



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION, HUMANAS Y
TECNOLOGIAS**

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
DEPORTE**

Tema:

Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del
Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí

**Trabajo de Titulación para optar al título de Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte**

Autor:

Espinoza Aguiar Clay José

Tutor:

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Clay José Espinoza Aguiar**, con cédula de ciudadanía **060485044-6**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **Pausas activas en el desempeño laboral del personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 18 de octubre de 2022.



Clay José Espinoza Aguiar

C.I: 0604850446

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. Henry Gutiérrez**, catedrático adscrito a la Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACION, HUMANAS Y TECNOLOGIAS**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **Pausas Activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí**, bajo la autoría del estudiante **Clay José Espinoza Aguiar**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 28 días del mes de septiembre de año 2022.



Clay Espinoza
C.I: 0604850446

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación, PAUSAS ACTIVAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN ALAUSÍ, presentado por CLAY JOSÉ ESPINOZA AGUIAR, con cédula de identidad número 060485044-6, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de octubre de 2022.

Presidente del Tribunal de Grado

Mgs. Susana Paz



.....

Miembro del Tribunal de Grado

Mgs. Vinicio Sandoval



.....

Miembro del Tribunal de Grado

PhD. Edda Lorenzo



.....

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, **CLAY JOSÉ ESPINOZA AGUIAR** con CC: **0604850446**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deportes** , Facultad Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas ; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **”Pausas Activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí”**, cumple con el 3% , de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND** , porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 26 de septiembre de 2022



Firmado digitalmente por:
**HENRY RODOLFO
GUTIERREZ CAYO**

Mgs Henry Gutiérrez

TUTOR (A)

DEDICATORIA

A mi familia por ser mi pilar fundamental, brindándome su apoyo, sus consejos, los cuales me han permitido llegar a cumplir cada uno de mis objetivos, en especial a mi madre que ha sido mi mayor motivación para culminar mis estudios, y a Dios por darme salud y vida, sobre todo la oportunidad de seguir luchando por mis sueños.

Clay José Espinoza Aguiar

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la oportunidad de culminar mi proyecto de tesis, a la universidad Nacional de Chimborazo, en especial a la Carrera de Pedagogía de la Actividad física y Deporte, por haberme brindado las facilidades necesarias para culminar mis estudios. A mi familia, quienes me han brindado su apoyo incondicional y a todos mis docentes que me dieron una buena formación académica y social.

Clay José Espinoza Aguiar

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRAFICOS	
ÍNDICE DE IMAGEN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	18
1.1 INTRODUCCIÓN	18
1.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	19
1.2.1 Formulación de problema	19
1.3. Contextualización.....	20
1.4. Formulación de Hipótesis.....	21
1.4.1. Nula.....	21
1.4.2 Alternativa	21
1.5. Formulación del problema	21
1.6. Delimitación del problema.....	21
1.6.1 Evolución de las pausas activas	21
1.7 JUSTIFICACIÓN	22

1.8. OBJETIVOS	23
1.8.1 Objetivo general.....	23
1.8.2 Objetivos específicos	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	24
2.1 Sedentarismo.....	24
2.1.1 Consecuencias del sedentarismo	24
2.1.2 Enfermedades ocasionadas por el sedentarismo	24
2.2 Actividad Física	26
2.2.1 Beneficios de la actividad física.....	27
2.2.2 El Ejercicio Físico	27
2.2.3 Recreación.....	27
2.2.4 Ocio.....	28
2.3 Pausas Activas.....	28
2.3.1 Historia.....	29
2.3.2 Pausas activas según el código de trabajo.....	29
2.3.3 Características de las pausas activas	30
2.3.4 Beneficios de las pausas activas.....	30
2.3.5 Efectos de las Pausas Activas en los Trabajadores	30
2.3.4 Beneficios en la Empresa Mediante las Pausas Activas	31
2.3.5 Beneficios para los trabajadores.....	31
2.4 Tipo de Pausas Típicas.....	31
2.4.1 Pausas Activas Laborales	31
2.4.2 Pausas Activas Escolares	32
2.4.3 Fitness Minutes	32
2.5 Desempeño Laboral	33
2.5.1 Evaluación del desempeño laboral.....	33

2.5.2 Ambiente Laboral.....	33
2.6 Seguridad y Salud en el Trabajo	33
2.6.1 Seguridad y Salud en el Trabajo en Ecuador	34
2.7 Tiempo Libre.....	34
2.7.1 Uso del Tiempo Según el INEC	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	37
3.1 Modalidad de la Investigación	37
3.2 Tipos de Investigación	37
3.3 Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	38
3.3.1 Métodos de Investigación:	38
3.3.2 Técnicas de investigación	38
3.3.3 Instrumentos de Investigación.....	38
3.4 Población de Estudio y Tamaño de Muestra.....	39
3.5 Diseño de la Investigación	39
4. CAPÍTULO IV	40
4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
11.1 Decisión de la Hipótesis	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
5.1 Conclusiones	65
5.2 Recomendaciones.	65
CAPÍTULO VI.....	66
BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXOS.....	72
PROPUESTA.....	73

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1.	40
Tabla 2.	41
Tabla 3.	41
Tabla 4.	42
Tabla 5.	43
Tabla 6.	44
Tabla 7.	45
Tabla 8.	46
Tabla 9.	47
Tabla 10.	48
Tabla 11.	48
Tabla 12.	49
Tabla 13.	50
Tabla 14.	51
Tabla 15.	52
Tabla 16.	53
Tabla 17.	54
Tabla 18.	56
Tabla 19.	57
Tabla 20.	58

Tabla 21.	59
Tabla 22.	60
Tabla 23.	73
Tabla 24.	74
Tabla 25.	75
Tabla 26.	76
Tabla 27.	77
Tabla 28.	78
Tabla 29.	79
Tabla 30.	80
Tabla 31.	81
Tabla 32.	82
Tabla 33.	83
Tabla 34.	84
Tabla 35.	85
Tabla 36.	105
Tabla 37.	106

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1. Antigüedad en el puesto de trabajo	40
--	----

Gráfico 2. Actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo	34
Gráfico 3. Acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales	35
Gráfico 4. Molestias en el cuerpo.....	43
Gráfico 5. Molestias en los últimos 3 meses	43
Gráfico 6. Molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses...	44
Gráfico 7. Días de descanso por enfermedad	45
Gráfico 8. En qué condición se encuentra su salud.....	46
Gráfico 9. Estado de salud actual	42
Gráfico 10. Trabajo desgastador emocionalmente	48
Gráfico 11. Vida laboral en ambiente	49
Gráfico 12. Relación entre compañeros de trabajo	50
Gráfico 13. Se siente nervioso, ansioso o estresado.....	51
Gráfico 14. Siente ganas de gritar cuando tiene problemas con otras personas...	51
Gráfico 15. Espacio para trabajar con comodidad	52
Gráfico 16. Dispone de espacio para realizar sus movimientos.....	53
Gráfico 17. Dispone de espacio para cambiar de postura (sentado/pie)	51
Gráfico 18. La aplicación de pausas activas contribuyó de manera positiva en su jornada de trabajo	56
Gráfico 19. Calificación de la aplicación de pausas activas.....	57
Gráfico 20. Pudo recuperar su concentración, relaciones interpersonales, ánimo	58

Gráfico 21. Tardó en recuperar su concentración, relaciones laborales..... 59

Gráfico 22. Las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos 60

ÍNDICE DE IMAGEN

Imagen 1. Tiempo de actividades..... 35

Imagen 2. Distribución del Tiempo Total por sexo 35

Imagen 3. Actividades de uso del tiempo 36

Imagen 4. Ejercicios de respiración 86

Imagen 5. Ejercicios de respiración 87

Imagen 6. Movilidad articular cuello 88

Imagen 7. Movilidad articular cuello 89

Imagen 8. Movilidad articular hombros 89

Imagen 9. Movilidad articular brazos 90

Imagen 10. Movilidad articular brazos 90

Imagen 11. movilidad articular brazos 91

Imagen 12. Movilidad articular brazos 91

Imagen 13. Movilidad articular manos y dedos 92

Imagen 14. Movilidad articular manos y dedos 93

Imagen 15. Movilidad articular tronco y cadera 93

Imagen 16. Movilidad articular tronco y cadera	94
Imagen 17. Movilidad articular piernas	95
Imagen 18. Movilidad articular rodillas	95
Imagen 19. Movilidad articular pies	96
Imagen 20. Ejercicios de coordinación	97
Imagen 21. Ejercicios de coordinación	97
Imagen 22. Ejercicios de flexibilidad.....	98
Imagen 23. Ejercicios de relajación muscular.....	99
Imagen 24. Movimientos articulares.....	99
Imagen 25. Movimientos articulares.....	100
Imagen 26. Movimientos articulares.....	100
Imagen 27. Movimientos articulares.....	101
Imagen 28. Movimientos articulares.....	101
Imagen 29. Movimientos articulares.....	102
Imagen 30. Movimientos articulares.....	102
Imagen 31. Movimientos articulares.....	103
Imagen 32. Movimientos articulares.....	103
Imagen 33. Movimientos articulares.....	104

RESUMEN

La sobrecarga laboral influye de manera negativa en el ser humano. Por tal motivo el presente trabajo tiene como objetivo principal Investigar la incidencia de las pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí en el periodo noviembre 2021- septiembre 2022.

El estrés es una de las consecuencias principales del sobreesfuerzo laboral, la falta de pausas activas es cada vez mayor, por este motivo se realizó una investigación de corte cuantitativo, en la cual se hizo uso de encuestas para el mejor procesamiento de datos. Una vez analizados, se utilizó la técnica denominada “t student” la cual dio como resultado aceptar la hipótesis alternativa, la cual indica que las pausas activas influyen significativamente en el desarrollo laboral de los empleados del GAD del cantón Alausí.

Este trabajo de investigación se ha dividido en seis capítulos, los cuales explican de manera fácil y entendible el tema. Luego del desarrollo de esta investigación se llegó a la conclusión de que los empleados necesitan realizar pausas activas, pues las encuestas demostraron el gran nivel de estrés que existe y la mejoría de este luego de la aplicación de estas. Con ello, se recomienda que se las realicen como mínimo 3 veces por semana y que los empleadores busquen actividades recreativas para aliviar el estrés y mejorar el ambiente laboral, así como contribuir a un mejor estilo de vida de los empleados.

Palabras claves: Estrés laboral – Pausa activa – Desempeño Laboral – Vida saludable

ABSTRACT

Work overload negatively influences human beings. For this reason, the main objective of this work is to investigate the incidence of active breaks in the work performance of the administrative staff of the Municipal Autonomous Decentralized Government of the Alausí Canton in the period November 2021-September 2022.

Stress is one of the main consequences of work overexertion, and the lack of active breaks is increasing; for this reason, a quantitative investigation was carried out, in which surveys were used for better data processing. Once analyzed, the technique called "t student" was used, which resulted in accepting the alternative hypothesis, which indicates that active breaks significantly influence the labor development of employees of the GAD of the Alausí canton.

This work research has been divided into six chapters, which explain the subject quickly and understandably.

After the development of this research, it was concluded that employees need to take active breaks since the surveys showed the high level of stress that exists and the improvement after applying these. With this, it's recommended that they carry this out at least three times a week and that employers seek recreational activities to relieve stress, improve the work environment, and contribute to a better lifestyle for employees.

Keywords: Work stress – Active break – Work performance – Healthy life

Reviewed by:

Daniilo Yépez Oviedo

English professor UNACH

0601574692



Firmado electrónicamente por:
**DANILO RENEE
YEPEZ OVIEDO**

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El estrés es el estado en el cual el organismo se ve afectado por el desequilibrio de la acción que influyen en el estado de salud del sujeto, es generado por numerosos factores, enfrentándose biológica y psicológicamente asimismo a la exposición de problemas cotidianos y las presiones que percibe el sujeto en su entorno, organización y gestión laboral. La actividad física es un proceso que ayuda positivamente en la condición física del individuo, sano o con problemas psicomotrices, en la disminución del sedentarismo el estado de anímico y conductas sociales, entre otros. Por ello, se considera una estrategia preventiva siendo altamente efectiva para mejorar diversos indicadores de salud de los trabajadores (Obando Mejía et al., 2017).

La actividad física mejora las capacidades del individuo, por lo cual ayuda a incrementar el estado de ánimo, previene daños físicos, sociales, espirituales y mentales, además es emotivo para quien lo practica. Sin embargo, el sedentarismo, las lesiones y las enfermedades crónicas y degenerativas pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias y en la actividad laboral del ser humano (Ochoa et al., 2020).

Cuando se habla de estrés laboral se dice que, es una tensión que ocasiona una situación o exigencia laboral. Todo esto influye en el desarrollo laboral de los trabajadores ya que se produce cansancio físico y mental. Cuando los trabajadores expresan actitudes negativas causadas por el estrés dentro de su trabajo, todos estos trabajadores se encuentran en un clima laboral muy agotador y aburrido, a su vez pueden mostrarse agresivos con sus compañeros de trabajo y el desempeño laboral no sería el mismo (Lazcano, 2001).

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

Dentro de esta investigación tiene como fin emplear este plan de pausas activas dentro de la jornada laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí. Donde se evaluará la condición física e intelectual que posee cada uno de los trabajadores, el objetivo de esta investigación es analizar y mejorar el rendimiento laboral, ya que, con las pausas activas, la mente y el cuerpo se activan y su rendimiento diario tendrá cambios. El estrés laboral es algo muy importante en toda empresa o cualquier trabajo en particular, es por eso que se ha tomado en cuenta emplear este plan de

pausas activas en beneficio de las/los trabajadores del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Alausí. Y así obtener resultados favorables como es el ámbito social, laboral y familiar.

De esta manera el presente trabajo de investigación se distribuye de la siguiente manera: en el capítulo I, encontraremos la estructura principal que se basa el proyecto de investigación, el capítulo II, consta de la revisión bibliográfica relacionado con el tema de investigación, capítulo III, se detalla la metodología que se va utilizar dentro del proyecto de investigación, siendo el pre y post test, capítulo VI, ejecución de análisis y resultados del proyecto de investigación, capítulo V, se concluye el proyecto de investigación con las conclusiones y recomendaciones.

1.2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

1.2.1 Formulación de problema

El estrés laboral, como fenómeno asociado al proceso de industrialización, es causa frecuente de saturación física y mental, provocando una reducción de la efectividad productiva y la calidad de la vida de sujeto; en la intervención de este proceso influye, entre otros aspectos, el índice de actividad física y social que posee el individuo y su entorno.

Los efectos que causa el estrés en el personal administrativo y operativo es una situación muy desfavorable porque, en las empresas, oficinas o cualquier negocio en particular, las ventas o el desarrollo de estas disminuiría por la jornada laboral que tiene cada trabajador. El estrés es un efecto que debe disminuirse en los trabajadores porque causan agotamiento, incluso podrían producirse en problemas crónicos por el nivel de estrés y podrían convertirse en repercusiones dentro de lo laboral y no se obtendría buenos resultados en la cartera de productos y servicios que oferta el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí a la ciudadanía.

Se puede mencionar que el estrés deteriora el clima laboral dentro de esto vendría involucrado lo afectivo lo social y lo cognitivo impidiendo el subdesarrollo de la Municipalidad, podría producirse una crisis emocional y económica. Es por eso que cada empresa o cualquier negocio en particular deberán salvaguardar la salud y la seguridad de cada uno de sus trabajadores con el fin de alcanzar el objetivo para progresar.

Se ha planteado un objetivo el cual es optimizar la jornada laboral empleando pausas activas y recuperar esa energía perdida por el trabajo que ocupa cada trabajador, mediante la

gimnasia laboral podríamos llegar a tener trabajadores más activos y creativos con mayor eficiencia, para mejorar su desarrollo intelectual y cognitivo en el cargo que se desempeña cada empleador.

1.3. Contextualización

El estrés laboral es un problema que ha estado vigente desde hace muchos años, a medida que el tiempo y las leyes laborales avanzan se ha tratado de no tener esta problemática; sin embargo, aún es algo visible. Por ello se debe abarcar este tema desde lo macro a lo micro, para conocer todos los enfoques y comprender mejor cómo se deberá desarrollar el trabajo de investigación.

1.3.1 Macro

A nivel mundial una de las problemáticas más visibles en el ámbito laboral es el estrés, sobre todo en personas con muchas obligaciones. La Organización Mundial de la salud en Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo postula que el “estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima” (OMS, 2008) Con esto se infiere que mientras más carga laboral exista más estrés se genera y causa bajas significativas en la productividad, pues son directamente proporcionales.

1.3.2 Meso

El Ecuador se caracteriza por su gente trabajadora; Sin embargo, esto no siempre es favorable, pues la sobrecarga de trabajo ha generado estrés laboral, generando así un cambio en el desarrollo normal de actividades. “Algunas posibles fuentes de estrés identificadas según el Inventario de Estrés Ocupacional (Prueba OSI) son: los factores intrínsecos del trabajo, rol de la gerencia, relaciones con otras personas, carrera y logro, estructura organizacional y clima e interface casa/trabajo” (Ramos, et al. 2019). Con esto se puede inferir que mientras más carga laboral existe se tendrá una mayor incidencia en el estrés.

Es necesario, entonces, que los empleados tengan un equilibrio entre las obligaciones y pausas activas, pues estas contribuyen a un mejor enfoque y a liberar la tensión que se ha acumulado a lo largo del día.

1.3.3 Micro

En la ciudad Alausí de la provincia de Chimborazo se encuentra el Gobierno Autónomo Descentralizado municipal de Alausí. En el cual se han podido visibilizar altos niveles de estrés laboral en los empleados, generando sobrecarga laboral y presión. Con esto el ambiente laboral se torna cada vez más pesado, desfavorable y se genera una presión latente en los trabajadores. Las principales causas de este fenómeno tienden a afectar la salud tanto física como mental de los individuos, así como su ambiente laboral y el desarrollo habitual de actividades. (Iza, 2016)

Es fundamental conocer las consecuencias que este estrés laboral causa en el lugar de trabajo. Este fenómeno es más visible en los cargos administrativos. Pues así se logrará encontrar varias soluciones para que el trabajo se optimice y el ambiente laboral mejore para todos los individuos.

1.4. Formulación de Hipótesis

1.4.1. Nula

Las pausas activas no influyen en el desempeño laboral.

1.4.2 Alternativa

Las pausas activas influyen significativamente en el desempeño laboral

1.5. Formulación del problema

¿Cómo incide las Pausas Activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, contribuirá para ayudar el mejor desempeño laboral?

1.6. Delimitación del problema

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, provincia de Chimborazo, ubicado en la avenida 5 de junio y Ricaurte, a la que se le aplicará una evaluación de Pausas Activas en el desempeño laboral del personal administrativo.

1.6.1 Evolución de las pausas activas

Para comprender de mejor manera la evolución de las pausas activas o también conocida como gimnasia laboral. La misma que nació en Polonia en el año 1925 conocida como gimnasia de pausa, donde los operarios industriales hacían uso frecuente de cuya actividad. En el año 1928 se la utilizaba en Japón después de la Segunda Guerra Mundial

con los funcionarios del correo con el propósito de su desconcentración y consolidación de la salud (Pacheco & Tenorio, 2015).

Las pausas activas es una de las estrategias utilizadas en los últimos años para valorar el trabajo que desempeñan los trabajadores y está siendo implementada en las diferentes instituciones, con el avance de la tecnología ha ido aumentando la tensión laboral ocasionando una carga mental y física en los trabajadores y, como consecuencia, surge el estrés y las enfermedades laborales (Pacheco & Tenorio, 2015).

Según Bramante et al., en su artículo titulado “Worksite physical activity breaks: Perspectives on feasibility of implementation” indica que en el estudio participaron varios grupos de trabajadores de diferentes empresas. Tras aplicar pausas activas en la jornada laboral se obtuvo resultados cuantitativos y cualitativos, en donde se evidenció que los trabajadores mostraron gran interés en la implementación regular de Instant Recess en una variedad de lugares de trabajo. En este estudio se encontró que los participantes estaban dispuestos a implementar en su jornada laboral pausas activas de 10 minutos lo cual ayudará a reducir el sedentarismo, la aplicación de las encuestas validadas, fueron obtenidas de los estudiantes, Adriana Pacheco y María Tenorio, estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, de la Carrera de Pedagogía del Trabajo, realizada este Plan de pausas activas en el año 2014 (Bramante et al., 2018).

1.7 JUSTIFICACIÓN

La importancia de realizar este trabajo de investigación es dar a conocer cómo aprovechar al máximo el rendimiento físico y mental de los trabajadores del GADM Alausí, tomando en cuenta que los beneficiarios directos serán los trabajadores y la empresa ya que, estarán más relajados, más activos y productivos, porque tendrán una nueva forma de actuar en el campo laboral y mejorar su clima. Hoy en día nos encontramos con un sin número de problemas a consecuencia del estrés, ocasionando daños o malestares en los individuos que también están ligada al sedentarismo en la población que puede producir enfermedades cardiovasculares, sobre peso, diabetes, entre otros. Por lo cual los trabajadores están expuesto a un clima laboral muy congestionado dentro de su puesto de trabajo. Para (Pacheco & Tenorio, 2015) las pausas activas son “puente entre la vida sedentaria y la activa, estas aportan en mejorar la movilidad y estiramiento acompañado a la flexibilidad de los músculos, pueden practicarse de manera individual o grupal entre 5 a 10 minutos en su puesto de trabajo.” (p.18)

Por ello, se debe implementar un plan de pausas activas, para evitar o prevenir un agotamiento físico y mental mediante varios mecanismos que estén ligados a la actividad física y recreación en los que se puedan involucrar, desarrollar y mejorar su calidad y estilo de vida, esto lleva consigo un sinnúmero de beneficios, porque mejorara su salud, el rendimiento físico y laboral. Los beneficios que se obtuvieron con el plan de pausas activas resultaron favorables, ya que se obtuvieron resultados de morbilidad muy buenos dentro del personal administrativo del GADM Alausí, ayudando a mejorar su desarrollo profesional, y social, dentro y fuera de su jornada laboral.

1.8. OBJETIVOS

1.8.1 Objetivo general

Analizar la incidencia de las pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí en el periodo noviembre 2021- septiembre 2022.

1.8.2 Objetivos específicos

- Evaluar el rendimiento de los trabajadores del área administrativa dentro de la jornada laboral en el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí.
- Aplicar un programa de ejercicios mediante un plan de pausas activas al personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí.
- Valorar los resultados obtenidos en el pre y la post intervención dentro del plan de pausas activas, dirigido al personal administrativo de GAD Municipal Alausí.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Sedentarismo

Cuando hablamos de sedentarismo se refiere a una persona sin acción de querer realizar cualquier actividad física en particular, hablando desde un punto de vista médico, el sedentarismo está enfocado a un desajuste calórico que afecta desfavorablemente a la humanidad, existen diferentes tipos de enfermedades debido al sedentarismo y la inactividad física, la salud pública y el área de educación físico han tratado de optimizar el sedentarismo desde edades tempranas.

Se puede emplear el tiempo libre y realizar cualquier tipo de actividad física o recreativa, con la finalidad de reducir cualquier tipo de enfermedad catastrófica, liberar tensiones, estrés, mejorar la condición física y mental. Para que en nuestro diario vivir existan niños, jóvenes y adolescentes más activos en las labores que cada uno ocupa (Romero, 2009).

2.1.1 Consecuencias del sedentarismo

Las graves consecuencias de hoy en día son la obesidad y sobrepeso debido a que muchas personas durante el día no realizan algún tipo de actividad física en beneficio de su salud, esto hace que su índice de masa corporal aumente, mientras que su salud física y mental disminuya.

Hoy en día por el avance de la tecnología, muchas personas prefieren ver televisión, jugar videojuegos, dormir, etc. Todo esto se convierte en inactividad física y existen muchos perjuicios sobre la salud. Está comprobado por varios estudios según varios autores que el sedentarismo es el principal factor que incide en la vida de las personas (Castañeda Vázquez, 2017).

2.1.2 Enfermedades ocasionadas por el sedentarismo

Presión Arterial. La sangre que es impulsada por el corazón es fluida por el sistema arterial o a su vez está sometida a la conocida presión arterial, estas arterias son las que transmiten la sangre a cada parte del cuerpo humano donde impulsan a la sangre a cada territorio periférico como son las pequeñas arterias, debido al sedentarismo en el ser humano puede ocasionarse un diagnóstico de hipertensión.

Habitualmente las personas mayores de 55 años puedan suceder estos casos de cifras sistólicas, pero hoy en día es muy común encontrarse con niños, jóvenes que presentan estas cifras sistólicas debido a que por su inactividad durante el día están propiciándose a generar

una enfermedad como esta. Sus válvulas sanguíneas no están trabajando de la mejor manera y la presión arterial cada vez se vuelve más defectuosa (Mourad, 2002).

Obesidad. La obesidad es una enfermedad que puede ser considerada crónica a nivel local, y mundial, básicamente se la identifica por el volumen de grasa corporal. Esto depende en la magnitud que se encuentre y también su situación topográfica donde se van a determinar todos los riesgos que afectan en la salud de las personas que están limitando su desarrollo y su calidad de vida.

El índice de masa corporal se lleva a cabo por la falta de ejercicio o también por ser un individuo sedentario, además de esto es un desequilibrio energético que se relaciona con las calorías consumidas y las calorías gastadas. Debido a que ingieren comidas ricas en grasa, sal y azúcares, pero muy pobres en lo que se refiere a vitaminas que normalmente debe ingerir el ser humano.

Con las vitaminas, los minerales y demás micronutrientes deben ser el eje fundamental para el desarrollo del cuerpo humano y llevar consigo una dieta saludable manteniendo su cuerpo en buen estado físico y mental. Las personas que sufren de esta enfermedad se basan a través de varios mecanismos que son biológicos como psicológicos, muchas personas pueden sufrir bullying a consecuencia de su desbalance de equilibrio energético (Manuel Moreno, 2012).

Estrés. El estrés está considerado como una problemática dentro de la Salud Pública por la cual afecta a toda la sociedad, el estrés incluye varios factores como son; sociales psicológicos y fisiológicos. Se puede mencionar que el individuo puede entrar en un estado de depresión y fracaso por los desequilibrios ocasionados por el estrés.

Esto genera unos niveles muy altos de ausentismo y cada vez se sigue incrementando esta problemática, por lo general los problemas que suelen ser más frecuentes debido al estrés se da en las personas que trabajan dentro una empresa colegios, etc. Son consideradas a deteriorar el ambiente laboral.

Poco a poco el estrés se va convirtiendo en el peor enemigo del hombre, donde ya sociedad se vuelve vulnerable de padecer de estrés, debido a muchas exigencias de competencias interpersonales o como pueden ser también didácticas, investigativas y admirativas que repercuten en la calidad de vida de toda la sociedad en general (M. Ramos, 2022).

Estrés Laboral. Existen varias anomalías en base a factores desencadenantes de estrés que afectan el desarrollo laboral, organizaciones y/o puestos de trabajo que desempeñan, cada vez es más frecuente ya que principalmente afecta al bienestar de las personas tanto físicas como psicológicas, de la misma manera afecta su salud.

El volumen de problemas que vienen relacionado con el estrés van aumentando debido a que el tipo de trabajo ha cambiado espontáneamente en las últimas décadas, ya que existen diferentes tareas para cada trabajador, algunos que requieren de fuerza muscular, exceso esfuerzo mental que van dentro de los procesos de producción y también el ritmo de trabajo que se va incorporando adecuadamente.

Últimamente por la falta de personal o por la economía se están provocando varias situaciones que les ponen varios retos a todos los trabajadores en general. Que muy difícilmente pueden acostumbrarse a cambios bruscos como estos. Todas estas respuestas son muy negativas por lo que los trabajadores tienen demandas dentro de un carácter muy negativo

El aumento de estrés dentro de una jornada laboral destruye los niveles de salud y su vez el rendimiento de los trabajadores, supera la capacidad de adaptación de cada uno. Además, se vuelve tedioso, aburrido y falta de estímulo para desempeñar sus funciones diarias, es por eso que los trabajadores deben adaptarse a cambios dinámicos y complejos que se llama homeostasis que es donde el organismo reacciona de mejor manera ante situaciones irrelevantes (Del Hoyo Delgado, 2018).

2.2 Actividad Física

Se refiere a todas las actividades que realizan durante el día no solamente a un ejercicio en particular, prácticamente se habla de movimientos que realiza el cuerpo como: caminar, jugar, bailar, saltar, patinar, etc.

Una de las actividades más frecuentes en la vida cotidiana es saltar, según autores: “Con el salto de la cuerda los estudiantes experimentan la complejidad de las acciones que deben realizar en la medida que van disfrutando de la actividad.” (Paz-Viteri, et al. 2018). Entendiendo de este modo que la complejidad del ejercicio contribuye al mejoramiento del estado físico y a la liberación de estrés, pues al despejar la mente y ocuparla en una actividad el individuo mejorará su estado.

En la sociedad actual, llena de trabajo, estudio y actividades hogareñas, cada día es más difícil hacer ejercicio. El ser humano se ha convertido en un ente sedentario y esto ha

generado una problemática, en la cual los expertos han postulado que: “La falta de actividad física nos está obligando a más inactividad física, al punto de estar sujetos a cuestionarios teóricos y papeles que evalúan la condición física de forma pasiva.” (Gutierrez & Min, 2020). Se infiere entonces que una mínima cantidad de ejercicio o actividad física al día será suficiente para romper las barreras del sedentarismo y mejorar el estilo de vida de una persona.

Debido al poco atractivo que tiene el ejercicio, es importante buscar alternativas para que más personas puedan realizarlo, mediante actividades que son de su agrado, por ejemplo: “El patinaje en sí, se considera una habilidad motriz específica cuya base es el desplazamiento regular por un tipo determinado de superficie con unos patines acoplados a los pies.” (Paz-Viteri, et al., 2017). Con ello se busca motivar cada día más a realizar actividades físicas que resulten entretenidas, pues con esto se podrá alcanzar resultados significativos al momento de realizar las obligaciones de cada ser humano, reduciendo niveles de estrés y mejorando la salud.

2.2.1 Beneficios de la actividad física

Es un componente muy apropiado, ya que trae consigo varios aspectos de un estilo de vida saludable y también beneficios físicos y mentales en el ser humano. Por eso es recomendable realizar de 25 a 30 minutos diarios de actividad física. Son actividades que se pueden hacer dentro de una jornada laboral o a su vez dentro de la jornada laboral, mejorando su estado de ánimo, estrés, tensión muscular, depresión y también el sobre peso (Díaz Martínez et al., 2011).

2.2.2 El Ejercicio Físico

Se refiere a una actividad ya programada o que vaya a establecerse, con un único objetivo de aumentar su rendimiento físico, según las RAE podemos decir que cualquier movimiento corporal que este destinado a conservar en buen estado su salud, es el deporte.

Por lo tanto, la actividad física dentro de un lugar de trabajo o en una jornada laboral puede ser utilizada como un factor de prevención para un estilo de una vida mejor y saludable. De tal manera que se puede convertir en una vida rutinaria y óptima para todos los empleados, jefes de oficina, y a la sociedad en general (Pérez et al., 2021).

2.2.3 Recreación

La recreación se define más allá de un sentido social interviniendo en el desarrollo de la personalidad del individuo, además pueden efectuarse dinámicas de mejoramiento y

auto dependencia de la sociedad. Mejorando su calidad de vida mediante la lúdica que es la mejor manera de mejorar el aprendizaje de las personas, ya sea académico, laboral o social.

También se puede mencionar que la recreación es un estado transitorio momentáneo de relajación y lleno de felicidad, en lo que compete a las actividades recreativas no se debe inmiscuir procesos autoritarios o algún tipo de interés alguno en busca de un desarrollo económico personal. La recreación es un proceso armónico en donde debe estar involucrada la lúdica y aumentar la autoestima de las personas. Donde todo esto que engloba la recreación fortalezca nuestra sociedad desde la unión familiar, de amigos, compañeros de trabajo, etc.

Debido a esto se debe implementar juegos recreativos para fortalecer el estado anímico en las personas, mejorar sus lazos familiares, laborales y sociales. Mediante la recreación podemos tener una sociedad más activa y desarrollen todas sus habilidades tanto físicas como cognitivas, que se efectúen como actividades por satisfacer sus necesidades y no por obligación (Vidarte Claros & Vélez Álvarez, 2012).

2.2.4 Ocio

Se lo define o está considerado como un proceso de vida de la humanidad, viene a formar parte de encuentro recreativos que permiten desarrollar el potencial del individuo, el ocio comprende las actividades que el individuo realiza de una manera espontánea con el fin de relajarse, divertirse, recuperar energías y mantener la mente activa en todo momento.

Desde esta visión el ocio viene a ser un bien común para la humanidad porque es una excelente manera de emplear su tiempo libre acorde a sus necesidades y obtener un desarrollo personal. El ser humano por lo general emplea su tiempo libre para descansar, leer un libro, mirar televisión o realizar cualquier tipo de actividad (Correa Cortez et al., 2022).

2.3 Pausas Activas

Las pausas activas o conocidas como gimnasia laboral son periodos de recuperación en el que intervienen patrones psicológicos y fisiológicos, son etapas de descanso donde los trabajadores emplean su tiempo libre para realizar un sinnúmero de actividades físicas. Y de esta manera se obtienen varios beneficios en cada persona en particular o de las/los trabajadores de una empresa, con el fin de precautelar la aparición de enfermedades a causa del sedentarismo dentro de una jornada laboral

Todos estos mecanismos de gimnasia laboral ayudan a reactivar o mejorar su rendimiento laboral en las distintas áreas que se desempeña cada empleado público o privado (Castro Arias et al., 2017).

2.3.1 Historia

Las pausas activas surgen en Polonia en 1925, en ese entonces conocida como gimnasia en pausa, es aquí donde muchos operadores industriales ponían en práctica esta actividad de gimnasia. Con el pasar de los años en 1928 en Japón, después de la Segunda Guerra Mundial con el mismo propósito de mantener y favorecer el bienestar de la humanidad creándose una ley obligatoria a que las empresas promuevan la gimnasia laboral.

En el año 1986 en los Estados Unidos la gimnasia laboral fue adoptada de acuerdo a la revista CONFEEF, de poco muchos países fueron estableciendo esta normativa en todas las empresas con el único y mismo objetivo de la seguridad dentro del trabajo y mejor el desarrollo de los recursos humanos.

Hoy en día las pausas activas son utilizadas dentro de empresas publicadas y privadas a nivel mundial, donde ha sido ejecutada de manera eficiente y obteniendo diversas finalidades como, prevenciones en lo que se refiere a salud, accidentes dentro del trabajo y además de esto ayuda al crecimiento de la empresa y al desarrollo de cada trabajador (Medrano, 2016).

2.3.2 Pausas activas según el código de trabajo

El artículo 80 manifiesta que “Los trabajadores tienen derecho a que se les concedan, dentro de cada jornada de trabajo de ocho horas, treinta minutos para su descanso y necesidades personales. Cuando las características de la actividad lo requieran y a propuesta de los organismos de la Administración Central del Estado o, en su caso, de las direcciones administrativas de los órganos locales del Poder Popular de acuerdo con los sindicatos correspondientes, el Comité Estatal de Trabajo y Seguridad Social puede autorizar mayores períodos de descanso. El tiempo de descanso de los trabajadores que laboran a destajo se toma en cuenta al elaborar sus normas de trabajo”.

La distribución del tiempo de descanso de los trabajadores que laboran a tiempo se determina por la administración de la entidad laboral de acuerdo con la organización sindical respectiva. La distribución del tiempo de descanso no puede conducir a la modificación de la jornada, ni del horario de trabajo legalmente establecido.

Existen diferentes métodos que son utilizados para facilitar y aliviar la jornada del trabajador, entre ellas, la gimnasia laboral. También se puede denominarla como gimnasia dentro de una empresa, es una actividad que se desarrolla en el marco laboral con el objetivo

de promover la salud, mejorar las condición física y calidad de vida de todos los trabajadores (Restrepo, 2015).

Debido a todo esto el Ministerio del Deporte opta por velar la salud del sector laboral las denominadas pausas activas, todos estos ejercicios que se pueden realizar dentro de este ámbito son de estiramientos, compensaciones y fortalecimiento del cuerpo humano, son pausas activas que deben ser ejecutadas diariamente en un periodo de tiempo de 10 a 15 minutos dentro de la jornada laboral (Bramante et al., 2018).

2.3.3 Características de las pausas activas

Las pausas activas son pequeñas ejercicios que se empelan durante un tiempo establecido, con la finalidad de optimizar el tiempo libre y adecuarlo a una actividad aeróbica y anaeróbica contribuyendo para una vida mejor del ser humano.

Está demostrado que realizar pequeñas pausas activas o cualquier actividad física ayuda a recuperar las energías perdidas para continuar con sus labores diarias de cada persona o en sus funciones dentro de una empresa de trabajo y también los riesgos de enfermedades que se pueden dar por la fatiga o el estrés.

Todas las pausas activas ayudan a que el ser humano pueda relajarse, emplear el tiempo libre y también desempeñarse en el ámbito laboral en que cada uno se desempeña (Plaza & Yunga, 2015).

2.3.4 Beneficios de las pausas activas

Normalmente las pausas acticas son muy fáciles de ejecutar por este motivo la gimnasia laboral nos ayuda a conocer ejercicios básicos para sacarle provecho durante el tiempo libe que disponga cada persona, con la finalidad de mejorar su desarrollo. Además de todo esto se puede mencionar que las pausas activas ayudan a reducir diferentes tipos de enfermedades como: estrés, fatiga muscular, agotamiento físico y mental (DANPER, 2015).

2.3.5 Efectos de las Pausas Activas en los Trabajadores

Todas las molestias que se relacionan con el trabajo, la oficina y la comodidad tienen un ambiente de trabajo mal estructurado por lo cual se produce un fatiga o cansancio muscular, en su máxima gravedad puede producir perjuicios en la salud, de origen laboral, como también pueden existir los trastornos de trauma acumulativo o diferentes lesiones de tipo osteomuscular, como es el caso del síndrome de túnel carpiano (Bonev & Alexandrov, 1993).

2.3.4 Beneficios en la Empresa Mediante las Pausas Activas

- Mantiene y mejora en lo que se refiere a bienestar y salud de los empleados.
- Da un mejor realce a la empresa y un gran prestigio.
- Es una gran herramienta que le hace competitiva a la empresa
- Potencializa el factor humano en las empresas
- Contribuye a una mejor comunicación dentro y fuera de la empresa
- Disminuye los gastos que se refieren a salud
- Disminuye el ausentismo laboral
- Genera un mejor clima laboral
- Crea trabajadores óptimos con un mejor desenvolvimiento laboral, motivacional y social
- Crea lazos familiares y laborales.

2.3.5 Beneficios para los trabajadores

Existe un sinnúmero de beneficios ya que varios autores lo describen de esta manera:

- Optimiza los segmentos corporales que son más exigentes dentro de la jornada laboral y trata de reactivar los más utilizados.
- Mediante la gimnasia laboral rompe el trájín de la jornada laboral, recuperando la energía y su potencial de trabajo
- Ayuda al trabajador a reactivar su salud mental y física, con esto puede desenvolverse de la mejor manera en sus funciones.
- Influye positivamente en la relación de sus compañeros de trabajo.
- Ayuda a ser más participativo y a su vez una persona recreativa.
- Facilita una salud óptima para cualquier función (Liang et al., 2015).

2.4 Tipo de Pausas Típicas

Existe una gran variedad de pausas, entre las cuales resaltan las siguientes:

2.4.1 Pausas Activas Laborales

Dentro de las circunstancias que presentan todas las empresas, se sienten en la obligación de emplear estrategias donde prevalezca la práctica y eficiencia de la gestión, salud, seguridad para precautelar el cuidado de las/los trabajadores. Donde se incluye tanto la capacitación y la responsabilidad dentro del campo de trabajo, con las pausas activas se

logra tener trabajadores más activos y competitivos aumentando la productividad de la empresa.

Considerando que las pausas activas laborales sirven para mejorar la vida sedentaria y convertirle en una vida activa y anímica, acompañada por la gimnasia laboral donde se pueden realizar varios ejercicios entre 5 o 10 minutos, mejorando la movilidad, flexibilidad de los músculos y sobre todo liberar tensiones (Pacheco & Tenorio, 2015).

2.4.2 Pausas Activas Escolares

Se las considera como un mecanismo sistematizado donde se puede romper la rutina del ciclo escolar, existen muchos beneficios donde docentes y estudiantes podrán mejorar sus lazos de amistad, docente – estudiante, manteniendo el auto cuidado y poder implementar dentro y fuera de las aulas con docentes y estudiantes. Generalmente en lo académico también surge la necesidad de emplearse este tipo de ejercicios que engloba a las pausas activas, liberando estrés, ansiedad, aumentar la concentración y atención del grupo de estudiantes en clase (Casteblanco, 2015).

Las pausas activas dentro de la zona escolar traen muchos beneficios, ya que tanto docentes, directores, estudiantes, etc. Mantienen una vida activa y participativa, mejora su aprendizaje mediante las pausas activas que viene de la mano de la actividad física, por lo tanto, tiene la finalidad de tener una zona escolarizada sana, fuerte y activa para realizar sus actividades diarias.

2.4.3 Fitness Minutes

Realizar actividad física ya sea 5 o hasta 30 minutos, es una manera de educar al cuerpo mediante el ejercicio ocupando su tiempo libre, de tal manera que realizar minutos de ejercicio ayuda al ser humano a prevenir varias enfermedades catastróficas, el ejercicio físico tiene una gran importancia ya que se le considera como un estilo de vida útil y saludable para la humanidad.

Debido a que a nivel mundial existen varios problemas de salud y sedentarismo, los minutos de ejercicio dan realce en gran escala, siendo un factor fundamental para mantener una vida activa, teniendo relación entre el ejercicio, el deporte y la salud. Los Fitness minutes son necesarios en la vida cotidiana que debe ser utilizando en el tiempo libre, manteniendo la mente ocupada y activa (González & Rivas, 2018).

2.5 Desempeño Laboral

El desempeño laboral o también conocido como el comportamiento o la conducta real de empleados, tanto en el orden profesional y técnico, como en las relaciones interpersonales que se centran en el proceso salud / enfermedad de la población, de esta manera contribuye con el componente ambiental. Por lo tanto, existe una correlación directa entre los factores que caracterizan el desempeño profesional y los que determinan la calidad total de los servicios de salud (Ramón Syr Salas Perea et al., 2013).

El desempeño laboral tiene como objetivo organizar a los trabajadores de una entidad, para que puedan alcanzar los objetivos y metas de la organización. Está dirigido a obtener mayores resultados en términos de rendimiento, el aprovechamiento del tiempo de trabajo, la salud del trabajador y a conservar los mejores valores, tradiciones, experiencias en beneficio del país, la institución y de sí mismos (Ramón Syr Salas Perea et al., 2013).

2.5.1 Evaluación del desempeño laboral

En la actualidad el desempeño laboral puede medirse mediante una evaluación donde el cada trabajador manifestará sus capacidades profesionales obtenidas a un nivel individual y colectivo, es por eso que se lo cataloga como un proceso transcendental para el éxito de una empresa. Se consideran varios factores como: la responsabilidad, respeto, la ética y su profesionalismo para que su desempeño sea de la mejor manera, en beneficio de la empresa y el bien común (Guartán Salinas et al., 2019).

2.5.2 Ambiente Laboral

Esto está relacionado a las relaciones intrapersonales e individuales de los trabajadores, se pueden visualizar como auto instrucciones sobre el comportamiento particulares de cada trabajador u obtener información referencial.

Todas estas intenciones se deben llevar a cabo con disciplina ante demandas competitivas como puede ser, una carga demasiado alta de trabajo, esto le permite una autorregulación en las implementaciones asociadas a su comportamiento dentro del trabajo, por eso se trata de buscar alternativas para optimizar el tiempo libre de una manera fortuita iniciando con actividades físicas moderadas (Ochoa et al., 2020).

2.6 Seguridad y Salud en el Trabajo

La seguridad y salud dentro del trabajo tiene una finalidad implementar la aplicación de medidas y desarrollo en actividades que logren prevenir riesgos en la actividad laboral,

debe construir y formar ambientes adecuados para un correcto majeo de desenvolvimiento de todos los trabajadores en condiciones justas, transparencia y equidad.

Según la OIT (Organización Internacional de Trabajo) sobre seguridad y salud en el trabajo implementan varios lineamientos sumamente importantes para que los gobiernos, empleadores y trabajadores se acojan a estas normativas y protejan en su totalidad la salud y seguridad de todos los trabajadores (Patricia, 2016).

2.6.1 Seguridad y Salud en el Trabajo en Ecuador

En lo que se refiere a seguridad y salud, está consolidado a nivel mundial, siendo la principal herramienta en toda empresa para desarrollar de mejor manera las condiciones de todos sus trabajadores, alcanzando una mayor productividad y eficiencia dentro de su actividad laboral.

Hablando a nivel mundial eso se ha desarrollado en varias instituciones donde han llegado a la conclusión de ir aumentando metodologías que puedan ser aplicadas para la gestión de seguridad y salud en el trabajo.

En Ecuador tomando en consideración los diferentes lineamientos mundiales respecto a seguridad y salud del trabajador, desde el año 2005 con instrumentos internacionales se adapta a esta normativa para organizar el derecho de todos los trabajadores. En el 2008 el Ecuador establece los principios de derecho al trabajo, mediante la aprobación de su nueva constitución, capítulo sexto: producción y trabajo, sección tercera, artículo 326 (Arias, 2017).

2.7 Tiempo Libre

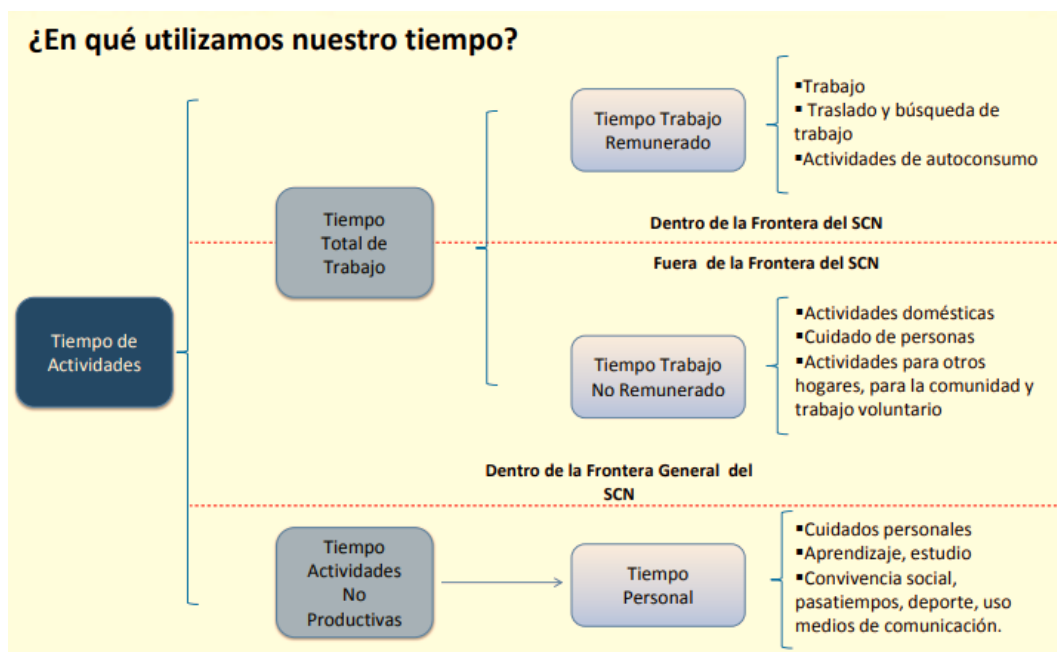
La mejor manera de percibir el tiempo libre dentro de cualquier ocupación o algún trabajo en particular es una gran razón en la cual se puede identificar qué tipos de actividades realizan en ese lapso. De tal manera que el tiempo libre paso a ser trascendental y construirse en un derecho laboral y social.

Es por lo que todas las actividades que se puedan realizar en el tiempo libre ya sea tanto académico como laboral sea aprovechado al máximo por la humanidad, por lo que resultan muy fructíferas para la sociedad. Además, vienen involucrados con la actividad física que es la mejor manera de emplear el tiempo libre, realizando ejercicio y mantener la energía del cuerpo en mayor potencial (Correa Cortez et al., 2022).

2.7.1 Uso del Tiempo Según el INEC

Imagen 1.

Tiempo de actividades



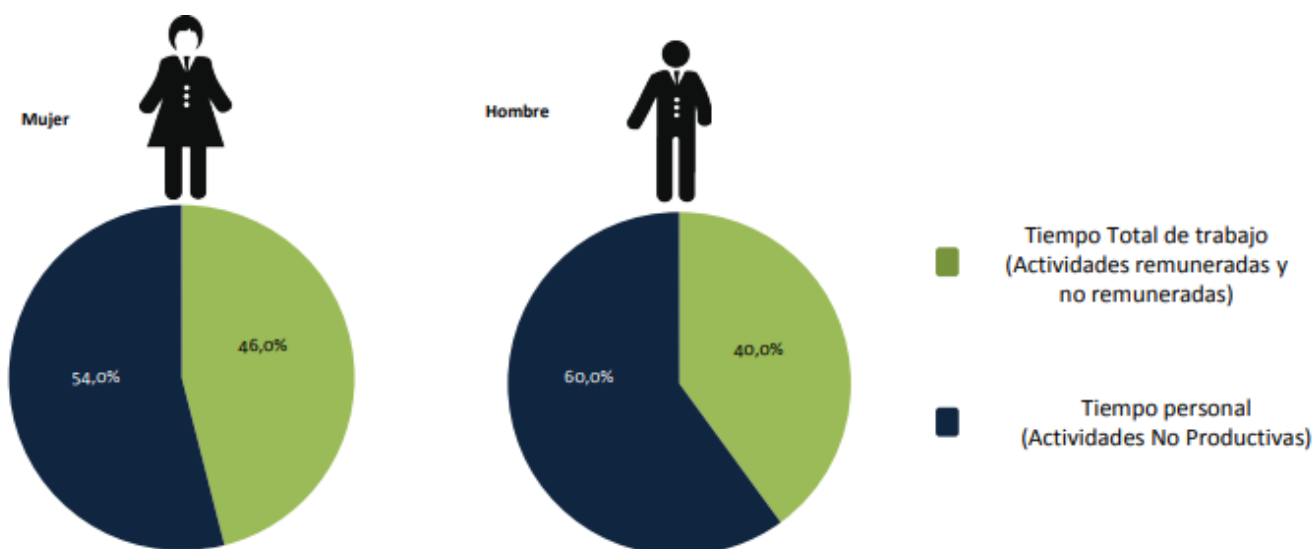
Nota. Adaptado de *Encuesta de Uso del Tiempo*, de Instituto Nacional de Estadística y Censo, (p.12) https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Uso_Tiempo/Presentacion_%20Principales_Resultados.pdf

2.7.2 Distribución del Tiempo Total por Sexo: Población Ocupada de 12 años y más

Del total de tiempo a la semana, las mujeres destinan un 46% al trabajo (remunerado y no remunerado) y un 54% al tiempo personal. Los hombres destinan un 40% al trabajo (remunerado y no remunerado) y un 60% al tiempo personal.

Imagen 2.

Distribución del Tiempo Total por sexo



Nota. Adaptado de *Encuesta de Uso del Tiempo*, de Instituto Nacional de Estadística y Censo (p.16), https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Uso_Tiempo/Presentacion_%20Principales_Resultados.pdf

Imagen 3

Actividades de uso del tiempo Actividades de Uso del Tiempo (Horas promedio semanal)

ACTIVIDADES	Mujer	Hombre	Mujer y Hombre	Diferencia (H - M)
Tiempo Total de Trabajo Remunerado	46:15	51:36	49:38	5:20
- Trabajo, traslado y tiempo en buscar trabajo en el mercado laboral	43:20	49:58	47:32	6:38
- Actividades de autoconsumo para el hogar	6:28	5:56	6:12	- 0:32
Tiempo Total de Trabajo no Remunerado (Tareas Domésticas)	31:49	9:09	17:53	- 22:40
- Trabajo doméstico interno del hogar	24:06	6:00	13:53	- 18:05
- Trabajo doméstico externo del hogar	4:23	3:21	3:45	- 1:01
- Cuidado a menores 12 años, personas enfermas y con discapacidad del hogar	8:56	5:20	7:17	- 3:35
- Actividades no remuneradas para otros hogares, comunidad y voluntario	5:14	4:46	5:00	- 0:28
Tiempo Total de Trabajo	77:39	59:57	66:27	17:42
Actividades no Productivas	91:02	90:07	90:27	- 0:54
- Aprendizaje y estudio	28:07	30:31	29:28	2:23
- Convivencia y actividades recreativas	9:54	10:17	10:09	0:23
- Medios de Comunicación y Lectura	10:22	10:51	10:41	0:29
- Necesidades Personales	67:26	65:55	66:29	- 1:31
- Tiempo Propio (meditación y descanso)	4:34	5:05	4:53	0:30

Nota. Adaptado de *Encuesta de Uso del Tiempo*, de Instituto Nacional de Estadística y Censo, (p.35). https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Uso_Tiempo/Presentacion_%20Principales_Resultados.pdf

De esta manera según las encuestas realizadas por el INEC, se puede visualizar como está constituido el Ecuador en Cifras (Estad, 2012).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Modalidad de la Investigación

La modalidad utilizada al efectuar las pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí se basó en el enfoque cualitativo y cuantitativo, por las siguientes razones:

3.1.1 Enfoque Cuantitativo: En el desarrollo de la presente investigación se utilizó el método cuantitativo, mediante la recolección de datos donde se procedió a medir las variables con el fin de justificar la idea a defender, de esa manera se utilizó métodos estadísticos los cuales permitieron obtener datos cuantificables los cuales fueron analizados para aportar acciones correctivas al GAD Municipal Alausí.

3.1.2 Enfoque Cualitativo: Mediante el enfoque cualitativo se elaboró preguntas de investigación, mediante las cuáles se determinó las necesidades del GAD Municipal Alausí, evaluando la aplicación dentro del GAD Municipal Alausí.

3.1.3 Enfoque Critico Propositivo: Con este enfoque, podemos ver los cambios que surgieron en pre y post encuesta, con el plan de pausas activas que se ejecutó, dentro del personal administrativo del GAD Municipal Alausí.

3.2 Tipos de Investigación

El estudio es de tipo “proyecto de investigación”, siendo este; cuasi experimental, inductivo, deductivo y analítico sintético, puesto que se evaluó el desempeño laboral antes y después de aplicar pausas activas en la jornada laboral de los funcionarios del GADM Alausí.

3.2.1 Investigación de Campo: Consistió en la recolección de datos de la empresa donde se aplicó entrevistas y encuestas, al alcalde del GAD Municipal Alausí y al personal administrativo.

3.2.2 Investigación Bibliográfica-Documental: Permitió indagar información proveniente de libros, revistas, tesis y otras publicaciones efectuando el marco teórico y sobre todo se fundamentó cada una de las actividades que se realizó durante la ejecución del plan de pausas activas.

3.3 Métodos, Técnicas e Instrumentos

3.3.1 Métodos de Investigación:

Inductivo: Se aplicó este método para ir de verdades particulares a hechos generales de la institución, comenzando con información existente como: normas, reglamentos y leyes vigentes.

Deductivo: Luego de la recolección de datos, se analizó particularmente la información reglamentaria laboral para ver si se lleva a cabo con su cumplimiento.

Método analítico-sintético: Se llevó a cabo el análisis de realidad que presenta la empresa en el ambiente laboral, para tomar decisiones correctas para mejorar las deficiencias existentes en la misma.

Método Correlacional: Se ejecutó la valoración de las dos variables, siendo las pausas activas y el desempeño laboral, siendo así la obtención de resultados positivos previo a la intervención del plan de pausas activas

3.3.2 Técnicas de investigación

Encuesta. Se aplicó a los empleados de la institución, mediante el uso de cuestionarios cuyos resultados fueron tabulados con posterioridad.

3.3.3 Instrumentos de Investigación.

Cuestionario: Encuesta de morbilidad, pre y post a la aplicación del plan de pausas activas. Este instrumento permitió realizar 15 preguntas con dos cuestionarios que nos permitirá medir el nivel de tensión de las personas evaluadas, donde 5 preguntas se refieren a su condición física y su estado de salud, las siguientes 3 preguntas están relacionadas con el nivel de interacción, siendo así las 4 preguntas siguientes donde se puede conocer si en los últimos tiempos fueron participes de alguna actividad física dentro de su trabajo, la últimas 3 preguntas hacen referencia a la importancia que tuvo el emplear el plan de pausas activas dentro de la jornada laboral, de esta manera se obtuvo la información de cada empleado dentro de la investigación. Según la escala valorativa de Karasek se puede medir el nivel de tensión, en una escala del 1 al 4, donde (0,1 a 0,9) es un nivel bajo, (1 a 1,9) es un nivel moderado, (2 a 2,9) es un nivel medio, (3 a 4) es un nivel elevado. (Pacheco & Tenorio, 2015)

3.4 Población de Estudio y Tamaño de Muestra

Población

Para la ejecución de esta investigación se tomó una población de, 374 trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí.

Muestra

La muestra de esta investigación fue, los 40 trabajadores del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí. Y que a futuro se logre tener empleados con un alto nivel en el rendimiento laboral y un buen estado físico y de ánimo, mediante las pausas activas.

Personal Administrativo Del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Alausí	
Sexo	Frecuencia
Masculino	25
Femenino	15
Total	40 trabajadores

3.5 Diseño de la Investigación

El desempeño laboral de los funcionarios del GADM Alausí se evaluó con el coeficiente de correlación de Pearson, en caso de que tras la aplicación se evaluó con el pre y post test, del plan de pausas activas, obteniendo resultados con el cuestionario de morbilidad que permita valorar el grado que se encuentra el personal administrativo, con la intervención del plan de pausas activas, utilizando la prueba de estadística T Student, para valorar los datos que se obtengan dentro de la investigación que se va ejecutar en el desempeño laboral. Buscando cambios favorables y justificando que fue fructífero.

4. CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Antigüedad en el puesto de trabajo

Tabla 1.

Antigüedad en el puesto de trabajo

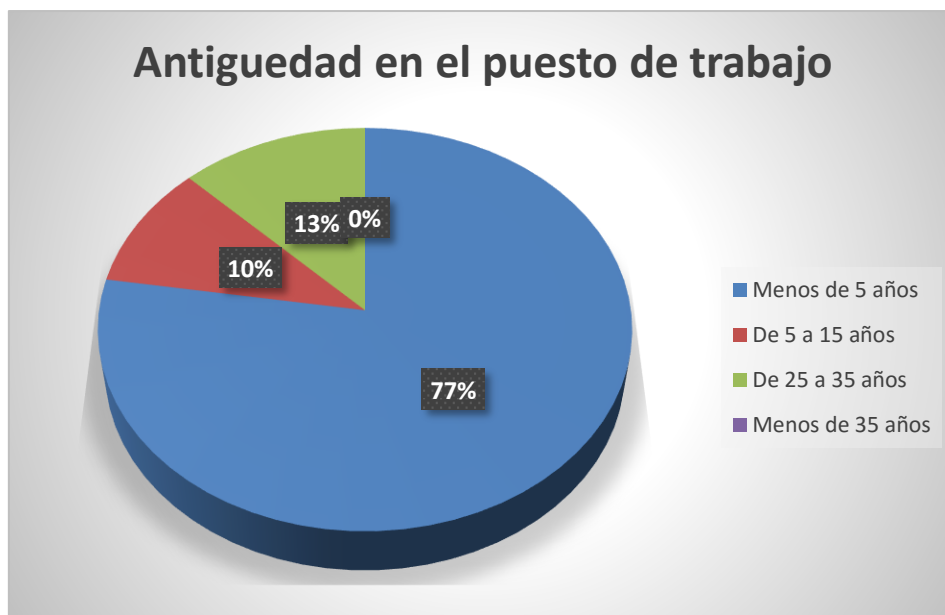
Menos de 5 años	De 5 a 15 años	De 25 a 35 años	Menos de 35 años
31	4	5	0

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 1.

Antigüedad en el puesto de trabajo



Fuente: Tabla 1. Antigüedad en el puesto de trabajo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayor parte de empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, tienen menos de 5 años de antigüedad en su puesto de trabajo.

2. Durante los últimos 3 meses usted ha participado o asistido a actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo.

Tabla 2.

Actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo

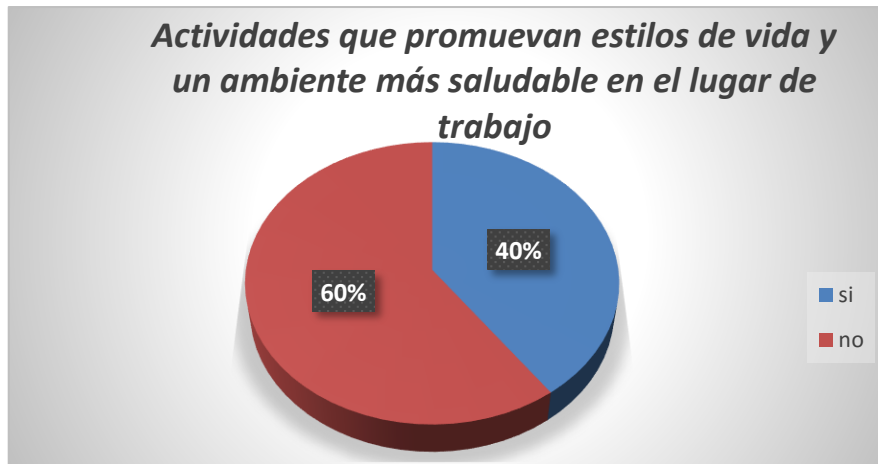
SI	NO
16	24

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 2.

Actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo.



Fuente: Tabla 2. Actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayor parte de empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, durante los últimos 3 meses no han participado o asistido a actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en su lugar de trabajo, por desconocimiento.

3. ¿Cuál es su opinión, respecto a las acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales que se realizan en su lugar de trabajo?

Tabla 3.

Acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales

MALO	REGULAR	BUENO	MUY BUENO
3	9	24	4

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 3.

Acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales



Fuente: Tabla 3. Acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada indica que los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, están conformes con las acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales que se realizan en su lugar de trabajo, que precautela la seguridad de todos.

4. En los últimos 6 meses, ¿ha tenido molestias en ...?

Tabla 4.

Molestias en el cuerpo

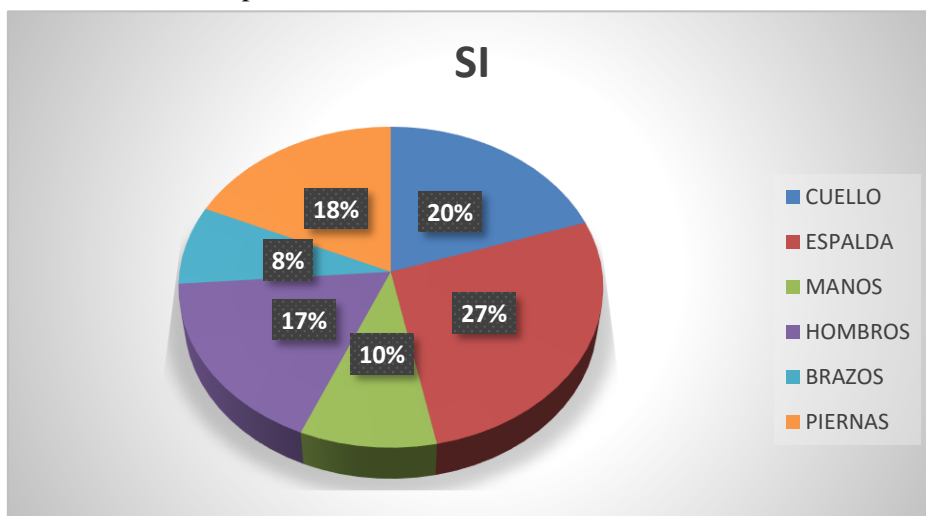
	CUELLO	ESPALDA	MANOS	HOMBROS	BRAZOS	PIERNAS
SI	25	34	12	22	10	23
NO	15	6	28	18	30	17

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 4.

Molestias en el cuerpo



Fuente: Tabla 4. Molestias en el cuerpo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayor parte de empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en 6 meses han presentado dolor de espalda y cuello, por lo cual no han podido desempeñar a cabalidad su trabajo.

5. ¿Cuánto tiempo han durado sus molestias en los últimos 3 meses?

Tabla 5

Molestias en los últimos 3 meses

	CUELLO	ESPALDA	MANOS	HOMBROS	BRAZOS	PIERNAS
1 a 3 días	17	5	3	4	6	0
8 a 30 días	0	0	0	0	0	5
Mas de 30 días	0	0	0	0	0	0

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 5

Molestias en los últimos 3 meses



Fuente: Tabla 5. Molestias en los últimos 3 meses

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayor parte de empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, han presentado molestias en el cuello de 1 a 3 días, causando un abajo rendimiento en sus labores.

6. ¿Cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses?

Tabla 6.

Molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses

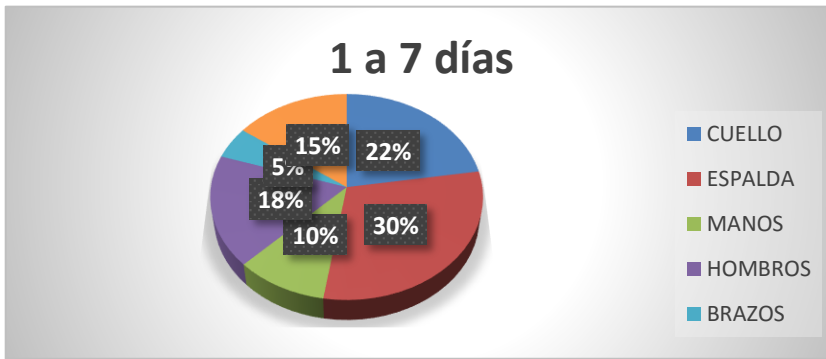
	CUELLO	ESPALDA	MANOS	HOMBROS	BRAZOS	PIERNAS
1 a 7 días	9	12	4	7	2	6
8 a 15 días	0	0	0	0	0	0
16 a30 días	0	0	0	0	0	0
Menos de 30 días	0	0	0	0	0	0

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 6

Molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses



Fuente: Tabla 6. Molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada indica que los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en los 3 últimos meses la mayor parte de empleados han tenido dolor de espalda que ha persistido de 1 a 7 días, ocasionando que no haya un bien rendimiento laboral.

7. En los últimos 3 meses ¿cuántos días de descanso ha tenido por enfermedad?

Tabla 7.

Días de descanso por enfermedad

1 a 15 días	0
sin descanso	40

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 7. Días de descanso por enfermedad



Fuente: Tabla 7. Días de descanso por enfermedad

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en los 3 últimos meses no han tenido días de descanso por enfermedad.

Discusión: una vez obtenidos los primeros datos, de acuerdo a la primera encuesta, se señala que nos encontramos con un nivel de inactividad física muy deficiente, personas con dolores musculares, sobre todo una jornada laboral agotadora tanto física como mentalmente.

RESULTADOS DE MORBILIDAD

Según la escala valorativa de Karasek se puede medir el nivel de tensión, en una escala del 1 al 4, donde (0,1 a 0,9) es un nivel bajo, (1 a 1,9) es un nivel moderado, (2 a 2,9) es un nivel medio, (3 a 4) es un nivel elevado.

1. En general usted ¿Diría que su salud es?

Tabla 8.

En qué condición se encuentra su salud

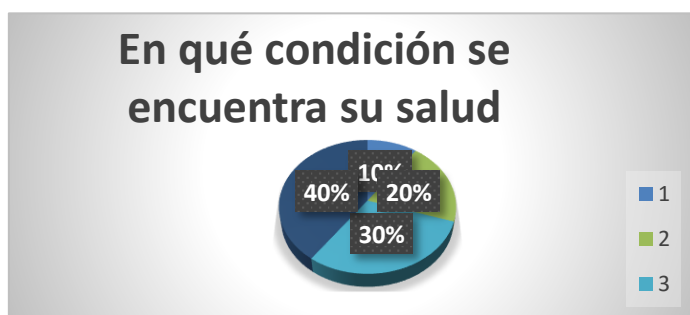
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	10	18	12	3,05	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 8.

En qué condición se encuentra su salud



Fuente: Tabla 8. En qué condición se encuentra su salud

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada indica que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, que la condición de su salud está en un nivel elevado, razón por la cual necesitan acudir al médico para mejorar su salud.

2. ¿Su estado de salud actual comparada con el de hace un año?

Tabla 9.

Estado de salud actual

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	4	15	21	3,40	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 9.

Estado de salud actual



Fuente: Tabla 9. Estado de salud actual

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, tienen un nivel de tensión alta en su salud.

3. ¿Su trabajo en general es desgastador emocionalmente?

Tabla 10.

Trabajo desgastador emocionalmente

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
2	12	16	10	2,85	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 10.

Trabajo desgastador emocionalmente



Fuente: Tabla 10. Trabajo desgastador emocionalmente

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, mantienen un nivel de tensión medio en su salud.

4. ¿Considera que su vida laboral influye dentro del ambiente?

Tabla 11.

Vida laboral en el ambiente

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
2	8	13	17	3,12	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 11.

Vida laboral en ambiente



Fuente: Tabla 11. Vida laboral en ambiente

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, mantienen una vida laboral en ambiente, reflejando un nivel de tensión elevado.

5. Como diría usted ¿Qué es su relación de trabajo con sus compañeros?

Tabla 12.

Relación de trabajo entre compañeros

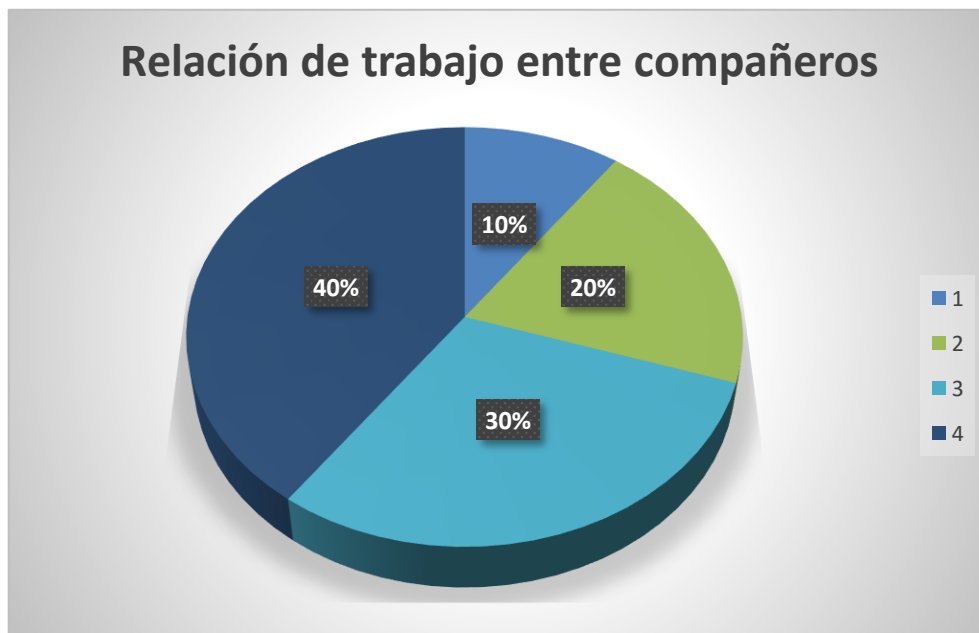
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	4	16	20	3,40	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 12.

Relación entre compañeros de trabajo



Fuente: Tabla 12. Relación de trabajo entre compañeros

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, conservan su relación de trabajo entre compañeros en nivel de tensión elevado.

6. ¿Usted se siente nervioso, ansioso, estresado en vida en general?

Tabla 13.

Se siente nervioso, ansioso o estresado

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
2	9	17	12	2,97	Medio

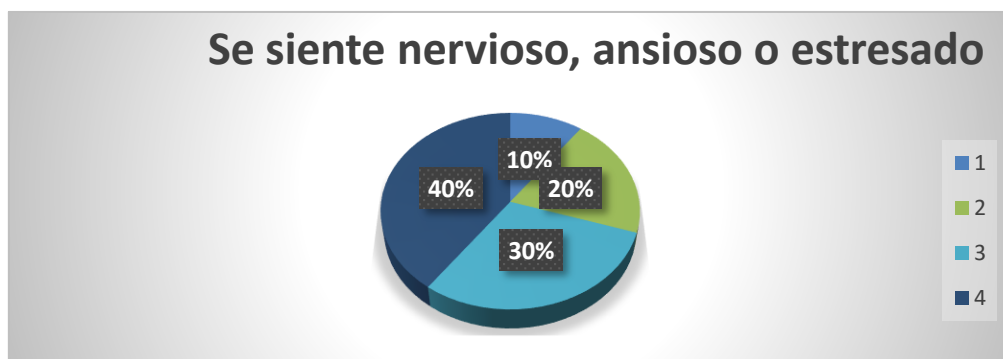
Fuente:
Gobierno
Autónomo

Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 13.

Se siente nervioso, ansioso o estresado



Fuente: Tabla 13. Se siente nervioso, ansioso o estresado

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la mayoría de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 17 empleados se sienten nerviosos, ansiosos y estresados, reflejando un nivel de tensión medio.

7. ¿Con que frecuencia siente ganas de gritar, tironear, cuando tiene problemas con otras personas?

Tabla 14.

Siente ganas de gritar cuando tiene problemas con otras personas

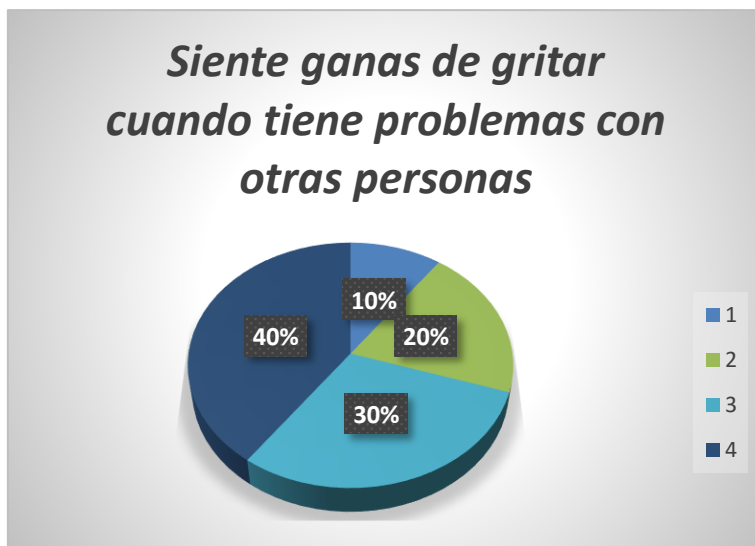
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
1	14	21	4	2,4	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 14.

Siente ganas de gritar cuando tiene problemas con otras personas



Fuente: Tabla 14. Siente ganas de gritar cuando tiene problemas con otras personas

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 21 empleados sienten ganas de gritar, tironear, cuando tiene problemas con otras personas.

8. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite trabajar con comodidad?

Tabla 15.

Espacio para trabajar con comodidad

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
2	13	23	2	2,62	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 15.

Espacio para trabajar con comodidad



Fuente: Tabla15. Espacio para trabajar con comodidad

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 23 empleados mencionan que frecuencia el espacio del que dispone le permite trabajar con comodidad, reflejando un nivel de tensión medio.

9. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite realizar los movimientos?

Tabla 16.

Dispone de espacio para realizar sus movimientos

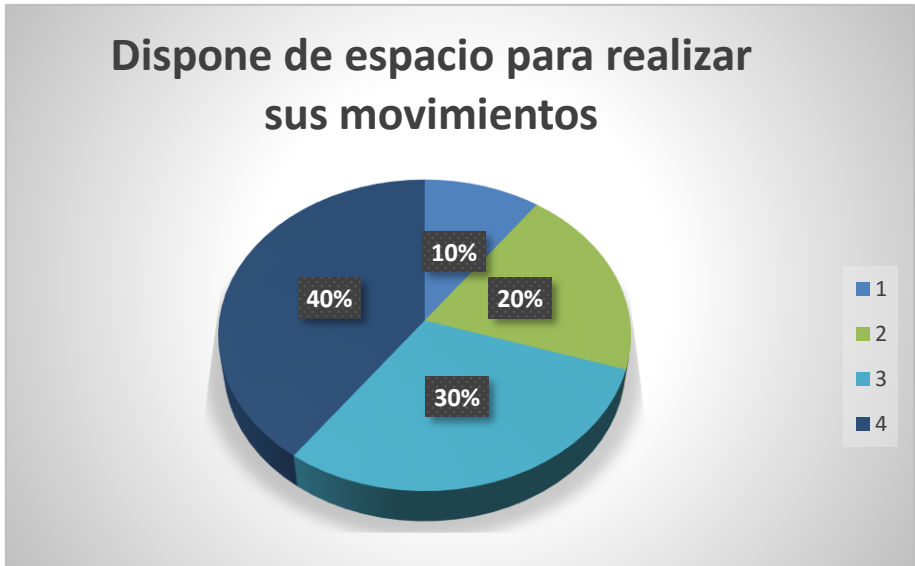
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	7	12	22	3,45	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 16.

Dispone de espacio para realizar sus movimientos



Fuente: Tabla 16. Dispone de espacio para realizar sus movimientos

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (4), 22 empleados mencionan que con frecuencia el espacio del que dispone le permite realizar los movimientos, reflejando un nivel de tensión elevado.

10. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite cambiar de postura (sentado/pie)?

Tabla 17.

Dispone de espacio para cambiar de postura (sentado/pie)

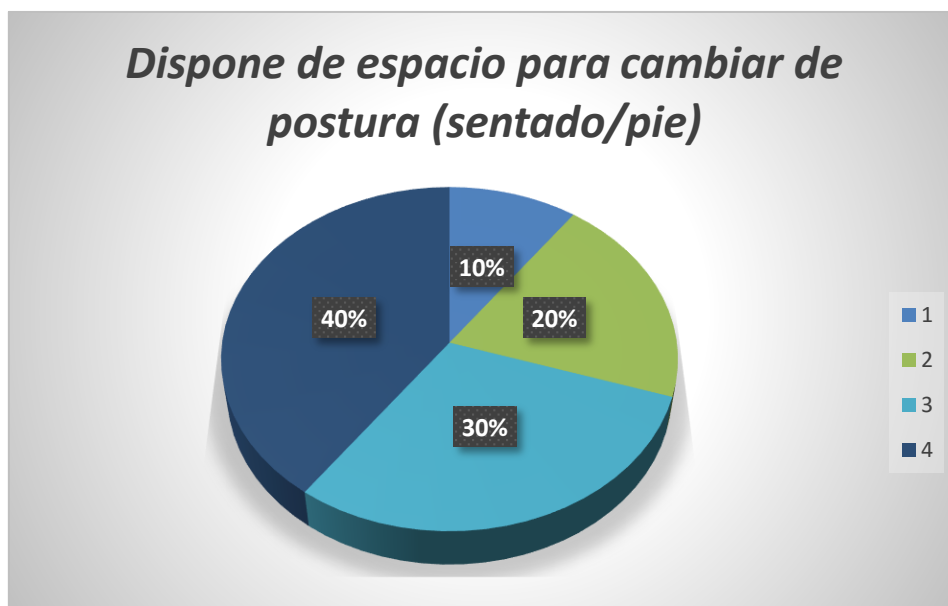
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	8	12	20	3,30	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 17.

Dispone de espacio para cambiar de postura (sentado/pie)



Fuente: Tabla 17. Dispone de espacio para cambiar de postura (sentado/pie)

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (4), 22 empleados mencionan que con frecuencia el espacio del que dispone le permite cambiar de postura (sentado/pie), reflejando un nivel de tensión elevado.

Discusión: Una vez obtenidos los primeros datos antes de haber ejecutado el plan de pausas activas, se puede manifestar que el nivel de morbilidad de los trabajadores es muy elevado según el método de Karasek, existe un gran inconveniente debido al sedentarismo y a la inactividad física en el personal administrativo, es por eso que con la aplicación del plan de pausas activas se promoverá a que todos los trabajadores lleven una vida activa y que no adquieran cualquier enfermedad catastrófica que repercuta en su estado de salud.

Resultados del Plan de Pausas Activas

1. ¿Considera usted ¿Qué la aplicación de pausas activas contribuyo de manera positiva en su jornada laboral?

Tabla 18.

La aplicación de pausas activas contribuyó de manera positiva en su jornada de trabajo

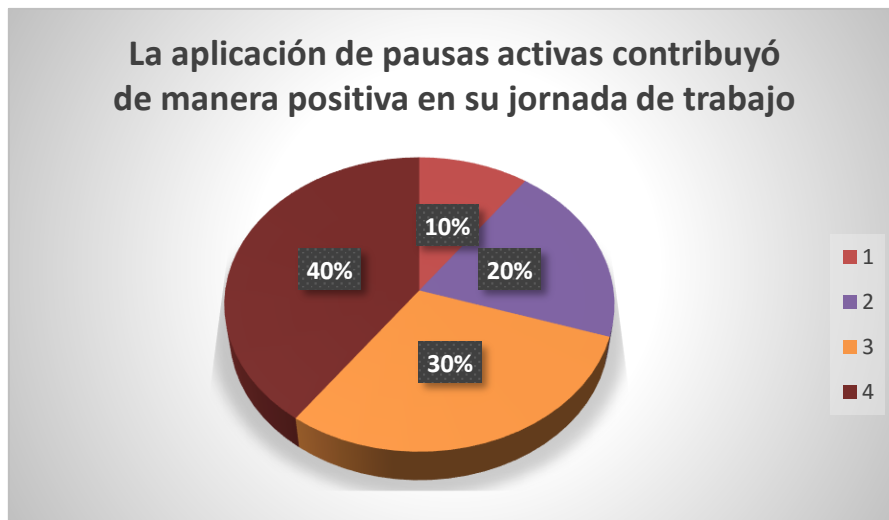
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	13	21	6	2,82	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 18.

La aplicación de pausas activas contribuyó de manera positiva en su jornada de trabajo



Fuente: Tabla 18. La aplicación de pausas activas contribuyó de manera positiva en su jornada de trabajo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un

rango de (3), 21 empleados mencionan que la aplicación de pausas activas contribuyó de manera positiva en su jornada de trabajo, reflejando un nivel de tensión medio.

2. Si tuviera que calificar esta aplicación de pausas activas ¿Cómo lo calificaría?

Tabla 19.

Calificación de la aplicación de pausas activas

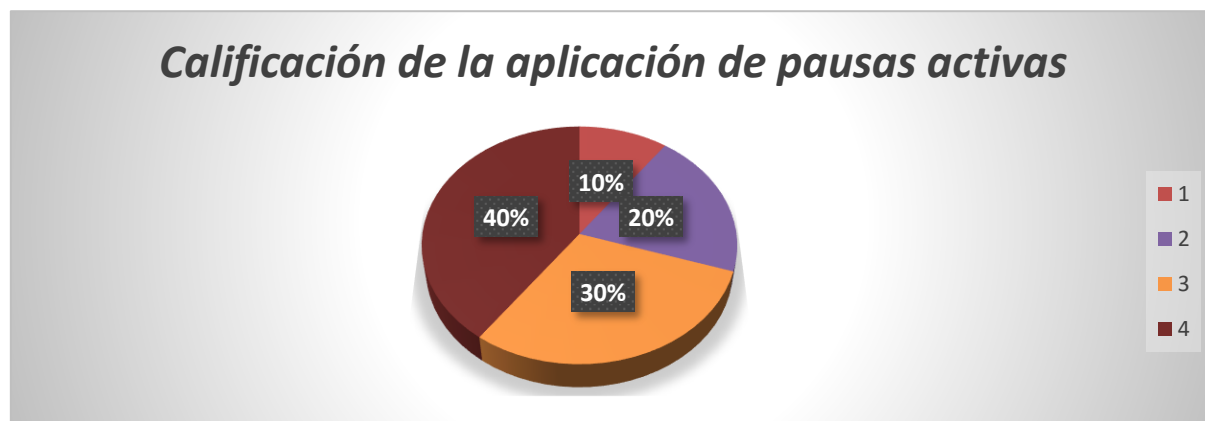
RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	0	35	5	3,12	Elevado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 19.

Calificación de la aplicación de pausas activas



Fuente: Tabla 19. Calificación de la aplicación de pausas activas

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 35 empleados mencionan que la aplicación de pausas activas ayudó a mejorar el ambiente laboral, reflejando un nivel de tensión elevado.

3. ¿En su actividad laboral pudo recuperar rápidamente en su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?

Tabla 20.

Pudo recuperar su concentración, relaciones interpersonales

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	6	22	9	2,85	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 20.

Pudo recuperar su concentración, relaciones interpersonales, ánimo



Fuente: Tabla 20. Pudo recuperar su concentración, relaciones interpersonales, ánimo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 22 empleados mencionan que en su actividad laboral pudieron recuperar rápidamente su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física, reflejando un nivel de tensión medio.

4. ¿En su actividad laboral tardó en recuperar su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo, y actividad Física?

Tabla 21.

Tardó en recuperar su concentración, relaciones laborales

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	9	27	4	2,87	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 21.

Tardó en recuperar su concentración, relaciones laborales



Fuente: Tabla 21. Tardo en recuperar su concentración, relaciones interpersonales, ánimo

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 27 los empleados mencionan que en su actividad laboral tardaron de recuperar

rápidamente su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física, reflejando un nivel de tensión medio.

5. Cree usted ¿Qué las pausas activas le han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos?

Tabla 22.

Las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos.

RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
1	2	3	4		
0	6	26	8	2,90	Medio

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Gráfico 22.

Las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos



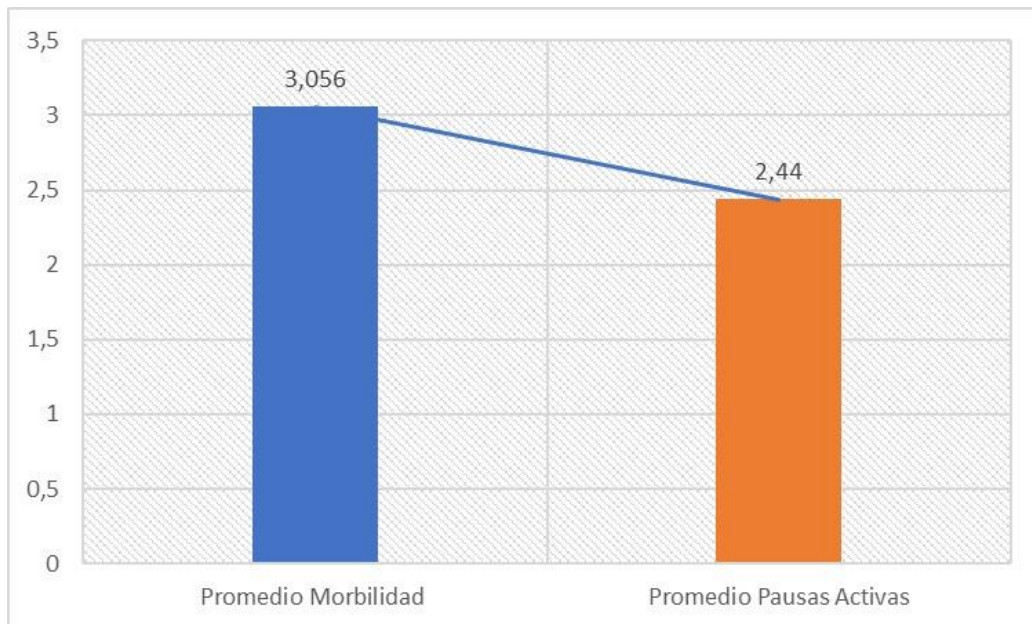
Fuente: Tabla 22. Las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que el 30% de los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, en un rango de (3), 26 los empleados mencionan que las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos, reflejando un nivel de tensión medio.

Discusión: Dentro de los datos obtenidos post a la intervención del plan de pausas activas, podemos señalar que, según la encuesta de morbilidad, sus niveles fueron mejorando, ya que realizando cualquier actividad física o recreativa se puede mejorar la condición física del ser humano, de esta manera también se puede contribuir a que cada trabajador sea mas activo dentro su trabajo.

Gráfico de Comparación Morbilidad



Fuente: Tabla 22. Las pautas activas han contribuido para disminuir los dolores musculares esqueléticos

Elaborado por: Espinoza, C. 2022

Análisis: Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada muestra que la morbilidad ha disminuido de 3,06 a 2,91 en los empleados del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí, reflejando un nivel de tensión medio, lo cual muestra que ayudado al desempeño laboral de la institución.

Discusión: Se puede observar que, con la aplicación del plan de pausas activas, se pudo obtener una mejoría en el nivel de morbilidad de todos los trabajadores del área

administrativa, donde se realizó ejercicios de relajación muscular, ejercicios de coordinación, equilibrio, entre otros. Emplear este plan de pausas activas ayuda a que la jornada de los trabajadores se mantenga en un nivel estándar para que se desenvuelva en cada una de sus funciones diarias, el realizar actividad física ayuda a mejorar el estado físico y mental.

Según los resultados se ha comprobado la baja significativa del nivel de tensión bajando del nivel 3 al 2. Esto se puede relacionar con los resultados obtenidos en (Pacheco & Tenorio, 2015), pues mencionan que: “Es primordial y significativo que existan estos espacios que nos permiten salir de la monotonía, una pausa en la jornada laboral nos dará un instante de relajación contribuyendo a disipar temas que nos abruman, favoreciendo en pensamientos positivos.”

11.1 Decisión de la Hipótesis

Tabla 23.

Prueba de Hipótesis

MORBILIDAD	Promedio Morbilidad	PAUSAS ACTIVAS	Promedio Pausas Activas
En general usted. ¿Diría que su salud es?	3,05	Considera usted. ¿Que la aplicación de pausas activas contribuyo de manera positiva en su jornada laboral?	2,2
¿Su estado de salud actual comparada con el de hace un año?	3,40		Si tuviera que calificar esta aplicación de pausas activas. ¿Cómo lo calificaría?
¿Su trabajo en general es desgastador emocionalmente?	2,85	¿En su actividad laboral pudo recuperar rápidamente en su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?	2,62
¿Considera que su vida laboral influye dentro del ambiente?	3,12	¿En su actividad laboral tardó en recuperar su concentración, relaciones interpersonales,	2,56
Como diría usted. ¿Qué es su relación con sus compañeros de trabajo?	3,40		

		estado de ánimo y actividad física?	
¿Usted Se siente nervioso, ansioso, estresado en vida en general?	2,97	Cree usted. ¿Que las pausas activas le han contribuido para disminuir los dolores musculo esqueléticos?	2,70
Con que frecuencia siente ganas de gritar, tironear, ¿cuándo tiene problemas con otras personas?	2,4		
¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite trabajar con comodidad?	2,62		
¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite realizar los movimientos?	3,45		
En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite cambiar de postura (sentado/pie)?	3,30		
PROMEDIO	3,056	PROMEDIO	2,44

Nota. Elaborado por: Espinoza, C.

Gráfico 23

Prueba de Hipótesis

$H_0: \mu_1 = \mu_2$
 $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$

Estadístico de prueba

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

\bar{X}_1
 \bar{X}_2

Valor crítico:

$$t_{(1-\frac{\alpha}{2}), (n_1+n_2-2)}$$

$gl = (n_1+n_2-2) = 13$
 $\alpha = 0,05$ 5%

$p\text{-valor} = 0,004504$

$$S_c^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$n_1 = 10$ $S_1^2 = 0,125093$
 $n_2 = 5$ $S_2^2 = 0,068600$
 $S_c^2 = 0,107711$

$t = 3,42681391$

Análisis y decisión: Puesto que el valor del cuantil t es de 03,4268 cae fuera de la zona de aceptación por lo que se define que se deberá tomar la hipótesis alternativa, además se puede ver a través del p-valor (0,00) es menor que el nivel de significancia (0,05) por lo el nivel de significancia es muy significativo, aceptando la hipótesis alternativa. Con esta evidencia entonces se define que los promedios entre la morbilidad y las pausas activas son diferentes. Por lo tanto, se aprueba la hipótesis alternativa y se determina que las pausas activas influyen significativamente en el desempeño laboral.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Una vez obtenido los datos se menciona la diferencia que existe entre el pre y post encuesta, logrando cambios favorables en el nivel de morbilidad, dentro del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Alausí, señalando los beneficios que tiene la aplicación de las pausas activas.
- Con la aplicación del plan de pausas activas se justifica que los resultados fueron muy buenos, mediante el análisis estadístico del T de Student, donde se menciona que el nivel de morbilidad bajo en la pre y post intervención.
- Los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del plan de pausas activas, demuestra que, realizar actividad física ayuda promover una vida activa y saludable.

5.2 Recomendaciones.

- Considerar este plan de pausas activas dentro de la jornada laboral y el rendimiento de los trabajadores, para aplicarlo como base tres veces por semana, con la finalidad de salvaguardar la salud de cada uno de sus funcionarios.
- Realizar una actividad recreativa en particular, ayuda a promover un estilo de vida en óptimas condiciones, recuperar las energías perdidas, libres de estrés o de alguna enfermedad que repercute en su salud.
- Evaluar el nivel de morbilidad de los trabajadores, mediante encuestas de morbilidad, para considerar en el rango que se encuentra cada uno y tomar alternativas para que su estado de salud y su desempeño laboral mejore.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, M. C. (2017). Implantación de un sistema de gestión de seguridad y Salud en el trabajo basado en el modelo Ecuador. In *Dominio de las Ciencias* (Vol. 3, Issue 4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174484>
- Boney, A., & Alexandrov, A. (1993). BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina. In *EFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS Información Importante 1 La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de* (Vol. 1, Issue August). <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bramante, C. T., King, M. M., Story, M., Whitt-Glover, M. C., & Barr-Anderson, D. J. (2018). Worksite physical activity breaks: Perspectives on feasibility of implementation. *Work*, 59(4), 491–499. <https://doi.org/10.3233/WOR-182704>
- Campos Salazar, C., & Solano Mora, L. (1969). Efecto De Un Programa De Hidroquinesia Y Acondicionamiento Físico En La Movilidad Articular De Adultas Mayores. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v1i2.425>
- Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. *Journal of Sport and Health Research J Sport Health Res ISSN Journal of Sport and Health Research Journal of Sport and Health Research J Sport Health Res*, 9(92), 187–198.

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63685/Estilo_de_vida_sedentario_y_consecuencias_en_la_salud_de_los_niños_Una_revisión_sobre_el_estado_de_la_cuestión.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castebianco, M. J. (2015). Las Pausas Activas Escolares Como Estrategia Pedagógica Para Influenciar La Atención En Los Estudiantes Del Grado Primero, De La Jornada Tarde Del Ied Francisco Jose De Caldas Sede "C." Dk, 53(9), 1689–1699. <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v20n61/1413-2478-rbedu-20-61-0479.pdf>

Castro Arias, E., Múnera, J., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N., Valencia Gil, N., & González Palacio, E. (2017). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Revista Educación Física y Deporte*, 389–399. <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-PausasActivasEnLasEmpresasPublicasYPrivadasDelOrde-7382777.pdf%0A>

Cidoncha, V., & Diaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas : coordinación y equilibrio. *EFdeportes*, 15(147), 1–5. https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=equilibrio+postural+en+niños&oq=equilibrio+postur%0Ahttps://n9.cl/rioyn

Correa Cortez, M. E., Flores Allende, G., & Cervantes Medina, M. G. (2022). Jóvenes universitarias/os y actividades culturales en el tiempo libre. In *Extensión en red* (Issue 12). <https://doi.org/10.24215/18529569e025>

DANPER. (2015). Pausas activas para ser más productivo en el trabajo. *Portafolio*, 1–2. <http://search.proquest.com/docview/1682848085?accountid=43746>

Del Hoyo Delgado, M. A. (2018). Documentos divulgativos. In *Estrés laboral*. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>

- Díaz Martínez, X., María Angélica Mardones Hernández, I., Carmen Mena Bastias, I., Alexis Rebolledo Carreño, I., & Marcelo Castillo Retamal, I. V. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos Active break as a changing factor in the physical activity of public officials. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 306–313. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Estad, G. D. E. (2012). Principales resultados encuesta de uso del tiempo. http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Uso_Tiempo/Presentacion_Principales_Resultados.pdf
- García-Trujillo, M. R., & De Rivera, J. L. G. (1992). Cambios Fisiológicos Durante Los Ejercicios De Meditación Y Relajación Profunda. *Psiquis*, 13(6–7), 57–63.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Guartán Salinas, A. G., Torres Balladares, K. J., & Ollague Valarezo, J. K. (2019). La evaluación del desempeño laboral desde una perspectiva integral de varios factores. 593 *Digital Publisher CEIT*, 6(4), 13–26. <https://doi.org/10.33386/593dp.2019.6.139>
- Gutierrez, H., & Min, L. W. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2020/cib202w.pdf>
- Iza, M. (2016). El estrés laboral y su influencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la empresa de productos familia Sancela del Ecuador S.A. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24359>

- Lazcano, L. A. (2001). Estres Laboral.Pdf. Boletín De Información De Prevención, 3er, 1–8. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4_2/a06.pdf
- Liang, S., Zhang, C. C., Liu, S. S., Zhou, Y., Zhang, J., Kurgan, L., Bloom, J. D., Maheshwari, S., Brylinski, M., Draft--, M., Rifaioglu, A. S., Atas, H., Martin, M. J., Cetin-Atalay, R., Atalay, V., Doğan, T., Ando, D., Zandi, R., Kim, Y. W., ... Hoelz, A. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga. In Proceedings of the National Academy of Sciences (Vol. 3, Issue 1). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7284/1/T-UCE-0007-303i.pdf>
- M. Ramos. (2022). Estrategia de prevención a través de la identificación de biomarcadores asociados al estrés laboral en docentes universitarios Prevention strategy through the identification of biomarkers. 7(1), 154–166. [17733-21921935806-1-SM.pdf](https://doi.org/10.17733/21921935806-1-SM.pdf)
- Manuel Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. Revista Médica Clínica Las Condes, 23(2), 124–128. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70288-2](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70288-2)
- Medrano, M. A. O. (2016). LAS PAUSAS ACTIVAS Y EL CLIMA LABORAL EN LOS TALLERES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DE PASTAZA” (Issue August) [Universidad Tecnica de Ambato]. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24118/1/María Alexandra Ortiz Medrano.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24118/1/María%20Alexandra%20Ortiz%20Medrano.pdf)
- Mourad, J. (2002). Hipertension arterial. In EMC - Tratado de Medicina (Vol. 6, Issue 1). [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(02\)70172-4](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(02)70172-4)
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Revista Cubana de Medicina General Integral, 33(3), 342–351.
- Ochoa, C., Centeno, P., Hernández, E., Guamán, K., & Castillo, J. (2020). La seguridad y

- salud ocupacional. In Revista Universidad y Sociedad (Vol. 12, Issue 5).
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n5/2218-3620-rus-12-05-308.pdf>
- OMS. (2008). Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Francia.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43770/9789243591650_spa.pdf;jsessionid=5DFEA72C1B328E802DDB6B081B9D48FC?sequence=1
- Pacheco, A., & Tenorio, M. (2015). Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud No.1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia del Azuay en el año 2014. Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca, 1, 118.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- Patricia, A. M. B. V. (2016). “LAS PAUSAS ACTIVAS LABORALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL ÁREA DE AHORRO Y CRÉDITO DE LA COOPERATIVA EDUCADORES DE TUNGURAHUA LTDA., DE LA CIUDAD DE AMBATO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. (Issue August) [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA INDUSTRIAL MODALIDAD]. [file:///D:/Downloads/TESIS FINAL \(1\).pdf](file:///D:/Downloads/TESIS FINAL (1).pdf)
- Paz-Viteri, Lorenzo, & Sandoval. (06 de 07 de 2018). EFECTO DE UN PROGRAMA DE SALTO CON CUERDA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EXPLOSIVA.
<http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/bitstream/handle/654321/2051/art29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paz-Viteri, S., Villa, E., Sandoval, V., & Barranco, Y. (22 de 05 de 2017). EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LA MEJORA DE LA

CONDICIÓN FÍSICA GENERAL SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN
PATINADORES DE VELOCIDAD INFANTILES.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6431620>

Pérez, M. A. R., Raya, A. B., Fernández, D. M. D., López, S. S., & García, D. S. (2021).

Actividad Física Y Salud: Entrenamiento Personalizado, 17–42.

<https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0gc0.4>

Plaza, M., & Yunga, M. (2015). Efectos de las pausas activas sobre la atención, el

rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes

escolarizados. In Artículo Ecuador (Vol. 1, Issue 5).

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22460/1/tesis.pdf>

Ramón Syr Salas Perea, C., Díaz Hernández, L., & Pérez Hoz, G. (2013). Identificación y

diseño de las competencias laborales en el sistema nacional de salud. Revista Cubana

de Educacion Medica Superior, 27(1), 92–102.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2012/cem124m.pdf>

Ramos, Pantoja, Tejera, & Gonzalez. (04 de 03 de 2019). Estudio del estrés laboral y los

Ecuador.

Restrepo, C. (2015). Estructuración de Las Bases Para La Implementación Y Desarrollo Del

Programa De Pausas Activas (Gimnasia Laboral) En Los Funcionarios De La U.D.C.a.

Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 1(1), 57.

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296>

Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. Revista Chilena de Cardiología,

28(4), 409–413. <https://doi.org/10.4067/s0718-85602009000300014>

Vidarte Claros, J. A., & Vélez Álvarez, C. (2012). Caracterización de la realidad juvenil de

Caldas (Colombia): Área de Deporte, Recreación y Tiempo libre. Apunts Educación

Física y Deportes, 110, 76–88. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.09)

Yáñez, J., Merchán, M., & Yanez, L. (2017). Ejercicios De Respiración En La Rehabilitación Fonoarticular. Pro- Puestas Para La Práctica. Universidad y Sociedad, 9(2), 313–318.

ANEXOS

PROPUESTA

Tabla 23.

Actividades de planificación

PLANIFICACION												
MES	JUNIO			JULIO						AGOSTO		
FECHA	6 - 10	13 -17	20 - 24	27 - 1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DIAS	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V	L-M-V
EJERCICIOS	Ejercicios de respiración - Ejercicios de movilidad articular			Ejercicios de coordinación, Ejercicios de movilidad articular			Ejercicios de Flexibilidad. Ejercicios de coordinación, Ejercicios de movilidad articular			Ejercicios de relajación, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de coordinación		

Nota: Elaboración propia en base al trabajo "Aplicación de un plan de Pausas Activas" de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 24.

Planificación de actividades

MES: JUNIO	SEMANA I: del 6 al 10	
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
<p>BRAZOS</p> <p>Brazos totalmente extendidos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>SENTADILLAS</p> <p>Piernas separadas a la altura de los hombros</p> <p>flexión y extensión de rodillas</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>Sentadilla con brazos extendidos a los laterales</p> <p>PIERNAS</p> <p>Flexión con una pierna (izquierda/derecha)</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>Flexion de piernas juntas</p> <p>Saltos con las piernas juntas, mirada fija al frente</p>	<p>CUELLO</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimiento de izquierda a derecha</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos de arriba hacia abajo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>MUÑECAS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos hacia adentro y hacia afuera</p> <p>Flexión y extensión de muñecas y dedos</p> <p>Abrir y cerrar las manos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>RODILLAS</p> <p>Movimientos circulares de rodillas</p> <p>Movimientos de flexión y extensión de rodillas realizar</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>TOBILLOS</p> <p>Movimientos circulares del tobillo hacia adentro y luego hacia afuera,</p> <p>2 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 15 segundos entre series.</p> <p>ANTEBRAZO</p> <p>Mantener el brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo, con la mano izquierda tomo el dorso de la mano derecha y ejerzo fuerza atrayendo los dedos al cuerpo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 25.

Planificación actividades

MES: JUNIO	SEMANA II: del 13 al 17	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>RESPIRACIÓN</p> <p>Respiración profunda con el cuerpo relajado</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>Realizamos la misma actividad y le acoplamos en un sillón</p> <p>CÍRCULOS</p> <p>Hacer círculos con la cadera. De izquierda a derecha y viceversa</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>Circunducción de la cabeza, con la rodilla levantada</p> <p>ROTACIÓN</p> <p>Rotación del hombro hacia adelante y hacia atrás</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 6 repeticiones</p> <p>Semi sentadilla con saltos laterales</p>	<p>MOVIMIENTOS</p> <p>Movimientos de onda con los dedos entrelazados con saltos verticales</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>Salto en cruz, piernas juntas</p> <p>CABEZA</p> <p>Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda.</p> <p>Brazos extendidos a la parte lateral del cuerpo realizando el ejercicio anterior</p> <p>TRONCO</p> <p>Girar el tronco a un lado y al otro</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p>	<p>PIERNAS</p> <p>Con las manos entrelazadas sostener la pierna por debajo del bíceps femoral y ejercer presión con cada pierna.</p> <p>2 series x 5 repeticiones</p> <p>PIERNAS</p> <p>Subir piernas y juntar los codos estilo marcha.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Skipping de 5 segundos</p> <p>CUCLILLAS</p> <p>Separar las piernas a la altura de los hombros, espalda recta y los brazos extendidos</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 26.

Planificación actividades

MES: JUNIO	SEMANA III: del 20 al 24	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>Llevar el talón a los glúteos</p> <p>10 segundos</p> <p>Separado las piernas en tijera elongar</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Con las manos juntas entrelazadas hacia atrás</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Estiramientos de piernas, juntas y separadas, tomándose la punta de los pies sin flexionar las rodillas</p> <p>Con las manos entrelazadas hacia arriba, separando los pies mantener una inclinación.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Cerrar las pausas activas con respiraciones profundas.</p>	<p>CABEZA</p> <p>Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda.</p> <p>TRONCO</p> <p>Girar el tronco a un lado y al otro</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>FUERZA</p> <p>Colocarse sobre el escritorio, con las dos manos y el cuerpo rígido subir las rodillas al pecho realizar, intercalando</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>En la misma posición, levantar una pierna y luego otra</p>	<p>PIERNAS</p> <p>Subir piernas y juntar los codos estilo marcha.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>CUCLILLAS</p> <p>Separar las piernas a la altura de los hombros, espalda recta y los brazos extendidos</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>COORDINACIÓN</p> <p>Ejecutar el ejercicio de Poli chilenos</p> <p>cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 15 repeticiones</p> <p>Poli chilenos realizando una cruz en el lugar que se ejecutara el ejercicio.</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 27.

Planificación actividades

MES: JUNIO - JULIO	SEMANA IV: del 27 al 1 de Julio	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>PIERNAS</p> <p>Con las manos entrelazadas sostener la pierna por debajo del bíceps femoral y ejercer presión con cada pierna.</p> <p>2 series x 5 repeticiones</p> <p>Subir piernas y juntar los codos estilo marcha.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>CUCLILLAS</p> <p>Separar las piernas a la altura de los hombros, espalda recta y los brazos extendidos</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>TRONCO</p> <p>Girar el tronco a un lado y al otro</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>o.</p>	<p>CABEZA</p> <p>Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda.</p> <p>RODILLAS</p> <p>Movimientos circulares de rodillas</p> <p>Movimientos de flexión y extensión de rodillas realizar</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>TOBILLOS</p> <p>Movimientos circulares del tobillo hacia adentro y luego hacia afuera,</p> <p>2 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 15 segundos entre series.</p>	<p>RESPIRACIÓN</p> <p>Respiración profunda con el cuerpo relajado</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>CÍRCULOS</p> <p>Hacer círculos con la cadera. De izquierda a derecha y viceversa</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>ROTACIÓN</p> <p>Rotación del hombro hacia adelante y hacia atrás</p> <p>Cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 6 repeticiones</p> <p>ANTEBRAZO</p> <p>Mantener el brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo, con la mano izquierda tomo el dorso de la mano derecha y ejerzo fuerza atrayendo los dedos al cuerpo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 28.

Planificación actividades

MES: JULIO	SEMANA V: del 4 al 8	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>BRAZOS</p> <p>Con el brazo derecho cruzar el pecho a la altura del hombro</p> <p>Posteriormente con el brazo izquierdo ejerzo presión</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>De pie, tomo la pierna izquierda/derecha</p> <p>tomo el empeine del pie haciendo que el talón toque el glúteo, trabajo con las dos piernas</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares de ambos hombros, hacia adelante y luego hacia atrás</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Con el apoyo de la silla, cruzar la pierna izquierda detrás de la derecha, el pie derecho con la punta hacia adelante y el talón completamente apoyado en el suelo</p> <p>Realizar estiramientos. También flexión y extensión</p>	<p>REACCIÓN</p> <p>Colocarse en posición de cuadrúpeda, en la voz de mando, levantar la pierna y extender el brazo</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>FUERZA</p> <p>Colocarse sobre el escritorio, con las dos manos y el cuerpo rígido subir las rodillas al pecho realizar, intercalando</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>COORDINACIÓN</p> <p>Ejecutar el ejercicio de Poli chilenos</p> <p>cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 15 repeticiones</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 29.

Planificación actividades

MES: JULIO	SEMANA VI: 11 al 15	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>BRAZOS</p> <p>Cruzar los brazos y formar una X, flexionar las rodillas, posteriormente dar dos zancadas al frente</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>De pie, tomo la pierna izquierda/derecha</p> <p>tomo el empeine del pie haciendo que el talón toque el glúteo, trabajo con las dos piernas</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares de ambos hombros, hacia adelante y luego hacia atrás</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Con el apoyo de la silla, cruzar la pierna izquierda detrás de la derecha, el pie derecho con la punta hacia adelante y el talón completamente apoyado en el suelo</p> <p>Realizar estiramientos. También flexión y extensión</p>	<p>REACCIÓN</p> <p>Colocarse en posición de cuadrúpeda, en la voz de mando, levantar la pierna y extender el brazo</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>FUERZA</p> <p>Colocarse sobre el escritorio, con las dos manos y el cuerpo rígido subir las rodillas al pecho realizar, intercalando</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>COORDINACIÓN</p> <p>Ejecutar el ejercicio de Poli chilenos</p> <p>cerrar las pausas con respiraciones profundas.</p> <p>1 serie x 15 repeticiones</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 30.

Planificación actividades

MES: JULIO	SEMANA VII: 18 al 22	
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
<p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>Llevar el talón a los glúteos</p> <p>10 segundos</p> <p>Separado las piernas en tijera elongar</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>.</p> <p>Con las manos juntas entrelazadas hacia atrás</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>.</p> <p>Con las manos entrelazadas hacia arriba, separando los pies mantener una inclinación.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Cerrar las pausas activas con respiraciones profundas.</p>	<p>REACCIÓN</p> <p>Colocarse en posición de cuadrúpeda, en la voz de mando, levantar la pierna y extender el brazo</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>MUÑECAS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos hacia adentro y hacia afuera</p> <p>Flexión y extensión de muñecas y dedos</p> <p>Abrir y cerrar las manos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>BRAZOS</p> <p>Brazos totalmente extendidos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p>	<p>MOVIMIENTOS</p> <p>Movimientos de onda con los dedos entrelazados</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>PIERNAS</p> <p>Con las manos entrelazadas sostener la pierna por debajo del bíceps femoral y ejercer presión con cada pierna.</p> <p>2 series x 5 repeticiones</p> <p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos de arriba hacia abajo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 31.

Planificación actividades

MES: JULIO	SEMANA VIII: 25 al 29	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>REACCIÓN</p> <p>Colocarse en posición de cuadrúpeda, en la voz de mando, levantar la pierna y extender el brazo</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>BRAZOS</p> <p>Brazos totalmente extendidos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>MOVIMIENTOS</p> <p>Movimientos de onda con los dedos entrelazados</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>CABEZA</p> <p>Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda</p>	<p>SENTADILLAS</p> <p>Piernas separadas a la altura de los hombros</p> <p>flexión y extensión de rodillas</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Con las manos entrelazadas sostener la pierna por debajo del bíceps femoral y ejercer presión con cada pierna.</p> <p>2 series x 5 repeticiones</p> <p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos de arriba hacia abajo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares de ambos hombros, hacia adelante y luego hacia atrás</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Con el apoyo de la silla, cruzar la pierna izquierda detrás de la derecha, el pie derecho con la punta hacia adelante y el talón completamente apoyado en el suelo</p> <p>Realizar estiramientos. También flexión y extensión</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 32.

Planificación actividades

MES: AGOSTO	SEMANA IX: del 1 al 5	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>Ejercicios de relajación</p> <p>Sentados en una silla, colocamos una mano en el estómago y la otra en el pecho: Realizar ejercicios de respiración, inhalar y exhalar.</p> <p>De pie, la cabeza hacia abajo, tocando el pecho. Rodillas flexionadas, brazos al frente. Bajamos lentamente y realizamos un movimiento de la pierna adelante</p>	<p>¡Aplaudé y libérate!</p> <p>Colócate con los pies separados a la anchura de las caderas.</p> <p>Empieza a aplaudir con las manos frente a tu pelvis. Desde allí, debes realizar un círculo con las manos mientras aplaudes subiendo los brazos por la parte izquierda del cuerpo hasta llegar a pasar por la cabeza. Sin dejar de aplaudir, desciende por el otro lado hasta volver al punto de origen. Hazlo 3 veces en un sentido y 3 más en el otro.</p> <p>Le agregamos música y realizar una mini coreografía</p>	<p>Masaje de articulación</p> <p>Masaje en parejas</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Masaje en los hombros</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Elevación de piernas</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Masaje en el brazo del compañero.</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 33.

Planificación actividades

MES: AGOSTO	SEMANA IX: del 8 al 12	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>Ejercicios de visión Tomar un lápiz, sujetarlo al frente del rostro.</p> <p>Realizar movimientos con el brazo sujetando el lápiz y seguirlo con la mirada sin mover la cabeza</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Abrir y cerrar los ojos</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>BRAZOS Brazos totalmente extendidos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>MOVIMIENTOS Movimientos de onda con los dedos entrelazados</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>CABEZA Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda</p>	<p>Posición de combate Ejecutar un golpe bajo, piernas retrasadas y pie de apoyo en posición de combate</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Ejecutar un golpe alto, piernas retrasadas y pie de apoyo en posición de combate</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Ejecutar un gancho, piernas retrasadas y pie de apoyo en posición de combate</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Pata al frente, piernas retrasadas y pie de apoyo en posición de combate, con las dos piernas</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p>	<p>REACCIÓN Colocarse en posición de cuadrúpeda, en la voz de mando, levantar la pierna y extender el brazo</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>BRAZOS Brazos totalmente extendidos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 35 segundos entre series.</p> <p>MOVIMIENTOS Movimientos de onda con los dedos entrelazados</p> <p>1 serie x 5 repeticiones</p> <p>CABEZA Inclinar la cabeza seis segundos a la derecha y seis segundos a la izquierda</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 34.

Planificación actividades

MES: AGOSTO	SEMANA IX: del 22 al 26	
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
<p>Estiramientos en la silla o escritorio</p> <p>Sentados sobre una silla Ondular la cintura y extender los brazos hacia arriba ejerciendo presión.</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Sentados sobre una silla Ondular la cintura y extender los brazos hacia el frente ejerciendo presión.</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p> <p>Junto al escritorio flexionar la pierna y llevar el talón al glúteo</p> <p>1 serie x 3 repeticiones</p>	<p>CUELLO</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimiento de izquierda a derecha</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>HOMBROS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos de arriba hacia abajo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>MUÑECAS</p> <p>Movimientos circulares</p> <p>Movimientos hacia adentro y hacia afuera</p> <p>Flexión y extensión de muñecas y dedos</p> <p>Abrir y cerrar las manos</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>ESTIRAMIENTOS</p> <p>Llevar el talón a los glúteos</p> <p>10 segundos</p> <p>Separado las piernas en tijera elongar</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>.</p> <p>Con las manos juntas entrelazadas hacia atrás</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>.</p> <p>Con las manos entrelazadas hacia arriba, separando los pies mantener una inclinación.</p> <p>1 serie x 10 repeticiones</p> <p>Cerrar las pausas activas con respiraciones profundas</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Tabla 35.

Planificación actividades

MES: AGOSTO	SEMANA IX: del 15 al 19	
LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<p>Poli chilenos</p> <p>Realizarlo en las cuatro maneras formando una cruz; al frente, atrás, a la derecha y a la izquierda el mismo ejercicio</p> <p>BRAZOS</p> <p>Cruzar los brazos y formar una X, flexionar las rodillas, posteriormente dar dos zancadas al frente</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>PIERNAS</p> <p>De pie, tomo la pierna izquierda/derecha</p> <p>tomo el empeine del pie haciendo que el talón toque el glúteo, trabajo con las dos piernas</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>RODILLAS</p> <p>Movimientos circulares de rodillas</p> <p>Movimientos de flexión y extensión de rodillas realizar</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>TOBILLOS</p> <p>Movimientos circulares del tobillo hacia adentro y luego hacia afuera,</p> <p>2 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 15 segundos entre series.</p> <p>ANTEBRAZO</p> <p>Mantener el brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo, con la mano izquierda</p> <p>tomo el dorso de la mano derecha y ejerzo fuerza atrayendo los dedos al cuerpo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>	<p>RODILLAS</p> <p>Movimientos circulares de rodillas</p> <p>Movimientos de flexión y extensión de rodillas realizar</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p> <p>TOBILLOS</p> <p>Movimientos circulares del tobillo hacia adentro y luego hacia afuera,</p> <p>2 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 15 segundos entre series.</p> <p>ANTEBRAZO</p> <p>Mantener el brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo, con la mano izquierda</p> <p>tomo el dorso de la mano derecha</p> <p>y ejerzo fuerza atrayendo los dedos al cuerpo</p> <p>3 series x 10 repeticiones</p> <p>Descanso 30 segundos entre series.</p>

Nota: Elaboración propia en base al trabajo “Aplicación de un plan de Pausas Activas” de Pacheco y Tenorio (2015)

Ejercicios de Respiración

Se dice que la respiración cumple con dos funciones, aportar oxígeno no necesario para la sangre y también de proveer aire suficiente movilizándolo a los órganos articulatorios prolongándose a obtener mayor facilidad de respirar al momento de realizar cualquier actividad física (Yáñez et al., 2017).

Los ejercicios de respiración facilitan a que el cuerpo regule las palpitations del corazón sean más relajadas, al momento de realizar cualquier ejercicio en especial los de fuerza explosiva, las palpitations del corazón son altas, por esto es necesario controlar la respiración, inspirar y expirar.

Estos ejercicios son fáciles de ejecutar en cualquier lugar o en cualquier posición que usted se encuentre, ya sea sentados o de pie, estos ejercicios se realizan en un tiempo determinado de 10 a 15 segundos realizando la secuencia de inhalar y exhalar paulatinamente.

Ejecución del Ejercicio

1. Colocar las manos sobre el ombligo, sentado en una silla a la altura del diafragma
2. Expulsar todo el aire de los pulmones realizando una espiración forzada.
3. Colocamos nuestras manos en la zona abdominal y realizamos una inspiración nasal. Al momento de realizarlo podremos observar cómo se extienden las costillas del último y los pulmones se llenan de aire y el abdomen se expande hacia adelante.
4. Cuando espiramos podremos ver como el diafragma regresa a su posición inicial y los pulmones vuelven a la posición inicial.

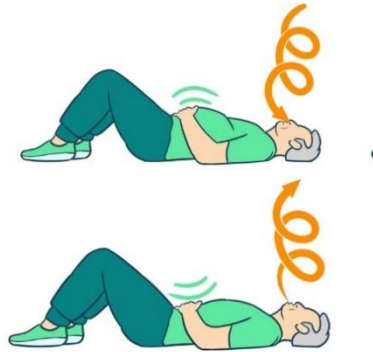
Imagen 4.

Ejercicios de respiración



Imagen 5.

Ejercicios de respiración



Movilidad articular

Se constituye en trabajar en cada una de los músculos del cuerpo humano, articulaciones, tendones y ligamentos, es preventivo realizar ejercicios dependiendo la edad con la finalidad de fortalecer los músculos esqueléticos y así poder disminuir los riesgos estructurales como funcionales (Campos Salazar & Solano Mora, 1969).

Básicamente son ejercicios de rotación en las principales articulaciones como son: cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos. Existen un sinnúmero de ejercicios específicamente para cada parte del cuerpo e ir fortaleciéndolos, generalmente son diferentes movimientos que se pueden ejecutar en cada una de estas partes.

Los ejercicios que ejercen movilidad ayudan a facilitar cambios fisiológicos y también evitar la fatiga muscular como el estrés, además ayuda a prevenir lesiones de diferente tipo.

Ejercicios

Ojos

Si deseamos tener una vista en buen estado, es aconsejable los músculos de ejercen movimiento en los ojos, de esta manera mantenerlos relajados para no tener alteraciones en la vista en un futuro.

Desarrollo de la actividad

1. Obtener una posición cómoda (sentado/de pie).
2. Mantener la cabeza firme, mover solo la esfera del ojo.
3. Movimientos de los ojos, hacia arriba y hacia abajo 5 veces.
4. Cierre los ojos por 5 segundos.

5. Movimientos de los ojos de derecha a izquierda, 5 veces
6. Relajamos los ojos por 5 segundos.

Cuello

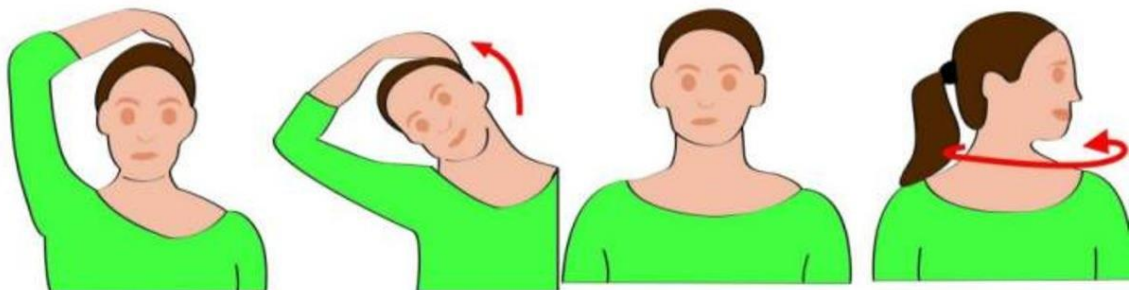
Estos ejercicios ayudaran a tener mayor movilidad en los músculos del cuello, ya que es la zona más frágil y se llena de tensiones físicas y mentales. Por ejemplo, pasar mucho tiempo sentado, en el teléfono o computador son las actividades que usualmente producen dolores de cuello, el objetivo principal el ejercitar y relajar los músculos del cuello con la ayuda de nuestras manos.

Desarrollo de la actividad

1. Realizar circunducción del cuello.
2. Movimientos de derecha a izquierda.
3. Llevar la mano a la cabeza y alar, como si quisiéramos que la oreja y el hombro tomen contacto.
4. Lo realizamos 1 serie x 4 repeticiones tanto izquierda como derecha.

Imagen 6.

Movilidad articular cuello

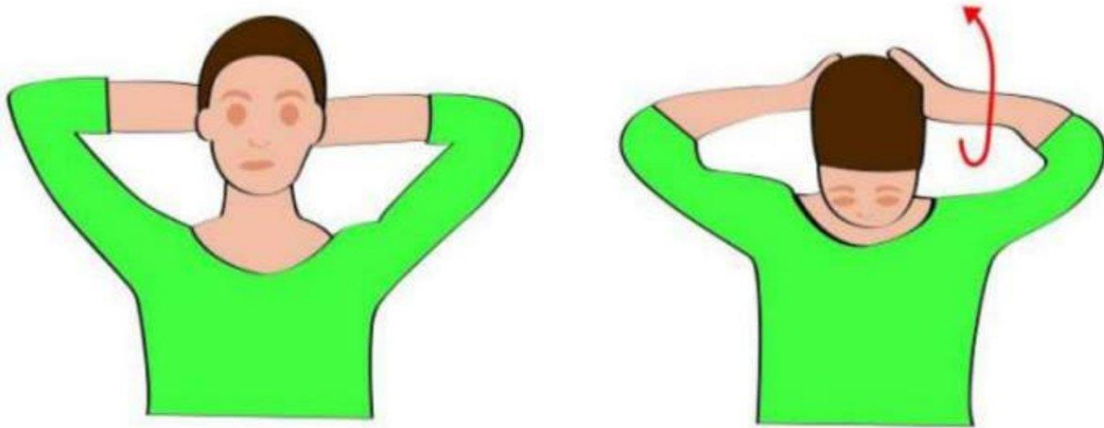


Ejercicio

1. Entrelazar las manos detrás de la cabeza.
2. Llevar el mentón hacia adelante pegándolo al pecho.
3. Realizamos 1 serie x 5 repeticiones.

Imagen 7.

Movilidad articular cuello



Hombros y brazos

Generalmente dentro de una jornada laboral todo trabajador acumula mucha fatiga muscular, principalmente en los hombros, los músculos tienden a cansarse y no trabajan de una manera adecuada, este efecto puede surgir por movimientos repetitivos o por no poseer una postura correcta, estrés laboral o una vida sedentaria.

Desarrollo de la actividad

1. Separación de piernas a la altura de los hombros.
2. Elevación de hombros durante 5 segundos.
3. Realizaremos 1 serie x 5 repeticiones.
4. Descanso de 15 segundos.

Imagen 8. Movilidad articular hombros

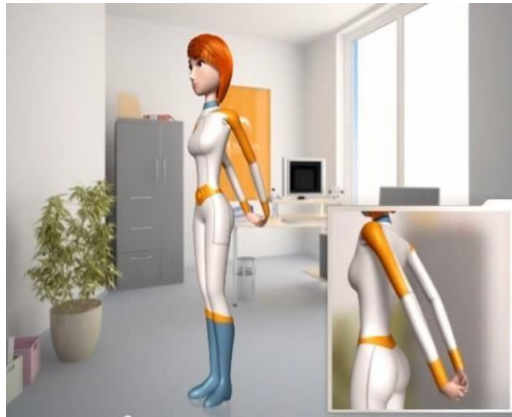


Ejercicio 2

1. En la misma posición llevar los brazos hacia atrás.
2. Entrelazar los dedos e intentamos subir hasta donde soporte el cuerpo.
3. Realizamos 1 serie x 5 repeticiones.

Imagen 9.

Movilidad articular brazos



Ejercicio 3

1. Espalda recta, mirada al frente.
2. Entrelazar los dedos, y llevarlos hacia arriba.
3. Continuar en la misma posición, realizando movimientos laterales.
4. Realizamos 2 series x 5 repeticiones

Imagen 10.

Movilidad articular brazos



Ejercicio 4

1. Posición inicial.

2. Cruce el brazo derecho a la altura del pecho.
3. Empujar hacia el hombro.
4. Con la mano libre sostener el brazo que este cruzado para ejercer presión sobre él.
5. Realizamos 2 series x 5 repeticiones.

Imagen 11.

movilidad articular brazos



Ejercicio 5

1. Colocar el brazo derecho detrás de la cabeza.
2. Pasamos el brazo izquierdo y lo tomamos del codo.
3. Lo llevamos hacia abajo ejerciendo presión.
4. Realizamos 2 series x 5 repeticiones

Imagen 12.

Movilidad articular brazos



Manos y dedos

Estas dos partes son las más utilizadas a diario en las tareas o funciones que cada uno desempeña, es fundamental y de gran ayuda realizar ejercicios de estiramientos y calentamiento, en lo que se refiere dentro de una jornada laboral, realizar movimientos suaves ayuda a relajar las tensiones.

Desarrollo de la actividad

Ejercicio 1

1. Posición inicial.
2. Estirar totalmente el brazo hacia adelante a la altura del pecho.
3. Abrir la mano mostrando su cara interior, los dedos totalmente estirados.
4. Con la otra mano sujetamos el brazo estirado.
5. Ejercemos presión sobre la mano y el brazo estirado hacia atrás.
6. Realizamos 1 serie x 5 repeticiones en cada brazo.

Imagen 13.

Movilidad articular manos y dedos



Ejercicio 2

1. Posición inicial.
2. Estiramos el brazo hacia adelante.
3. Abrimos la mano y separamos los dedos.
4. Posteriormente con la mano libre, bajamos los dedos uno por uno.
5. Realizamos 1 serie x 5 repeticiones en cada brazo.

Imagen 14.

Movilidad articular manos y dedos



Tronco y cadera.

Se trata del eje de nuestro cuerpo que básicamente nos permite tomar diferentes movimientos y posturas, pasar durante el día sentado ocasiona alteraciones en la cadera produciendo fatiga muscular, calambres y dolores musculares.

Desarrollo de la actividad

Ejercicio 1

1. Sobre una silla colocar las manos en la cintura.
2. Ejerciendo presión con los brazos en la cintura, empuje hacia adelante.
3. En la misma posición vamos a levantar la pierna derecha/izquierda realizando el mismo movimiento.
4. Realizamos 1 serie x 5 repeticiones.

Imagen 15.

Movilidad articular tronco y cadera

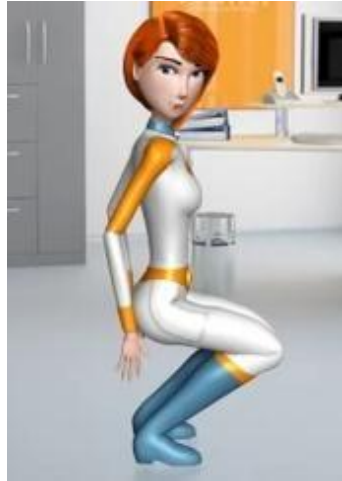


Ejercicio 2

1. Separación de piernas a la altura de los hombros.
2. Espalda rígida.
3. Flexión de rodillas.

Imagen 16.

Movilidad articular tronco y cadera



Piernas, rodillas y pies

Todos los ejercicios que se efectúen están netamente enfocados a ejercicios de flexibilidad, fuerza y resistencia, donde trabajan todos los músculos que rodean todas las articulaciones y nos dan mayor facilidad de movimiento.

Desarrollo de la actividad

Ejercicio 1

1. Elevamos la rodilla al pecho.
2. Ponemos presión con el brazo.
3. Halamos hacia el pecho.
4. La pierna que queda libre debe estar totalmente estirada.
5. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones en cada pierna.

Imagen 17.

Movilidad articular piernas

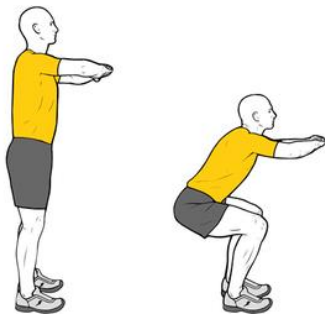


Ejercicio 2

1. Brazos totalmente extendidos hacia el frente.
2. Espalda recta y mirada al frente.
3. Realizamos una semi flexión.
4. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones.

Imagen 18.

Movilidad articular rodillas

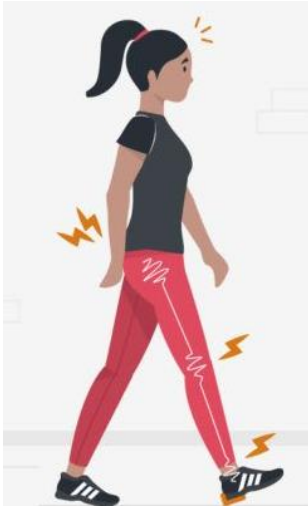


Ejercicio 3

1. Posición inicial.
2. Colocar una pierna adelante y la otra retrasada.
3. Apoyamos el peso de nuestro cuerpo solo en los talones.
4. Caminar 10 pasos al frente.
5. Realizamos 1 serie x 3 repeticiones.

Imagen 19.

Movilidad articular pies



Ejercicios de coordinación

Se refiere a un factor complejo, multifactorial, en el cual está relacionado a los movimientos que ejerce el ser humano, según estudios se puede mencionar que una buena coordinación se efectúa del buen estado del sistema nervioso y de la corteza encefálica.

Añadiendo diferentes tipos de ejercicios se podría activar los hemisferios cerebrales y los músculos.

La coordinación ojo mano, coordinación espacial y diferentes movimientos que ayuden a mejorar las habilidades en el diario vivir del ser humano, consiguiendo resultados favorables en sus rutinas de trabajo (Cidoncha & Diaz, 2010).

Desarrollo de la actividad

Ejercicio 1

1. Posición inicial.
2. Piernas separadas a la altura de los hombros.
3. Levantamos la pierna izquierda/ derecha, totalmente extendida.
4. Realizamos ejercicios de circunducción del tobillo con cada pie.
5. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones.

Imagen 20.

Ejercicios de coordinación

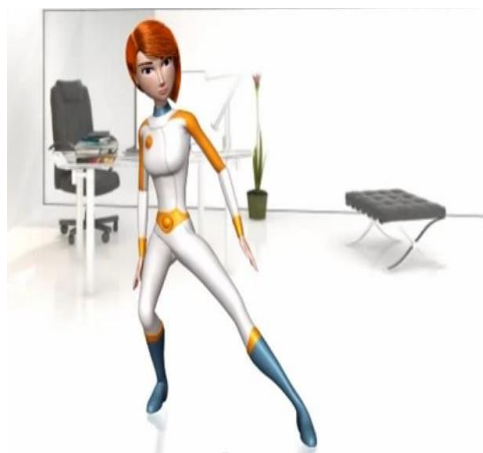


Ejercicio 2

1. Posición inicial.
2. Semi sentadilla, brazos totalmente estirados, mirada al frente.
3. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones.

Imagen 21.

Ejercicios de coordinación



Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad ayuda trascendentalmente en algunas articulaciones del cuerpo, tanto en el rendimiento y mejora de cada de ellas, mediante los estiramientos también se pueden evitar lesiones a largo o corto plazo, esto proporciona mejor agilidad y resistencia al momento de realizar cualquier actividad física.

Tomando en cuenta las técnicas de estiramiento se puede mencionar que es muy importante realizarlo al final de una sesión de entrenamiento, ayudando a mejorar y relajar

los músculos, las articulaciones, tendones, entre otros. Esto depende de cómo se empleen la técnica de trabajo de estiramiento de cada sesión que se realice.

Los beneficios que nos trae ser flexibles y realizar estiramientos adecuados después de realizar cualquier actividad física, trae varios resultados en el mejoramiento de músculos, movimientos de articulaciones y el fortalecimiento de los tendones.

Desarrollo de la actividad

Ejercicio 1

1. Posición inicial.
2. Cuerpo erguido, extender la pierna lo máximo posible.
3. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones con cada pierna.

Ejercicio 2

1. Sentado en una silla separamos parcialmente las piernas.
2. Inclizamos el cuerpo hacia abajo.
3. Tocamos el piso con la yema de los dedos.
4. Realizamos 1 serie x 10 repeticiones

Imagen 22.

Ejercicios de flexibilidad



Ejercicios de relajación muscular

Todos los ejercicios, relacionados tanto con la meditación como con la relajación, llevan implícitos la relajación muscular, aunque ha podido constatarse que los ejercicios cuya base es la relajación muscular, pueden ir acompañados en ocasiones de reacciones

paradójicas en algunos sujetos consistentes en aumento de la tensión muscular. (García-Trujillo & De Rivera, 1992)

Imagen 23.

Ejercicios de relajación muscular



Imagen 24.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 25.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 26.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 27.

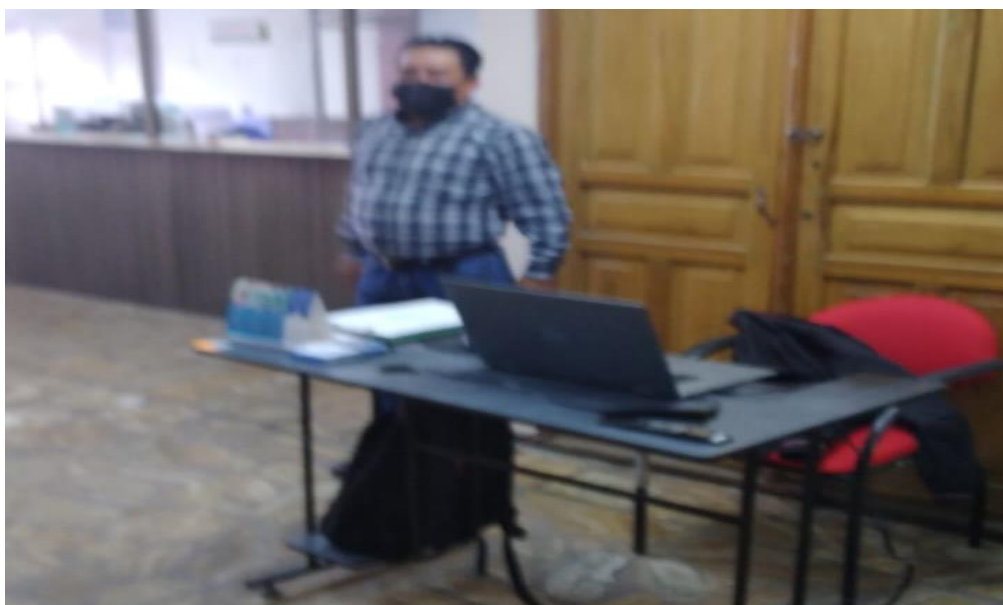
Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 28.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 29.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 30.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 31.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 32.

Movimientos articulares



Fuente: Elaboración propia Empleados GADM Alausí

Imagen 33.

Movimientos articulares



Fuente: Empleados Elaboración propia GADM Alausí

Tabla 36.

Encuesta de Morbilidad

RESULTADO DE LA MORBILIDAD							
PREGUNTAS		RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
		1	2	3	4		
1	En general usted. ¿Diría que su salud es?	0	10	18	12	3,05	Elevado
2	¿Su estado de salud actual comparada con el de hace un año?	0	4	15	21	3,40	Elevado
3	¿Su trabajo en general es desgastador emocionalmente?	2	12	16	10	2,85	Medio
4	¿Considera que su vida laboral influye dentro del ambiente?	2	8	13	17	3,12	Elevado
5	Como diría usted. ¿Qué es su relación con sus compañeros de trabajo?	0	4	16	20	3,40	Elevado
6	¿Usted Se siente nervioso, ansioso, estresado en vida en general?	2	9	17	12	2,97	Medio
7	Con que frecuencia siente ganas de gritar, tironear, ¿cuándo tiene problemas con otras personas?	1	14	21	4	2,4	Medio
8	¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite trabajar con comodidad?	2	13	23	2	2,62	Medio
9	¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite realizar los movimientos?	0	7	12	22	3,45	Elevado
10	En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite cambiar de postura (sentado/pie)?	0	8	12	20	3,30	Elevado

				PROMEDIO	3,056	Elevado
--	--	--	--	-----------------	-------	---------

Tabla 37.

Encuesta de Morbilidad

RESULTADO DE LA MORBILIDAD							
PREGUNTAS		RANGO				PROM.	NIVEL DE TENSION
		1	2	3	4		
1	Considera usted. ¿Que la aplicación de pausas activas contribuyo de manera positiva en su jornada laboral?	0	13	21	6	2,2	Medio
2	Si tuviera que calificar esta aplicación de pausas activas. ¿Cómo lo calificaría?	0	0	35	5	2,12	Elevado
3	¿En su actividad laboral pudo recuperar rápidamente en su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?	0	6	22	9	2,62	Medio
4	¿En su actividad laboral tardó en recuperar su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?	0	9	27	4	2,56	Medio
5	Cree usted. ¿Que las pausas activas le han contribuido para disminuir los dolores musculo esqueléticos?	0	6	26	8	2,70	Medio
				PROMEDIO		2,44	Medio

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
PROYECTO DE TESIS

Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Encuesta dirigida a los trabajadores del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí.

Datos personales:

Edad: 20 a 35 años 35 a 50 años Mas de 50 años....

Género:,

Nivel de formación:

Primaria: Secundaria: Universidad:

Formación profesional:

Medico: Administrativo: Operativo:

Preguntas:

1. Antigüedad en el puesto de trabajo

Menos de 5 años..... De 5 a 15 años..... De 25 a 35 años..... Menos de 35 años.....

2. Durante los últimos 3 meses usted ha participado o asistido a actividades que promuevan estilos de vida y un ambiente más saludable en el lugar de trabajo.

SI NO

3. ¿Cuál es su opinión, respecto a las acciones de prevención de accidentes y de riesgos laborales que se realizan en su lugar de trabajo?

MALO REGULAR BUENO MUY BUENO

4. En los últimos seis meses, ¿Ha tenido molestias en...?

CUELLO: Si..... No..... HOMBROS: Si..... No.....

ESPALDA: Si..... No..... BRAZOS: Si..... No.....

MANOS: Si..... No..... PIERNAS: Si..... No.....

5. ¿Cuánto tiempo han durado sus molestias en los últimos 3 meses?

CUELLO: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

HOMBOS: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

ESPALDA: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

BRAZOS: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

MANOS: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

PIERNAS: 1 a 3 días 8 a 30 días Mas de 30 días

6. ¿Cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 3 meses?

CUELLO: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

HOMBOS: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

ESPALDA: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

BRAZOS: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

MANOS: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

PIERNAS: 1 a 7 días ... 8 a 15 días ... 16 a30 días ... Menos de 30 días ...

En los últimos 3 meses ¿Cuántos días de descanso ha tenido por enfermedad?

1 a 15 días

Sin descanso

PROYECTO DE TESIS

Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Encuesta de morbilidad

La escala valorativa del modelo Karasek aplicado es de 1 a 4, se puede apreciar el nivel de tensión por cada pregunta formulada.

A continuación, encierre con un círculo el numero correspondiente a la pregunta seleccionada:

Califique de 1 a 4 donde: 1 Malo, 2 Regular, 3 Bueno, 4 Muy bueno

1. En general usted. ¿Diría que su salud es?

1 2 3 4

2. ¿Su estado de salud actual comparada con el de hace un año, usted? ¿Diría que es?

1 2 3 4

3. ¿Su trabajo en general es desgastador emocionalmente?

1 2 3 4

4. ¿Considera que su vida laboral influye dentro del ambiente familiar?

1 2 3 4

5. Como diría usted. ¿Qué es su relación con sus compañeros de trabajo?

1 2 3 4

6. ¿Usted Se siente nervioso, ansioso, estresado en vida en general?

1 2 3 4

7. ¿Con que frecuencia siente ganas de gritar, tironear, cuándo tiene problemas con otras personas?

1 2 3 4

8. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite trabajar con comodidad?

1 2 3 4

9. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite realizar los movimientos?

1 2 3 4

10. ¿En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite cambiar de postura (sentado/pie)?

1 2 3 4

PROYECTO DE TESIS

Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Alausí

Encuesta de morbilidad, post la aplicación de las pausas activas

La escala valorativa del modelo Karasek aplicado es de 1 a 4, se puede apreciar el nivel de tensión por cada pregunta formulada.

A continuación, encierre con un círculo el numero correspondiente a la pregunta seleccionada:

Califique de 1 a 4 donde: 1 Malo, 2 Regular, 3 Bueno, 4 Muy bueno

1. Considera usted. ¿Que la aplicación de pausas activas contribuyo de manera positiva en su jornada laboral?

1 2 3 4

2. Si tuviera que calificar esta aplicación de pausas activas. ¿Cómo lo calificaría?

1 2 3 4

3. ¿En su actividad laboral pudo recuperar rápidamente en su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?

1 2 3 4

4. ¿En su actividad laboral tardó en recuperar su concentración, relaciones interpersonales, estado de ánimo y actividad física?

1 2 3 4

5. Cree usted. ¿Que las pausas activas le han contribuido para disminuir los dolores musculo esqueléticos?

1 2 3 4