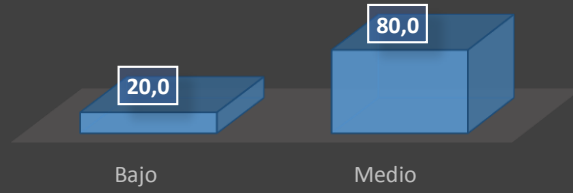
**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la dimensión sueño y estrés en los trabajadores de la construcción tenemos. El 37.5 % es bajo y el 62.5 % es medio por lo que se aprecia que existe alteración del ritmo circadiano por lo que es prioritario capacitar sobre técnicas de relajación.

En la figura N° 12, se presenta los niveles de trabajo y tipo de personalidad de los trabajadores de la Construcción obra encuestados:

**Figura N° 12:** Dimensión Trabajo y Tipo de Personalidad de los trabajadores de la construcción encuestados

## TRABAJO Y TIPO DE PERSONALIDAD



**Fuente:** Elaboración propia

Bajo

Medio

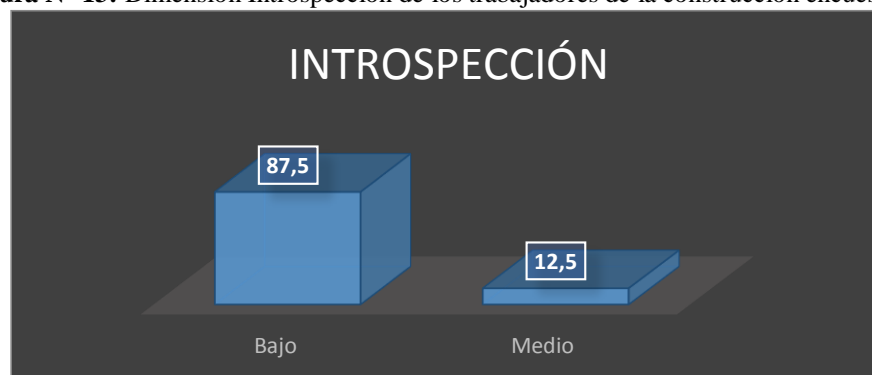
**Fuente:** Elaboración propia



Referente a la dimensión Trabajo y Tipo de personalidad de los trabajadores de la construcción tenemos: el 20 % es bajo y el 80 % es alto, esto implica que existe diferentes características emocionales que influyen en la personalidad de cada trabajador por lo cual es necesario la vigilancia de la salud mental de manera individual y colectiva con enfoque prioritario.

En la figura N° 13, se presenta los niveles de introspección de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 13:** Dimensión Introspección de los trabajadores de la construcción encuestados

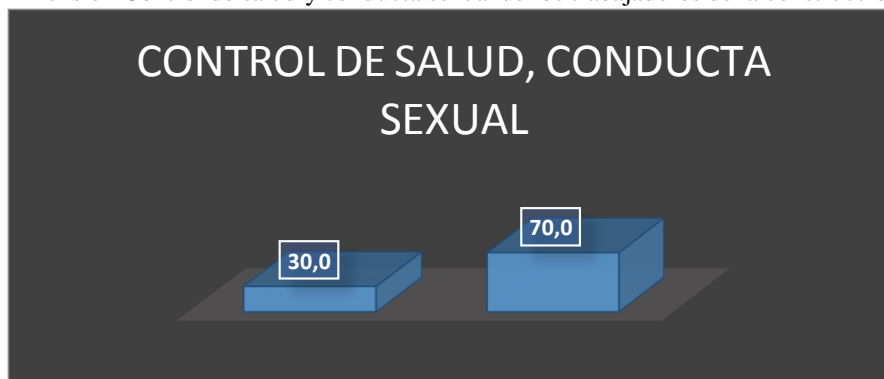


Fuente: Elaboración propia

Referente a la dimensión de introspección de los trabajadores de la construcción tenemos: el 87.5% es bajo y el 12.5 % es medio, por lo que se recomienda mediante el acompañamiento de un especialista en el área de psicología se realice un autoanálisis retrospectivo y prospectivo sobre las acciones del trabajador, acompañado de un programa de COACHING.

En la figura N° 14, se presenta los niveles de control de salud y conducta sexual de los trabajadores de la Construcción encuestados:

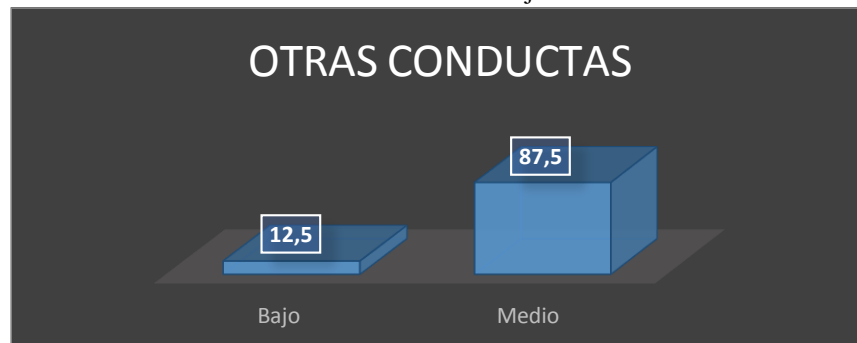
**Figura N° 14:** Dimensión Control de salud y conducta sexual de los trabajadores de la construcción encuestados



Referente al control de salud y conducta sexual en los trabajadores de la construcción tenemos: el 30 % es bajo y el 70% es alto, por lo que es necesario implementar un programa de vigilancia de la salud sexual y conductual del trabajador, para mejorar estas condiciones que afectan al trabajador.

En la figura N° 15, se presenta los niveles de otras conductas de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 15:** Dimensión Otras conductas de los trabajadores de la construcción encuestados



**Fuente:** Elaboración propia

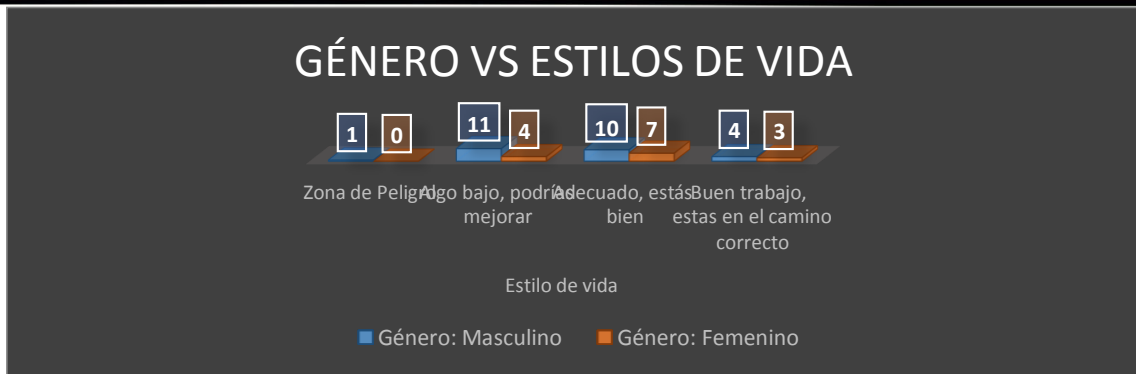
Referente a la dimensión otras conductas de los trabajadores de la construcción tenemos: el 12.5 % es bajo y el 87.5 % es medio por lo que existe otro tipo de comportamientos psicológicos que inciden en la actividad laboral de los trabajadores, para lo cual se recomienda implementar un programa psicosocial a fin de identificar niveles de ansiedad, depresión, estrés y otros.

En la figura N° 16, se presenta la correlación entre género y estilo de vida de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N°16:** Correlación entre Género y estilo de vida de los trabajadores de la construcción encuestados

Bajo Medio

**Fuente:** Elaboración propia



**Fuente:** Elaboración propia

Referente a la correlación entre género y estilo de vida de los trabajadores de la construcción tenemos: V de Cramer de 0.192 es bajo por lo que no existe influencia entre las variables analizadas.

En la figura N° 17, se presenta la correlación entre estado civil y estilo de vida de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N° 17:** Correlación entre Estado Civil y estilo de vida de los trabajadores de la construcción encuestados

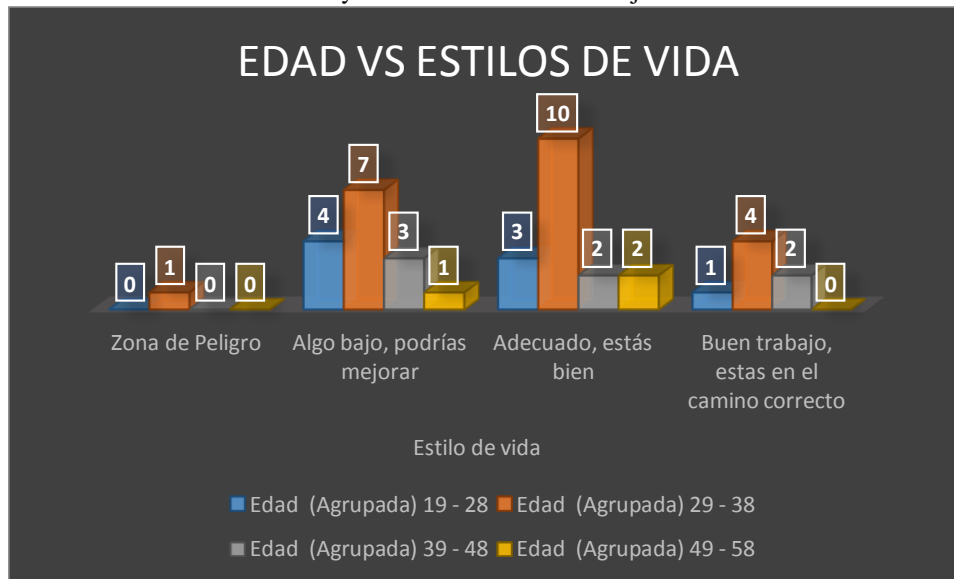


Fuente: Elaboración propia

Referente a la correlación entre el estado civil y estilo de vida de los trabajadores de la construcción tenemos: V de Cramer de 0.209 es bajo por lo que no existe influencia entre las variables analizadas, al analizar la frecuencia de la figura No. 17 se determina que los estilos de vida buenos se presentan en solteros y casados, el estilo de vida adecuado en mayor frecuencia se presenta en los trabajadores con estado civil casado, el estilo de vida algo bajo en mayor frecuencia se presenta casados y solteros, y los que se encuentran en zona de peligro existe un caso en estado civil casado.

En la figura N°18, se presenta la correlación entre edad y estilo de vida de los trabajadores de la Construcción encuestados:

**Figura N°18:** Correlación entre Edad y estilo de vida de los trabajadores de la construcción encuestados



Fuente: Elaboración propia

Referente a la correlación entre la edad y estilo de vida de los trabajadores de la construcción tenemos: V de Cramer de 0.168 es bajo por lo que no existe influencia entre las variables analizadas. Al analizar la frecuencia de la figura N° 18 se determina que los estilos de vida bajos se presentan en edades de 29 a 38 años de edad, seguida de los rangos de 19 a 28 y de 39 a 48, esto quiere decir que las personas con más afectación son los jóvenes y adultos mayores.

## Conclusiones

El problema del estilo de vida en los trabajadores de la construcción cerca de un 50 % tienen un estilo de vida bajo que tiene mucha incidencia en cada una de las dimensiones que repercuten en temas de salud del trabajador, afectan a su entorno familiar por las condiciones en las que se desarrolla su actividad por lo que es necesario que los contratistas de obra revisen las políticas que garanticen condiciones de seguridad y salud acordes al trabajo que desempeñan en obra.

Con este análisis podemos determinar que los trabajadores de la construcción deben gozar de condiciones que vayan dirigidas al logro del bienestar en todos los aspectos como son: la promoción de la salud, el fomento de relaciones interpersonales, el Bienestar Social y familiar, mediante la motivación de la autoestima, fortificando las asignaturas del desarrollo personal, psicología y salud mental para lograr un bienestar en conjunto.

En lo que respecta a la Nutrición vemos que es uno de los porcentajes a mejorar tomando en cuenta que los trabajadores de la construcción no poseen conocimientos acerca de una alimentación adecuada y balanceada de acuerdo a su edad, lo cual podría desencadenar en enfermedades como: Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones, para lo cual se recomienda mejorar el proceso de alimentación mediante un programa nutricional con un especialista que prescriba la dieta balanceada en los trabajadores.

En relación al consumo de tabaco y alcohol, llegan al 57.5 %, es prioritario la implementación de un programa de prevención de uso y consumo de alcohol tabaco y drogas, a fin de prevenir accidentes laborales que puedan afectar la productividad de la empresa, así como la afectación psicosocial del trabajador y su familia.

El 72.5% de los trabajadores demuestra que no realizan ningún tipo de ejercicio, por lo que se debe implementarse un programa de pausas activas, a fin de prevenir lesiones osteomusculares producto de la exposición a factores de riesgo ergonómicos.

El cuidado de la salud en el campo de la construcción requiere de una estrategia de promoción de salud laboral con metodologías personalizadas y participativas que generen en los trabajadores aprendizajes que mejoren los estilos de vida para que el trabajador tenga un comportamiento saludable en su diario vivir enfocados en el autocuidado, en encontrar en el trabajo un medio para progresar con criterio de realizar las actividades laborales con un menor peligro que pueda disminuir los accidentes o enfermedades profesionales en la construcción.

Los estilos de vida en la parte física y mental son importantes en los centros laborales, los trabajadores de la construcción están expuestos a múltiples factores de riesgo, las jornadas extensas, trabajo duro, sueldos bajos hace que el trabajador tienda a consumir bebidas alcohólicas, tabaco entre otras sustancias para escapar de una realidad en la que viven, los índices encontrados hacen que se concluya que existen comportamientos emocionales que generan absentismo laboral y cantidad de accidentes por las condiciones de vida que ellos tienen, lo anterior motiva a realizar estudios más detallados de cada uno de las dimensiones que afectan al trabajador para obtener un adecuado estilo de vida.

## Referencias

1. Blamey Benavides X, Mosquera E, Díaz F. Estudio exploratorio II. Identificación de nanopartículas en procesos industriales de soldadura y de minería. Fundación Científica y Tecnológica. Asociación Chilena de Seguridad. 2016; 18(55).
2. Cabezas, E. B., Molina, F. T, y Ricaurte, P.S. (2019). Estrategia Lúdica para enseñanza en estudiantes de Ingeniería: Caso Práctico. *Espacios. Volumen (40)*, página 10. Recuperado de: <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p10.pdf>
3. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian physical activity, fitness & lifestyle appraisal: CSEP’s plan for healthy active living. Ottawa, Ont.: Canadian Society for Exercise Physiology; 1998
4. Cid P, Merino JM, Stieповich J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. *Rev. Med Chile* 2006; 134(12): 1491-9.
5. CSEF-Canadian Society for Exercise Physiology. The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal: CSEP’s guide to health active living. 2nd ed. Ottawa: CSEF; 2003.
6. García – Laguna, Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios, *Promoción de la Salud*; 17(2). 2017
7. OMS. Prevención de las enfermedades crónicas, una inversión vital. Disponible en [www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/overview\\_sp.pdf](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/overview_sp.pdf).
8. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud [Internet]. Ottawa; 1986. (I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud). Disponible en: <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>
9. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud: glosario [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1998 [citado el 30 de junio de 2016]. 35 p. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>
10. Organización Mundial de la Salud. WHO | Health promotion [Internet]. WHO. World Health Organization; 2013 [citado el 20 de mayo de 2016]. Disponible en: [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/)

11. Rábago , Camacho LA, Echeverría S, Reynoso Erazo. Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2010; 2(1): p. 91-103.
12. Ratner R, Sabal , Hernández , Romero , Atalah E. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. *REVISTA MÉDICA DE CHILE*. 2008; 136(11).
13. Reaven GM. Banting lecture 1988. Role of insulin resistance in human disease. *Diabetes*. 1988; 37:1595-607.
14. Salinas , Lera , González , Villalobos , Vio. Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile. *Revista médica de Chile*. 2014; 142(7): p. 833-840.
15. Salud Omdl. [www.uniminuto.edu](http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vidasaludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida). Ed. [En línea], 2014 [Citado 2014 noviembre 05. Disponible en: [http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vidasaludable/-/asset\\_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida](http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vidasaludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida)
16. Tovar G, López G, Ibáñez M, Alvarado R, Lobelo F, Duperly J. Institutionalized physical activity curriculum benefits of medical students in Colombia. *Educ Heal Chang Learn Pract*. 2016; 29(3):203–9.
17. Western lifestyle and immunopathology of múltiple sclerosis. *Research Gate* (2018).
18. Wilson DM, Ciliska D. Life-style assessment: Development and use of the FANTASTIC checklist. *Can Fam Physician*. 1984; 30:1527- 32
19. World Health Organization (WHO). *Health promotion glossary*. Geneva: WHO papers; 1998
20. Zavalza , Ricardo A, Jacobo , Gómez Chávez. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 2020; 8.