

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO TOMÁS APÓSTOL EN EL AÑO LECTIVO 2015.

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

AUTORES:

Johnny Hernán Moyota Palacios
Carlos Javier Vinueza Estrella

TUTORA

Lic. Susana Paz

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación a nuestros hijos por la paciencia brindada durante el camino de estudio, a nuestras esposas quienes fueron la fortaleza moral, espiritual y la constancia en los momentos más difíciles y gracias a Dios por permitirles que estén siempre con nosotros.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios, después a nuestras familias quienes han sido un pilar fundamental en nuestras vidas, entregándonos día a día su respaldo incondicional y la motivación diaria, convirtiéndose en un motor con el cual hemos podido culminar nuestra carrera alimentándonos de su inmenso amor. Además a los docentes con los que compartimos estos años de nuevos conocimientos y experiencias inolvidables.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

Portada.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DERECHO DE AUTORÍA	vii
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL	viii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	5
PROBLEMA.....	5
1. TEMA	5
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.2.1. Contextualización.....	5
1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO.....	10
Árbol de problemas	10
1.2.3. Prognosis	10
1.2.4. Formulación del problema.....	11
1.2.6. Delimitación.....	11
1.3. Justificación.....	12
1.5. Objetivos	13
1.6. Objetivo General	13
CAPITULO II	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes Investigativos	15
2.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	16
Constitución del Estado.....	16
LEY ORGÁNICA DE LA SALUD.....	17
LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN	17
LAS Y LOS CIUDADANOS.....	17
2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE	20
EL TIEMPO DE TRABAJO.....	20
Características jornada de trabajo:	24

La actividad física de intensidad moderada	26
El Ejercicio.....	28
Actividad Física para la Salud	29
La Salud en la Actividad Física dentro del Ámbito Laboral.....	33
Relación entre Actividad Física y Salud	35
MOVIMIENTO	39
SALUD LABORAL	45
GLOSARIO	52
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	54
CAPITULO III.....	55
MARCO METODOLÓGICO.....	55
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.	55
3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.	55
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.	56
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	57
3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN.....	57
La técnica	57
Instrumento	57
3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	57
3.7. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.	58
CAPITULO IV.....	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	59
PREGUNTA N° 1 EDAD.....	59
PREGUNTA N° 2.....	60
PREGUNTA N° 3.....	61
PREGUNTA N° 4.....	62
PREGUNTA N° 5.....	63
PREGUNTA N° 6.....	64
PREGUNTA N°7.....	65
PREGUNTA N°8.....	66
PREGUNTA N°9.....	67
PREGUNTA N°10.....	68
PREGUNTA N°11.....	69

PREGUNTA N°12	71
PREGUNTA N°13	73
PREGUNTA N°14	75
PREGUNTA N°15	76
PREGUNTA N°16	77
PREGUNTA N°17	78
PREGUNTA N°18	79
PREGUNTA N°19	80
PREGUNTA N°20.-	81
PREGUNTA N° 21	82
PREGUNTA N° 22	83
PREGUNTA N° 23.-	83
PREGUNTA N° 24	85
PREGUNTA N° 25.-	86
PREGUNTA N° 26	87
PREGUNTA N° 27	89
CAPITULO V	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	91
5.1. CONCLUSIONES.	91
5.2. RECOMENDACIONES	92
BIBLIOGRAFÍA	93
LINKOGRAFÍA	93
ANEXOS	94

DERECHO DE AUTORÍA

Nosotros, Johnny Hernán Moyota Palacios con cédula de identidad número 060267496-2 y el señor Carlos Javier Vinueza Estrella portador de la cédula de identidad número 060325393-1 nos declaramos responsables de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en esta Tesina de Grado y el patrimonio intelectual de la misma pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo.



Johnny Hernán Moyota Palacios
C.I 060267496-2



Carlos Javier Vinueza Estrella
C.I 060325393-1

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL

Quienes suscriben los miembros del tribunal de graduación de la tesis con el tema “La actividad física y su incidencia en el desarrollo laboral del personal administrativos de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015” presentado por los señores Johnny Hernán Moyota Palacios y el señor Carlos Javier Vinueza Estrella, trabajo que se encontró bajo la dirección de la Licenciada Susana Paz Viteri.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para el uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Lic. Vinicio Sandoval
**PRESIDENTE DEL
TRIBUNAL**

Lic. Susana Paz Viteri
**TUTORA DE
TESIS**

MsC. Fabián Sánchez
**MIEMBRO DEL
TRIBUNAL**

A handwritten signature in blue ink, enclosed within a circular scribble. The signature is partially obscured by a horizontal line drawn across it.A handwritten signature in blue ink, positioned above a horizontal line.A handwritten signature in blue ink, positioned above a horizontal line.

RESUMEN

La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015.

La presente investigación se realizó debido a que en el ámbito laboral no se presta mayor atención a la práctica de la actividad física de los empleados y trabajadores, razón por la que se solicitó a la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, en donde se trabajó con el personal administrativo.

La modalidad de esta investigación es paradigma socio – crítico, ya que se analizó la situación laboral, de desempeño y de actividad física, siendo además una investigación cuanti – cualitativa; la modalidad de esta investigación es de campo y bibliográfica; el tipo de investigación es no experimental, descriptivo, cuasi experimental, observacional y asimismo es de tipo transversal. La población es de 76 personas y la muestra es no probabilística con un número de 57 personas. Se utilizó como técnica de investigación la Encuesta y como instrumento de investigación el cuestionario validado denominado SF24.

Llegando a la conclusión que el 71% tiene un índice de masa corporal con sobrepeso, el 41% no realiza actividad física ningún día, y sólo el 16% camina por lo menos 10 minutos 7 días a la semana.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

Physical activity and its impact on the labor development of the administrative staff of the Saint Thomas Apostle Education Unit, in the school year 2015.

This research was conducted since in the workplace do not give attention to the practice of physical activity among employees and workers, for this reason it was asked to the Saint Thomas Apostle Education Unit, let us to work with its administrative staff.

The method of this research is paradigm socio - critical, it was analyzed the employment status, as well as the performance and physical activity, also it is a quantitative - qualitative research; the mode of this research is in the field and bibliographic; the type of investigation is not experimental, it is descriptive, quasi-experimental, observational and it is also transversal. The population is about 76 people and the sample is not random with a number of 57 people. It was used as technique the survey and as a tool of investigation the validated questionnaire called SF24.

As a conclusion, we can determine that 71% have a BMI overweight, 41% are not physically active any day, and only 16% walk at least 10 minutes 7 days a week.

Reviewed by:


MsC. Ligia López H.,
ENGLISH TEACHER F.C.S.



INTRODUCCIÓN

De los estudios realizados hasta nuestros días ha quedado suficientemente demostrado como la realización de actividad física desarrolla de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión (American College of Sports Medicine, 1990; Heyward, 1996), y adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulino dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras (Bouchard y cols, 1990; Bouchard y cols, 1994; D'Amours, 1988

En concreto, se dispone de datos suficiente para poder establecer que si bien el niño es un ser físicamente activo, el adolescente por múltiples razones comienza a abandonar la práctica de actividad física (Durand, 1987; García Montes, 1998; Heyward, 1996; Seefeldt y cols, 1993). Se plantea pues la necesidad de conocer en cada entorno particular el nivel de práctica de actividad física como primer paso para comenzar después con los programas de intervención necesarios. Las técnicas para investigar el mismo son variadas, desde los trabajos mediante encuestas (Cantera, 1997; Tercedor, 1998), hasta la monitorización de la frecuencia cardíaca utilizando aparatos portátiles durante la vida cotidiana del individuo (Armstrong y Bray, 1991; Freedson, 1991; Tercedor, 1998), llegándose a elaborar índices de actividad física habitual que engloban diferentes tipos de medidas (Sallis y cols, 1993). Por lo expuesto, es de vital importancia conseguir una adherencia a dicha práctica, la cual se ve tremendamente mediatizada por los factores psico-sociales previamente referidos. En este sentido, Sánchez Bañuelos (1996) muestra como las connotaciones emocionales (agradable, divertido, bueno, etc) que tiene el individuo sobre su propia práctica física es un factor más determinante para la misma que las connotaciones utilitarias (sano, útil, etc) que ésta pueda tener. Por esta razón, el hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma. Por tanto, parece lógico pensar, en espera de poder disponer de más

investigaciones que consoliden esta idea, que para conseguir implantar la actividad física en el estilo de vida de la persona es más importante que la misma sea considerada por el individuo como algo por lo que se siente atraído, interesado, motivado, en la cual disfrute, que porque la misma le pueda aportar fines utilitarios planteados cognoscitivamente previamente a la actividad. En este ámbito de estudio adquiere gran relevancia el conocimiento de las motivaciones que llevan a la persona a la práctica de actividad física (García Ferrando, 1991, 1993, 1997; García Montes, 1998, Mendoza y cols, 1994), así como a las causas de su abandono (Cervelló, 1996; Seefeldt y cols, 1993).

Al conocer que la actividad es una noción muy amplia, que indica la forma en que se utiliza el tiempo de vida, y que expresa todo el dinamismo de la naturaleza humana, siendo el trabajo solo una de ellas, al lado de las actividades desarrolladas en las esferas doméstica, educativa, cultural, recreativa, deportiva, relaciones con los amigos y familiares, las actividades asociativas, sindical, política, religiosa, lúdicas, etc. La actividad tiene un sentido en primer lugar para quien la realiza y expresa el dinamismo propio de la vida humana; puede estar orientada a obtener de manera directa un bien o acceder a un servicio que satisfaga una necesidad, material o inmaterial

El trabajo es una actividad, realizada por una o varias personas, orientada hacia una finalidad, la prestación de un servicio o la producción de un bien que tiene una realidad objetiva y exterior al sujeto que lo produjo, con una utilidad social: la satisfacción de una necesidad personal o de otras personas. El trabajo así entendido involucra a todo el ser humano que pone en acto sus capacidades y no solamente sus dimensiones fisiológicas y biológicas, dado que al mismo tiempo que soporta una carga estática, con gestos y posturas despliega su fuerza física, moviliza las dimensiones psíquicas y mentales. El trabajo puede dar lugar a la producción de bienes y servicios destinados al uso doméstico, en la esfera no mercantil, sin contrapartida de remuneración salarial.

Cuando el trabajo se realiza con el objetivo de obtener a cambio un ingreso, en calidad de asalariado, de empleador o actuando por cuenta propia, estamos en presencia de un empleo. Categorías ocupacionales básicas Los conceptos y definiciones básicas de las categorías ocupacionales se construyen a partir de dos dimensiones.

La actividad física laboral es una manera activa de que los empleadores puedan ser activos en sus medios de trabajo con la finalidad de combatir la sobrepoblación de obesidad de hipertensos y varias enfermedades íntimamente relacionadas con el déficit de actividad física.

Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo necesita de varios factores para que funcione de una manera óptima tomando en cuenta nutrición descanso y actividad física esto depende de la persona puede ser intensa o moderada o en otro de los casos recreativa o competitiva.

La presente investigación contiene los siguientes capítulos:

EL CAPITULO I: hace mención al planteamiento del problema de investigación para lo cual se enumere tema, la justificación y los objetivos de investigación

EL CAPITULO II: contiene el apoyo teórico con antecedentes de la investigación, para lo cual se realiza un enfoque de los fundamentos, pedagógicos y legales, aspectos en que se sustenta el trabajo. A continuación se hace referencia al marco teórico sustentando en las dos variables es decir respecto a la afectividad y el pensamiento crítico, sustentándose a través de una bibliografía especializada.

EL CAPITULO III: hace referencia al marco metodológico, se detalla el tipo y diseño de investigación, la población, los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para todo el proceso del presente trabajo de investigación.

EL CAPITULO IV: muestra los resultados de la investigación, el análisis e interpretación, la comprobación y verificación de la hipótesis.

EL CAPITULO V: contiene las conclusiones del estudio de esta investigación según los objetivos e hipótesis planteada, las recomendaciones que se derivan de las conclusiones, también encontramos la linkografía y bibliografía.

EL CAPITULO VI: contiene los anexos, como son las encuestas que se aplicó y que permitieron recolectar la información pertinente del tema de investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1. TEMA

La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

Teniendo en cuenta que la salud de los trabajadores es una preocupación constante en las empresas y que la prevención es uno de los pilares fundamentales de la medicina laboral, es por ello que es importante analizar el mundo empresarial y la actividad física, vemos de gran interés conocer cómo repercute la Gimnasia Laboral (GL) en el rendimiento empresarial.

La GL dentro de las empresas, puede ser una estrategia para valorizar a los empleados, no sólo durante su vida laboral sino para que tengan garantizada una vida llevadera después de retirados. Es por ello que se promueve la GL como una alternativa innovadora para el cuidado de la salud de los trabajadores (Maciel, 2005).

Varias alternativas son utilizadas para facilitar y aliviar la jornada del trabajador, de entre ellas, la GL. También denominada de gimnasia en la empresa o pausa laboral, básicamente es una actividad con objetivos de promover la salud, mejorar las

condiciones de trabajo y preparar los participantes para realizar las actividades diarias (Silva, 2006).

Así, la presente revisión bibliográfica tiene como finalidad recopilar e indagar los alcances de la GL, conocer los métodos utilizados y los resultados obtenidos en diferentes investigaciones.

La gimnasia laboral nace en el trabajo industrializado, mecanizado y automatizado, está orientado hacia una búsqueda desenfrenada por alcanzar la mayor productividad y por mejorar la calidad de los productos. Como consecuencia, esto impone condiciones perjudiciales para la salud humana.

La competitividad del mundo moderno torna la existencia del hombre cada vez más estresante y acaba por comprometer la calidad de vida y la salud del trabajador. Ante esta situación las empresas están adoptando algunas medidas para enfrentar los referidos problemas, entre éstas se encuentra la práctica diaria de la GL (Hoffman y Harris, 2002).

El primer registro sobre esa actividad data de 1925, y se ubica en “Polonia, donde es llamada gimnasia de pausa y estuvo destinada a operarios. En el mismo año, se hicieron experiencias en Holanda. En Rusia, 150 mil empresas, alcanzando 5 millones de operarios, practican la gimnasia de pausa adaptada a cada cargo. Otros países que realizaron experiencias de esta actividad son Bulgaria y Alemania Oriental (Lima, 2003).

También en Japón los empleados de correos comenzaron a frecuentar las sesiones de gimnasia diariamente en el año 1928, intentando lograr la descontracción muscular y el

cultivo de la salud. Después de la II Guerra Mundial, “este hábito fue difundido por todo el país y, actualmente, un tercio de los trabajadores japoneses se ejercita en sus empresas” (Ibídem).

Esto trajo como resultado la disminución de los accidentes de trabajo, el aumento de la productividad y la mejoría del bienestar general de los trabajadores. En la actualidad países como Francia, Bélgica y Suecia adoptan la GL y están indagando sobre el tema.

A partir de la fecha se han realizado numerosos estudios sobre la aplicación de la GL en el entorno empresarial, como recoge la siguiente revisión bibliográfica.

Por otra parte, centenares de empresas en los Estados Unidos han invertido en programas que promueven el acondicionamiento físico de sus empleados. Estos programas han sido desarrollados no solamente para mejorar y mantener la salud de los trabajadores, sino también para promover el bienestar psicológico y la productividad y, aún más para reducir el ausentismo, el número de empleados accidentados y el estrés.

Una investigación sugirió que “los programas mejoraron los índices de ausentismo, satisfacción con el trabajo y los costos en tratamientos de salud, especialmente entre las mujeres” (Pereira, 1994)

La muestra quizá más representativa y de carácter internacional, es la del estudio realizado en la empresa de construcción y montaje, donde se hace alusión a la pausa laboral activa como GL. Allí se describen de manera general los beneficios encontrados en la investigación realizada en el Brasil en dicha empresa (De Souza y Venditti, 2004).

A nivel mundial se revelan un alto porcentaje de sedentarismo en nuestra sociedad, convirtiéndose en una “epidemia”. El gasto sanitario se eleva con el auge de las enfermedades crónicas, que junto con el aumento progresivo de la esperanza de vida nos obliga a actuar no sólo desde el punto de vista terapéutico, sino también desde el preventivo, mejorando la calidad de vida con la actividad física.

Actualmente se recomienda una actividad aeróbica de 30 a 60 minutos diarios para mejorar el bienestar que repercute positivamente en la confianza, el estado de ánimo, la imagen corporal y la satisfacción de los individuos.

La promoción de la salud actúa en las empresas mediante modificación de hábitos individuales, favoreciendo el uso de las escaleras, el transporte colectivo combinado con andar, las actividades recreativas y deportivas grupales, la cesión de espacios específicos para realizar deporte, las pausas para realizar estiramientos y ejercicios de tonificación, etc.

No se debe olvidar que las actuaciones más eficientes en este campo son las que se asocian a la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Los programas de actividad física en el lugar de trabajo pueden reducir el 32% de las bajas por enfermedad y aumentar la productividad en un 52%. Fuente: OMS, Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit

Un empleado activo físicamente es un 12% más productivo que uno sedentario. Fuente: Sistema Nacional de Salud de Canadá, 2006

Al invertir 430 euros por empleado en un programa de promoción de actividad física en el lugar de trabajo, el beneficio relacionado con la reducción del ausentismo es de 635

euros, lo que representa un ahorro anual de 205 euros por trabajador. Fuente: Estudio "Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective", K. Proper, W. Van Mechelen, VU Medical Center, Amsterdam, 2004

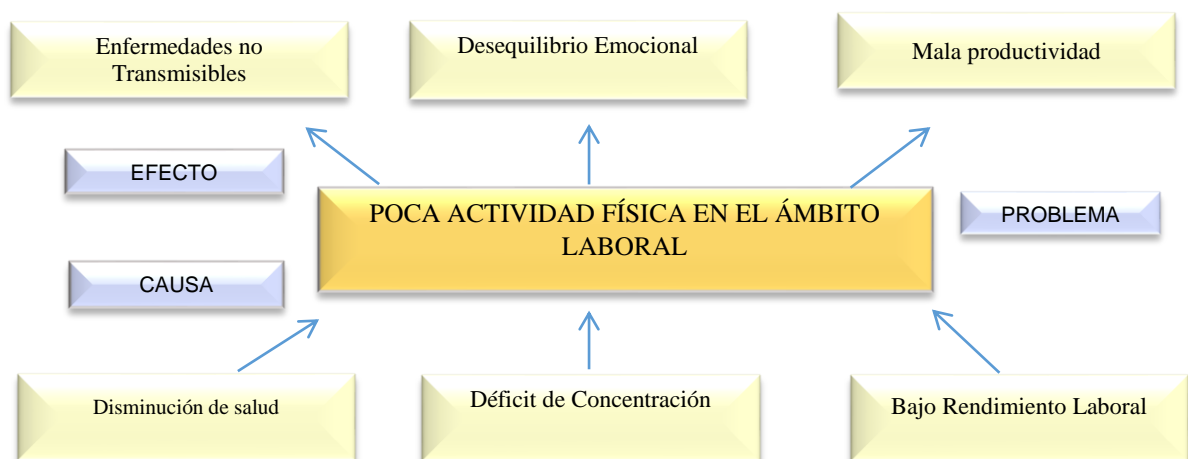
La firma Vanity Fair en sus plantas de La Vega y Moca, en República Dominicana, implementó un programa de salud y seguridad para sus empleados. La evaluación del programa arrojó que la rotación del personal bajó de un 45% a un 12% en un año. Así mismo, el ausentismo laboral por visitas médicas e incapacidades fue reducida en un 80%, los costos de operación se redujeron en un 30%, la eficiencia global se elevó de un 48% a un 80%, se incrementó la mano de obra directa en un 30%, hubo un incremento del 350% en la producción y el rendimiento sobre la inversión fue de un 372%. Fuente: Estudio del Centro Regional de Seguridad y Salud Ocupacional (CERSSO), apoyado por el Proyecto Regional Centroamericano de Seguridad y Salud, financiado por el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos de Norte América (USDOL).

Eliminar uno de los factores de riesgo para la salud reduce el ausentismo en un 2% y aumenta la productividad en un 9%. Fuente: Change in health risks and work productivity over time. Pelletier B, Boles M et Lynch W.

El riesgo de mortalidad es dos veces más alta entre las mujeres que permanecen más de seis horas al día sentadas y no practican ejercicio. Fuente: Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults, 2010.

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Árbol de problemas



1.2.3. Prognosis

Al realizar esta investigación se conocerá el nivel de actividad física que tienen los administrativos de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en la ciudad de Riobamba, por lo que servirá como base y sustento para poder aplicar las actividades necesarias de actividad física en el ámbito laboral.

En el caso de no realizar esta investigación no habrá posibilidad de conocer la realidad en cuanto a los administrativos de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol. Y adicionalmente a los demás empleados de otras instituciones en la ciudad de Riobamba para analizar la actividad física que desarrollan.

1.2.4. Formulación del problema

¿La actividad física y su incidencia en el desarrollo laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015?

1.2.5. Preguntas y Directrices

- Tiempo de traslado de casa al trabajo
- Transporte en el que se moviliza
- Satisfacción de salud
- Calidad de actividad física realizada
- Tipo de movilidad
- Experiencia laboral
- Tiempo personal
- Desempeño laboral
- Concentración

1.2.6. Delimitación.

Delimitación conceptual.

- **Campo:** Salud
- **Área:** Cultura Física
- **Aspectos:** Laboral

Delimitación temporal.

- Año 2015

1.3. Justificación

Existen numerosos estudios que demuestran los beneficios de la actividad física. Además esto coincide con una clara conciencia social acerca de la actividad física ligada con la salud. Sin embargo, no existe una política empresarial en la que la actividad física figure como un elemento más de la vida e interacción de la empresa.

Entre las nuevas tendencias que se observan en las empresas, se destaca el interés de los sectores de RR.HH. y salud ocupacional para proveer al empleado condiciones para que el trabajo sea agradable y como consecuencia, mejorar su calidad de vida y su capacidad productiva. De esto se desprende que las empresas impulsan la actividad física como una actividad dentro del trabajo.

La actividad física, sobre todo la que se desarrolla en grupos, no sólo incide en la capacidad laboral, sino que fortalece las relaciones entre los integrantes de tu empresa, mejora el clima laboral, refuerza el compromiso con los objetivos de la organización y consecuentemente reduce los índices de ausentismo y rotación del personal.

Existe en las organizaciones una tendencia que consiste en ofrecer a los empleados distintos programas para realizar actividad física a medida, durante o fuera de la jornada laboral y de acuerdo al presupuesto, ya sea una PYME o una multinacional.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través

del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Desarrolle programas de ejercicios y actividades recreativas y de salud en su empresa; aumenta la producción, crea un concepto de lealtad, se reduce la corrupción.

Antes de iniciar un programa de ejercicios la persona debe completar previamente las evaluaciones necesarias para comprobar su buen estado de salud y condición física. Es importante realizarse evaluaciones periódicas para determinar los nuevos niveles alcanzados por el individuo, y permitir tomar nuevas decisiones en cuanto a la metodología del entrenamiento a aplicar.

Las personas que practican deporte se fatigan menos en el trabajo. Muchas veces se pone como excusa el exceso de trabajo, y por consiguiente, la falta de tiempo para no hacer ejercicio. Pero, lo que la mayoría ignora es que ejercitarse influye favorablemente en el rendimiento laboral, entre otras virtudes.

1.5. Objetivos

1.6. Objetivo General

Investigar la actividad física y su incidencia en el desarrollo laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015.

1.6.1. Objetivos específicos.

- Determinar el tipo de actividad física que desarrolla el personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol.
- Identificar el nivel de desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol
- Comparar el comportamiento del personal administrativo

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Al investigar bibliográficamente varios documentos en donde se detallan trabajos similares a las variables estudiadas en la presente investigación, se encontró los siguientes antecedentes investigativos.

A continuación se resumen los principales resultados publicados por la Internacional Health Racquet & Sportsclub Association (IHRSA)

“La universidad de California (...) ha recortado los gastos directos por quejas y días de enfermedad de los trabajadores en un 39% en un período de 5 años, después de incorporar una serie de ejercicios gimnásticos al horario de 8 horas de los empleados”. (Medical Health & Fitness, 1996).

“El 91% de 1.000 compañías norteamericanas proporcionan actualmente algún tipo de programa de promoción de la salud. Mientras que el año 1992 era un 64% y en el año 1996 era un 89%”.(Human Resource Executive, 1999. IHRSA (2000) Corporate wellness. No publicado.

Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte Versión 1 Deporte en el Ámbito Laboral 10 “Las personas que hacen ejercicio con frecuencia se ausentan de su trabajo 2,11 días al año, comparados con los 3,06 días de individuos inactivos”. American Sports Data. “El establecimiento de un centro de fitness en el lugar de trabajo

en Travelers Insurance comportó una disminución de 1,2 días en el porcentaje del absentismo de los empleados”. American Journal of Health Promotion, 1993.

En la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibetsitatea (UPV-EHU), en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de España; los investigadores Markel Aitor Arregui y Aritz Urdampilleta, realizan una investigación denominada “Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores”; en donde presentaron como resumen lo siguiente:

En la siguiente investigación se realiza una revisión bibliográfica sobre la gimnasia laboral. Para contextualizar este tipo de actividad física preventiva, se recogen los motivos del absentismo laboral así como las dolencias más comunes del ámbito laboral. Además de esto, se realiza una recopilación sobre diversas investigaciones llevadas a cabo con aplicación de la gimnasia laboral y sus respectivos resultados. Como se puede observar todas las investigaciones encontradas tienen beneficios para los trabajadores o para la misma empresa.

2.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Constitución del Estado

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

Art. 360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

LEY ORGÁNICA DE LA SALUD

Los problemas de salud pública requieren de una atención integral, que incluya la prevención de las situaciones de riesgo y abarque soluciones de orden educativo, sanitario, social, psicológico, ético y moral, privilegiando el derecho a la vida garantizado por la Constitución.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio

Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR

OBJETIVO N°3

3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población

a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, de los ciclos de vida, culturales, étnicos y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

c. Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.

d. Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

e. Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

f. Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

g. Impulsar la organización, el asociativismo o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física permanente o eventual, de acuerdo a las necesidades, aptitudes y destrezas de sus integrantes.

4.10. Fortalecer la formación profesional de artistas y deportistas de alto nivel competitivo

a. Promover la práctica deportiva y su profesionalización en los diferentes niveles de educación.

b. Fortalecer y crear espacios para la práctica profesional de deportes.

c. Diseñar programas y estrategias de apoyo para los deportistas de alto rendimiento, a través de becas, subsidios y bonos.

d. Promover la participación de deportistas de alto nivel en competencias nacionales, internacionales, olimpiadas y para olimpiadas

e. Fortalecer la capacitación docente en las distintas disciplinas deportivas y en áreas de gerencia, docencia y recreación.

f. Fortalecer la formación física y psicológica de deportistas especializados de alto rendimiento.

g. Promover la formación profesional de artistas con nivel internacional.

h. Fortalecer y crear espacios de difusión y práctica para las diferentes disciplinas artísticas.

i. Diseñar programas y estrategias de apoyo para el desarrollo artístico de talentos en las diferentes disciplinas artísticas y áreas creativas.

j. Fortalecer la formación y la especialización de artistas en áreas relacionadas a la producción, la creación, la enseñanza y la investigación.

k. Generar mecanismos de apoyo y promoción para la generación de contenidos culturales y artísticos creadores de imaginarios.

l. Promover la participación de artistas nacionales en festivales y concursos en diferentes disciplinas artísticas y de creación, a nivel nacional e internacional.

m. Fortalecer la normativa referente a la acreditación, certificación, formación profesional, titulación, práctica profesional y seguridad social de deportistas y artistas, considerando las especificidades de la formación, práctica y actividad laboral de estas.

2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE

EL TIEMPO DE TRABAJO

Definición

El tiempo de trabajo puede llegar a definirse, en términos generales, como “aquellas unidades cronológicas de la vida de una persona que la misma dedica al desarrollo de una actividad profesional”. Hace referencia, por tanto, a las actividades que realizan una persona y su vinculación con el tiempo. Esta acepción viene delimitada, en buena medida, por los marcos legales que establecen los límites en los que se desarrollan en distintos niveles (internacional, estatal, etc.) y que ha ido cambiando a lo largo de los años.

Sin embargo, conviene remarcar que el tiempo de trabajo contempla diferentes ámbitos que afectan tanto a las estructuras socioeconómicas existentes como a las propias condiciones laborales y de vida de las personas. El concepto de tiempo de trabajo, lejos de ser unívoco y designar un ámbito concreto y específico de la realidad, es sobre todo, un concepto multidimensional. Así, el tiempo de trabajo se refiere a circunstancias diversas porque el tiempo aplicado sobre el trabajo es diferente según el marco temporal que se adopte y el elemento sobre el que éste se proyecte: la propia prestación laboral, el contrato de trabajo o la vida laboral.

Del lado de la trayectoria laboral, aunque el trabajo es una actividad más o menos duradera en el tiempo “no es menos cierto que viene acotada temporalmente tanto en su inicio como en su finalización, se ve en ocasiones interrumpida o suspendida, combinándose en el tiempo con periodos de actividad e inactividad”.

Mientras que del lado del contrato de trabajo, éste tiene una duración determinada en el tiempo, “que no es ni puede ser un contrato permanente o de por vida y que viene

sometido también a ciertas reglas en cuanto a su duración”. En el marco del contrato de trabajo, el trabajador asume la obligación de desarrollar una prestación, prolongada en el tiempo pero en ningún caso de forma ininterrumpida, sometiéndose igualmente esta actividad a limitaciones temporales, ya sea por razones naturales o legales”.

Clasificación de la Jornada Laboral

En relación al número de horas de trabajo, las políticas laborales son uno de los puntos de mayor coincidencia, cuyas características generales son las siguientes:

Jornadas laborales:

- De tiempo completo (ocho horas diarias)
- De tiempo parcial

Las jornadas de tiempo completo se clasifican de acuerdo al horario establecido, en:

- Diurnas: con horarios que se establecen entre las 06:00 y las 18:00 horas
- Nocturnas: con horarios establecidos entre las 18:00 y las 06:00 horas
- Mixtas: abarcan horas diurnas y nocturnas, por ejemplo: de las 15:00 a las 22:00 horas

También se establecen jornadas consideradas completas, pero con condiciones especiales:

Jornadas reducidas: obedecen a circunstancias especiales, tales como: trabajos en minas, con riesgos para la salud, en frigoríficos, en vías públicas, o en períodos de lactancia

Jornadas por turnos: se fijan en horarios rotativos, cuando el trabajo no puede paralizarse por razones de producción, o por la naturaleza de las funciones: salud, seguridad, alimentación

Jornadas nocturnas: se cumplen entre las diez de la noche y las seis de la mañana

En días festivos: cuando el trabajo se cumple durante una festividad reconocida por las leyes

Descanso

Durante el desarrollo de las actividades laborales, se contempla un período de descanso, acorde con la naturaleza del trabajo que se realiza; este período no se incluye como parte de la jornada, para efectos de pago. Durante este lapso, el trabajador no está a disposición del empleador.

El descanso puede ser diario (a mitad de jornada), o semanal: con un mínimo de día y medio para los adultos y dos días para menores de 18 años. Por lo general, en la mayoría de los trabajos el descanso semanal se disfruta los sábados, a partir del mediodía y los domingos.

Otro punto es que entre jornada y jornada, media un período de descanso que no puede ser inferior a 12 horas.

Horas extras

En cuanto a las horas extras o jornadas extraordinarias, las leyes determinan que son lapsos de trabajo que sobrepasan la duración máxima establecida para una jornada, y se realizan de manera voluntaria por los empleados.

Algunas funciones, sin embargo, requieren el empleo de horas extras, por razones de fuerza mayor, esta modalidad debe quedar establecida claramente en el contrato de trabajo, y atender a los límites establecidos por la ley.

Horarios flexibles

Si bien la duración de una jornada de trabajo normal es de ocho horas, en muchos empleos se dedica mucho más tiempo a las labores por exceso de trabajo, o porque la jornada debe cumplirse en condiciones ajenas a las contempladas en los horarios normales o tradicionales.

Se habla entonces de horarios flexibles. En este tipo de trabajo se eliminan las normas y se establece una nueva organización del tiempo diario, bien por el mismo empleado, o bien por parte de la organización o empresa.

Cambios en los horarios

Las leyes establecen que cuando existen razones de fuerza mayor, de índole técnica, de organización o económica, la empresa podrá efectuar modificaciones a las condiciones de trabajo, entre ellas, a las jornadas laborales, los horarios y el régimen de turnos.

Características jornada de trabajo:

ES AUTÓNOMO: porque a pesar de que forma parte del Derecho Positivo tiene sus propias normas, es independiente.

ES DINÁMICO: porque regula las relaciones jurídicas laborales, establecidas entre los dos polos de la sociedad capitalista.

Es de gran fuerza expansiva: porque nació protegiendo a los obreros y luego a los empleados. Es eminentemente clasista.

ES IMPERATIVO: como normas del Derecho Público es imperativo y por lo tanto no puede renunciarse ni relajarse por convenios particulares.

ES CONCRETO Y ACTUAL: si bien es cierto que en la Ley del Trabajo existen normas de carácter abstracto, la normativa está adaptada a las necesidades del país, teniendo en cuenta la diversidad de sexos, los regímenes especiales del trabajo como por ejemplo del trabajo de menores, aprendices, mujeres, trabajadores domésticos, conserjes, trabajadores a domicilio, deportistas y trabajadores rurales.

Beneficios

1. Conciliar la vida profesional y social. Este es uno de los puntos que más destacan los trabajadores a favor de la jornada intensiva. Según un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) el 58% de los trabajadores encuestados prefiere la jornada intensiva. Además, uno de cada tres trabajadores declara que su horario no le

permite conciliar su vida personal con la profesional ya que su jornada laboral consume su día. Por, ello la época estival en la que el volumen de trabajo se reduce es una buena oportunidad para probar eso de la jornada intensiva en tu empresa.

2. Aumenta la productividad. Empresas como Iberdrola que ya han instaurado la jornada intensiva para sus trabajadores, han comprobado que la productividad aumenta en sus plantillas. El hecho de disponer de menos tiempo en la jornada laboral obliga a los trabajadores a aprovechar más su tiempo y así perder menos tiempo en desayunos y distracciones. Iberdrola declara que ha reducido un 20% el absentismo laboral y un 15% los accidentes laborales desde la implantación de la jornada intensiva.

3. Trabajadores más felices. El hecho de tener vida social después del trabajo impulsa el optimismo de los trabajadores. Poder compatibilizar sus obligaciones profesionales con su vida personal es uno de los valores que los trabajadores van a tener muy en cuenta en su trabajo y lo hará ver en su trabajo. Cuánto más felices son los trabajadores con su trabajo, más productivos son y mejora ambiente laboral crean. Por tanto, es uno de los puntos muy a tener en cuenta para instaurar la jornada intensiva. Según la directores de RR.HH. de Iberdrola, “cuando los trabajadores están contentos, sin darse cuenta trabajan más”.

4. Mejor gestión del tiempo. Muchos trabajadores se quejan de que cuando salen de su trabajo han perdido el día entero. Esto se debe a un cúmulo de distracciones que tenemos durante nuestra jornada. Al tener una jornada laboral larga, la necesidad de distraerse entra en juego ya que una persona no puede permanecer concentrada durante tanto tiempo. Por ello, al reducir la jornada laboral a menor tiempo, disminuimos las distracciones y los trabajadores aprenden a gestionar su tiempo para poder completar todo su trabajo en el tiempo establecido.

5. Mejor imagen de la empresa. Con todos estos factores, al tener trabajadores contentos, serán buenos embajadores de nuestra marca. Con ello, mejoraremos sustancialmente la imagen de nuestra empresa ya que los trabajadores sienten que sus jefes se preocupan de su bienestar.

Las instituciones que se preocupan en que exista actividad física en el ámbito laboral son: En el país de España el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, La organización Mundial de la Salud.

La actividad física de intensidad moderada

De todos los factores englobados en el principio FITT, la intensidad es probablemente el más difícil de medir. Las recomendaciones sobre actividad física tanto para personas adultas como para niños, niñas y adolescentes (que se reseñan de forma detallada más adelante) hacen referencia a la importancia del ejercicio de al menos intensidad moderada. Las personas que realizan actividad de intensidad moderada normalmente sienten:

- Un incremento del ritmo respiratorio que no obstaculiza la capacidad para hablar.
- Un incremento del ritmo cardíaco hasta el punto de que éste se puede sentir fácilmente en la muñeca, el cuello o el pecho.
- Una sensación de aumento de la temperatura, posiblemente acompañado de sudor en los días calurosos o húmedos.

Una sesión de actividad de intensidad moderada se puede mantener durante muchos minutos y no provoca fatiga o agotamiento extremos en las personas sanas cuando se lleva a cabo durante un período prolongado.

Es importante comprender que la intensidad moderada tiene un carácter relativo con respecto al nivel de condición física de cada persona. Por ejemplo, una persona con una mejor condición física deberá realizar la actividad con una intensidad absoluta más elevada que otra persona con peor condición física con el fin de sentir unas sensaciones similares de incremento del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco y de la temperatura, que son las características de la actividad física de intensidad moderada.

Beneficios de la actividad física

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

El Ejercicio

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

Actividad Física para la Salud

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- * Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

- * Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

- * Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

- * Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

- * Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

- * Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

- * Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

- * Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

- * Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

- * La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

- * Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

- * Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

- * Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

* Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

* Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

* En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

* Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)

* Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

* Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces. Una excelente alternativa para conseguir esto último es recurrir a los divertidos deportes de multiaventura en la naturaleza. Actividades multiaventura como senderismo, kayak, rafting o mountain bike puede ponernos en contacto con la naturaleza y aumentar los beneficios que ya de por si tienen las actividades deportivas.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculo esqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes, etc.) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

Tomando en cuenta que la progresión es la forma en que la persona debe aumentar la sobrecarga con el fin de promover la mejora continua de su condición física (con frecuencia denominada sobrecarga progresiva). Se trata de un aumento gradual, bien en la frecuencia, bien en la intensidad o bien en el tiempo, o una combinación de los tres componentes. La progresión debe ser gradual para ser segura. Una progresión demasiado rápida puede provocar lesiones o una fatiga innecesaria, lo que puede resultar desalentador o hacer que la persona abandone la actividad.

La Salud en la Actividad Física dentro del Ámbito Laboral

La salud, ha estado asociada durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. Aunque existen multitud de definiciones de salud, una de las más utilizadas fue planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera aquella como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad". En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo.

Salleras (1985) define salud como "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permita los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad". Se trata de una definición formulada en términos positivos que integra el dominio físico, mental y social.

Valdeón (1996) desde un prisma más educativo define educación para la salud como "cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda a nivel individual y colectivo para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite". En este sentido, el área de Educación Física y el tema transversal "Educación para la salud" son medios inexcusables para trabajar en este camino.

En torno al concepto de salud, emerge el de calidad de vida, entendido por Bouchard y cols. (1990) como una sensación de bienestar, capacidad de disfrute, tolerancia a retos que plantea el entorno y óptimo nivel de estrés.

Sánchez Bañuelos (1996) destaca el concepto de calidad de los años vividos (morbilidad), es decir, no considerar solamente el total de años que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida. Éste es un concepto más relevante para la salud que el de años vividos (esperanza de vida y mortalidad).

Pero lograr una mayor cantidad y calidad de los años vividos requiere instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, educación sexual, actividad física, etc.) y rechazando conductas poco saludables (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, drogas, etc.) (Casimiro, 1999).

Es bien sabido por todos que la práctica de actividades físicas produce grandes beneficios a la salud, esto es porque mejora el buen funcionamiento del organismo y nos permite una buena comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno; claro esta si mantenemos una correcta alimentación, medidas de higiene y hacemos buen uso de las instalaciones deportivas. También es conocido el daño que nos causa a nuestro

organismo el consumo de sustancias prohibidas. En el siguiente trabajo se hablara de las relaciones que existen entre la actividad física y la salud, efectos de las drogas sobre la misma, la alimentación en la práctica deportiva, y las normas de higiene a seguir para una buena práctica de actividades físicas.

Relación entre Actividad Física y Salud

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades físicas. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden

objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

Efectos de la Actividad Física

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

a.- A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

b.- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

c.- A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

d.- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

e.- A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

f.- A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolamina), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

g.- A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

h.- A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

i.- A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

j.- A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona
Agentes destructores de la salud: Alcohol, Tabaco y Droga

Tabaco: es un estimulante del sistema nervioso central que, sin embargo, en los adictos produce relajación. El hábito de fumar aumenta la tolerancia (se aguanta más), con lo que los efectos agudos (mareos, vómitos, sudoración), se notan cada vez menos. El tabaco es el responsable del diagnóstico de casi la totalidad de casos de enfermedad pulmonar obstructiva y enfisema y de cáncer de pulmón, y se le achaca un tercio de la responsabilidad en la contracción de cualquier tipo de cáncer o de enfermedad coronaria. De hecho es el responsable de la bronquitis crónica, hipertensión arterial, hemorragia cerebral y del cáncer de pulmón, esófago, cavidad oral y laringe. También su uso prolongado produce dientes amarillos, irritación ocular por el humo y a nivel general, distracciones que pueden llegar a provocar accidentes, incendios y explosiones.

Alcohol: El alcohol es un depresivo del Sistema Nervioso Central y actúa directamente sobre el cerebro, lo que hace que se pierda el autocontrol; expone al individuo a sufrir accidentes o lesiones corporales. Cuando se toman grandes dosis se alteran las sensaciones, disminuyéndose la coordinación muscular durante la intoxicación, puede ocurrir disminución en la memoria. Cuando la dosis pasa de 4 o 5 grs. de alcohol por litro de sangre, el individuo está expuesto a sufrir un estado de coma y causar la muerte.

La "cirrosis" es una enfermedad producida por la ingestión de alcohol; daña y destruye el tejido hepático (el hígado). El alcohol produce gastritis, lo que hace que se disminuya el apetito del bebedor. Ante esto, el organismo recibe grandes cantidades de alcohol y una baja alimentación; como el proceso metabólico requiere de azúcar (y la tiene en mínima cantidad), acude a las reservas almacenadas en el hígado y origina la destrucción de sus células. Si se ingiere alcohol durante el embarazo se pueden alumbrar niños con síndrome de alcoholismo fetal, deformidades físicas y retraso mental. El alcohol crea una fuerte dependencia física y psíquica. Los efectos de este son diferentes en cada persona, dependiendo de diversas variables. Su uso afecta la fertilidad, tanto en hombres como en mujeres. En el caso de los hombres, se ha comprobado que puede afectar la capacidad de producir espermatozoides, y en las mujeres puede causar disfunción en los ovarios, lo que a su vez puede desencadenar una amenorrea (falta de la regla). Asimismo, puede traer mayor dificultad para quedar embarazada y aumentar el riesgo de sufrir malformaciones en el feto.

Droga: Existen diferentes tipos de drogas, algunas son de uso lícito y otras ilícito, pero ambas causan efectos dañinos al organismo. Algunos de estos efectos son: dependencia, alteraciones del sistema nervioso, que en ocasiones pueden llevar hasta la locura y muerte, problemas de conducta (delincuencia, prostitución, aislamiento), fatiga, alucinaciones y a nivel médico convulsiones, hipotensión e hipertensión, alergias, náuseas, problemas respiratorios, cardíacos, hepáticos, renales, circulatorios, hemorragias, problemas con el sueño (pesadilla, insomnio), sequedad y picor en la piel, abortos o malformaciones congénitas en los hijos de madres consumidoras, pérdida de peso, dolores de cabeza crónicos, nariz supurante, catarros o sinusitis crónicas, temblores y sudores entre otros. Todos estos efectos varían dependiendo del tipo de droga usada y de la cantidad consumida.

Condiciones que debe reunir la ración alimenticia en la actividad física

Las raciones alimenticias de todos aquellos que realizan actividades físicas regulares o no, y de los que practican algún deporte deben cumplir con los siguientes requerimientos:

a.- Vegetales sin cocción, frutas frescas, y cereales en al menos una porción diaria en cada comida Ellos aportarán al organismo azúcares y, con ello, energía suficiente para cumplir sus tareas con eficiencia.

b.- Alimentos con propiedades antioxidantes, y también de vitaminas A, C y E. Además de alimentos ricos en potasio y magnesio (como bananas y plátanos, o pescados) para evitar los calambres musculares y el cansancio extremo.

c.- Si es mujer, un aporte extra de calcio: leche, quesos y yogures para prevenir posibles deterioros en la masa ósea.

d.- Utilizar moderadamente. Sal, huevos, carnes magras de vaca, ternera o cordero y mariscos, así como también azúcar refinada por el riesgo de sobrepeso por ser un alimento exclusivamente calórico d.- complementar la dieta con una adecuada hidratación. Beber al menos 8 vasos de agua a diario, y complementar con zumos y jugos de frutas y vegetales frescos.

e.- Controlar el consumo de las proteínas ya que pueden favorecer la pérdida del nivel de calcio en el organismo (en especial, en el esqueleto óseo) a través de la orina. Se debe cuidar el consumo de carnes, minimizándolo a no más de tres a cuatro porciones semanales.

MOVIMIENTO

Definición.- Movimiento es la acción y efecto de mover (hacer que un cuerpo deje el lugar que ocupa y pase a ocupar otro; agitar una cosa o parte del cuerpo; dar motivo para algo). Una de las acepciones del término refiere al estado de los cuerpos mientras cambian de posición o lugar. Por ejemplo: “Pese a que la fila de coches es interminable,

ya se advierte un movimiento sostenido de los vehículos”, “Es un boxeador de movimientos muy rápidos que desconciertan al rival”, “El futbolista se sacó dos hombres de encima con un movimiento exquisito y luego disparó”. El desarrollo y difusión de una tendencia o doctrina también se conoce como movimiento: “El movimiento peronista puede cambiar de líderes y actualizarse a los nuevos tiempos, pero nunca dejará de lado sus premisas de justicia social”, “Este autor alemán está considerado como uno de los máximos exponentes del movimiento romántico”, “Se está gestando un movimiento revolucionario en las sierras del sur”.

Otro uso del concepto refiere a la conmoción, alteración o inquietud: “Estoy preocupado ya que hay una gran movimiento en la puerta de casa y no sé qué pasa”, “El movimiento llamó la atención al anciano, quien salió a ver qué ocurría y recibió un balazo”.

Es importante establecer que hablando de movimientos no podemos pasar por alto los que realiza la Tierra:

- Movimiento de traslación, que es cuando nuestro planeta gira alrededor del Sol.
- Movimiento de rotación, que es cuando la Tierra gira sobre sí misma y tiene una duración de 23 horas, 56 minutos y 4 segundos.

Asimismo tampoco podemos olvidarnos de un tipo de movimiento que ha nacido, crecido y que se está desarrollando en estos momentos. Nos estamos refiriendo al movimiento 15-M, que tiene carácter ciudadano y que apareció el 15 de mayo de 2011. En concreto surgió cuando tuvieron lugar una serie de acampadas en la Puerta del Sol de Madrid y a partir de ahí se desarrollaron todo tipo de movilizaciones en España con el claro objetivo de mostrar el rechazo hacia el bipartidismo que había en el país o la necesidad de fortalecer la democracia.

Todo ello sin olvidar a distintas instituciones que hay por el mundo y que emplean el término que estamos analizando. Entre ellas destacaríamos al Movimiento por la Paz,

puesto en marcha en la década de los años 80. Se trata de una ONG que apuesta por la solidaridad y la cooperación entre países y continentes. En el ámbito de la música, el movimiento refiere a la velocidad del compás o a los fragmentos de una sonata o sinfonía según el contraste de tiempo entre ellos.

Para el ajedrez, los movimientos son cada una de las jugadas que se realizan: “Voy a derrotarte en menos de veinte movimientos”.

Clasificación

Las leyes de newton:

Primera Ley de Newton (La inercia).- Aquí cuando un objeto se desplaza a una cierta velocidad, seguirá trasladándose a esa misma velocidad en tanto y cuando no exista una fuerza externa, este fenómeno se presenta sólo en el espacio, algo que es usado por los científicos en sus sondas espaciales, pues con un mínimo de energía se puede mantener en trayectoria, este fenómeno no se presenta en la tierra pues siempre existe una fuerza en oposición, (inercia y gravedad), esta ley es también aplicada a objetos en reposo, el que estará en reposo hasta que exista fuerza externa. Su expresión matemática es la siguiente: La suma de la fuerza es cero, $\sum f = 0$ (equilibrio) $v = \text{cte}$ (velocidad constante)

Segunda Ley de Newton (Fuerza, masa y aceleración).- En esta segunda ley, se establece que al ejercer fuerza externa sobre un cuerpo, éste se desplazará en el mismo sentido de la fuerza en forma proporcional a la magnitud de la fuerza y la masa aplicada. $F = m \times a$

Si se duplica la masa de la fuerza inicial se duplica la fuerza sobre el objeto, lo que nos dará el doble de aceleración. $F_2 = m_2 \times a$

En tercera hipótesis, si la fuerza inicial es la misma y se duplica la masa del objeto tendrá la misma fuerza pero la aceleración de la masa disminuirá exactamente a la mitad.

Tercera Ley de Newton (Acción y reacción).- En esta tercer ley, al ejercer una fuerza sobre un objeto, siempre se presentará una fuerza en sentido contrario de la misma fuerza, $f \leftrightarrow f$, así cuando ejercemos fuerza sobre un objeto, al empujar tendremos una reacción de la misma fuerza pero en sentido contrario. Este fenómeno se puede ver en los franco tiradores quienes reciben en la mano una fuerza igual a la que impulsa la pólvora sobre la bala, si este fenómeno se realizara sin gravedad y al vacío la bala y el tirador se moverían en sentidos diametralmente opuestos y a la misma velocidad.

Beneficios

Si somos sedentarios, si no hacemos ningún tipo de ejercicio y además conservamos un buen apetito, es imposible que podamos mantenernos en forma. No cabe duda que nos encaminamos hacia trastornos menores, los cuáles tarde o temprano, desembocarán en alguna enfermedad y en una mayor reducción de actividades.

El cuerpo humano está hecho para permanecer en movimiento, el cuerpo humano no está hecho para conservar actitudes inmóviles mantenidas por largo tiempo. Incluso durante el sueño, cambia de posición. Por el contrario, el cuerpo humano está concebido a realizar plegamientos y efectuar sin cesar movimientos de extensión. Esos

movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad. Pero juegan también otro rol.

Poseemos órganos alojados en cavidades como el tórax y el abdomen. Tenemos una red muy importante de arterias, venas y capilares. Tenemos líquidos como la sangre y la linfa que bañan nuestros tejidos.

Ahora bien, todos esos órganos tienen necesidad de ser presionados, comprimidos, estirados, movidos. De otra manera se produce el estancamiento, la inmovilización, la anquilosis, se hace más lento el flujo de sangre, cosa que el corazón deberá compensar. Las largas permanencias en posición de sentados no pueden reemplazar a los movimientos que ejercen un verdadero masaje orgánico. Por el contrario, lo que hacen es bloquear la circulación de la sangre, deformar la columna vertebral, aflojar los músculos del vientre y atrofiar los miembros inferiores.

La atrofia muscular es el origen de la enfermedad. La inmovilidad habitual produce progresivamente el debilitamiento de los músculos. Esto se observa en las playas donde los hombres son cada vez menos musculosos, como consecuencia de nuestra civilización mecanizada. La atrofia de los músculos es, ciertamente, la causa original de la mayor parte de las enfermedades. Hay razones para inclinarnos a pensar que la musculatura se opone a esa temible afección que es el cáncer. Por otra parte, es posible observar que las enfermedades nerviosas no llegan a prosperar en un cuerpo atlético.

Los músculos cumplen una importante función de sostén. Son los músculos los que forman la pared muscular del vientre y mantienen las vísceras en el lugar que normalmente les corresponde. Por el contrario, las paredes abdominales llegan a aflojarse, a reducirse y es entonces cuando se presentan trastornos digestivos como el estómago caído, la aerofagia, la constipación, etc.

La columna vertebral, igualmente, está sostenida por los músculos. Sus curvas naturales, no pueden acentuarse cuando los músculos que la circundan tienen tonicidad y potencia, pero si éstos se ablandan, las curvaturas se acusan, la anarquía se instala en la estructura de la columna, Los pinchazos de los nervios que emergen en todos los niveles de este árbol de vida, provocan entonces numerosas perturbaciones orgánicas.

También es el tejido muscular el que fija mejor el oxígeno transportado por la sangre. Es él el que lo restituye al organismo, pero es también el oxígeno el que quema las grasas excedentes, el que nos libera de los desechos. Sin volumen muscular suficiente el organismo se intoxica, las grasas se acumulan, la celulitis prolifera.

El movimiento como medicina preventiva la actividad respiratoria y circulatoria provocada para el ejercicio estimula el funcionamiento de todos los órganos, evitando de esta forma su tendencia a degenerar. Todos los mecanismos depuradores resultan beneficiadas por esta estimulación:

El hígado, cuyo rol antitóxico se encuentra singularmente reforzado, los riñones, los cuales se encuentran aliviados por la celebración de la diuresis. El intestino, a causa del sacudimiento producido por el ejercicio en el contenido abdominal. La piel cuya función sudorípara se encuentra intensificada. Los pulmones, con una mejor ventilación, la cual intensifica la acción carburante del oxígeno en el nivel de los alvéolos.

Debemos también tener en cuenta la acción regularizadora que cumple el ejercicio físico sobre el simpático y su cadena ganglionar, aunque no fuera más que a causa de los efectos sobre los centros de comando hipotalámicos, con la repercusión que se conoce sobre el funcionamiento de las glándulas endocrinas por intermedio de la hipófisis. De

tal modo que numerosas afecciones resultan curadas o mejoradas por medio del ejercicio bien conducido.

SALUD LABORAL

La salud laboral es la relación que se da entre salud y trabajo, la cual, dependiendo de la dirección que tome positiva o negativa, puede ser virtuosa o viciosa. Se trata de que unas adecuadas condiciones de trabajo ayuden en una adecuada salud laboral, lo cual a su vez desencadena un alto desempeño y calidad en el trabajo y una buena salud en la persona. También podemos decir que la salud es un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales” y no solamente la ausencia de enfermedad.

Clasificación

Salario: El salario permite a su vez la adquisición de bienes necesarios para la mantención y mejoramiento del bienestar individual y grupal; en las formas de trabajo no asalariado, el producto del trabajo puede servir directamente una necesidad o ser intercambiado por otros bienes.

Actividad física y mental: los seres humanos necesitamos mantenernos en un adecuado nivel de actividad física y mental, en forma integrada y armónica, para mantener nuestro nivel de salud; en ese sentido, cualquier trabajo es mejor para la salud que la falta de trabajo.

Contacto social: un adecuado bienestar social es imposible sin un contacto con otros, que a su vez tiene múltiples beneficios: cooperación frente a necesidades básicas, apoyo emocional, desarrollo afectivo, etc.

- Desarrollo de una actividad con sentido: el trabajo permite que las personas podamos “ser útiles” haciendo algo que estamos en condiciones de hacer y que sirve a una finalidad social; desde ese punto de vista, el trabajo permite “pertenecer” a la comunidad y sentirse satisfecho con sus resultados.
- Producción de bienes y servicios necesarios para el bienestar de otros individuos y grupos: Todos los trabajos producen algo para otros, por lo tanto, mejoran el bienestar de los demás.

Características

El trabajo pasa de ser una actividad meramente física a ser una actividad mental, que requiere del procesamiento de información, de la solución de problemas y de la gestión de incertidumbre.

El incremento de la flexibilidad en sus múltiples formas: funcional, basada en nuevos aprendizajes y cualificaciones; horaria y geográfica, las cuales requieren una mayor capacidad de adaptación.

Se incrementa el trabajo en equipo y también la diversidad de los equipos con que se trabaja.

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación representan una superación de diversas barreras relacionadas con el tiempo y el espacio; se redefine así el contexto físico y social del trabajo en relación con el grupo de trabajo, la supervisión, la propia vida y el entorno familiar.

Está cambiando lo que se entiende por buen desempeño laboral; toman peso características como la iniciativa, la toma de decisiones, el asumir riesgos para solucionar problemas, la innovación en el puesto del trabajo, los mecanismos de autocontrol y autorregulación y el desarrollo de estrategias de auto motivación.

Beneficios

Ahora con el nuevo implemento de maquinarias minimiza el riesgo en los trabajadores que laboran en trabajos riesgosos dependiendo de su estado de trabajo.

Se implementó las 8 horas laborales para que las personas puedan desempeñarse mejor en su trabajo y puedan tener tiempo para su recreación personal.

Podemos decir también que el aumento de salario en el trabajo ayuda a que las personas se desempeñen mejor en sus labores. Y que se debe tener una buena y correcta alimentación dentro del ámbito laboral.

SEGURIDAD LABORAL

La seguridad laboral tiene por objeto la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. De esta materia se ocupa el convenio 155 de la OIT sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente del trabajo.

Según el ámbito o la época, en lugar del término seguridad laboral se utilizan o se han utilizado diversas denominaciones para un concepto que en realidad es único: las

condiciones bajo las que se trabaja deben ser seguras, es decir, no deben suponer una amenaza o una posibilidad significativa de sufrir un daño de cierta entidad, que pueda incapacitar aunque sea parcial y temporalmente, por parte de los trabajadores en relación con el trabajo.

Se trata, por lo tanto, de un asunto estrictamente laboral, con lo que son los trabajadores quienes deben estar suficientemente protegidos para que la posibilidad de sufrir un daño con ocasión del trabajo sea mínima. Puesto que los trabajadores por cuenta ajena desempeñan las tareas asignadas por el empresario bajo su dirección y en las condiciones de trabajo impuestas por él, es éste quien debe garantizar que tales tareas se lleven a cabo con el menor riesgo de sufrir un daño posible.

El término seguridad, aunque responde a un concepto muy amplio, sin embargo unido a la oportuna calificación resulta ser preciso y rotundo, quizás menos ambiguo que otras denominaciones al uso. Así hay quienes prefieren utilizar el término salud laboral, refiriéndose al concepto amplio y universal de salud de la Organización Mundial de la Salud OMS, para la que dicha palabra significa no solo ausencia de toda enfermedad, incluidas las lesiones, sino el estado de bienestar físico, psíquico y social, lo que suele llevar a connotaciones casi exclusivamente sanitarias. Con la distinción entre accidentes de trabajo (lesiones y en general daños inmediatos) y enfermedades profesionales (de curso más o menos largo) se acuñó el término seguridad e higiene del trabajo, refiriéndose tanto a las técnicas de lucha contra los accidentes (seguridad) como contra las enfermedades (higiene) como a la calidad de unas condiciones de trabajo: Deben mantenerse seguras e higiénicas.

Así se menciona en la propia Constitución Española de 1978 y así se mantiene la denominación de la principal institución estatal en relación con esta materia: el Instituto

Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT. Sin embargo existen otras técnicas como la Medicina del Trabajo, la Ergonomía, la Psicología aplicada. En el ámbito de la Unión europea se habla de la seguridad y salud en el trabajo, con el mismo significado, aunque quizás hubiera sido más acertado decir salubridad en lugar de salud.

Últimamente, con la aprobación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se optó por tal denominación con una intención esencialmente didáctica: hay que prevenir los posibles daños por razón del trabajo.

Fundamentos de la Seguridad Laboral

Como en toda disciplina, antes de adentrarse en ella, conviene precisar desde el principio los principales conceptos y términos que se utilizan, con el lógico objetivo de conseguir el mejor entendimiento posible. No obstante, es necesario advertir que los conceptos y términos que a continuación se intentan definir y describir, en muchas ocasiones pueden estar utilizados bien bajo otra denominación, como también ocurre a veces que el término aquí empleado tenga otro significado en otro contexto o medio. La imposibilidad de encontrar una terminología tan precisa como en el campo de las ciencias matemáticas, la medicina o el derecho, por ejemplo, alcanzadas por su sólida, larga y, consecuentemente, general implantación, no deja más solución que escoger unas referencias avaladas por instancias de mayor autoridad y aguardar que el análisis y la propia experiencia aporten la seguridad en el entendimiento necesario de toda actividad.

Riesgos laborales y daños derivados del trabajo

En el contexto de la seguridad y salud en el trabajo, se define riesgo laboral como la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Se

completa esta definición señalando que para calificar un riesgo, según su gravedad, se valorará conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y su severidad o magnitud.

Se consideran daños derivados del trabajo a las enfermedades, patologías o lesiones producidas con motivo u ocasión del trabajo. Se trata de lo que en términos más comunes o tradicionalmente se habla como enfermedades o patologías laborales o accidentes laborales, aunque con un sentido más amplio y menos estricto. Es decir, cualquier alteración de la salud, incluidas las posibles lesiones, debidas al trabajo realizado bajo unas determinadas condiciones.

Riesgos de accidente

Comúnmente se habla de riesgo de accidente, por ejemplo, de caída de altura, de atrapamiento, de explosión, etc., que puede ser desencadenado por la existencia de uno o, en general, varios factores de riesgo.

De la probabilidad de que se produzca el accidente, en este caso, y los daños que pueden derivarse como consecuencia de que ocurra, se evalúa el riesgo, pudiendo calificarlo desde el punto de vista de su gravedad.

Hay que tener en cuenta de que se conjugan dos variables de probabilidad. Una es la probabilidad de que se produzca el accidente, y otra la probabilidad de que ocurrido el accidente éste dé lugar a mayores o menores daños.

Riesgos ambientales

Existe otra clase de riesgos además de los de accidente. Se suelen denominar riesgos ambientales o riesgos de sufrir una alteración de la salud (enfermedad o patología).

Pueden ser desencadenados por uno o varios factores de riesgo ambientales, (agentes químicos o físicos, por ejemplo) o de organización del trabajo.

Riesgos psicosociales

En cuanto a los factores de riesgo relacionados con la ordenación del trabajo se puede hablar de riesgos psicosociales. La dificultad de su evaluación estriba en que las posibles alteraciones de la salud suelen ser inespecíficas siendo también muy difícil discernir en qué medida se deben a factores de riesgo laborales y a factores extra laborales. Lo cual no quiere decir que carezcan de importancia o que no se deban tomar medidas preventivas.

Es más, estos problemas que surgen de la organización del trabajo, pueden ser determinantes en la productividad y en la calidad final del producto o servicio que se ofrece, por lo que la adopción de medidas para su detección y de las soluciones idóneas debe ser prioritaria en la gestión de la empresa.

Prevención de riesgos laborales

Por otra parte, conviene precisar qué se entiende por prevención de riesgos laborales.

Se trata del conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas, en todas las fases de actividad de la empresa (incluida la concepción, diseño y proyecto de procesos, lugares de trabajo, instalaciones, dispositivos, procedimientos, etc.) dirigidas a evitar o minimizar los riesgos, en este caso, laborales o derivados del trabajo.

GLOSARIO

Actividad Física.- Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

Ejercicio Físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

Condición Física: es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness.

Salud: es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

Dosis.- La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física.

Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.). Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física. Con frecuencia, esta dosis se expresa en términos de gasto de energía (consumo de calorías). Se aprecia que, si la actividad física es más intensa, la persona puede gastar calorías a una velocidad más elevada, lo que puede reducir la cantidad de tiempo necesaria para quemar una cantidad establecida de calorías. Otros principios de formación importantes son:

Sobrecarga: hace referencia a la carga o a la cantidad de resistencia para cada ejercicio, lo que implica una tensión o una carga más elevada para el cuerpo que aquella a la que éste está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física.

Progresión: es la forma en que la persona debe aumentar la sobrecarga con el fin de promover la mejora continua de su condición física (con frecuencia denominada sobrecarga progresiva).

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CATEGORÍA	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Es la acción de moverse consiguiendo una aceleración de pulsaciones.</p>	<p>Moverse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nivel de actividad física ✓ Calidad de actividad física. 	<p>Encuesta Cuestionario</p>
<p>DESEMPEÑO LABORAL Es la dirección que tome positivo o negativo en la realización de actividad dentro de las horas laborables.</p>	<p>Actividad de trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiempo de trabajo ➤ Calidad de desempeño Laboral ➤ Salud Laboral 	<p>Encuesta Cuestionario</p>

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación se realizó bajo el paradigma socio – crítico, ya que se analizó la situación laboral, de desempeño y de actividad física de las personas administrativas de la Unidad Educativa “Santo Tomás Apóstol” de la ciudad de Riobamba, siendo adicional una investigación **cuanti – cualitativa**, debido a que se cuantifica el valor y la cantidad de los respectivos parámetros que se evaluaron.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

Campo.- esta investigación tiene una modalidad de campo, por cuanto se utiliza el método científico que permite obtener nuevos conocimientos en el lugar de los hechos, diagnosticando las necesidades y problemas del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol.

Bibliográfica.- Esta investigación tiene una modalidad bibliográfica porque se recolecto información ya existente del tema laboral y la actividad física con la finalidad de entender de mejor manera el problema investigado.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

No Experimental.- la presente investigación es de tipo no experimental, porque no se manipuló las variables deliberadamente durante la investigación porque se observan los fenómenos tal y como se encuentran en la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol.

Descriptiva.- la presente investigación es de tipo descriptiva porque indaga la incidencia y los valores de las variables sobre su realidad y sus características para proporcionar la interpretación; sistematizando según la manera de ordenar, agrupar y sistematizar.

Casi experimental.- porque se controló las variables al tomar los datos y la población de las personas administrativas de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, desarrollándose en un contexto natural.

Observacional.- Esta investigación es de tipo observacional debido a que es una investigación sin manipulación de las variables, no se asignan una muestra aleatoria solo se efectúa observaciones que podrían caer de manea natural, únicamente se recolecta información para analizarla.

Transversal.- De igual manera es una investigación **transversal** debido a que se realiza en el presente siendo observacional y descriptivo en un solo momento temporal. Además no existirá continuidad en el eje del tiempo.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Esta investigación se trabajó con una población de 76 personas que pertenecen al personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, con una muestra de 57 personas que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, siendo una población designada, porque fueron el total de personas que completaron la encuesta en su totalidad.

POBLACIÓN	NÚMERO	PORCENTAJE
Masculina	35	61,40%
Femenina	22	38,60%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN.

La técnica que se aplicó en la presente investigación fue la encuesta.

Instrumento.- en esta investigación se utilizó un cuestionario como instrumento de investigación. La misma que fue recolectada en la base de dato científica bibliopro, la cual se han utilizado en investigaciones previas en otros países, denominado SF24 obteniendo los datos, que reflejan y documentan el estado del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol.

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Codificación y tabulación: Aplicada la encuesta se procederá a tabular en los registros de datos en hojas de cálculo (Excel), lo que permitió tener una visión general de resultados, en cada una de las preguntas aplicadas.

Interpretación de los resultados: Los resultados serán analizados mediante gráficos estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Por qué?	Porque no existe investigaciones relacionadas al tema de la actividad física en el ámbito laboral.
2. ¿De qué persona?	Del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol
3. ¿Sobre qué aspecto?	Actividad física y ámbito laboral
4. ¿Quién?	Los investigadores
5. ¿Cuándo?	Durante el año 2015
6. ¿Con qué técnica de recolección?	Encuesta
7. ¿Con qué?	Cuestionario
8. ¿En qué situación?	En la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la ciudad de Riobamba

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

3.7. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Se analizan los datos recolectados serenamente para no cometer errores, verificando la información ingresada en el programa Excel, para obtener los datos de la mejor manera.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

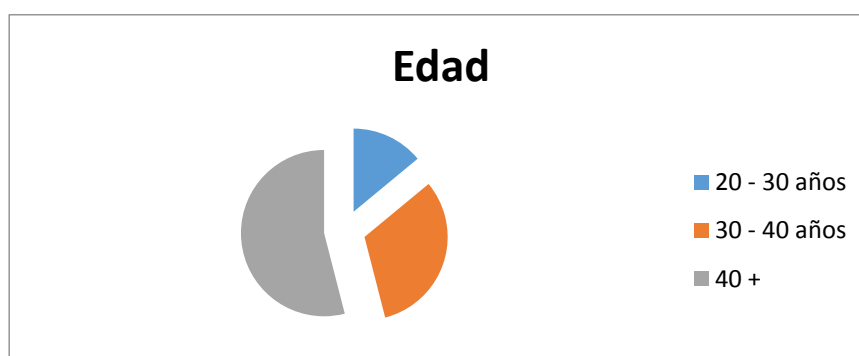
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En la encuesta presentada se aplicaron 24 preguntas, las cuales se clasificaron en diferentes aspectos a evaluar.

PREGUNTA N° 1 EDAD

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20-30	8	14%
30-45	18	32%
+45	31	54%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

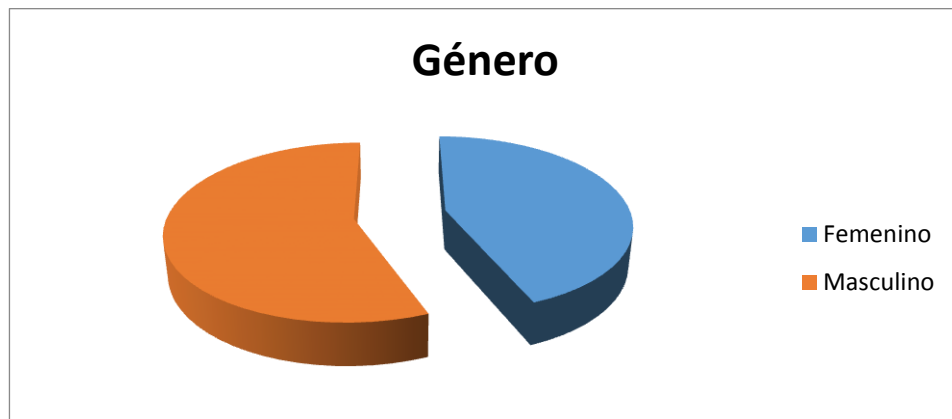
ANÁLISIS:

Del 100% de personas encuestadas el 54% se encuentran en una edad de más de 45 años, mientras el 32% se ubica en la edad de 30 a 40 años de edad, y el 14% están entre los 20 a 30 años de edad.

PREGUNTA N° 2
GÉNERO

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	25	44%
Masculino	32	56%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

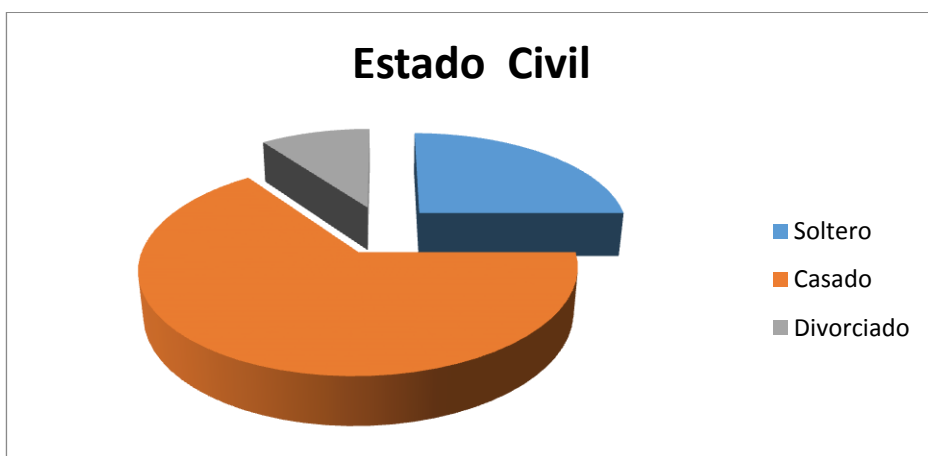
ANÁLISIS:

Del 100% de personas encuestadas el 44% son de género femenino y el 56% pertenecen al género masculino.

PREGUNTA N° 3
ESTADO CIVIL

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	14	25%
Casado	37	65%
Divorciado	6	10%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

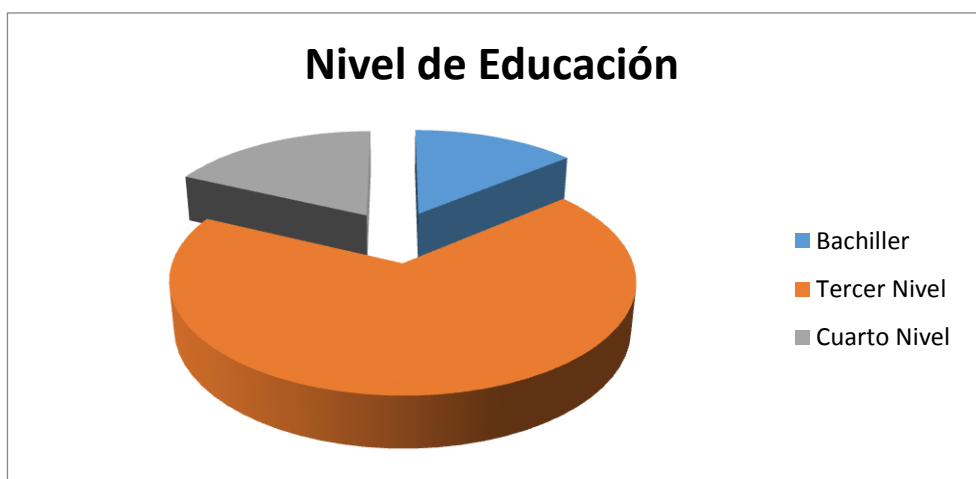
ANÁLISIS:

Del 100% de las personas encuestadas el 25% tiene estado civil de soltero o soltera, el 65% tiene un estado civil de casado o casada y el 10% pertenece a un estado civil divorciado o divorciada.

PREGUNTA N° 4
NIVEL DE ESTUDIO

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bachiller	8	14%
Tercer Nivel	39	68%
Cuarto Nivel	10	18%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS:

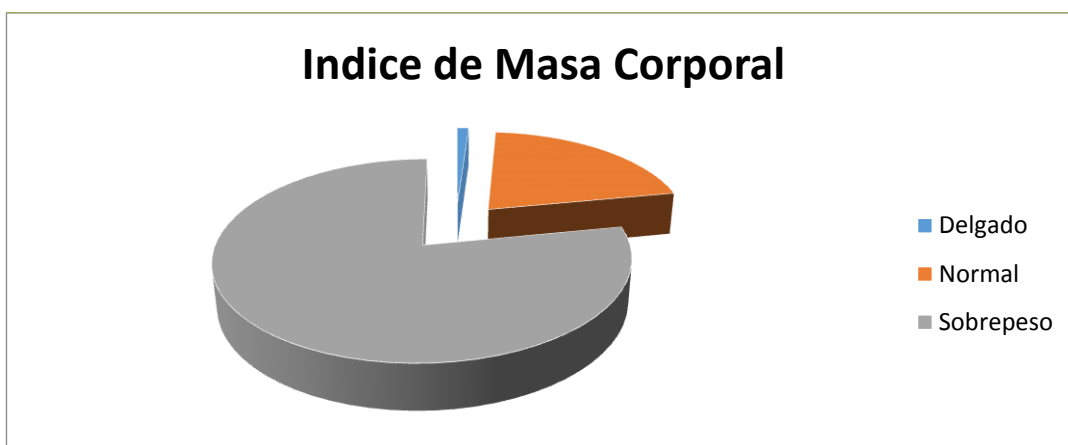
Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 14% de las personas encuestadas han estudiado hasta el bachillerato, el 68% han estudiado hasta el tercer nivel, mientras que el 18% se encuentran en un nivel de estudio de cuarto nivel.

PREGUNTA N° 5 ÍNDICE DE MASA CORPORAL

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Delgado	1	1%
Normal	11	19%
Sobrepeso	41	71%
Obesidad I	4	9%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

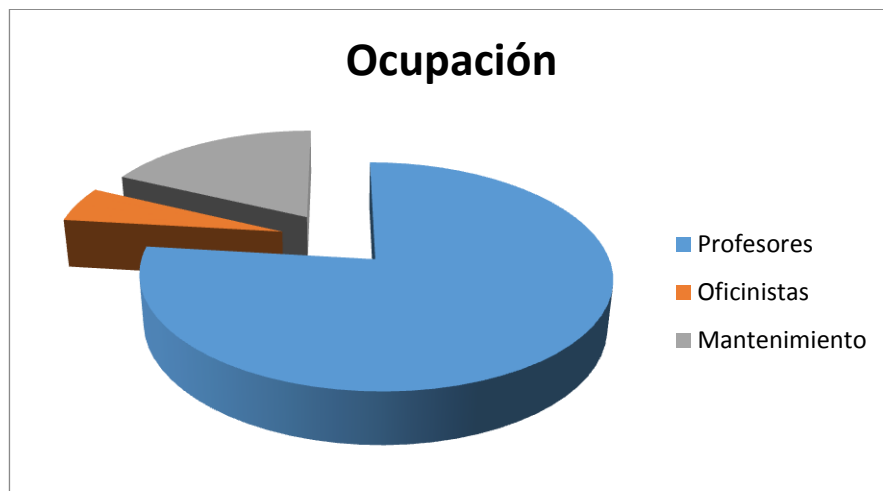
ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, el 1% se encuentra con un índice de masa corporal Delgado, el 19% se encuentra con un índice de masa corporal Normal, el 71% se encuentran con un índice de masa corporal con Sobrepeso, el 9% se encuentran con un índice de masa corporal de Obesidad I.

PREGUNTA N° 6
OCUPACIÓN

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Profesor	42	73%
Oficinista	3	5%
Mantenimiento	3	5%
Obesidad	9	17%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS:

Del 100% de los encuestados el 73% su ocupación es como profesores, el 5% de los encuestados tienen una ocupación de oficinistas, 5% tienen una ocupación en mantenimiento, y el 17% tienen una ocupación en otras actividades.

PREGUNTA N°7 ¿Cuánto tiempo tarda por término medio en llegar de su casa al puesto de trabajo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 30 Minutos	44	78%
Más de 30 Minutos	12	21%
Más de 60 Minutos	0	0%
Más de 1h30 Minutos	0	0%
Más de 2 horas	1	1%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 78% se demora menos de 30 minutos, el 21% se demora más de 30 minutos en trasladarse, y el 1% más de 2 horas.

PREGUNTA N°8 ¿Qué tipo de transporte utiliza generalmente para desplazarse diariamente a su trabajo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Carro	31	54%
Moto	2	3%
Taxi	7	12%
Auto bus	6	11%
Bicicleta	1	2%
A pie	10	18%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 54% se traslada en carro, el 3% en moto, el 12% en taxi, el 11% en autobús, el 12% en bicicleta y el 18% a pie.

PREGUNTA N°9 ¿Cuál es su grado de satisfacción con su salud?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Buena	16	28%
Buena	32	56%
Regular	8	14%
Malo	1	2%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS:

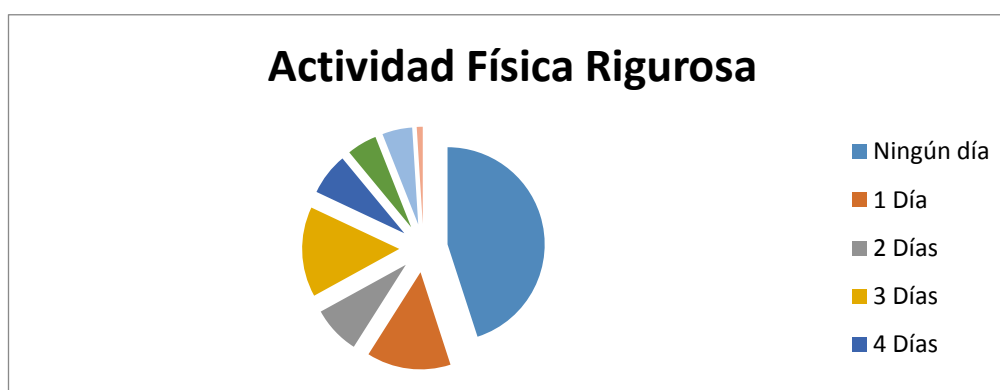
Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 28% se encuentra con un grado de satisfacción de su salud Muy buena, el 56% se encuentra con un grado de satisfacción de su salud Buena, el 14% de se encuentra con un grado de satisfacción de su salud Regular, el 2% se encuentra con un grado de satisfacción de su salud Malo.

PREGUNTA N°10.- Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días realizó usted actividad física rigurosa? Como levantar cosas pesadas....

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ningún día	24	45%
1 Día	8	14%
2 Días	5	8%
3 Días	9	15%
4 Días	4	7%
5 Días	3	5%
6 Días	3	5%
7 Días	1	1%
TOTAL	57	100%

Fuente.- Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

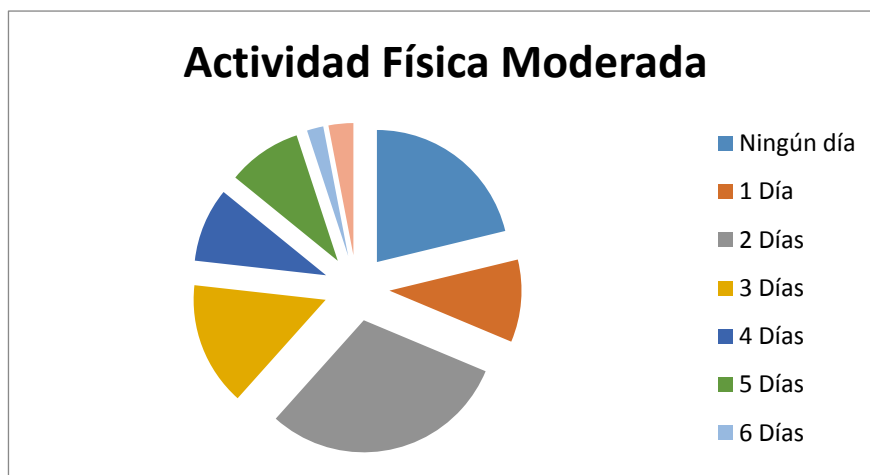
ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 45% no hace Ninguna actividad física rigurosa, el 14% hace actividad física rigurosa 1 vez en los últimos 7 días, el 8% hace actividad física rigurosa 2 días en los últimos 7 días, el 15% hace actividad física rigurosa 3 días en los últimos 7 días, el 7% hace actividad física rigurosa 4 días en los últimos 7 días, el 5% hace actividad física rigurosa 5 días en los últimos 7 días, el 5% hace actividad física rigurosa 6 días en los últimos 7 días, y el 1% hace actividad física rigurosa 7 días en los últimos 7 días.

PREGUNTA N°11.- Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días hizo usted actividad física moderada?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ningún día	12	21%
1 Día	6	10%
2 Días	17	30%
3 Días	9	15%
4 Días	5	9%
5 Días	5	9%
6 Días	1	2%
7 Días	2	3%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

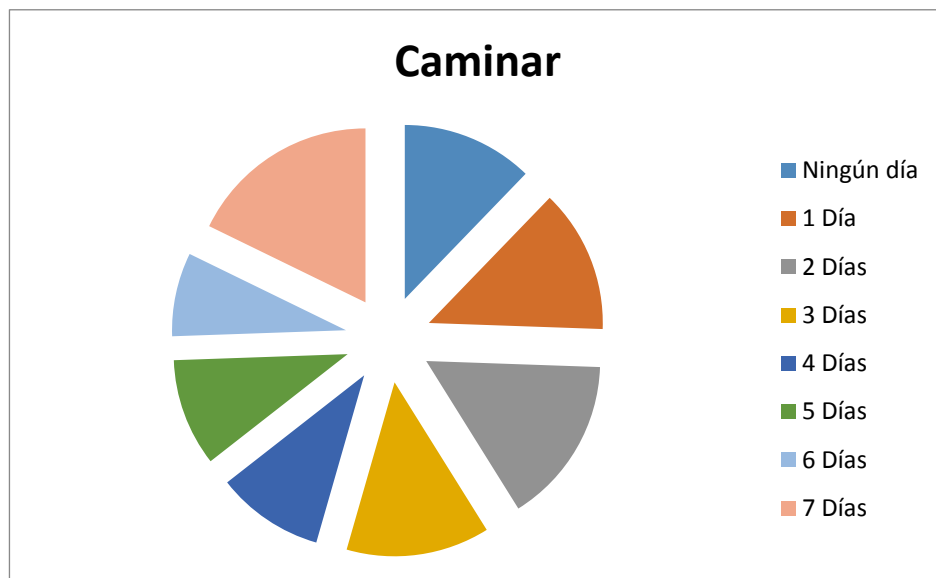
ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 21% no ha hecho actividad física moderada en los últimos 7 días, el 10% hizo actividad física moderada 1 día en los últimos 7 días, el 30% hizo actividad física moderada 2 días en los últimos 7 días, el 15% hizo actividad física moderada 3 días en los últimos 7 días, el 9% hizo actividad física moderada 4 días en los últimos 7 días, el 9% hizo actividad física moderada 5 días en los últimos 7 días, el 2% hizo actividad física moderada 6 días en los últimos 7 días y el 3% hizo actividad física moderada 7 días en los últimos 7 días.

PREGUNTA N°12.- Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días camina por al menos 10 minutos continuos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ningún día	6	11%
1 Día	7	12%
2 Días	11	14%
3 Días	7	12%
4 Días	5	9%
5 Días	5	9%
6 Días	4	7%
7 Días	9	16%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

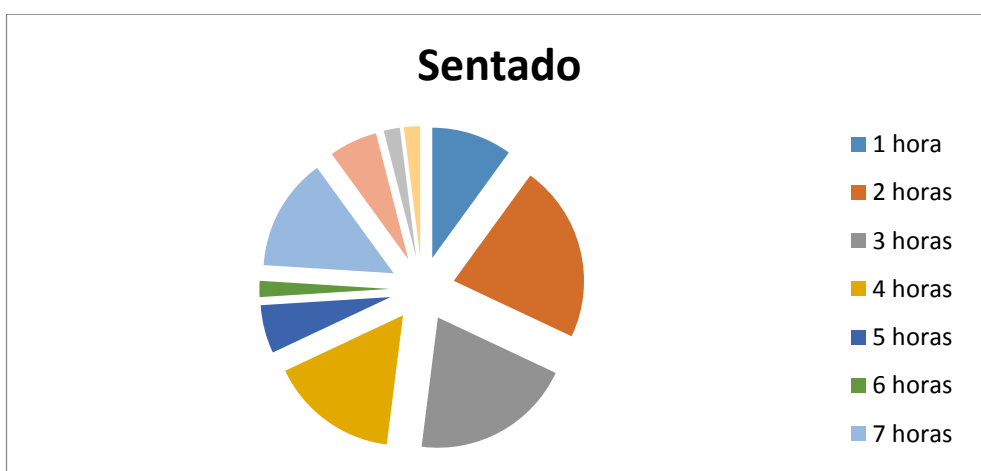
ANÁLISIS:

Del 100% del personal administrativa de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 11% no camina ninguna vez por al menos 10 minutos continuos, el 12% camina una vez a la semana por lo menos 10 minutos continuos, 14% camina 2 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos, el 12% camina por lo menos 3 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos, el 9% camina por lo menos 4 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos, 9% camina por lo menos 5 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos, 7% camina por lo menos 6 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos, 16% camina por lo menos 7 veces a la semana por lo menos 10 minutos continuos.

PREGUNTA N°13.- Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo permaneció sentado en un día de la semana?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 hora	6	10%
2 horas	12	22%
3 horas	11	20
4 horas	9	16%
5 horas	4	6%
6 horas	1	2%
7 horas	8	14%
8 horas	4	6%
16 horas	1	2%
20 horas	1	2%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

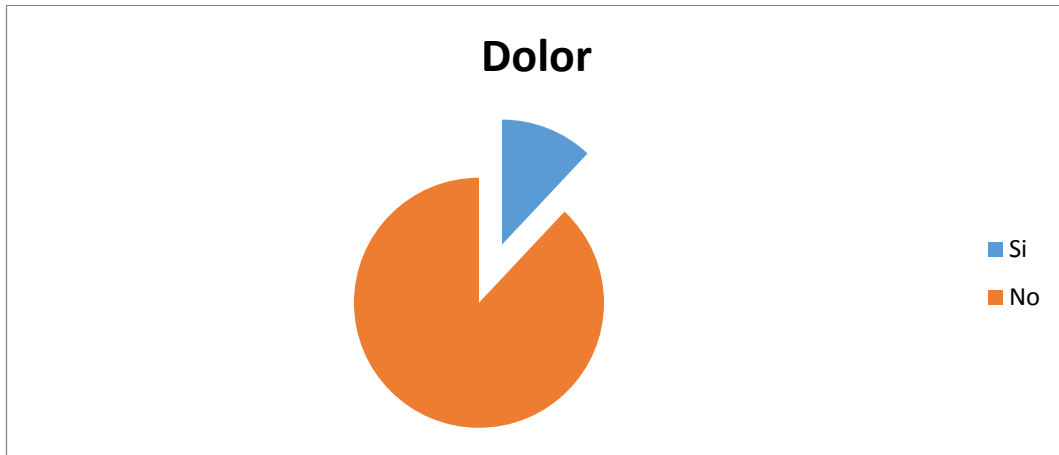
ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 10% permaneció sentado 1 hora en un día, el 22% permaneció sentado 2 horas en un día, el 20% permaneció sentado 3 horas en un día, el 16% permaneció sentado 4 horas en un día, el 6% permaneció sentado 5 horas en un día, el 2% permaneció sentado 6 horas en un día, el 14% permaneció sentado 7 horas en un día, el 6% permaneció sentado 8 horas en un día, el 2% permaneció sentado 16 horas en un día, 2% permaneció sentado 20 horas en un día.

PREGUNTA N°14.- ¿Sufre de algún dolor aparentemente sin causa?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	7	12%
No	50	88%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% de los encuestados el 12% sufre de algún dolor aparentemente sin causa, el 88% no sufre e algún dolor aparentemente sin causa.

PREGUNTA N°15.- ¿Su trabajo es de tiempo parcial, medio tiempo, completo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tiempo Completo	52	90%
Medio Tiempo	3	6%
Tiempo Parcial	2	4%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

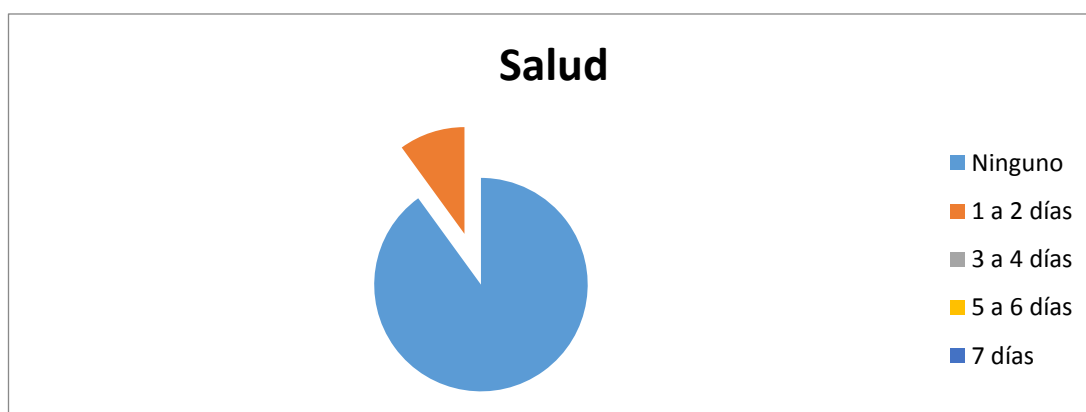
Del 100% el 90% trabaja a tiempo completo, el 6% trabaja a medio tiempo, y el 4% tiene una dedicación a tiempo parcial.

PREGUNTA N°16.- En los últimos 7 días ¿Cuántas veces perdió un día completo de trabajo por problemas de salud física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ningún día	51	90%
1 – 2 días	6	10%
3 – 4 días	0	0%
5 – 6 días	0	0%
7 días	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

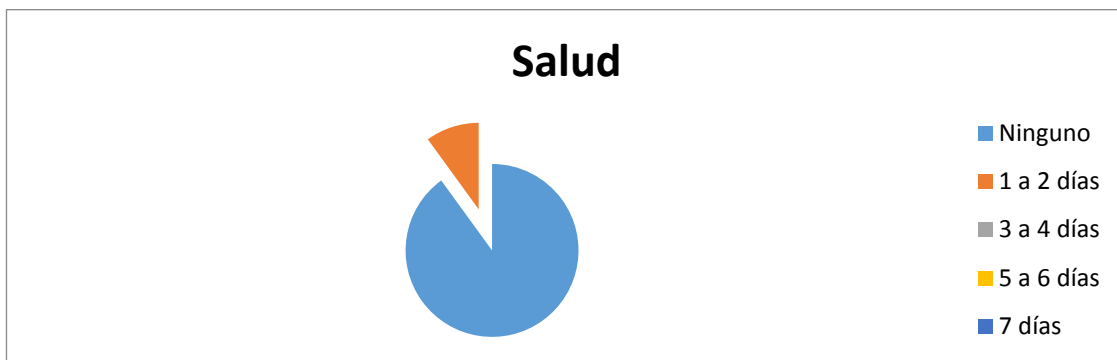
ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, el 51% ningún día completo perdió su trabajo por problemas físicos, el 10% perdió de 1 a 2 días de trabajo por problemas físicos de salud, el 0% perdió el trabajo por problemas de salud entre 3 a 7 días.

PREGUNTA N°17.- En los últimos 7 días ¿Perdió parte de un día de trabajo por problemas de salud física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ningún día	52	90%
1 – 2 días	7	10%
3 – 4 días	0	0%
5 – 6 días	0	0%
7 días	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

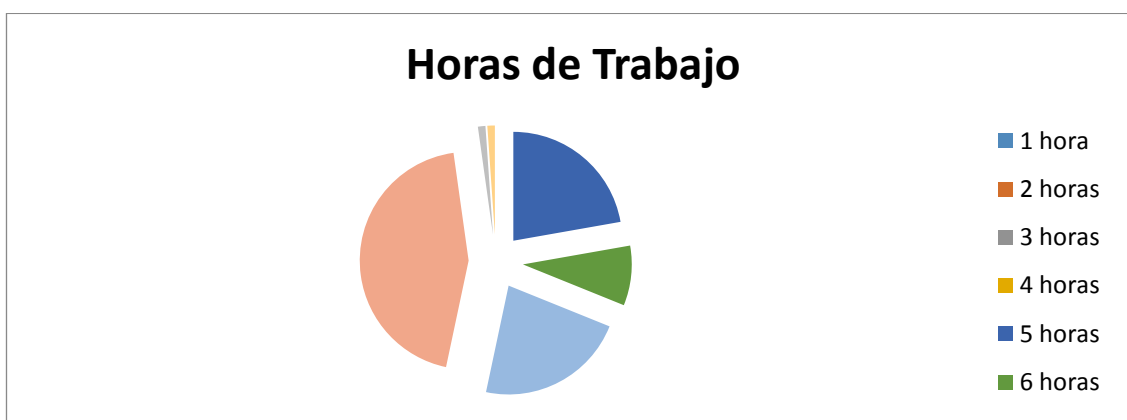
ANÁLISIS

Del 100% de los encuestados el 90% no perdió ningún día de trabajo, el 10% perdió de 1 a 2 días de trabajo.

PREGUNTA N°18 En los últimos 7 días ¿Cuántas horas ha trabajado en un día normal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 hora	0	0%
2 horas	0	0%
3 horas	0	0%
4 horas	0	0%
5 horas	17	20%
6 horas	5	8%
7 horas	10	20%
8 horas	23	40%
9 horas	1	1%
10 horas	1	1%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

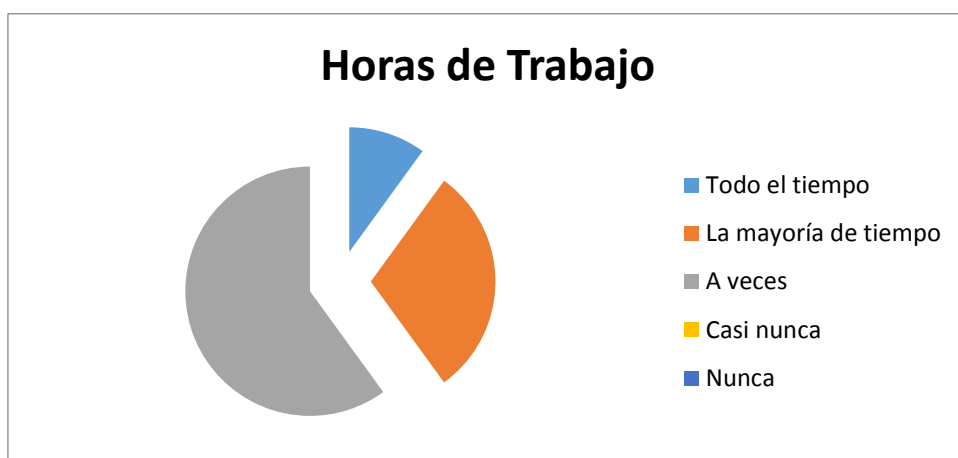
ANÁLISIS

Del 100% del personal académico de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 30% en un día normal ha trabajado 5 horas, el 8% en un día normal ha trabajado 6 horas, el 20% en un día normal ha trabajado 7 horas, el 40% en un día normal ha trabajado 8 horas, el 40% en un día normal ha trabajado 8 horas, el 1% en un día normal ha trabajado 9 horas, el 1% en un día normal ha trabajado 10 horas.

PREGUNTA N°19 ¿Con qué frecuencia su desempeño labora ha sido más elevado que la mayoría de los trabajadores de su empleo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	6	10%
La mayoría de tiempo	17	30%
A veces	34	60%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Santo Tomás Apóstol, el 10% todo el tiempo han tenido un desempeño laboral más elevado que la mayoría de los trabajadores, el 30% la mayoría de tiempo han tenido un desempeño laboral más elevado que la mayoría de los trabajadores,

PREGUNTA N°20.- ¿Con qué frecuencia fue su desempeño más bajo que el de la mayoría de los trabajadores de su empleo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	4	7%
A veces	4	7%
Casi nunca	46	81%
Nunca	3	5%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

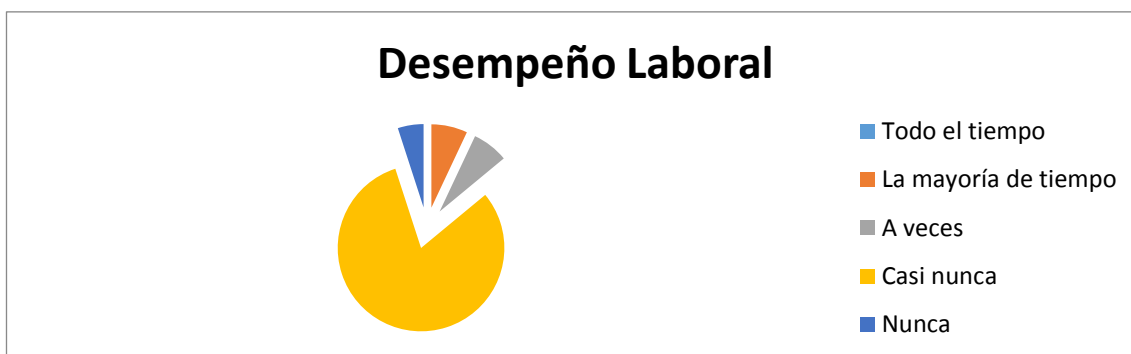
ANÁLISIS

Del 100% de los empleados administrativos de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, el 7% tuvo un desempeño laboral más bajo que de los compañeros de trabajo a veces, el 7% tuvo un desempeño laboral más bajo que de los compañeros de trabajo casi nunca, el 81% tuvo un desempeño laboral más bajo que de sus compañeros de trabajo casi nunca.

PREGUNTA N° 21.- ¿Con qué frecuencia no trabajó en momentos en que se suponía que debía estar trabajando?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	1	3%
A veces	0	0%
Casi nunca	44	76%
Nunca	12	21%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

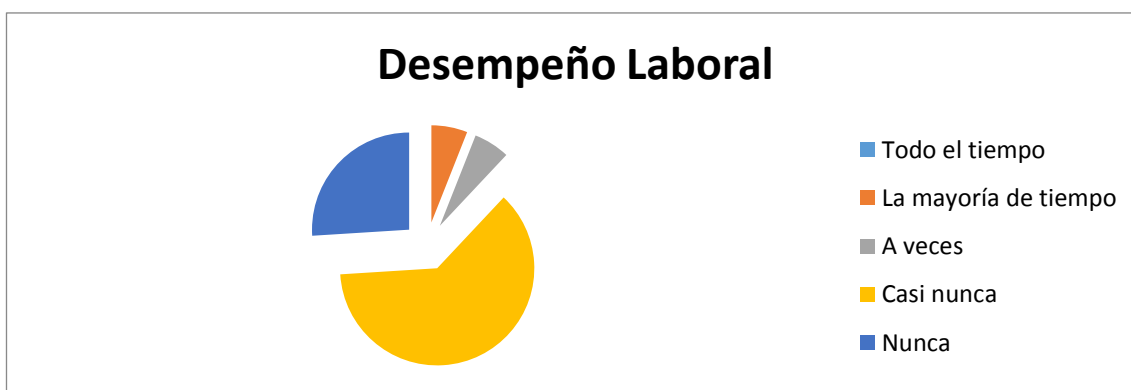
ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, el 3% la mayoría del tiempo no trabajó en momentos en que se suponía que debía estar trabajando, el 76% a veces no trabajó en momentos en que se suponía que debía estar trabajando, el 21% nunca trabajo en momentos en que se suponía que debía estar trabando.

PREGUNTA N° 22.- ¿Con qué frecuencia se percató de que no se estaba trabajando tan cuidadosamente cómo debería?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	3	6%
A veces	3	6%
Casi nunca	36	62%
Nunca	15	26%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 6% la mayoría de tiempo se percataron que no estaban trabajando tan cuidadosamente como debían, el 6% a veces se percataron que no estaban trabajando tan cuidadosamente como debían, el 62% casi nunca se percataron que no estaban trabajando tan cuidadosamente como debían y el 26% nunca se percataron que no estaban trabajando tan cuidadosamente como debían.

PREGUNTA N° 23.- ¿Con qué frecuencia la calidad de su trabajo fue inferior a lo que debería haber sido?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	3	6%
A veces	0	0%
Casi nunca	43	75%
Nunca	11	19%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

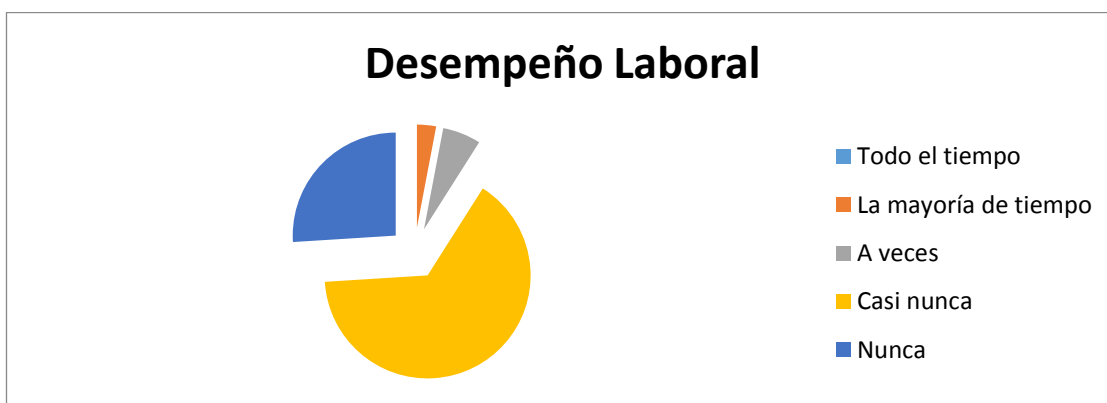
Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 6% la mayoría del tiempo la calidad de su trabajo fue inferior a la que debía haber sido, el 75% casi nunca la calidad de su trabajo fue inferior a la que debía haber sido y el 19% nunca la calidad de su trabajo fue inferior a la que debía haber sido.

PREGUNTA N° 24.- ¿Con qué frecuencia no se concentró lo suficiente en su trabajo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	1	3%
A veces	3	6%
Casi nunca	37	65%
Nunca	17	26%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia

Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 3% la mayoría del tiempo no se concentran lo suficiente en su trabajo, el 6% a veces no se concentran lo suficiente en su trabajo, el 65% casi nunca no se concentran lo suficiente en su trabajo, el 26% nunca no se concentran lo suficiente en su trabajo.

PREGUNTA N° 25.- ¿Con qué frecuencia los problemas de salud limitaron el tipo o la cantidad de trabajo que usted podía hacer?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todo el tiempo	0	0%
La mayoría de tiempo	1	3%
A veces	1	3%
Casi nunca	41	71%
Nunca	14	24%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

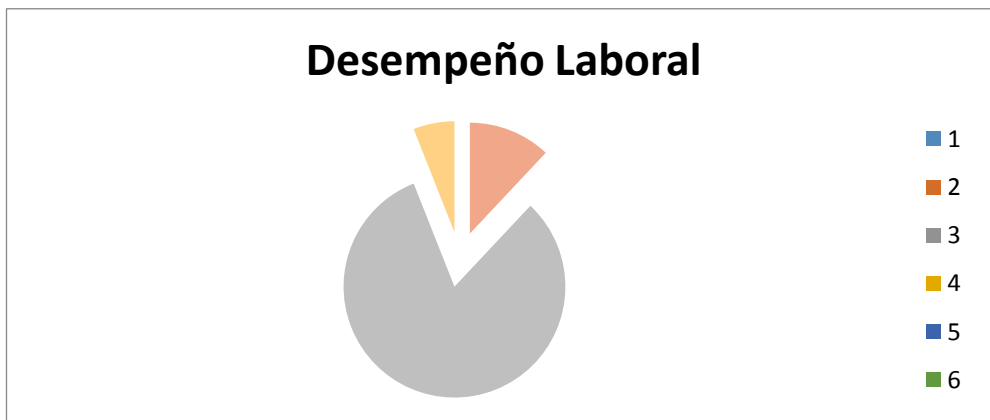
ANÁLISIS

Del 100% el personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 3% la mayoría del tiempo tienen problemas de salud que han limitado el tipo o la cantidad de trabajo que podía hacer, el 3% a veces han tenido problemas de salud que han limitado el tipo o la cantidad de trabajo que podía hacer, el 71% casi nunca han tenido problemas de salud que han limitado el tipo o la cantidad de trabajo que podía hacer y el 24% nunca han tenido problemas de salud que han limitado el tipo o la cantidad de trabajo que podía hacer.

PREGUNTA N° 26.- En una escala de 0 al 10 ubique su desempeño como trabajador

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	0	0%
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	0	0%
6	0	0%
7	0	0%
8	7	12%
9	47	82%
10	3	6%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
 Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 12% se ubica en una escala de 8 en desempeño como trabajador, el 82% se ubica en una escala de 9 en desempeño como trabajador, el 6% se ubica en una escala de 10 en desempeño laboral.

PREGUNTA N° 27.- En una escala de 0 al 10 ¿Cómo calificaría su desempeño laboral habitual durante el último año o los últimos 2 años?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	0	0%
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	0	0%
6	0	0%
7	0	0%
8	3	6%
9	51	88%
10	3	6%
TOTAL	57	100%

Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza



Fuente.-Investigación propia
Elaboración.- Johnny Moyota – Carlos Vinueza

ANÁLISIS

Del 100% del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol el 6% de califica en 8 su desempeño laboral, el 88% se califica en 9 su desempeño laboral y el 6% califica en 10 su desempeño laboral.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

Al analizar los datos recogidos en la presente investigación, se llega a la siguiente conclusión.

- El tipo de actividad física que desarrolla el personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomas Apóstol es que, el 54% utiliza carro para trasladarse, el 45% no realiza actividad física, el 30% hace actividad física moderada 2 veces al día, el 16% camina por lo menos 10 minutos diarios; por lo tanto se puede evidenciar que la población se encuentra en un nivel de sedentarismo al no realizar actividad física por lo menos 3 veces a la semana 30 minutos diarios.
- El desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol es el 56% tiene buena salud, el 50% se encuentran sin dolencias aparentes, el 90% no perdió ningún día de trabajo, el 40% trabaja 8 horas en un día normal, el 60% a veces ha elevado su desempeño laboral, el 81% casi nunca ha tenido un desempeño laboral más bajo, y el 65% casi nunca se desconcentran del trabajo; el 82% se califica con un valor de 9/10.
- Al comparar el comportamiento del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomas Apóstol, se ve que el 54% tienen la edad más de 45 años, el 71% tiene sobre peso, el 45% no realiza ningún tipo de actividad física, el 90% tiene una carga horaria de tiempo completo; evidenciando claramente que las horas de trabajo íntimamente relacionadas con la falta de actividad física y por ende con el estado de salud de la población investigada

5.2. RECOMENDACIONES.

Se recomienda:

- Que se motive la realización de ejercicio físico para mejorar su salud y por ende la productividad laboral.
- Que en las horas de trabajo normal tengan una mayor movilidad, igualmente fuera del ámbito laboral, procurando trasladarse caminando y buscar opciones para que el cuerpo tenga más movilidad.
- Que los jefes departamentales se preocupen por la salud y la actividad física de los empleados procurando una mayor productividad laboral.

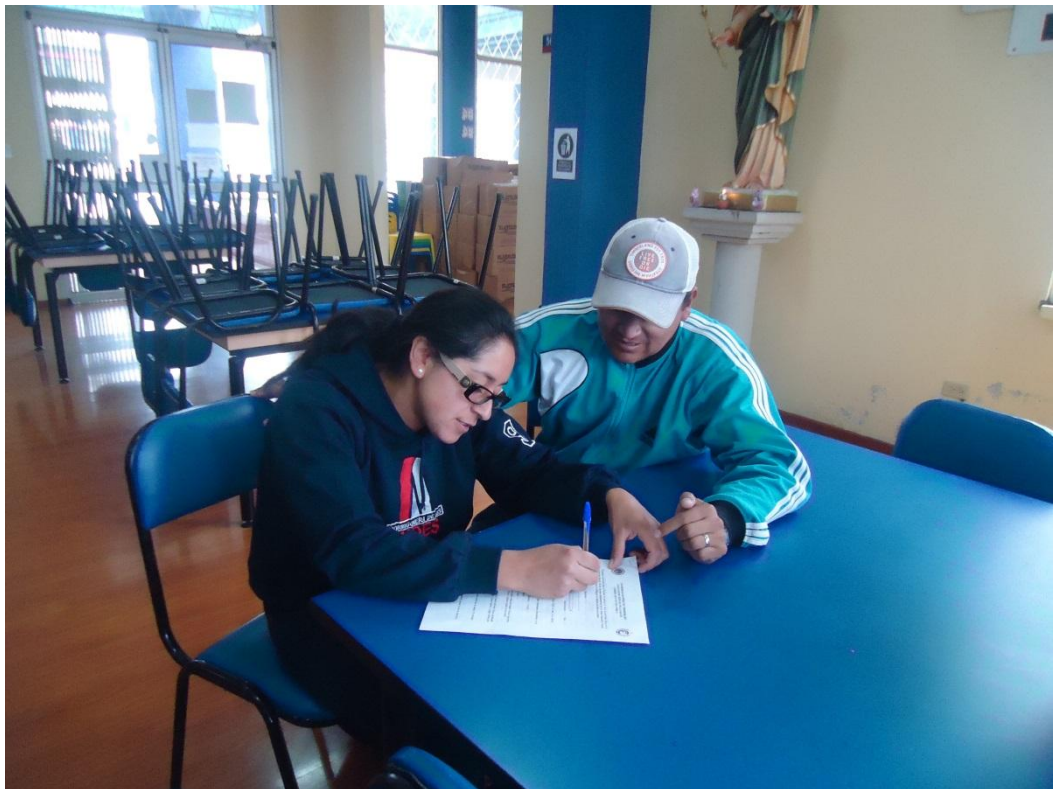
BIBLIOGRAFÍA

- Constitución de la República del Ecuador
- Plan Nacional del Buen Vivir Ecuador (2013)

LINKOGRAFÍA

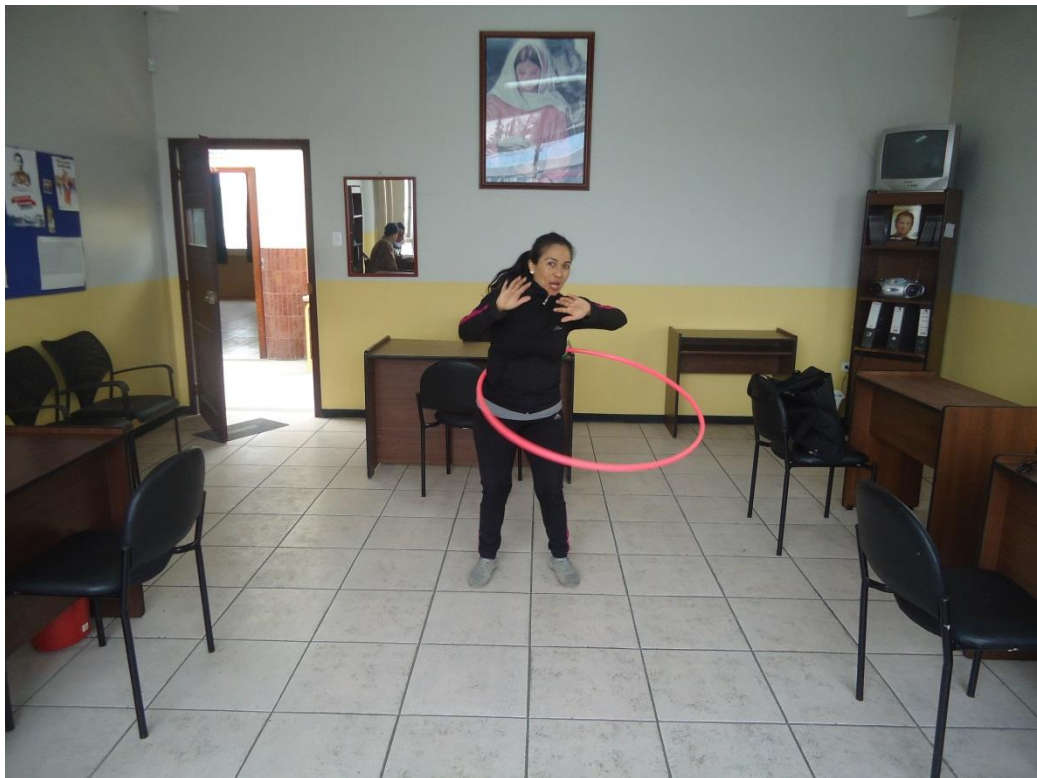
- <http://ocw.um.es/gat>
- <http://www.oei.org.ar>
- <http://www.msssi.gob.es>
- <http://www.conade.gob.mx>
- <http://www.msssi.gob>
- <http://ocw.um.es/gat>
- <http://definicion.de/movimiento/#ixzz3rDnIQCA9>
<http://compendiodefisica.carpetapedagogica.com>
- <http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-benmov.htm>
- <http://pepsic.bvsalud.org>
- <http://www.bvsst.org.ve>

ANEXOS













UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



El presente cuestionario tiene la finalidad de analizar el nivel de actividad física en la productividad laboral en las personas administrativas de la Unidad Educativa “Santo Tomás Apóstol”. Por lo que se solicita que se conteste con toda sinceridad.

1.- Edad: _____

2.- Sexo: Femenino () Masculino ()

3.- ¿Cuál es su estado civil actual? _____

4.- Su título de estudio más alto es _____

5.- Estatura _____ m Peso _____ lb

6.- Ocupación: Profesor () Oficinista () Mantenimiento () Otro ()

Cuál _____

7.- ¿Cuánto tiempo tarda por término medio en llegar desde su casa a su puesto de trabajo?

_____ horas _____ minutos

8.- ¿Qué tipo de transporte utiliza generalmente para desplazarse diariamente a su trabajo?

Carro () Moto () Taxi () Autobús () Bicicleta () A pie ()

9.- ¿Cuál es su grado de satisfacción con su salud?

Muy Buena () Buena () Regular () Mala ()

10.- Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?

Ningún día () _____ días ()

11.- Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días hizo usted actividad física moderada como: cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles en tenis? No incluya caminatas

Ningún día () _____ días ()

12.- Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino usted por al menos 10 minutos continuos?

Ningún día () _____ días ()

13.- Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado (a) en un día de la semana? Incluyendo ver televisión y/o computador

_____ horas

14.- ¿Sufre de algún dolor aparentemente sin causa?

Si () No ()

15.- Su trabajo es a: Tiempo Parcial () Medio Tiempo () Tiempo Completo ()

Piense en sus experiencias laborales durante los últimos 7 días y responda.

16.- En los últimos 7 días ¿Cuántos días perdió un día completo de trabajo por problemas de salud física

Ningún día () 1-2 días () 3-4 días () 5-6 días () 7 días ()

17.- En los últimos 7 días ¿perdió parte de un día de trabajo por problemas de salud física?

Ningún día () 1-2 días () 3-4 días () 5-6 días () 7 días ()

18.-En los últimos 7 días ¿Cuántos horas ha trabajado en 1 día normal?

_____ horas

Las siguientes preguntas son acerca del tiempo que pasó durante sus horas de trabajo en los últimos 7 días. Seleccione la respuesta de cada pregunta que más se aproxima a su experiencia.

19.- ¿Con qué frecuencia fue su desempeño laboral más elevado que el de la mayoría de los trabajadores de su empleo?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

20.- ¿Con qué frecuencia fue su desempeño más bajo que el de la mayoría de los trabajadores de su empleo?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

21.- ¿Con qué frecuencia no trabajó en momentos en que se suponía que debía estar trabajando?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

22.- ¿Con qué frecuencia se percató de que no estaba trabajando tan cuidadosamente cómo debería?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

23.- ¿Con qué frecuencia la calidad de su trabajo fue inferior a lo que debería haber sido?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

24.- ¿Con qué frecuencia no se concentró lo suficiente en su trabajo?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

25.- ¿Con qué frecuencia los problemas de salud limitaron el tipo o la cantidad de trabajo que usted podía hacer?

Todo el tiempo () La mayor parte del tiempo () A veces ()
Casi Nunca () Nunca ()

En una escala de 0 a 10, en la que 0 significa el peor desempeño que cualquiera podría tener en su trabajo y en la que 10 significa el desempeño del mejor trabajador

26.- En una escala de 0 a 10, ubique su desempeño como trabajador.

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ()
9 () 10 ()

27.- Con la misma escala de 0 a 10, ¿cómo calificaría su desempeño laboral habitual durante el último año o los últimos dos años?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ()
9 () 10 ()

Firma

Riobamba 12 de enero del 2015

MsC. Gladys Ortíz

RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA "SANTO TOMÁS APÓSTOL RIOBAMBA"


Presente.-


Reciba un cordial y atento saludo y a la vez deseándole éxitos en tan delicadas funciones en beneficio de la niñez y adolescencia de tan prestigiosa Institución.

Por medio de la presente me dirijo a Ud. para solicitarle de la manera más comedida se me autorice realizar un trabajo investigación de campo el cual implica la utilización de un material de encuesta para conocer el nivel de actividad física que lleva el personal administrativo de la UESTAR.

Seguro de contar con una respuesta favorable a nuestra petición nos suscribimos de Ud.

Atentamente:


Johnny H. Moyota P.
060267492-2


Carlos J. Vinueza E.
060325393-1

 Unidad Educativa Fiscomisional
"Santo Tomás Apostol"
RIOBAMBA
RECTORADO

Autorizado
H.c. 
12-01-2015