



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TEMA: “Las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y la salud.”**

**ALUMNO: MATIAS ALEJANDRO MONTEROS**  
**DIRECTOR DE TESIS: Mg. Lic. CARLOS H. ZUCCOTTI**

**SALTA, ARGENTINA**

**AÑO 2022**

**AUTORIDADES**

**GRAN CANCELLER**

Su Excelencia Reverendísima

Mons. MARIO ANTONIO CARGNELLO

**Arzobispo de Salta**

**RECTOR DE LA UNIVERSIDAD**

Ing. RODOLFO GALLO CORNEJO

**VICE-RECTORA ADACÉMICA**

Mg. CONSTANZA DIEDRICH

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

DR. DARIO EUGENI ARIAS

**SECRETARIA GENERAL**

Mg. SILVIA ALVAREZ

**DIRECTOR DE CARRERA**

LIC. JOHN ELY HEITMANN SOTELO

## Índice

MOTIVACIÓN.....	9
IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	10
Sistematización del problema .....	11
Formulación del problema.....	11
Área del conocimiento.....	11
JUSTIFICACIÓN .....	12
Justificación Teórica.....	12
Justificación Práctica.....	12
Justificación Metodológica .....	13
Estado del Arte .....	14
ORIGINALIDAD DEL PROYECTO .....	19
Factibilidad .....	20
Objetivos .....	22
Objetivo general.....	22
Objetivos específicos .....	22
MARCO TEÓRICO .....	23
Pausas Activas .....	23
Clasificación de las pausas activas.....	26
Pausas activas de iniciación.....	27
Composición las pausas activas laborales.....	28
Relación del trabajo con la salud.....	29

Postura corporal.....	30
Salud postural .....	31
Problemas de salud físicos y psíquicos en el ámbito laboral .....	32
Sedentarismo .....	35
Concientización de la actividad física .....	38
Calidad de vida con la actividad física .....	40
Puntos positivos de la PAL.....	44
Hipótesis.....	49
Variables .....	49
<b>ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>51</b>
Población y muestra.....	52
Fuentes .....	52
Método para la recolección de datos .....	52
Técnicas para la recolección de datos .....	52
Instrumentos .....	53
Calendario de Actividades.....	53
<b>Programa Universidad Saludable – UCASAL .....</b>	<b>55</b>
Introducción .....	55
Participantes .....	55
Actividades.....	56
Observaciones .....	59
Conclusiones del programa.....	70

Resultados .....	73
CONCLUSIONES .....	93
Bibliografía .....	96
ANEXOS .....	99
Anexo I: Entrevistas .....	99
Anexo II: Imágenes del Programa .....	102

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

Gráfico 1: Edad.....	73
Gráfico 2: Sexo.....	73
Gráfico 3: Ocupación.....	74
Gráfico 4: Antecedentes/problemas cardiacos.....	76
Gráfico 5: Problemas musculares.....	76
Gráfico 6: Problemas/molestias en la columna.....	77
Gráfico 7: Molestias/problemas óseos.....	77
Gráfico 8: Problemas en la visión.....	78
Gráfico 9: Problemas para dormir.....	78
Gráfico 10: Actividad física fuera del horario laboral.....	81
Gráfico 11: Considera a su trabajo como sedentario.....	82
Gráfico 12: Su trabajo puede afectar su salud.....	83
Gráfico 13: Trabajo afecta su salud.....	84
Gráfico 14: Trabajo es agotador mentalmente.....	85
Gráfico 16: Tiempo libre en el trabajo.....	86
Gráfico 17: Beneficios de la PAL.....	87
Gráfico 18: Concientización en la PAL.....	89
Gráfico 19: Gusto por participar en la PAL.....	90
Gráfico 20: Responsabilidades impiden realizar PAL.....	91
Gráfico 21: Continuación de la PAL en UCASAL.....	91
Gráfico 22: Actividades preferidas dentro de la PAL.....	92
Foto 1: Concientización sobre la importancia de la PAL.....	103
Foto 2: Enseñanza sobre la utilización del material.....	104
Foto 3: Prácticas de relajación en UCASAL.....	102

Foto 4: Prácticas de liberación miofascial en Administración .....¡Error!

**Marcador no definido.**

Foto 5: Práctica de Fortalecimiento Muscular .....	107
Foto 6: Práctica Físicas Condicionales .....	102
Foto 7: Prácticas Socioafectivas en Facultad de Turismo .....	105
Foto 8: Prácticas de Dinámicas de Grupos .....	105
Foto 9: Prácticas Recreativas .....	107
Foto 10: Prácticas de Fuerza .....	104
Foto 11: Prácticas Físicas Condicionales.....	106
Foto 12: Prácticas de Pilates en Dep de Alumnos .....	108
Foto 13: Prácticas de GAP .....	104
Foto 14: Prácticas Ludomotrices en Facultad de Jurídica .....	108
Foto 15: Concientización y disfrute sobre la PAL.....	109

**Tema**

Las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y la salud.

**Subtema**

Influencia de la pausa activa como medio de concientización de la actividad física y la salud, y su incidencia en el ámbito laboral de los empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta - Campo Castañares en el año 2021.

## MOTIVACIÓN

Cuando me recomendaron para ser parte del proyecto Universidad Saludable en la sede de UCASAL en Campus Castañares, inmediatamente empecé a pensar en la gran oportunidad que iba a tener. Oportunidad para poder tratar de cambiar una realidad sobre una población que actualmente se podría decir, está en riesgo y, por sobre todo concientizar a la misma sobre las responsabilidades que se debe tener sobre la salud y la calidad de vida personal.

Entonces, fue allí donde tomé la decisión de que mi trabajo de investigación para culminar la Licenciatura estaba en este proyecto Universidad Saludable a través de las pausas activas a mi cargo.

Me encontré en un contexto en el cual tenía que adaptarme a ellos, a su espacio, a su tiempo, a sus comodidades y a sus posibilidades, eso me daba el pie a que pueda comenzar a descubrir y aprender nuevas formas y estrategias de trabajo que no son a las que, como docentes de Ed. Física, solemos estar acostumbrados. Esto a su vez, me motivaba a crecer en mi trabajo, no solo de la investigación, sino también mi trabajo diario y a fortalecerme profesionalmente.

Nos encontramos en un cambio rotundo en donde somos recomendados para trabajar en ámbitos donde antes era inimaginable poder hacerlo, eso significó subir un escalón más para nuestra profesión y la importancia de ser valorados y que por sobre todo nos tengan en cuenta para poder colaborar con las herramientas que como profesionales de la Ed. Física podemos aportar.

## IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El presente trabajo de investigación, permite conocer los beneficios de incluir la actividad física en el ámbito laboral en los empleados administrativos de la UCASAL.

Dentro del ámbito laboral de la Universidad Católica de Salta, los empleados administrativos desempeñan sus jornadas laborales de ocho horas en dos turnos en respuesta a sus funciones en las diferentes áreas de la institución educativa. El trabajo tiene efectos negativos en muchos de los empleados debido principalmente a altos niveles de sedentarismo, posturas viciosas, bajo niveles de actividad física y por supuesto a inadecuados hábitos de vida saludable. En consecuencia, los mismo se encuentran en situación de riesgo por su salud, manifestadas como por ejemplo en el ausentismo laboral, solicitud de carpetas médicas ante enfermedades y patologías de estos.

El aumento de la actividad física es un componente muy importante para un estilo de vida saludable vinculándose a beneficios físicos y mentales. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad (Díaz Martínez, Mardones Hernández, Mena Bastias, Rebolledo Carreño, & Castillo Retamal, 2011).

Por las razones antes mencionadas, es aquí donde inicia el trabajo de investigación. El mismo tuvo como finalidad conocer los beneficios de incluir la actividad física en el ámbito laboral por medio de diferentes metodologías propuestas por el proyecto Universidad Saludable.

### **Sistematización del problema**

- ¿Cuáles son los beneficios de incluir la actividad física en el ámbito laboral?
- ¿Cuáles son los propósitos y objetivos del proyecto universidad saludable aplicado por la Universidad Católica de Salta en el año 2021?
- ¿Qué importancia tiene implementar las pausas activas en los empleados administrativos de la Universidad Católica en el año 2021?
- ¿Qué tipo de actividades se llevan a cabo en las pausas activas implementadas en los empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta en el año 2021?

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son los beneficios de la implementación de un programa de pausas activas laborales PAL, en los empleados administrativos de UCASAL, Campus Castañares en el año 2021?

### **Área del conocimiento**

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en líneas de investigación de la Educación Física, Actividad Física, Salud, Discapacidad en empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta año 2021.

## JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tuvo como eje central el análisis de las pausas activas laborales P.A.L. realizadas en la Universidad Católica de Salta, Campus Castañares durante los meses de julio a diciembre del año 2021, se previó registrar las actividades realizadas en el marco del programa “Universidad Saludable” y su incidencia en el plantel administrativo de la mencionada organización educativa, estudiando el impacto en la salud de los empleados a causa de que sus ocupaciones habitualmente es de estar y pasar la mayor parte de su jornada de trabajo sentados frente a un ordenador.

**Justificación Teórica:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la inactividad física es un problema de escala mundial, es el cuarto factor de riesgo con respecto a la mortalidad planetaria, es decir, el 6% de las muertes registradas en todo el orbe. Al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, FISO, 2015).

Teniendo presente el texto de la OMS antes mencionado, se puede pensar la importancia de tomar conciencia de la necesidad de realizar actividad física.

Es por eso que, esta investigación se centra en conocer los beneficios de la implementación de las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral tomándola también a la misma como estrategia de concientización de bienestar y salud personal en los administrativos de la UCASAL del año 2021.

**Justificación Práctica:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y

el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo (Ministerio de Salud, 2021).

Además, se procuró generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realizando el bienestar integral (físico mental y social) de los/as trabajadores/as. A la vez que buscó habilitar a los/as trabajadores/as para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.

Por tal motivo la importancia de este proyecto de investigación fue reconocer los aportes que brinda la actividad física laboral y sus beneficios. Como también la utilidad de esta propuesta como medio de concientización para los trabajadores en los diferentes espacios institucionales, empresariales, industriales para la iniciativa de brindar una mejor calidad de vida resguardando de su salud.

Por otro lado, se puede llegar a considerar como una nueva propuesta de necesidad de actuación profesional por explotar, no tan solo por Profesionales de la Educación Física sino la invitación a todos aquellos profesionales de la Salud.

**Justificación Metodológica:** La investigación sigue un paradigma cualitativo y se centra en el aspecto descriptivo y retrospectivo. A lo largo de esta investigación se detallan diferentes estrategias de actividades por el cual los participantes de la investigación manifestaron el impacto de estos ante la ejecución del proyecto las pausas activas laborales P.A.L. en su saludable influencia laboral.

## Estado del Arte

**Niño Peña y Solano Aguado (2020)** realizaron un informe en la ciudad de Bogotá, Colombia. **Titulado:** “Importancia de las pausas activas” Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo. **Objetivo:** Demostrar la importancia y la efectividad de las pausas activas laborales en el rendimiento de los trabajadores dentro de una organización, partiendo de una base bibliográfica y otras herramientas útiles.

Realizaron un informe con la intención en demostrar la importancia y la efectividad de las pausas activas laborales dentro de una organización con el fin de garantizar la responsabilidad en el cuidado del talento humano como parte del desarrollo en la seguridad y salud en el trabajo, partiendo de los resultados obtenidos por la herramienta aplicada (entrevista semiestructurada), donde se conoce el tipo de riesgo que padecen los colaboradores que permite como base acatar cada una de las instrucciones pertinentes para efectuar las acciones debidas en las jornadas laborales.

**Resultados:** La misma propone un documento base, mediante el cual, cualquier empresa, puede adherirse, al practicar las Pausas Activas Laborales; teniendo en cuenta que al implementar las mismas, se minimizaran las tipologías de los riesgos laborales, generando así un gran sentido de pertenencia y una gran calidad de vida extra e intralaboral, a nivel personal de todos los colaboradores de una unidad empresarial, como tal.

En **conclusión**, se identificó aspectos importantes a considerar la importancia de las pausas activas y la jornada laboral en beneficio de los colaboradores de una empresa los siguientes:

1. Crear de forma permanente estrategias para los empleados de una empresa que realicen de forma dinámica las pausas activas laborales en concordancia con el cronograma establecido por la empresa.

2. Presentar un programa de promoción de estilos de vida saludable con base en los riesgos ergonómicos y biomecánicos en donde se cuente con un equipo calificado en el tema.

3. Desarrollar una metodología clara en el plan de acción presentado a la organización como parte de su misional en el cuidado de sus empleados para restablecimiento anímico y actitudinal conforme a los requerimientos de la jornada laboral de la empresa y el fundamento teóricos conceptuales en la promoción de la actividad física como herramienta fundamental en el bienestar del ser humano en la calidad de vida.

4. Respetar el tiempo de cada actividad, para la realización de las pausas activas laborales.

5. El impacto que puede generar un plan de acción de la importancia de las pausas activas dentro de una empresa es la mejora continua en el bienestar laboral del colaborador

6. Las pausas activas se han convertido en una herramienta necesaria y fundamental para mejorar las condiciones de salud en el trabajo, evitando el sedentarismo laboral.

Su ejecución permite disminuir riesgos de sufrir enfermedades físicas o psíquicas derivadas de las actividades laborales.

7. La importancia de realizar las pausas activas en el trabajo es contribuir con la eliminación y/o disminución de enfermedades laborales. Por ello el empleador, junto con las administradoras de riesgos laborales, deberá

implementar mecanismos, políticas, dinámicas y demás estrategias que permitan mantener en condiciones óptimas la salud de los trabajadores.

**Fernández Zevallos (2019)** realizó un trabajo investigativo en la ciudad de Lima, Perú. **Titulado:** “Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el Hospital Nacional Hipólito Unanue”. **Objetivo:** Comprobar la efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral. En los **Resultados** se encuentra que, en el hospital que se investiga, el 70% de los trabajadores padecen de estrés; pero hasta el momento no se adopta una solución al respecto. Según la información recabada, los directivos refieren que en sus áreas no se realizan actividades o para reducir el estrés. Un factor importante es que no tienen implementado programas para disminuir el estrés dentro de sus políticas. En las **Conclusiones** se obtiene que, analizando los diversos casos que se presentaron durante el periodo del trabajo de investigación, reforzando por medio de diversos documentos que presentaron los trabajadores del Hospital Nacional Hipólito Unanue donde observamos que adolecen y expresan múltiples dolores: estomacales, cabeza, hombros, extremidades inferiores, etc.

**Tosini y Manrique (2018)** “Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral” Villa María: Universidad Nacional de Villa María Licenciatura en Educación Física trabajo final de grado. El proyecto de intervención toma como punto de partida la observación de la permanencia de personas que trabajan en los ámbitos educativos, principalmente en posiciones sedentarias durante lapsos prolongados de tiempo, sin posibilidad de realizar actividad física a diario. El impacto de tales hábitos tiene repercusión directa a su salud, rendimiento físico, clima institucional y modalidad de trabajo que

conducen a la necesidad de contar con un proyecto que quiebre esta rutina de trabajo y a través de la gimnasia laboral aliviar molestias, prevenir trastornos articulares y musculares como también otros aspectos fisiológicos que afectan a estos sujetos.

Los **resultados obtenidos** desde el abordaje de la gimnasia laboral desde este proyecto están directamente relacionados con los beneficios que otorga la pausa en la jornada de trabajo a través de la práctica de la actividad física. A través de los registros de observación, de las encuestas, de las entrevistas pueden visualizarse algunas barreras que la propuesta busca superar y desmitificar, afirmando que es posible el desarrollo de la gimnasia laboral en el ámbito educativo.

**Giraldo (2018)** realizó un trabajo en la ciudad de Lima, Perú. **Titulado:** “Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima”. **Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo del área de atención al cliente en la Clínica Centenario Peruano Japonesa de Lima. **Resultados:** Se observa una reducción del estrés al no tener dolores en manos, cuellos, cervicales, espalda y hombros, el clima laboral se nota un cambio drástico, el personal es puntual y atiende a los pacientes y sus familiares con una mayor predisposición, el programa se implementa a diario y las observaciones son analizadas diariamente. **Conclusiones:** La implementación del programa de pausas activas generó mayor productividad y mejoras importantes en el clima laboral, teniendo en cuenta que se trata de una clínica y el trato con los pacientes

y los familiares de estos no es siempre el mejor, el personal se mostró expeditivo al momento de resolver problemas y de dar respuestas inmediatas.

## **ORIGINALIDAD DEL PROYECTO**

Las pausas activas laborales (PAL) brindan la oportunidad de que los colaboradores de cualquier organización o empresa, obtengan un mejor desempeño laboral, mediante distintas actividades en las cuales se incluye el ejercicio físico, y a su vez se traduce en una mejor salud física y mental.

La investigación aporta datos que no solo serán beneficiosos para el personal administrativo de UCASAL, sino también para la universidad en su conjunto, que se puede traducir en un mejor servicio, responsabilidad social de la casa de estudios, también como un aporte a la Educación Física como disciplina y, en un futuro logre ser replicado en otras organizaciones civiles, públicas y del sector privado, como un programa positivo para la salud de sus trabajadores.

La investigación invita a las instituciones a replantearse la necesidad de incluir las pausas activas en su ámbito laboral concientizando a sus empleadores a realizarla y que el docente de educación física a cargo tenga el conocimiento necesario para llevarla a cabo. Que también éste tenga continuidad con la responsabilidad y el compromiso que demanda.

## **Factibilidad**

### **Fortalezas**

- Predisposición notable de las autoridades de la universidad a llevar a cabo el proyecto de investigación.
- Constante interacción y comunicación con el objeto de estudio.
- Relación directa con los sujetos bajo estudio para la obtención de datos.
- Disponibilidad de espacio y tiempo que facilitan la realización de la investigación.

### **Oportunidades**

- Invitación de las autoridades para poder llevar las pausas activas mediante el proyecto universidad saludable.
- Concientización por la actividad física y la predisposición de la mayoría de los empleados a realizar las pausas activas.
- Aportar conocimiento útil para la institución como también para las demás.

### **Debilidades**

- Falta de interés o desinformación de los empleados sobre el proyecto universidad saludable.
- Dificultad de generalizar las actividades implementadas en las pausas activas por la variedad de edades.
- Inconvenientes en cuanto a la práctica de actividades debido a la inadecuada indumentaria.

### **Amenazas**

- Continuidad del programa pausas activas en la Universidad Católica de Salta

- Deficiencia en el aprovechamiento del servicio brindado por recurso humano.

## Objetivos

### Objetivo general

- Determinar el conocimiento y aceptación de pausas activas en los empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta - Campo Castañares en el año 2021 y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y salud.

### Objetivos específicos

- Conocer los beneficios de incluir la actividad física en el ámbito laboral.
- Enunciar los propósitos y objetivos del proyecto universidad saludable aplicado por la Universidad Católica de Salta en el año 2021.
- Establecer la importancia de implementar las pausas activas en los empleados administrativos de la Universidad Católica en el año 2021.
- Identificar las actividades que se llevan a cabo en las pausas activas implementadas en los empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta en el año 2021.

## MARCO TEÓRICO

Las pausas activas laborales, antiguamente se las denominaba “gimnasia laboral”, no es algo nuevo dentro de la salud ocupacional, son intervalos de algunos minutos dentro de la rutina laboral con el fin de reducir la tensión laboral, el estrés que se genera en el trabajo y la recuperación física y psicológica del dentro de su horario como empleado.

### **Pausas Activas**

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales, que realiza un trabajador por corto tiempo, durante la jornada, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones. "Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, porque mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada" (Barrera Lemus, 2016, pág. 5).

Mientras tanto Fonseca Parra (2018) menciona que las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías Para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física-mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas. Los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra Comúnmente en el cuello y los hombros. También se

presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

Las pausas activas laborales consisten en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos (máximo 10 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental, y potenciar el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento laboral (Gavio Pierángeli, 2014, pág. 6).

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “gimnasia laboral”, son aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo (Cárdenas, 1999, citado en Fonseca Parra, 2018).

Siguiendo con Barrera Lemus (2016) señala que aunque algunas organizaciones lo implementan, como parte de sus actividades durante la semana, debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de salud ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen, porque, no consideran la importancia de su inversión.

Asimismo, Gavio Pierángeli (2014) sostiene que las pausas activas laborales son momentos de descanso durante la jornada laboral, las pausas activas tienen como finalidad realizar ejercicios de estiramiento, movilidad y tonificación muscular, entre los beneficios más comunes se puede considerar las siguientes:

- ❖ Mejora la imagen corporativa de la institución al crear un ambiente de armonía la cual se proyecta en la productividad y la atención que se brinde al público.
- ❖ Cuando de retener personal se trate dentro de las organizaciones, las empresas han optado por implementar estrategias que logren que el trabajador se sienta satisfecho en su lugar de trabajo, reduciendo la rotación laboral, tomando en consideración que la insatisfacción laboral y la falta de motivación contribuye a cambios constantes laborales por parte de los individuos.
- ❖ Un trabajador moralmente satisfecho y motivado realiza sus actividades en mayor cantidad, de excelente calidad y disminuyendo errores, optimizando recursos, algo esencial en las organizaciones, que buscan eficiencia y eficacia en un mismo ser humano (Gavio Pierángeli, 2014, pág. 8).

Bonilla García (2012) menciona que, sin embargo, es importante hacer cuentas. Después de un tiempo de trabajar diariamente en los mismos roles, las personas comienzan a reportar molestias y dolores que deben solucionarse inmediatamente, a través de fisioterapias, remisiones a especialistas e incluso incapacidades. Una de las maneras más prácticas de evitar cualquier tipo de deterioro físico y mental, es reservar un tiempo de 15 a 30 minutos para hacer ejercicios caminar o simplemente descansar de la rutina diaria. Debido a esto, es recomendable realizar periódicamente exámenes médicos que ayuden a determinar las potencialidades en cada cargo empleado. Será más efectivo prevenir que curar.

Tosini (2018) señala las ventajas y beneficios de estas prácticas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, porque promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo en su empresa:

- Rompen la rutina de trabajo, reactivan la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.
- Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.
- Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).
- Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental, entre colaboradores y jefes.
- Rompe con la rutina y motiva a su ejecución.
- Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Cañas Trujillo, 2016).

### **Clasificación de las pausas activas**

Como toda disciplina que requiere de una actividad o esfuerzo físico, las pausas activas laborales, también se encuentran clasificadas por distintas variables, entre ellas encontramos:

### **Pausas activas de iniciación**

Previo al comienzo de cualquier actividad laboral, se realiza esta actividad. Es una actividad de estiramiento que da mayor relevancia a preparar las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, calentándose y despertándolas para mejorar la disposición para el trabajo dentro de la empresa y actuando de forma preventiva y terapéutica.

- **Pausas activas de compensación**

Está orientada a compensar aquellas áreas que fueron sobrecargadas durante la jornada laboral. Es realizada en intervalos de la jornada de trabajo, con una duración aproximadamente de diez minutos, interrumpiendo la monotonía operacional. Este tipo de actividad prevé disminuir las tensiones del ambiente de trabajo, los vicios posturales, proporcionar una compensación a los esfuerzos repetitivos y al equilibrio funcional, así como a la recuperación activa de forma que se pueda aprovechar las pausas regulares durante la jornada de trabajo para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están contraídos durante el trabajo.

- **Pausas activas de relajamiento**

La pausa activa de relajamiento es practicada luego de la jornada de trabajo, propiciando el relajamiento muscular y mental de los funcionarios. Es una actividad que proporciona el alivio de la sensación de cansancio y de la tensión muscular y también auxiliar en la actividad respiratoria. Es realizada al final de la jornada laboral con duración generalmente de diez minutos. El objetivo es oxigenar las estructuras

musculares involucradas en la tarea diaria, evitando la acumulación de ácido láctico y previniendo las posibles ocurrencias de lesiones la pausa activa de relajamiento es indicada para los funcionarios que atienden al público, como bancarios y los que reciben de informaciones o los de servicio de atención al cliente. Los trabajadores necesitan estar en un estado de relajamiento de todo el cuerpo y liberación de las tensiones acumuladas en las regiones dorsal, cervical, lumbar, hombros y la planta de los pies (Gutierrez Cabello, Torres Zavaleta, & Zavaleta Evangelista, 2018, pág. 22).

### **Composición las pausas activas laborales**

Cuales son aquellos ejercicios que se realizan durante la pausa activa laboral, y que brindan una mejor satisfacción, la cual luego se traduce en una mejor salud física y psicológica del empleado practicante:

#### ✓ **Ejercicios Respiratorios**

El ejercicio de respiración es una estrategia sencilla para hacer frente a situaciones de estrés, se lo puede realizar tendido o sentado, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración, esto nos ayudará a mantener la armonía los principios orgánicos vitales dando mayor capacidad de resistencia al organismo, previniendo los síntomas que se pueden producir como el insomnio, ansiedad y estrés.

#### ✓ **Ejercicios de movilidad articular**

Consiste en ejercicios de rotación de las articulaciones principales como cuello, hombro, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Para cada parte del cuerpo se especifican los ejercicios a realizar, su objetivo es recuperar

los rangos articulares perdidos y retrasar la aparición de la fatiga por trabajos prolongados en la misma postura, produciendo relajación muscular y previniendo lesiones.

✓ **Ejercicios de coordinación**

La coordinación generalmente se refiere al movimiento de dos o más partes del cuerpo al mismo tiempo, es una aptitud que se desarrolla cuando realizamos un ejercicio general, pues nos obliga a que todo nuestro cuerpo trabaje al unísono para lograr una meta específica.

✓ **Ejercicios de flexibilidad**

Es definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse o la extensión máxima de un movimiento, la amplitud de su movimiento puede verse limitada por diversos factores. Los beneficios que presta este tipo de ejercicios es el tratar de mejorar las funciones articulares, musculares, disminuyendo el estrés, influyendo en un ajuste corporal (Pérez Espinel & Vargas Ramos, 2017, pág. 19).

**Relación del trabajo con la salud**

El trabajo es fuente de salud. Mediante éste, las personas pueden alcanzar un buen estado de salud, en los planos físico y mental. Sin embargo, una sociedad puede mejorar el nivel de salud de su población cuando “asegura que todas las personas en condiciones de trabajo puedan acceder a un empleo que satisfaga no solo a sus necesidades económicas básicas, sino que llene sus expectativas” (Gavio Pierángeli, 2014, pág. 5).

Por su parte, Rosero Casco (2018) señala que el bienestar, la salud y la prevención son parte importante para generar homeostasis en el organismo. De igual forma los pensamientos, sentimientos, emociones y estilo de vida son los

responsables de nuestra salud física y mental, por eso se puede hablar de que se trata de la “integración mente, cuerpo y alma”.

Gavio Pierángeli (2014) sostiene que, lamentablemente en Argentina, las personas que practican Pausa Activa Laboral son relativamente pocas. Razones como; la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares dificultan su práctica. Esta situación es parte de una problemática social, que ha traído como consecuencias múltiples problemas de salud, y ayuda a incrementar la fatiga, las enfermedades y, por ende, el ausentismo laboral.

El mundo actual parece condenar a las personas al sedentarismo, y se sabe que esto influye ampliamente en la salud del trabajador. Se ha demostrado que la pausa activa laboral mejora el estado de ánimo, la calidad de vida, crea ámbitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedades laborales. Es la mejor y la más económica forma de prevenir enfermedades dentro y fuera del ámbito de trabajo (Hoffman Jaramillo, Parraga Bravo, & Idrovo Toledo, 2017).

### **Postura corporal**

La sobrecarga postural en el trabajador se caracteriza porque este se encuentra fuera de la posición corporal neutra por un determinado tiempo, lo que favorece la presencia de sintomatología de dolor, inflamación, disestesias, parestesias y limitación del trabajador para realizar su trabajo, llegando a impedir la realización de actividades cotidianas, obligando al trabajador a solicitar incapacidad temporal para el trabajo, lo que genera ausentismo, disminución en la productividad, pérdidas económicas y, principalmente, daños a la salud de forma importante. La lumbalgia es un problema frecuentemente encontrado en salas de urgencias en nivel de atención médica primaria (López Miñarro, 2009).

Mientras tanto, Neffa (2012) sostiene que un grupo de factores se refieren al contenido del trabajo propiamente tal: al volumen y la carga del manejo de información, al paso desde el trabajo directamente productivo al trabajo informatizado, lo cual demanda altos grados de concentración mental y que ha disminuido la carga física de trabajo, ha aumentado los grados de responsabilidad y de una responsabilidad que es ejercida y experimentada de modo más solitario que el trabajo repetitivo en cadena, caracterizado por su naturaleza gregaria o grupal. Así como el trabajo repetitivo, propio de la producción en serie, tiene riesgos de fatiga para la salud mental, el desafío propio de la producción altamente innovadora de readaptaciones permanentes tiene riesgos también en el sentido inverso, de tensión laboral

### **Salud postural**

Es un sistema funcional complejo y multidimensional, que definen, rasgos individuales de la personalidad, actividad física que realiza el individuo, donde son fundamentales los aspectos fisiológicos, biomecánicos, morfo funcionales, médico – deportivo, terapéuticos, es una cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico. Es también un indicador de salud del individuo en el que se analiza por lo tanto una problemática, que en la población general y en específico la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria (Ruiz Sepúlveda, 2021).

La postura se define como las posiciones del cuerpo en relación espacial entre las diferentes partes o segmentos que lo conforman. La postura no es solo una estructura estática y rígida; sino que, también puede ser un “balance” en el sentido de optimizar la relación entre el individuo y su entorno (Ruiz Sepúlveda, 2021).

## Problemas de salud físicos y psíquicos en el ámbito laboral

**Fatiga visual:** Sus principales síntomas son: ojos rojos, ardor y cansancio. Se presentan por la continua lectura de documentos en computadoras sin protecciones visuales o con bajos niveles de iluminación. Según estudios, la exposición continua de los ojos frente a una pantalla causa varios problemas, tales como; ojos secos, dolor de cabeza, visión borrosa e intolerancia a la luz (Bonilla García, 2012).

**Molestias lumbares:** La mala postura corporal está asociada a la aparición del dolor de espalda y molestias de las articulaciones de las extremidades. Después de estar sentado en una extensa jornada laboral, es muy probable que una mala posición afecte a la espalda, provocando irritabilidad y depresión por el alto dolor, desánimo para desempeñar su función y posibles periodos largos de inactividad. Algunos tratamientos dirigidos a las dolencias lumbares están encaminados a tratar los episodios dolorosos y otros a disminuir el riesgo de padecerlos o acelerar la recuperación de la movilidad (Gavio Pierángeli, 2014).

**Síndrome del túnel carpiano:** Es causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos. El uso de computadoras durante jornadas prolongadas suele provocar molestias en la muñeca y el codo, que, a largo plazo, pueden derivar en tendinitis. Según estudios, durante los últimos 10 años se ha triplicado este tipo de casos en la población. Este síndrome es producido como consecuencia de realizar actividades repetitivas; su frecuencia y gravedad produce baja productividad laboral, falta de satisfacción con el desempeño de la tarea y alta tasa de accidentes laborales. En cuanto al grupo de ejercicios preventivos que evitan la aparición de esta enfermedad,

existen movimientos con los cuales se pueden prevenir la aparición del dolor no sólo en mano, sino también en codo y hombro (Díaz Martínez, Mardones Hernández, Mena Bastias, Rebolledo Carreño, & Castillo Retamal, 2011).

**Trastorno de trauma acumulativo (T.T.A):** Esta enfermedad hace parte de la familia de los trastornos de músculos, tendones y nervios. Su causa, con los movimientos repetitivos del cuerpo, sobre todo, cuando también están presentes en posturas incómodas, fuerzas altas, esfuerzos de contacto, vibración o el frío. Su causa son los trabajos repetitivos y poca dinámica. En este caso es necesaria la implementación de un sistema de vigilancia para disminuir este riesgo, además como estrategia de un entorno más favorable para los empleados (Bonilla García, 2012).

**Estrés:** El concepto de estrés se define como “un proceso sostenido en el tiempo, en donde de manera regular un individuo percibe desbalance entre las exigencias de una situación y los recursos con el que él cuenta para hacer frente a dicha situación” (Gavio Pierángeli, 2014, pág. 35). El estrés es considerado como primera causa de ausentismo laboral y disminución de la productividad por la OMS. Uno de sus principales síntomas es el dolor de cabeza. Este mal provoca que los empleados pierdan, en promedio, entre uno y cuatro días laborales al año (Bonilla García, 2012).

**Síndrome de burnout:** Es una enfermedad que contraen los profesionales del cuidado de la salud. Habitualmente adquiere cronicidad, afecta a los profesionales de menor jerarquía sin diferencia de edad y sexo. Es un deterioro o agotamiento (quemazón) producido por la demanda excesiva de recursos físicos y emocionales que llevan consigo cada profesión. Repercute

intensamente en el medio familiar y social, llegando en algunos casos a situaciones de alto riesgo (Fernández Zevallos, 2019).

**Obesidad:** Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, principalmente en los tejidos subcutáneos. Es el aumento generalizado del tejido adiposo como consecuencia de un desbalance energético positivo. Suele presentarse con trastornos en el tejido adiposo. Existen múltiples factores, entre ellos están: Metabolismo basal, acción dinámica específica de los alimentos, actividad física, factores psicológicos, factores metabólicos, factores endocrinológicos, factores hereditarios, y retención de líquidos. La obesidad por sí misma no produce ningún síntoma, aunque el exceso de tejido adiposo incrementa el trabajo en el organismo y provoca una serie de trastornos secundarios (Gavio Pierángeli, 2014).

**Enfermedades alérgicas:** El frío que produce el aire acondicionado junto con los espacios reducidos en la oficina, hace que la gripe este entre los males más comunes en el ámbito laboral. El malestar, la fiebre, la tos y el estornudo pueden generar un impacto negativo en la productividad y clima laboral (Gavio Pierángeli, 2014).

**Insomnio:** Se define como la incapacidad para iniciar el sueño. La falta de sueño produce dolor de cabeza y dificultad para concentrarse y recordar cosas sencillas. Tener un adecuado hábito de sueño permite que las funciones biológicas y emocionales se desarrollen normalmente, dándole al organismo la recompensa que se merece después de una jornada dura de trabajo (Niño Peña & Solano Aguado, 2020).

**Principales defectos por la mala postura:** Escoliosis: Es la desviación de la columna hacia un lado generando una inclinación del tronco. Lumbalgia:

Es el dolor a nivel de columna lumbar producidos por los malos hábitos posturales (Gavio Pierángeli, 2014).

### **Sedentarismo**

El sedentarismo al igual que el estrés, es uno de los problemas más grandes dentro de la sociedad actual debido a los avances tecnológicos la falta de actividad física continua en los diferentes sectores sociales. Indica que el sedentarismo es la falta de actividad física regular, es la causante de un número importante de enfermedades, tales como la obesidad y las consecuencias que ellas tienen, deteriorando cada vez más la calidad de vida de las personas (Figueroa, G. 2012. P. 21).

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias (Valle Muñoz, 2020).

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la

práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular (Valle Muñoz, 2020).

Uno de los factores de riesgo de mayor importancia es el sedentarismo ya que la ausencia de actividad física adecuada altera la función endotelial y favorece la aparición de otros factores de riesgo como la hipertensión arterial, diabetes, alteraciones lipídicas, sobrepeso y obesidad. Está demostrado que el ejercicio físico habitual favorece la prevención del infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y distintos tipos de cánceres. Además, mejora la salud ósea y funcional de las articulaciones, es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso con reducción del sobrepeso y obesidad, disminuye el envejecimiento celular, el riesgo de caídas en adultos mayores y mejora la performance sexual (Gonzalez Naya, 2017).

No obstante, el sedentarismo se encuentra en constante crecimiento en nuestra sociedad desde hace varios años. Aparece ya en épocas tempranas de la vida y aumenta con la edad. En la actualidad, y con el advenimiento de la tecnología, el hábito sedentario en niños está teniendo una prevalencia cada vez más alta (Gonzalez Naya, 2017).

Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de

intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud (Cintra Cala, 2011).

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los adultos no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

En los adultos, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer, e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Se recomienda lo siguiente:

- Los adultos deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.
- Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, los adultos deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).

Otras actividades consideradas como actividad que lleva implícito un esfuerzo físico, según el Dr. Gonzalez Naya (2017) son:

- ❖ Caminar a paso rápido.

- ❖ Bailar.
- ❖ Jardinería.
- ❖ Tareas domésticas.
- ❖ Caza y recolección tradicionales.
- ❖ Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- ❖ Trabajos de construcción generales (por ejemplo, hacer tejados, pintar, etc.), desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg). Caminar de forma más rápida (con la palabra entrecortada).
- ❖ Ascender a paso rápido o trepar por una cuesta.
- ❖ Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- ❖ Actividades recreativas en el gimnasio.
- ❖ Natación (con aumentos progresivos de la intensidad).
- ❖ Deportes y juegos competitivos (por ejemplo, fútbol, voleibol, hockey, básquet).
- ❖ Trabajo intenso con pala, excavación de zanjas, etc.
- ❖ Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

### **Concientización de la actividad física**

La Organización Panamericana de la Salud, OPS (2018) sostiene que se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Además de los múltiples beneficios para la salud que entraña la actividad física, las sociedades más activas pueden

generar otros beneficios, como un menor uso de combustibles fósiles, un aire más limpio y carreteras menos congestionadas y más seguras. Estos resultados están interrelacionados con el logro de los objetivos comunes, las prioridades políticas y la ambición de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

El nuevo plan de acción mundial de la OMS para la promoción de la actividad física responde a las solicitudes de los países de recibir orientación actualizada y un marco de medidas normativas efectivas y viables destinadas a aumentar la actividad física en todos los niveles. También responde a las solicitudes de que se establezca un liderazgo a nivel mundial en este tema, así como una mayor coordinación regional y nacional, y a la necesidad de una respuesta que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2018).

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (Cintra Cala, 2011).

Para abordar el enfoque de la actividad física desde la educación, es importante plantear que la Educación Física se convierte en su referente teórico y que, desde la aproximación conceptual, de contenidos y tratamientos metodológicos, involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por

lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades (Vidarte Claros, Velez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

Se podría asumir que la actividad física ocupa un lugar de privilegio dentro del contexto preventivo, terapéutico y rehabilitador, para profesiones distintas a la Educación Física, como es el caso de la enfermería, la fisioterapia y la medicina, entre otras. Esto, debido a que el sujeto (paciente) evalúa sus procesos de intervención a partir de las posibilidades de movimiento que realiza después de haber ocurrido el proceso de lesión o enfermedad, tomada como referencia. Aunque la Educación Física y las demás profesiones forman parte del proceso de intervención, no necesariamente una incluye a la otra; sin embargo, se complementan desde la promoción, la terapéutica y la rehabilitación del sujeto (Vidarte Claros, Velez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

### **Calidad de vida con la actividad física**

La Organización Panamericana de la Salud, OPS (2018) señala que la actividad física constante disminuye complicaciones sanitarias posteriores y que esto mejora la calidad de vida de las personas, ya que la adultez la transitan con una mejor salud, lo que redundará en una calidad física, mental y psicológica, algunos puntos a tener en cuenta por este organismo son:

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2018, pág. 15).

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras (Cintra Cala, 2011).

Hoy día existe una estrecha relación entre Salud-Actividad Física-Calidad de Vida. Tradicionalmente, la salud ha estado asociada con la ausencia de enfermedades, en cambio, en la actualidad, la OMS propone un concepto de Salud más amplio y positivo, al definirla como: “el estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades”. Esta definición aporta una concepción integral de la salud, resaltando el papel responsable y autónomo que se le adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud (Muñoz Rivera, 2008).

Más acorde con la práctica de actividad física aparece el concepto de “Salud Dinámica”, acuñado por Jonson (1986) citado en Muñoz Rivera (2008), que habla de:

- Un cuerpo libre de enfermedades.
- Unos órganos desarrollados adecuadamente.
- Una mente libre de tensiones y preocupaciones.

Según Devís (1995) citado en Muñoz Rivera (2008) la Calidad de Vida es: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa”. Finalmente, vamos a señalar aquellos Factores que influyen sobre la salud y la Calidad de Vida de una persona:

### **Factores externos**

- FÍSICOS: las radiaciones solares, el ruido excesivo, etc.
- QUÍMICOS: medicamentos, sustancias tóxicas, etc.
- BIOLÓGICOS: los microorganismos (bacterias, virus, hongos) que provocan enfermedades infecciosas.
- AMBIENTALES: la temperatura, la contaminación ambiental, etc.

### **Factores internos**

- HERENCIA GENETICA: predispone a padecer algunas enfermedades que son hereditarias, es decir, que pasan de una generación a otra (Ej.: Diabetes, Hemofilia).
- EDAD: predispone a padecer unas u otras enfermedades (Ej.: arteriosclerosis en ancianos).
- SEXO: hay enfermedades que son más propensas a padecerla la mujer y otras el hombre (Ej.: la litiasis biliar es más frecuente en mujeres y la ulcera gastroduodenal en hombres).
- HABITOS DEL INDIVIDUO: el tabaco, el alcohol, la práctica deportiva, el tipo de alimentación, etc. (Muñoz Rivera, 2008, pág. 12).

### **Algunos motivos para no dejar de hacer actividad física**

- Todos los años, la inactividad física es responsable de 600.000 muertes o más
- Sobrepeso y causas de obesidad más de 1 millón de muertes.
- Más de la mitad de la población no realiza actividad física.
- Dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios).
- La tendencia en el mundo está encaminada hacia menos actividad física.
- En la mayoría de los países, los muchachos son más activos que las muchachas y la actividad física va siendo rechazada en la medida que aumenta la edad en ambos sexos.
- Los diferentes grupos socioeconómicos también muestran desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre

y el acceso más pobre a los medios de ocio, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física.

- Son alarmantes los costos indirectos que tiene la inactividad física en el cuidado de la salud por pérdida de rendimiento económico debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, enfermedades relacionadas o muerte prematura. En base a dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, puede estimarse que la inactividad física tiene un costo en cada uno de los países entre 150-300 euros por ciudadano por año (Cintra Cala, 2011, pág. 18).

### **Puntos positivos de la PAL**

#### **Ventajas de las pausas activas**

Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.

Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los subutilizados.

Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.

Previene lesiones musculoesqueléticas.

#### **Beneficios de la actividad física para el organismo**

Para empezar a comprender los beneficios de la actividad física señalaremos su incidencia a distintos niveles:

- **Mejora el nivel Óseo y Articular:**

Se producen mejoras en la composición ósea, aumenta principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la

masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílagos, ligamentos, etc.)

○ **Mejora el nivel Muscular:**

Aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz.

○ **Mejora al nivel cardiovascular:**

Estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular, respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos, disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad, estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasas) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.

○ **Mejora el nivel respiratorio:**

Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía la capacidad respiratoria, disminuyendo el número de respiraciones por minuto.

En los pulmones aumenta su capacidad.

Mejora el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases.

Mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.

○ **Mejora el nivel metabólico: La actividad física:**

Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo).

Ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable.

Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar).

Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de HDL (colesterol bueno).

○ **A nivel de la sangre:**

Disminuye la coagulación de la sangre.

○ **A nivel neuroendocrino:**

Disminuye la producción de adrenalina(catecolamina), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

○ **A nivel del sistema nervioso:**

Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

○ **A nivel gastrointestinal:**

Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

○ **Mejora el nivel psicosocial:**

Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diversos tipos y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol.

Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Estimula la creatividad, la capacidad afectiva.

Mejora la memoria y autoestima de las personas.

○ **Alivia los dolores de espalda:**

Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y que mejoran la postura previenen los dolores de espalda.

- **Evita la obesidad:**

La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardiacos. El ejercicio regular, en combinación con una alimentación balanceada, ayuda a controlar el peso.

- **Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cancerígenas:**

Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas.

- **Combate la ansiedad y la depresión:**

El ejercicio aumenta la autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.

- **Fortalece los huesos:**

Un ejercicio moderado regular, fortalece los huesos, incrementa su contenido en calcio y consecuentemente, reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los que sufren de osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.

- **Reduce el peligro de enfermedades cardiacas:**

La actividad física previene la obesidad, los altos niveles de colesterol y una tensión elevada, las cuales son causantes en un alto porcentaje de las enfermedades del corazón y como consecuencia la muerte.

- **Ayuda a dormir mejor:**

La actividad física proporciona un sueño profundo, siempre y cuando se espere un lapso de una hora, desde que se termina el ejercicio hasta el acostarse a dormir.

- **Fortalece los músculos:**

El ejercicio regular incrementa la capacidad muscular originando el crecimiento de los músculos, debido al mayor aporte de oxígeno por parte de los vasos sanguíneos cuya cantidad también se incrementa. Además, aumenta la cantidad y el tamaño de las mitocondrias (pequeñas unidades productoras de energía) dentro de las células musculares (Cortijo Moreno & Ramos Torres, 2021, pág. 8).

## Hipótesis

La implementación de un sistema de pausas activas laborales es efectivo como método de concientización para la Salud Preventiva en los empleados administrativos de la UCASAL, Campus Castañares.

### Variables

Tipo de variable	Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicadores	Escala
Independiente	Personal administrativo de UCASAL, Campus Castañares	El personal administrativo es el personal empleado en una empresa u organización, encargado de la administración de dicha empresa. Así, entre sus tareas destacan las de ordenar, organizar y disponer distintos asuntos que	Sociodemográfica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Edad.</li> <li>▪ Sexo.</li> <li>▪ Antigüedad en el puesto laboral.</li> </ul>	Respuesta de acuerdo a números enteros y condición sexual.

## Pausas Activas Laborales



		se encuentran bajo su responsabilidad.			
Dependiente	Salud física del personal administrativo	La salud física se define como el estado del organismo, teniendo en cuenta todos los factores, desde la ausencia de enfermedades hasta el estado físico. Estilo de vida: dieta, nivel de actividad física y hábitos	Condiciones fisiológicas. Propias del ser humano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antecedentes cardiacos.</li> <li>▪ Túnel carpiano.</li> <li>▪ Estado de la columna.</li> <li>▪ Molestias óseas.</li> <li>▪ Visión/ojos</li> </ul>	Preguntas dicotómicas: Si – No.
Dependiente	Estrés laboral	El estrés laboral es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y	Condiciones fisiológica y psicológica respecto al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Problemas estomacal es.</li> <li>▪ Mal humor.</li> <li>▪ Problemas al dormir.</li> </ul>	Escala de Likert: Nunca – Casi nunca – Ocasionalmente – Casi todos los días

		del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Problemas para concentrarse en las tareas.</li> </ul>	– Todos los días.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

## ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo se trata de una investigación de tipo cualitativa. La cual consistió en analizar la implementación de un plan de Pausas Activas Laborales, pertenecientes al Programa Universidad Saludable, en UCASAL, Campus Castañares, durante el segundo semestre del año 2021.

Es descriptiva, ya que puntualizó en características propias del Programa Universidad Saludable y la implicancia en la salud física de los colaboradores administrativos de UCASAL desde el aporte de los profesionales en Ed. Física.

El tipo de diseño es no experimental, porque la investigación se llevó a cabo sin manipular deliberadamente las variables de estudio, por el contrario, se observaron los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural para luego analizarlos.

De la misma forma es una investigación transversal, porque se recolectaron los datos en un solo momento, en un tiempo único, siendo la finalidad, describir las variables y analizar su relación en un momento dado.

### **Población y muestra**

La población la componen 100 empleados administrativos de UCASAL que desempeñan sus actividades en el Campus Castañares. Al ser cualitativa la investigación, esta es por conveniencia, por lo tanto, la muestra estuvo compuesta por: 60 empleados administrativos del turno mañana de UCASAL, Campus Castañares.

### **Fuentes**

Las fuentes de información fueron primarias.

### **Método para la recolección de datos**

El procedimiento metodológico que se utilizó es analítico-deductivo.

### **Técnicas para la recolección de datos**

Las técnicas que se utilizaron fueron:

- La entrevista semiestructurada que permitió indagar acerca de cuestiones sociodemográficas, la salud física y el estrés laboral en los participantes de la investigación. La cual se dividió en 4 partes, con la utilización de preguntas dicotómicas en Si y No, y a su vez, en 4 secciones, la primera se recabó datos sociodemográficos, la segunda se indagó acerca de la salud física, la tercera, donde los datos obtenidos son sobre la salud del entrevistado y el clima laboral, finalmente, la cuarta sección es acerca de las pausas activas y su incidencia en los participantes del programa.

- La observación científica, no participativa, para valorar las características definitorias (manifestaciones) de los signos de mejoras en cuanto a su salud y el estrés laboral.

### Instrumentos

Los instrumentos para la recolección de datos se emplearon de forma anónima y confidencial.

Con la finalidad de identificar las características socio demográficas, salud física y el estrés laboral se aplicó un cuestionario, no autoadministrado, estructurado en tres partes.

- La primera parte, estuvo destinada a la entrevista, que en su primer apartado contiene una serie de ítems cerrados, donde se valoraron aspectos sociodemográficos como la edad, sexo, año de antigüedad.
- La segunda parte, estuvo destinada a indagar acerca de la salud física de los entrevistados, mediante preguntas dicotómicas.
- La tercera y última parte, se valoró el estrés laboral en los participantes, para ello, se utilizó una escala de Likert.

### Calendario de Actividades

Actividades	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Elaboración del diseño de tesis						
Recolección de datos						
Análisis de datos						

## Pausas Activas Laborales



<b>Elaboración del escrito final</b>						
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

## **Programa Universidad Saludable – UCASAL**

### **Introducción**

La puesta en práctica de las pausas activas, propuesta por el proyecto Universidad Saludable dentro del área de recursos humanos de la Universidad Católica de Salta, da su punto de partida en el mes de julio del año 2021. Comprendiendo la misma los objetivos planteados y su desarrollo, son mencionados a continuación.

En el mes de Julio se presentó el proyecto a cargo por los Profesores en Ed. Física, Monteros Matías y Valdez Florencia realizando el recorrido por todos los departamentos y oficinas del campus, promoviendo y dando a conocer la necesidad, importancia y beneficios de la actividad física laboral para los empleados. Así también, logrando conocer peculiaridades de los empleados en cuanto a su salud, hábitos, necesidades, rutina laboral tales como: las funciones de los empleados según el área de trabajo, disponibilidad de espacio, vestimenta, horarios, etc. Para poder así llevar a cabo la realización de la planificación del cronograma mensual de actividades y horarios a implementar en los posteriores meses.

Así, al tener primeramente un diagnóstico se logró en el mes de agosto poder iniciar con las actividades de las pausas activas.

### **Participantes**

Se contó con la participación de más 100 empleados aproximadamente, en edades a partir desde los 21 años hasta los 65 años, distribuidos en Tres “Departamentos Administrativos”: Departamento de alumnos en Campo Castañares, Anexo Pellegrini, Sistema y Tecnología; área administrativa y soporte técnico general y Nueve Facultades de Carreras; Fac. de Economía,

Fac. de Veterinaria, Fac. de Trabajo Social, Fac. de Ingeniería, Fac. de Cs. Jurídicas y Extensión Universitaria, Fac. de Arte y Cs, Fac. de Turismo, Fac. de Arquitectura; Equipo administrativo de cada facultad. (Departamentos y Facultades con disponibilidad de horarios y espacio para la realización de las pausas activas).

### **Actividades**

El programa se desarrolló con tres estímulos semanales de 15 min a 20 min por oficinas, también se sumaron los speak up que se trata de reuniones anuales generales administrativas llevadas a cabo una vez al mes en el Aula Magna de la Universidad, en Campo Castañares.

Las actividades fueron según los objetivos planteados en el proyecto Universidad Saludable, necesidades demandadas por los trabajadores en consecuencia de su salud debido a la rutina laboral, actividades pensadas desde una propuesta innovadora y creativa desde la Ed. Física buscando modernizar la filosofía institucional creando proyectos que se centren en el bienestar de sus empleados, categorizados en un estatus mayor como institución.

Las actividades fueron siguiendo diferentes tipos de lineamiento buscando ser innovadoras y funcionales:

- **Actividades de Relajación:** movilidad, flexibilidad, higiene postural, liberación miofascial, pilates, técnicas de respiración. Con este tipo de actividades se trabajó en estrecha relación con la postura que diariamente los trabajadores adoptan en su lugar de trabajo y que en la mayoría de los casos adquieren inadecuados vicios posturales que, a lo largo del tiempo se manifiestan en complicaciones tanto musculares como articulares., como ser

dolores cervicales, lumbares, debido a la constante inadecuada posición frente a la computadora y los largos periodos de tiempo que pasan en esa misma posición.

- **Actividades Recreativas:** prácticas lúdicas competitivas y cooperativas, juegos motores, juegos en ronda, juegos de posta, juegos tradicionales, juegos de mesa, juegos de roles, juego de reacción y juegos deportivos tales como: Perros y Gatos, Ta-Te-Ti, Gallito Ciego, Tejo, Rayuela, Cazador-Escopeta-León, Quitarle la cola al zorro, Lavarropa, Víbora loca, Quemado, Bolos, Búsqueda del tesoro, Mancha en cadena, Quitar el cono, Reloj, Saltar la soga, Juego de la memoria, Embolsados, Vóley con sabana, Metegol, La vela, Juego de los 10 pases, Fútbol con las manos.

Estas actividades buscaron favorecer el desarrollo de la imaginación y la creatividad, la capacidad para resolver problemas, transformar emociones y experiencias negativas, potenciar el aprendizaje; estimular la atención, la capacidad viso-perceptual y aliviar el estrés laboral.

- **Actividades socioafectivas:** juegos y actividades que ayudan a la socialización, al trabajo de valores, emociones y sentimientos, que impulsan a la comunicación verbal y no verbal desarrollando la cooperación, el conocimiento de otra y fortaleciendo las relaciones interpersonales; es decir crear y fortalecer mejores espacios en el ambiente laboral.

Entre ellas fueron: Dígalo sin decir, Sin palabras, Dígalo con mímicas, Rompecabezas, El amigo desconocido, El espejo, El

teléfono descompuesto, El barco, Cantando sin cantar, El adivino, El paracaídas, El artista, etc.

- **Actividades Física Condicionales:** Es de conocimiento que con el paso de los años las capacidades condicionales y coordinativas se van desmejorando y perdiendo funcionalidad sobre todo en el caso de los trabajadores de la UCASAL, en los cuales se pueden observar un bajo nivel de práctica de la actividad física diaria y mayor grado de sedentarismo laboral. Es por eso, que se plantearon actividades destinadas a trabajar estas capacidades en la medida posible y generando conciencia sobre la importancia de la actividad física y el cuidado del propio cuerpo para la vida cotidiana.

Las Capacidades condicionales que se trabajaron fueron: Fuerza (miembro superior, miembro inferior, zona media), capacidad Aeróbica, capacidades coordinativas (óculo-manual) y Equilibrio (cabe aclarar que las actividades desarrolladas fueron de baja intensidad y corta duración adecuadas al contexto laboral por métodos de repetición y tiempo de descanso completo)

Entre ellas fueron ejercicios por patrones de movimientos funcionales con bandas, peso libre de carga livianas, con el peso del propio cuerpo, elementos disponibles en el sector de trabajo como libros. otra de las actividades fue zumba, aeróbica y localizada tratándose de bloques y secuencias cortas.

**Cronograma de actividades:**

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA																															
UNIVERSIDAD SALUDABLE - PAUSA ACTIVA 2021																															
AGOSTO																															
ADMINISTRACION Y TECNOLOGIA GENERAL LUN-MIER-VIER HS 10:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x											x
LIBERACION MIOFASCIAL				x									x										x								
ZUMBA						x									x									x							
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
VIDA UNIVERSITARIA - DEPARAMENTO DE ALUMNO LUN-MIER-VIER HS 11:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
FACULTAD DE ECONOMIA Y INGENIERIA LUN-MIER-VIER HS 11:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
FACULTAD DE TURISMO LUN-MIER-VIER HS 12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
FACULTAD CS VETERINARIAS LUN-MIER-VIER HS 12:30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															

FACULTAD CS JURIDICA Y EXTENSION UNIVERSITARIA LUN-MIER-VIER HS 13:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
FACULTAD TRABAJO SOCIAL LUN-MIER-VIER HS 12:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
FACULTAD DE ARTE Y CS LUN-MIER-VIER HS 14:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					
AGOSTO																															
ANEXO PELLEGRINI MARTES Y JUEVES HS 11:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GAP		x									x									x										x	
LIBERACION MIOFASCIAL				x								x												x							
ZUMBA						x									x										x						
JUEGO SOCIOAFECTIVOS								x									x									x					

**Observaciones**

A partir de la iniciación del proyecto se observó desde una mirada general determinando dos tipos de poblaciones de empleados con diferentes intereses,

pensamientos y estilos de vida, en el cual propone una gran dificultad de trabajo por sobrellevar, dado a que la propuesta e iniciativa pausa activa laboral parecía ser en su gran medida un servicio de poco valor y pérdida de tiempo para los empleados adultos mayores a 45 años por motivos de, falta de actividad física y hábitos saludables, poco interés por desconocimiento sobre el mismo y sus beneficios, ausencia de participación por estar prestado únicamente al empleo, miedo a la participación, vergüenza, entre otros.

Hubo pequeña parte de los trabajadores, empleados jóvenes y adultos con el interés de ser participantes en las propuestas dándole importancia a la misma y prestando con compromiso de cooperar tanto con las actividades como así también con el grupo de trabajo.

Quiere decir con esto que, se trataba de un gran desafío por enfrentar, tratando primeramente de convencer desde el por qué y el para qué del servicio, en segundo lugar, promover y concientizar sobre la importancia de la actividad física para la salud y por último lograr instaurar las pausas activas dentro del entorno laboral como parte de este dándole continuidad y permanencia en el tiempo.

Por lo tanto, se pudo corroborar una propuesta que con el transitar de las semanas para algunos y en meses para otros, que fue cambiando su rutina laboral, logrando convencer y concientizar sobre la importancia de la misma y sus beneficios, integrándose como parte de la rutina laboral, generando cambios en sus hábitos y rutinas laborales, así como también uniendo y mejorando la comunicación en los empleados y grupos de trabajos, con el principal objetivo de fomentar la importancia de la actividad física para la salud y el cuidado del propio cuerpo.

Esto permitió incidir en la medida posible sobre el sedentarismo en el ámbito laboral, como también buscando que los empleados puedan rendir de mejor manera en su empleo para la mejor calidad del servicio de la universidad.

Con respecto a la planificación y actividades por desarrollar se observó la constante adaptación, aceptación, participación por parte de los empleados ya que el contexto (lugar, vestimenta, materiales, horario, etc.) no colaboraban de la mejor manera al principio que con la búsqueda de actividades y propuestas de los profesores y voluntad de los trabajadores se logró implementar de la mejor manera las actividades, logrando mejorar la calidad de las mismas teniendo en cuenta el espacio, vestimenta, integrando materiales funcionales como bandas, rolos, pelotas de automasaje, pesas livianas, pelotas de gomas, colchonetas, etc; reemplazando a los materiales primeramente utilizados como libros, sillas, escritorios, que se tenían al alcance, primeramente, como también mejorando el cronograma de horarios. Los empleados lograron con el pasar de las semanas cambiar y aceptar horarios y vestimenta a disponer para las actividades (calza, remeras, zapatillas, buzo) favoreciendo la participación de la mejor manera para la realización de esta.

Desde una perspectiva más específica a continuación se detalla las observaciones según la participación de Áreas Administrativa y Facultades, teniendo en cuenta cantidad de empleados, funciones, espacio, horarios, vestimenta, etc.

- **Administración de Tecnología y Sistema:** área compuesta por 15 empleados aproximadamente entre varones y mujeres caracterizadas por jóvenes y adultos en cada turno mañana y tarde. Su principal función es de soporte técnico general de sistema y

tecnología de la Universidad, eso significa que suelen pasar el mayor de su tiempo sentados frente a la computadora con pocas actividades activas.

El desarrollo de su jornada es en un espacio cerrado y privado de 20 mts. por 10 mts. donde pueden trabajar cómodamente sin interrupción de otro personal, cada uno en su escritorio y computadoras, su vestimenta suele ser elegante sport, por lo tanto, el espacio y vestimenta acompañan de la mejor manera al desarrollo de las pausas activas y sus actividades.

Administración y tecnología realizó las pausas activas los lunes, miércoles y viernes de hs 10:30 a hs 10:50. Se trata de un grupo heterogéneo en sexo y edades, con excelente disposición e integración en las actividades dado a la buena comunicación y relación entre ellos, como también se observó el interés por las pausas activas sobre todo en su preocupación por mejorar y evitar malas posturas a causa de pasar horas sentados, aliviar dolores musculares como así también mejorar la unión y comunicación grupal.

Al comienzo del proyecto costó la integración hacia el mismo por falta de costumbre en horas de trabajo en realizar actividades que no sean de su jornada, que en el transcurso de semanas aceptaron darle tiempo, aprovechando del mismo sabiendo que lograrían con el mismo, algún beneficio para su salud.

Las actividades involucradas específicamente son de Relajación y Física Condicionales, tuvieron gran gusto e interés en realizar las actividades de automasaje y juegos socioafectivos.

- **Departamento de Alumnos:** área administrativa comprendida por 15 empleados aproximadamente entre varones y mujeres caracterizada por su predominancia en adultos con gran trayectoria de años en la universidad. Su principal función es de archivar, agilizar, y facilitar los documentos y legajos de los alumnos de la Universidad como así también responder y solucionar problemas administrativos que demanden las facultades.

Eso significa que su trabajo puede ser cambiante según la demanda del día y periodo del año, se refiere a que no suele ser en gran medida un empleo sedentario ya que su movilidad de resolver y agilizar es determinante.

El desarrollo de su jornada fue en un espacio cerrado de aproximadamente de 20mts. por 20mts. compuesto por escritorios y computadoras con facilidad y comodidad para llevar a cabo su trabajo, con salida al aire libre por si necesitan despejarse, por lo cual genera facilidad y mejora en el desarrollo de las pausas activas.

Departamento de Alumnos realizó las pausas activas los días lunes-vier de 11:00 hs a 11:20 hs. Es un área con dificultad de promover las actividades y su realización por la demanda del empleo al estar prestado al servicio y atención al alumno ingresante, egresado como también en empleados con poco

interés y falta de hábitos saludables a causa de que en gran medida son adultos mayores.

El recibimiento en las primeras semanas de las actividades fue generado conformemente por parte de los empleados más jóvenes, quienes invitaban a los demás a la participación de está, ayudándose entre sí para llevar a cabo las actividades, por lo cual se tuvo que llevar un proceso de adaptación y aceptación por parte de los adultos mayores, ya que con el convencimiento y la aprobación de los mismos se logró implementar de la mejor manera las pausas activas como parte de su jornada.

Las actividades involucradas específicamente son actividades físicas condicionales generando actividad en los adultos, como también actividades socio-afectivas ayudando a la comunicación y unión de grupo.

- **Facultad de Economía e Ingeniería:** área de observación compuesta por 10 empleados administrativos. Su principal función es de llevar la administración de documentos, materias, legajos relacionados con los alumnos respecto a su carrera, como así también estar al servicio de estos.

El desarrollo de su jornada se lleva a cabo en pequeñas oficinas dentro de un edificio donde también se encuentran las aulas para el dictado de clases, la vestimenta suele ser acorde a la identidad de la carrera, eso significa a una total formalidad por parte de los empleados.

Esto origina que, resulte difícil sobrellevar la realización de las pausas activas ya que el espacio y vestimenta no colaboran con la misma.

Economía realizó las actividades los días lu-mier-vier de 11:30 hs a 11:50 hs a pesar de que con dificultad se prestan al servicio ayudándose entre sí respaldado en el empleo por si lo necesitan.

Las actividades desarrolladas en necesidad de ellos suelen ser Relajación y Juegos Recreativos ya que por ser un empleo de mucho movimiento en relación con los alumnos y respuesta a los mismo les genera un cansancio mental.

La participación e integración con las actividades fueron de gran interés por los juegos recreativos, pero suelen ser por lo habitual con poco personal debido a la demanda al servicio del alumno, que por decisión de ubicación y beneficios se logró unificar las misma para la realización en el mismo horario.

- **Facultad de Turismo:** área integrada por 8 empleados administrativos aproximadamente, entre varones y mujeres, caracterizada en gran medida por adultos. Su principal función es administrar la Facultad encargándose del cronograma de clase, llevar y archivar los documentos de los alumnos y profesores, como así también estar al servicio de estos.

El desarrollo de su jornada es en un edificio de 10mt por 10mt que se encuentra alejado del campus central de la universidad, por lo que por muchas veces quedan excluidos de las actividades.

Facultad de Turismo realizó las actividades los días lun-mier-vier de 12:00 hs a 12:20 hs, su predisposición y actitud frente a las propuestas de las pausas activas siempre fue positiva, pero, no cuentan con el tiempo que ellos quisieran para disponer y participar de las misma debido a su cargo de atención al alumnado constante. El mismo se caracterizó por tener una gran unión y comunicación grupal por lo que se permitió realizar actividades cooperativas y socioafectivas y desde un comienzo se mostraron con respeto e interés por participar de las pausas activas.

- **Facultad de Veterinaria:** área integrada por 6 empleados aproximadamente, divididos en dos oficinas pequeñas alejadas del campus central de la universidad.

Su vestimenta fue medianamente formal y debido a su gran ocupación constante fue difícil tener continuidad con las pausas activas y encontrar un horario pautado para la participación de las actividades. Realizan las actividades los días lun-mier-vier de 12:30 hs a 12:50 hs y por lo general fueron las actividades de relajación por las que se observó más interés, así como también actividades recreativas debido que era posible realizar las mismas al aire libre y muchas veces participaban alumnos que se encontraban en el lugar debido a que eran pocos.

- **Facultad de Cs Jurídicas y Extensión Universitaria:** Equipo administrativo por el cual se agruparon de acuerdo con el acercamiento de oficinas del uno al otro.

Fac. de Cs. Jurídica, se encuentra integrada por aproximadamente 15 empleados en un edificio de 15 mts. por 10 mts. caracterizado por empleados heterogéneos en edades (jóvenes, adultos y adultos mayores) su principal función es de llevar la administración de documentos, materias, legajos relacionados con los alumnos respecto a su carrera, como así también estar al servicio de los mismo

- **Extensión Universitaria:** es una pequeña área administrativa cumpliendo la función de generar proyectos y estar en contacto con el personal e instituciones del exterior. integrada por 10 administrativas mujeres jóvenes.

Las mismas participaron los días lun- mier- vier de 13:00 hs a 13:20 hs, empleados caracterizado por su excelente integración y aceptación por las actividades a causa de la buena relación en entre los pares. Desde las primeras semanas del proyecto se observó la conducta positiva de parte de estos, generando interés y cambios en la responsabilidad de cumplir de la mejor manera con el horario y actividades.

Las actividades involucradas específicamente fueron: relajación y físicas condicionales aprovechando de la misma por la necesidad de realizar las actividades para disminuir el sedentarismo, mejorar y evitar mala postura a causa de pasar horas sentados, aliviar dolores musculares, como así también ejercitar la fuerza en los empleados mayores.

- **Facultad de Trabajo Social:** área integrada por 4 empleados entre varones y mujeres en la cuales también cumplen la función de profesores dentro de la carrera.

El desarrollando su jornada de trabajo se lleva a cabo en dos oficinas compartidas en un mismo edificio con la Escuela de Educación Física en 14:00 hs a 21:00 hs Las observaciones que se hicieron es que, no hubo constante participación de los empleados por motivos que los mismo desarrollan su trabajo en el turno tarde como también la falta de espacio al estar compartiendo con la Escuela de Educación Física el mismo edificio. Por este motivo los empleados participan una vez por semana en las actividades.

Las actividades planteadas para el grupo fueron de relajación y trabajos posturales aprovechando las misma para generar la concientización de la importancia de la actividad física y el cuidado del propio cuerpo.

- **Facultad de Artes y Cs:** área integrada por 15 empleados administrativos y docentes entre varones y mujeres de edades entre los 21 años a 60 años. El desarrollo de su jornada de trabajo es en pequeñas oficinas dentro de un edificio alejado del centro del campus. La realización de las pausas activas son los días lun-mier-vier de 14:00 hs a 14:20 hs.

Es un área caracterizada por su gran cantidad de empleados en las cuales el desarrollo de su jornada puede ser de oficina o de cubrir jornadas que demande la Universidad.

La participación fue aceptable por parte de los empleados más jóvenes y por los empleados adultos mayores es de poco interés. La realización de esta fue generalmente al aire libre por motivos que no tenían un espacio amplio en donde se podía realizar las actividades. Las actividades involucradas específicamente son de relajación y liberación.

Tras el análisis anterior se pudo deducir que el desarrollo de las pausas activas se encontraba con dos sectores con necesidades y disposiciones diferentes, tales son los empleados administrativos generales y empleados administrativos en Facultades.

Los Administrativos Técnicos generales lograron con mayor libertad en horarios, comodidad en vestimenta y espacio las actividades ya que la disponibilidad y formalidad les permitía no estar expuesto al servicio del alumno u otra necesidad. Pero la necesidad de realizar actividad físicas y recreativas es sumamente importante para ellos, ya que su trabajo de pasar horas sentados frente a la computadora sin realizar otra actividad que requiera un acto motriz perjudica notablemente su salud.

Los empleados administrativos de cada carrera pudieron sobrellevar las actividades de la mejor manera organizándose con anterioridad teniendo en cuenta el cronograma de horarios para disponer lo mejor posible de la vestimenta del día, como también cubriendo tareas que demanden el estar prestado al servicio al alumno u otra función indispensable. Esto quiere decir que el desarrollo de su jornada laboral puede ir cambiando según la

necesidad del día o periodo del año, eso conlleva a poder realizar de alguna manera una actividad motriz extra a lo habitual de estar sentados.

### **Conclusiones del programa**

Se observó en general en todas las oficinas el poco interés e integración por parte de los empleados adultos mayores por falta de conocimiento y hábitos de actividad física generando un cambio a la rutina laboral que con la ayuda de los empleados más jóvenes y gracias a la buena relación y convivencia laboral entre ellos, pudiendo llevar la aceptación e integración por parte de los mayores cambiándoles el interés y generándoles en la rutina de trabajo hábitos saludables.

Con respecto al horario, vestimenta, espacio y materiales se observó al comienzo una de las mayores dificultades para los profesores en la planificación como también para los empleados en su participación, que con el transcurso de los días el conocimiento de los profesores hacia los empleados fue mejorando para poder así planificar de acuerdo con sus necesidades, preferencias, espacio y vestimenta.

Finalmente, para dar por concluido el presente apartado, se puede deducir que el proyecto investigativo pausa activa dentro de la Universidad fue una nueva propuesta puesta en práctica generando en ella constantemente modificaciones mediante actividades novedosas e innovadoras con el fin de que los empleados determinen su aceptación por parte de esta como hábito dentro de la jornada de trabajo. Como así también poniendo a la Universidad Católica de Salta en un estatus superior teniendo en cuenta a sus empleados, buscando en ellos la conformidad y salud, evitando bajos niveles de rendimientos con el fin de prestar

y llegar a lograr un servicio hacia la comunidad de mayor calidad como así también ser predominante en el ejemplo hacia las demás instituciones.

Se trató de una propuesta medianamente nueva que muchas empresas e instituciones buscan implementar y que son pensadas desde el rendimiento laboral de sus empleados y en su bienestar respecto a la salud.

Más allá de eso, estamos haciendo referencia a una propuesta que desde el área de la Educación Física cumple un rol muy importante porque se tuvo como objetivo buscar que de alguna manera aquellas personas que tienen un gran nivel de sedentarismo ya sea por su trabajo, por falta de tiempo o desinterés, dediquen, aunque sea 20 minutos para moverse y despejarse.

Se pensó desde un comienzo la idea de integración en cuanto a la propuesta de actividades en las que todos los empleados puedan y estén invitados a participar, que encuentren el gusto por las mismas. No fue una tarea para nada fácil, siempre tuvieron que repensarse y reorganizarse las actividades, buscar las maneras de tratar con los trabajadores, muchas veces sabiendo que no tenían toda la predisposición de participar y aun así lo hacían por respeto o compromiso.

Hoy en día las pausas activas siguen vigentes y se puede decir que se han observado después de casi 7 meses beneficios gratificantes en cuanto a la concientización sobre la necesidad de darle a nuestro cuerpo el tiempo, aunque sea mínimo y no solo a nuestro cuerpo hablando en aspectos físicos, sino también la importancia de la salud mental.

Los empleados han tomado conciencia que el cansancio mental que sienten por el agotamiento laboral luego se refleja y el cuerpo lo expresa en dolores y molestias musculares y articulares. Se observó un gran interés por

parte de ellos sobre indagar y poner en práctica ejercicios que les sirven para corregir las malas posturas, para alongar y también a trabajar con la respiración, los cuales se trabajaron a lo largo de los meses en las pausas activas.

Aún hay mucho en que mejorar y trabajar, pero se espera que las pausas tengan continuidad y cambio muchos más notables en los empleados, buscando siempre aportar por mejorar su calidad de vida.

## Resultados

En este apartado se desarrollan y grafican los resultados obtenidos de las entrevistas semiestructuradas a los participantes de la investigación, en total fueron 60 los entrevistados.

Siguiendo el análisis cualitativo, donde la muestra fue obtenida por elección propia del tesista, al momento de recolectar los datos que se muestran a continuación:

Gráfico 1: Edad

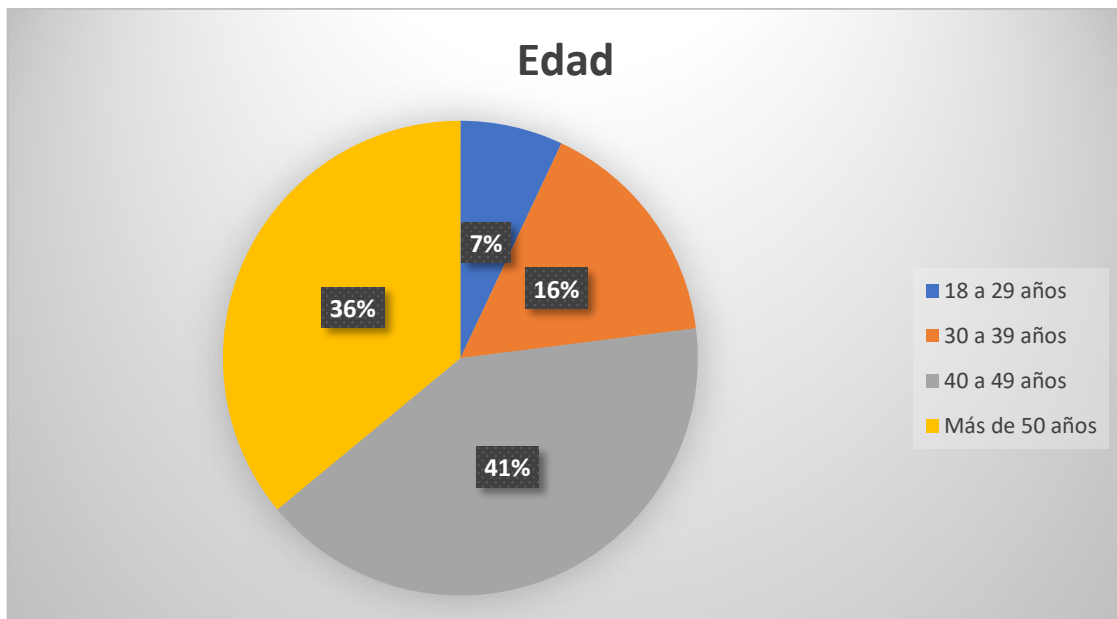


Gráfico 2: Sexo

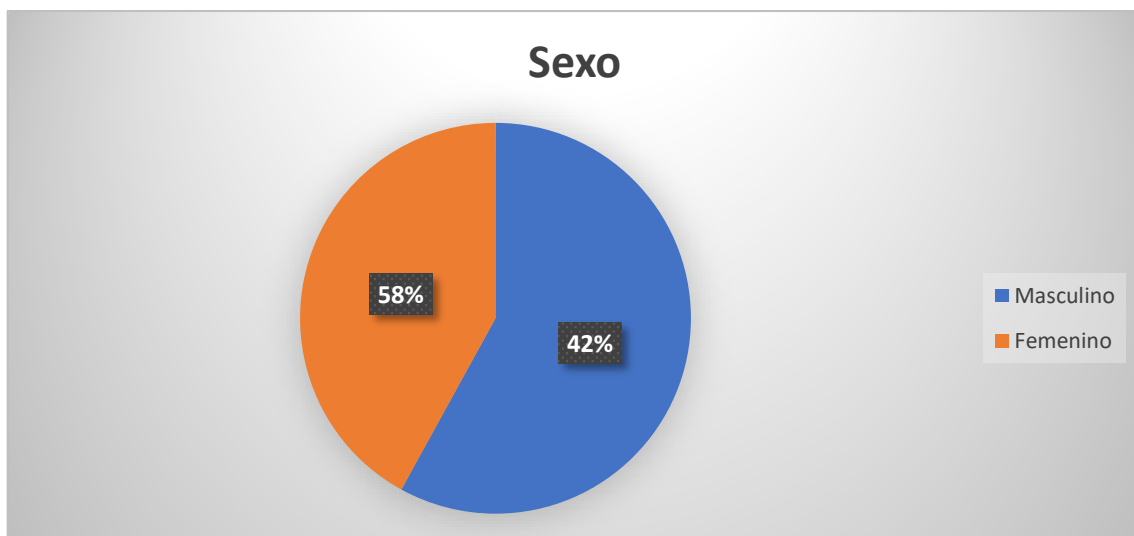
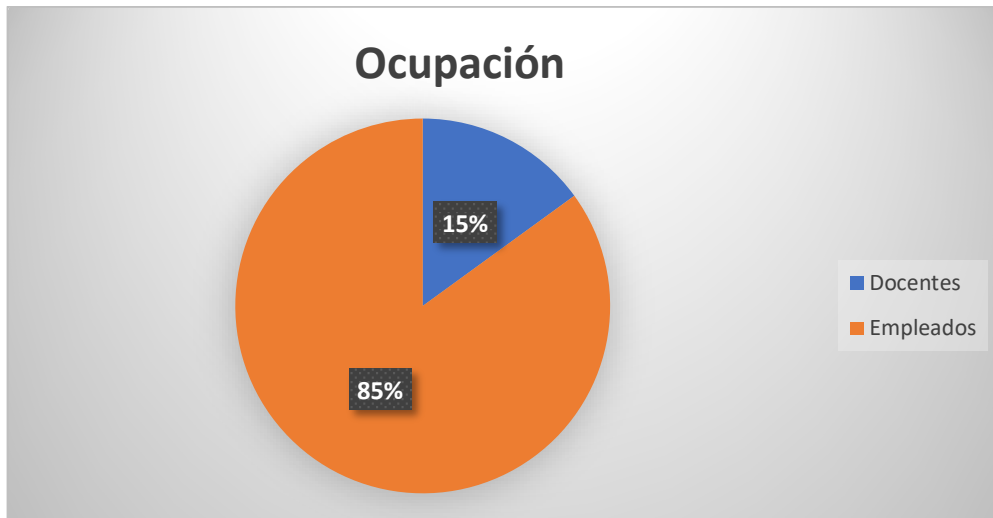


Gráfico 3: Ocupación



**Análisis de datos:** *Gráfico 1.* La muestra de acuerdo con las edades obtenidas de las entrevistas a los colaboradores de UCASAL, se puede observar que la mayor parte, un 41% tienen un rango etario de entre 40 a 49 años, seguidos por el rango de más de 50 años con el 36%, luego el rango de entre 30 y 39 años con el 16% y finalmente, el rango etario de 18 a 29 años con el 7% del total de la muestra obtenida.

*Gráfico 2.* La muestra recabada arroja en sus datos, que el 58% pertenecen al sexo masculino y el 42% al femenino.

*Gráfico 3.* La muestra de acuerdo con la ocupación dentro de UCASAL, estuvo representada en un 85% de personal administrativo y 15% empleados docentes.

Lo que demostraron estos resultados, es que la predominancia de edad dentro de la universidad en su mayoría, es de empleados mayores, y en su minoría, empleados jóvenes. Pero cuando hacemos referencia sobre la salud del empleado y sus consecuencias, no se trata de un rango de edad en particular. Fernández Zevallos (2019) sostiene que enfermedades como el síndrome de burnout afecta a los profesionales de menor jerarquía sin diferencia de edad y sexo. Es un deterioro o agotamiento producido por la demanda excesiva de recursos físicos y emocionales que llevan consigo cada profesión. Repercute intensamente en el medio familiar y social, llegando en algunos casos a situaciones de alto riesgo.

Siguiendo con Barrera Lemus (2016) señala que, algunas organizaciones implementan pausas activas, como parte de sus actividades durante la semana, debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de salud ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen, porque, no consideran la importancia de su inversión.

Si bien el autor define que las enfermedades no están condicionadas por la edad ni el sexo, en la particularidad de los empleados de la UCASAL se observa una mayor población adulta que refleja mayor sintomatología ante el trabajo específico que llevan diariamente. Otro punto por considerar, según Gavio Pierángeli, 2014 es que el “empleado moralmente satisfecho y motivado realiza sus actividades en mayor cantidad, disminuyendo errores y optimizando recursos. Algo esencial en las organizaciones, que buscan eficiencia y eficacia en un mismo ser humano” (Gavio Pierángeli, 2014, pág. 8).

Con respecto a la ocupación, es el hecho de que muchas instituciones públicas y privadas no ejecutan ni implementan actividades como pausas activas en pos de velar por el bienestar de sus empleados priorizando la productividad y las exigencias a alcanzar el crecimiento financiero.

Gráfico 4: Antecedentes/problemas cardiacos

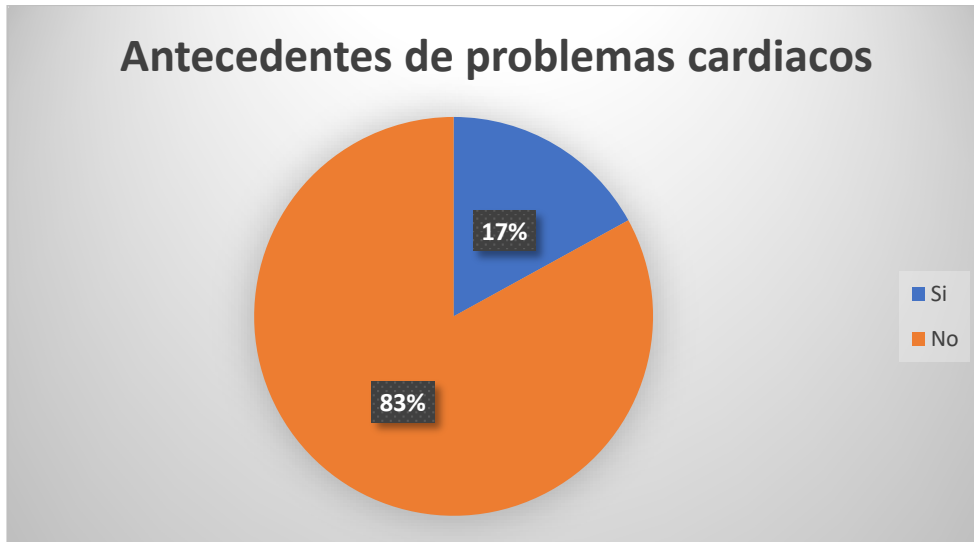


Gráfico 5: Problemas musculares



Gráfico 6: Problemas/molestias en la columna

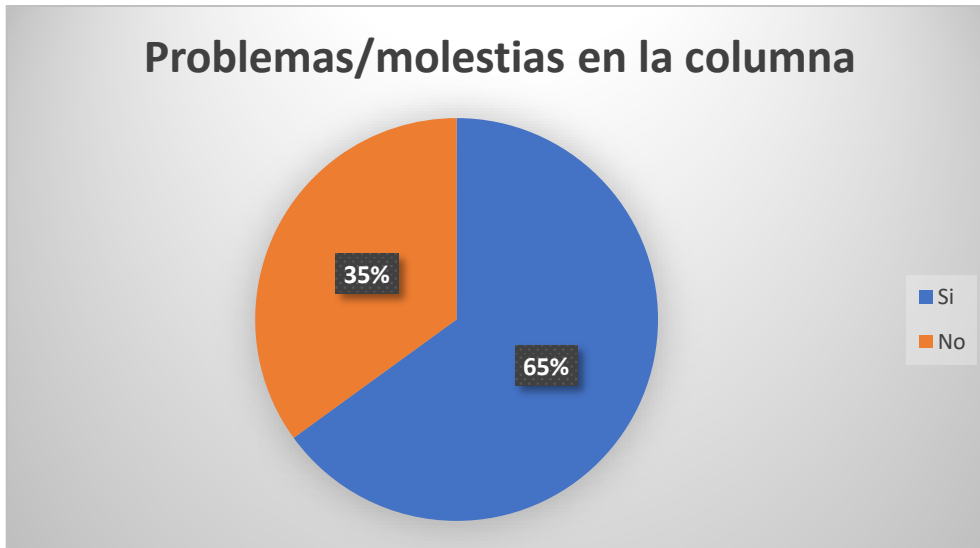


Gráfico 7: Molestias/problemas óseos

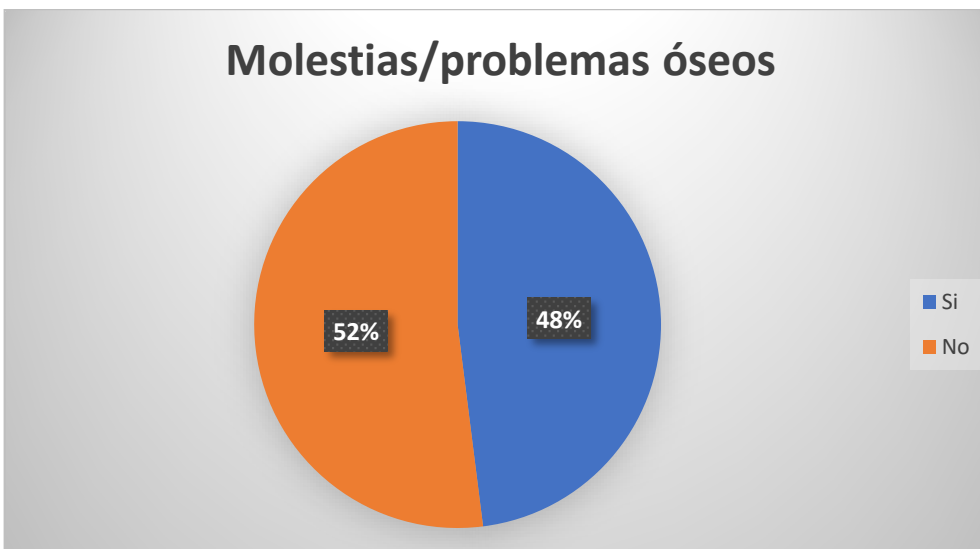
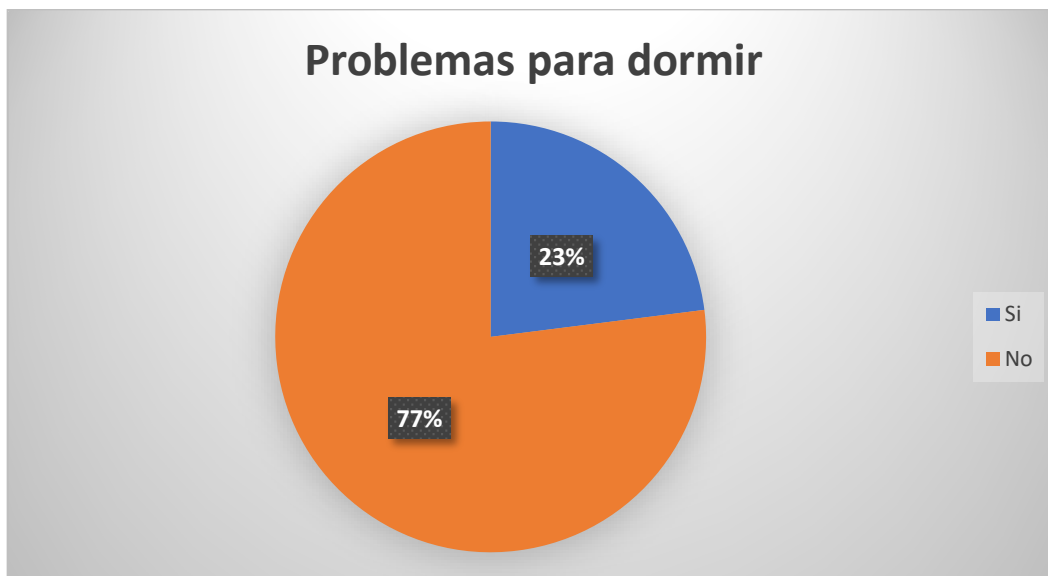


Gráfico 8: Problemas en la visión



Gráfico 9: Problemas para dormir



**Análisis de datos:** *Gráfico 4:* El 83% de la muestra total señaló que nunca tuvo un problema cardíaco, por otra parte, el 17% opinó que si los tuvo.

*Gráfico 5:* De acuerdo con los datos obtenidos, el 63% de los entrevistados mencionó tener problemas musculares, en cambio el 37% señaló lo contrario.

*Gráfico 6:* El 65% señaló tener problemas o molestias en su columna, a raíz de su trabajo, el 35% mencionó no tener problemas de este tipo.

*Gráfico 7:* el 52% de la muestra refirió que posee molestias o problemas óseos, el 48% restante opina no tener problemas o molestias de índole similar.

*Gráfico 8:* el 57% de la muestra señaló que poseen problemas en la visión debido a la exposición a las pantallas en su puesto laboral, el 43% opinó lo contrario.

*Gráfico 9:* el 23% señaló tener problemas para conciliar el sueño, mientras el 77% restante refirió no tener problemas al momento de dormir.

Analizando los datos obtenidos que dan cuenta de la salud física de los empleados se demostró que, en gran medida, existen en los mismos tener a largo plazo problemas o lesiones específicamente con relación a la capacidades motoras y visuales, por el contrario se demostró que los trabajadores se encuentran en un estado óptimo con respecto a la capacidad respiratoria.

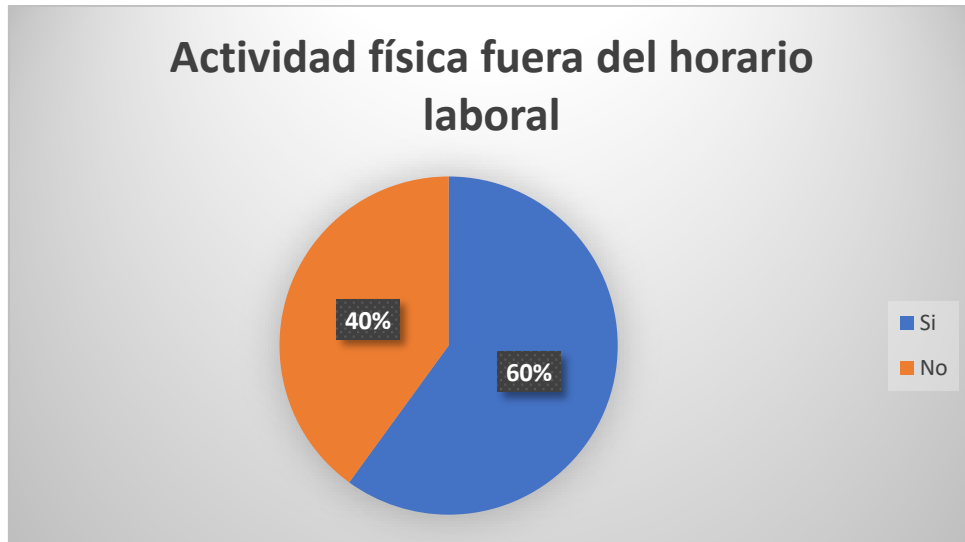
Hoy en día existe una estrecha relación entre Salud-Actividad Física-Calidad de Vida. Tradicionalmente, la salud ha estado asociada con la ausencia de enfermedades, en cambio en la actualidad, la OMS propone un concepto de

Salud más amplio y positivo, al definirla como: “el estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no la mera ausencia de enfermedades”. Esta definición aporta una concepción integral de la salud, resaltando el papel responsable y autónomo que se le adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud (Muñoz Rivera, 2008).

Las consecuencias que trae el empleo administrativo a largo plazo se manifiestan de estas maneras, el cuerpo comienza a manifestarse con dolores, molestias, lesiones relacionadas con la capacidad motriz, visual debido al extenso pasar de horas sentados frente a una pantalla en una misma posición que por el cansancio físico y mental del trabajo, el empleado busca una postura compensatoria no ideal perjudicando a su salud. Seguido a esto, también las consecuencias provienen en las incapacidades de poder llevar a cabo las funciones laborales de cada empleado con gran eficiencia, generando en el mismo consecuencias negativas en la calidad del servicio brindado.

El cuidado del propio cuerpo, el bienestar y la calidad de vida es sumamente importante como es el trabajo mismo y la economía. En los siguientes resultados y su análisis se detallarán los beneficios de la actividad física laboral.

Gráfico 10: Actividad física fuera del horario laboral

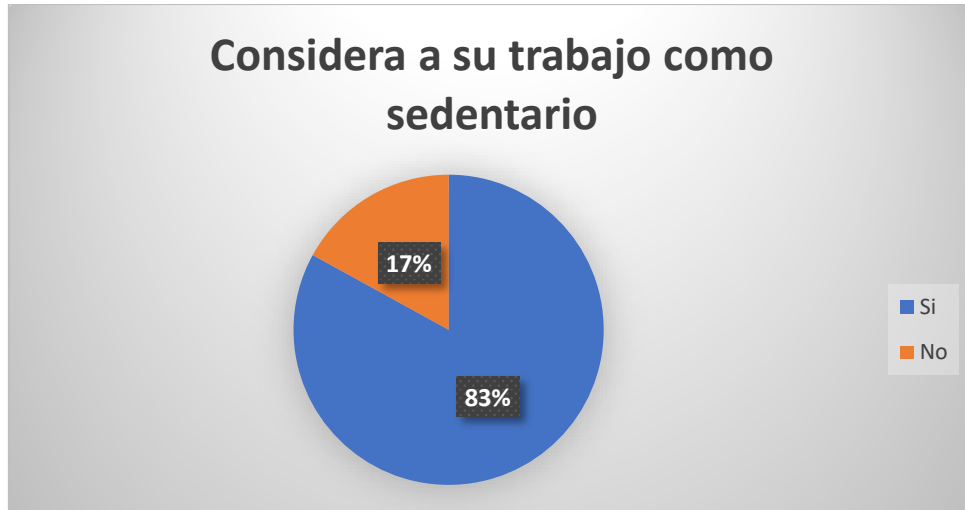


**Análisis de datos:** Los datos recabados arrojan que el 60% realiza por lo menos dos veces por semana actividades físicas fuera del horario laboral, el 40% no realiza actividades físicas en su tiempo libre. Según Cintra Cala (2011) la actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras. Así, la Organización Mundial de la Salud, OMS (2020) recomienda que los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Si bien la mayoría de la población respondió que, si realiza actividad física, se puede observar y según los datos obtenidos anteriormente en cuanto a su

salud física que la actividad física que nombran realizar no estaría siendo de calidad en cuanto a su necesidad física.

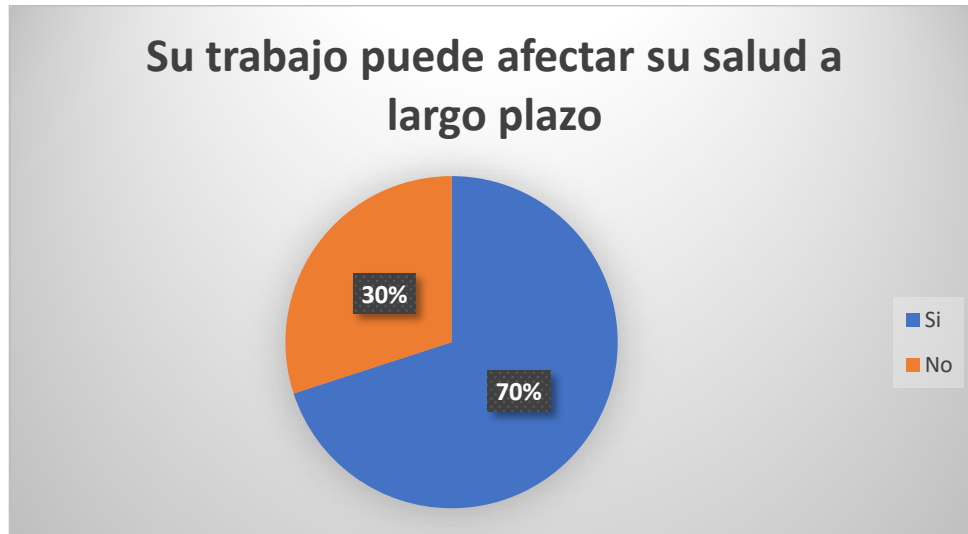
Gráfico 11: Considera a su trabajo como sedentario



**Análisis de datos:** la muestra obtenida refiere que el 83% del global consideró que su trabajo tiende al sedentarismo, el 17% señaló lo contrario, o sea, que su trabajo no tiende a ser sedentario. Según la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, FISO (2015) el sedentarismo al igual que el estrés, es uno de los problemas más grandes dentro de la sociedad actual debido a los avances tecnológicos la falta de actividad física continua en los diferentes sectores sociales.

El trabajo administrativo en consecuencias a los avances tecnológicos, facilitó las tareas laborales administrativas en cuanto a la comunicación, traslado y obtención de información, la división de tareas, relación interpersonal, entre otros. Llegando a que el empleado se tenga que movilizar cada vez menos para cumplir sus funciones laborales.

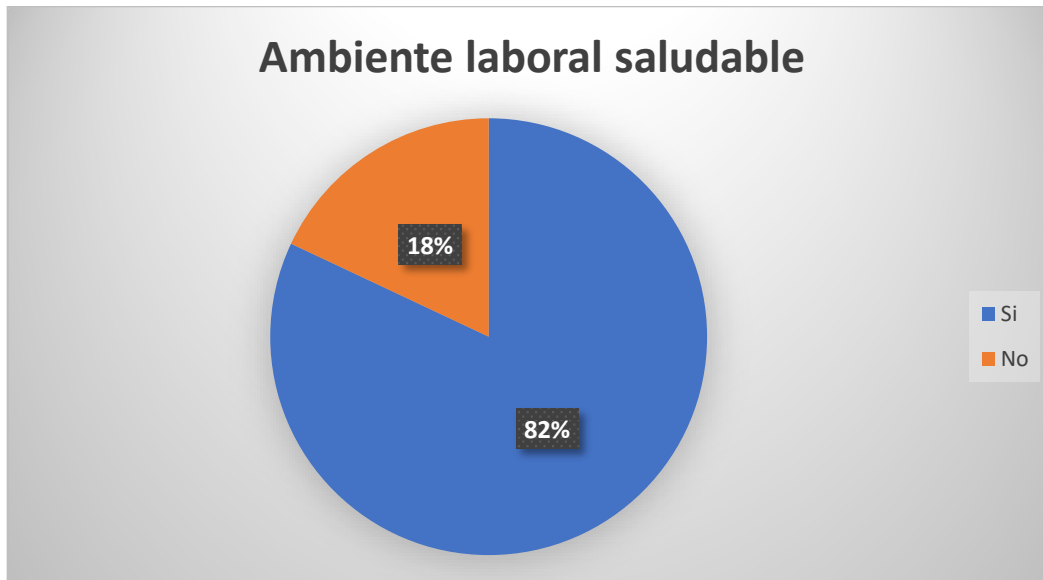
Gráfico 12: Trabajo afecta su salud



**Análisis de datos:** En cuanto a la percepción que su puesto laboral puede afectar la salud física o mental, el 70% señaló afirmativamente y el 30% respondió de manera negativa a esta pregunta.

El mundo actual parece condenar a las personas al sedentarismo, y se sabe que esto influye ampliamente en la salud del trabajador. Se ha demostrado que la pausa activa laboral mejora el estado de ánimo, la calidad de vida, crea ámbitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedades laborales. Es la mejor y la más económica forma de prevenir enfermedades dentro y fuera del ámbito de trabajo (Hoffman Jaramillo, Parraga Bravo, & Idrovo Toledo, 2017).

Gráfico 13: Trabajo afecta su salud



**Análisis de datos:** el 82% del total de la muestra mencionó que su ambiente laboral si es saludable, en cambio, el 18% señaló que el ambiente laboral no es saludable. La Organización Panamericana de la Salud, OPS (2018) refiere que el clima laboral es parte indispensable para la salud psiquica de las personas evitando el estrés laboral.

Las relaciones dentro de un equipo de trabajo es fundamental, la union, la empatia, la cooperacion, la buena comunicaci3n que dentro del contexto, acompa1a y lleva a facilitar la calidad del servicio. Asi como los resultados son positivos, las relaciones y el buen clima entre los pares evita consecuencias que son habituales en el empleo como el stres, agotamiento, ausentismo, enfermedades, etc.

Tanto los resultados como la observaciones y las actividades que se desarrollaron en la Pausas Activas demostraron que los empleados de la UCASAL se encuentran trabajando en un clima laboral favorable, evitando consecuencias que perjudique a su salud personal y que la misma afecte a la calidad de rendimiento en el empleo.

Gráfico 14: Trabajo es agotador mentalmente



**Análisis de datos:** el 78% de la muestra mencionó que su trabajo lo agota mentalmente, por otro lado, el 22% señaló no sentirse agotado de manera mental en su puesto laboral. Según Bonilla García (2012) el estrés es considerado como primera causa de ausentismo laboral y disminución de la productividad por la OMS. Uno de sus principales síntomas es el dolor de cabeza. Este mal provoca que los empleados pierdan, en promedio, entre uno y cuatro días laborales al año. Según Devís (1995) citado en Muñoz Rivera (2008) la Calidad de Vida es: “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe el grupo o individuo, además de felicidad, satisfacción y recompensa” (pág. 51).

Relacionando con estas citas se pudo establecer que, trabajar en la Universidad demanda constantemente la innovación en el servicio como en la resolución inmediata de problemas que requiere la institución, dependiendo también el periodo del año, por lo general los momentos más atareados y difíciles para poder realizar la práctica de las PAL es durante turnos de exámenes y sobre todo a principio y fin de año. Es decir que los empleados

durante estos periodos, están expuestos a situaciones de respuestas inmediatas tanto presencial como de manera virtual y en los que consideran no poder dejar de realizar su trabajo para realizar las Pausas Activas. Las mismas llevan a que los empleados se encuentren en situaciones que llega a su punto de agotamiento mentalmente que a largo plazo serán consecuencias de abandono, ausentismo o stress.

Gráfico 15: Tiempo libre en el trabajo



**Análisis de datos:** el 75% de la muestra afirmó poseer tiempo libre para realizar otras actividades no laborales, por otro lado, el 25% de la muestra señaló no tener tiempo libre. Gavio Pierángeli (2014) sostiene que, lamentablemente en Argentina, las personas que practican Pausa Activa Laboral son relativamente pocas. Razones como; la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares dificultan su práctica por parte de los empleados.

Esta situación es parte de una problemática social, que ha traído como consecuencias múltiples problemas de salud, y ayuda a incrementar la fatiga, las enfermedades y, por ende, el ausentismo laboral. El pasar tanto tiempo trabajando, causas como agotamiento físico y mental como otros, son las razones en la cual las personas deciden descansar en su tiempo libre y no

realizar otras actividades que ayuden bienestar físico y mental realizando otras actividades fuera del ámbito laboral y no tan solo actividad física si no también otras actividades recreativas.

Como sostiene Gavio Pierángeli es una situación en Argentina en donde el salario y el escaso empleo actual no colabora con la calidad de vida de las personas por lo cual perjudica la salud de todos los trabajadores y mucho más para aquellos que suelen pasar más de ocho horas al día trabajando o que en situaciones viven lejos del su trabajo quitándoles tiempo de su día.

La Universidad Católica de Salta, en su proyecto Universidad Saludable manifiesta y fomenta el cuidado de la salud y el propio cuerpo realizando actividades tales como las pausas activas para todos los empleados y aprovechando la oportunidad para aquellos poco empleados que por falta de tiempo no pueden realizar otras actividades fuera del ámbito laboral.

Gráfico 16: Beneficios de la PAL

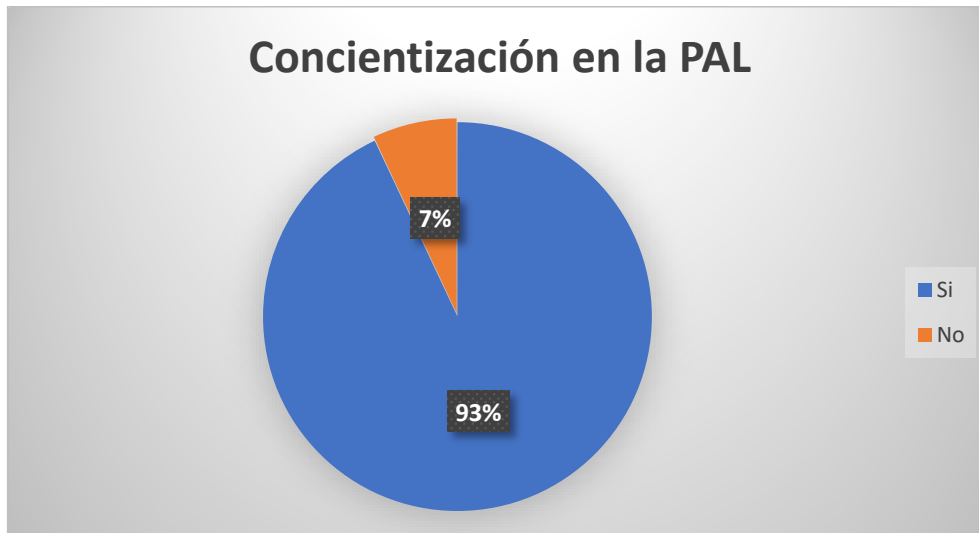


**Análisis de datos:** el 97% señaló haber obtenidos beneficios físicos y mentales durante las intervenciones en PAL dentro de su puesto laboral, el 3% señaló lo contrario. De acuerdo a esto la Organización Panamericana de la

Salud, OPS (2018) sostiene que se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Según los resultados y observaciones obtenidos desde la práctica se consideró que, los beneficios de las pausas activas son múltiples a corto como a largo plazo en sus resultados. Es decir que hablamos de beneficios a un nivel integral para los empleados. Desde beneficios físico y mentales, prevención de lesiones y enfermedades en cada uno de los empleados, como también en lo grupal e institucional mejorando la comunicación y relación interpersonal entre los pares, calidad y productividad del servicio, creando climas laborales favorables y cómodos para los trabajadores en donde mediante la propuesta de las PAL se puede prevenir consecuencias negativas en los empleados y genera beneficios saludables en lo individual, pero por sobre todo genera un ambiente con hábitos saludables, poniendo a la institución en un status de nivel con una imagen sobresaliente brindado al público lo que necesita.

Gráfico 17: Concientización en la PAL



**Análisis de datos:** el 93% señaló que la PAL beneficia en la concientización y el cuidado de la salud, el 7% opinó lo contrario. Respecto al tema, El nuevo plan de acción mundial de la OMS para la promoción y concientización de la actividad física responde a las solicitudes de que se establezca un liderazgo a nivel mundial en este tema, así como una mayor coordinación regional y nacional, y a la necesidad de una respuesta que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2018).

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (Cintra Cala, 2011).

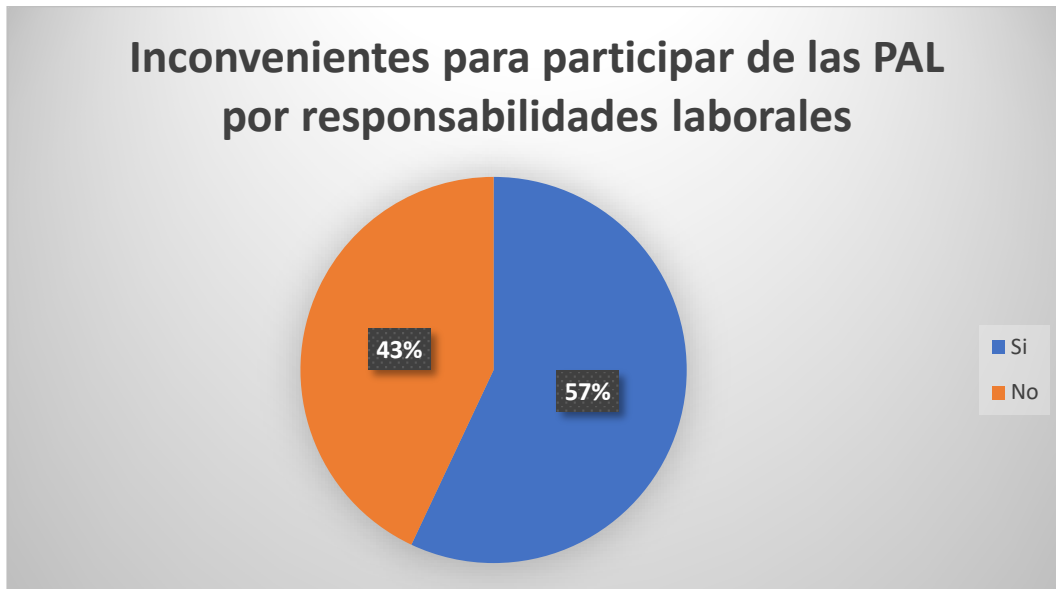
Según los resultados y las observaciones obtenidas se puede establecer que, las PAL dentro del Proyecto Universidad Saludable responde efectivamente a estas necesidades, teniendo como uno de sus principales objetivos la concientización de la actividad física por la salud y el cuidado del propio cuerpo, generando la iniciativa de que los empleados retomen la actividad física en caso de abandono y de que busquen aquellas actividades por las que puedan sentir placer y satisfacción logrando que sean perdurables en el tiempo y consecuentemente, mejorando su calidad de vida.

Gráfico 18: Le gusta participar en la PAL



**Análisis de datos:** del global de la muestra se infirió que el 97% hace mención que le gusta participar de la PAL, asimismo un 3% del global señaló que no es de su agrado.

Gráfico 19: Responsabilidades impiden realizar PAL



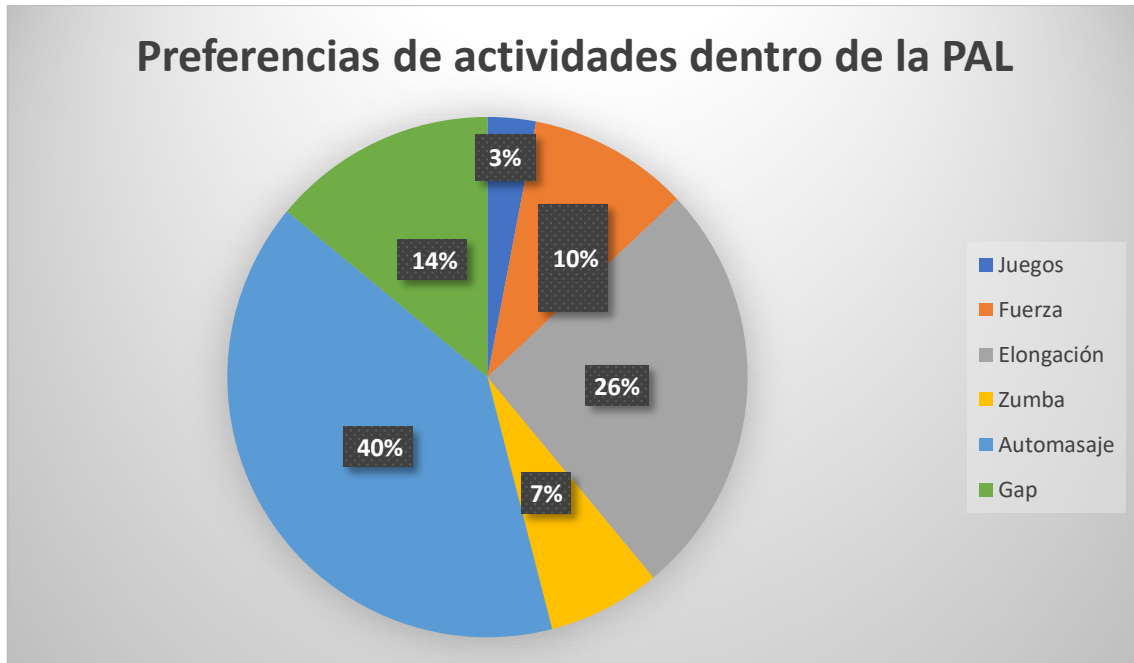
**Análisis de datos:** del total de los entrevistados, que participaron de la investigación, el 57% refirió que las responsabilidades le impiden participar activamente en las PAL, por otra parte, el 43% señaló lo contrario.

Gráfico 20: Continuación de la PAL en UCASAL



**Análisis de datos:** el 97% de los entrevistados desea continuar con el programa de PAL en UCASAL, solo el 3% no quiere la continuidad.

Gráfico 21: Actividades preferidas dentro de la PAL



**Análisis de datos:** La actividad preferida dentro de la PAL fue el automasaje con el 40%, seguida con elongación 26% y la menos preferida los juegos con el 3%.

## CONCLUSIONES

En el presente apartado se presentan las conclusiones del trabajo de investigación, en el cual se intenta responder a los objetivos, la problemática e hipótesis de este, todo esto en base a los resultados obtenidos y la bibliografía que forma parte del marco teórico, el cual brinda aproximaciones sobre la temática, la cual fue analizada con anterioridad por académicos y validada por otros profesionales.

Primeramente, en cuanto a las problemáticas de la investigación, se observó que las PAL trajo aparejados beneficios, en lo que representa tanto a la salud física como mental, esto es señalado tanto en el marco teórico como por la muestra que se encuentra descrita en el apartado de resultados.

Los propósitos y objetivos de la PAL dentro del programa Universidad Saludable, fueron los de promover la salud física, contrarrestar problemáticas ligadas a estos factores y el stress que se origina al trabajar con posturas rígidas o que resultan en inconvenientes físicos a mediano y largo plazo.

La importancia de la PAL en los empleados administrativos de UCASAL, radicó en concientizar sobre los beneficios de la actividad física, y como esta repercute en beneficios tanto físicos como mentales, contribuyendo a una mejor calidad y productividad operativa.

Mientras tanto, las actividades realizadas durante el programa Universidad Saludable, fueron variadas, desde juegos donde hay actividades lúdicas y físicas, gap, elongaciones y algunos que requieren de cierta fuerza física para su concreción. Todos controlados por profesionales de la Ed. Física.

Por esto, es que los beneficios resultaron en mejoras físicas y mentales.

Asimismo, en la hipótesis del trabajo, se puede señalar que la implementación de un sistema de Pausas Activas Laborales es un método eficaz, comprobado empíricamente y por la comunidad científica, tanto de la educación física, como de la medicina y la psicología, en los beneficios que acarrea su realización en medio de las rutinas laborales, ayudando al colaborador a cuidar su salud física y emocional.

A su vez, en los resultados obtenidos de acuerdo con las entrevistas obtenidas en la muestra del trabajo, se pudo observar que, más del 60% de los entrevistados señaló tener algún problema o complicación en la columna, visión y musculares, debido a la postura en su puesto laboral. Un tercio manifestó tener problemas al dormir y óseos por causa del trabajo.

Las tres cuartas partes de la muestra afirmó realizar actividades físicas fuera del horario laboral, mientras que más del 83% señaló que su trabajo está relacionado con el sedentarismo, ya que están 8 horas sentados frente a un ordenador. Con respecto a este último punto, el 70% consideró que su trabajo por las condiciones y posturas puede acarrear problemas de salud a mediano o largo plazo, asimismo consideraron agotador desde el punto de vista mental a su desarrollo laboral.

Más del 75% de los entrevistados afirmó que UCASAL permite tiempos o intervalos libres durante la jornada laboral, para distraerse o realizar actividades para su salud.

Ahora bien, yendo específicamente a las Pausas Activas Laborales, los entrevistados en más del 95% de estos, afirmaron que su implementación trae beneficios a la salud física y mental, también concientizar acerca del cuidado físico, y que les gustó participar de esta, mencionando que es importante la

continuidad del programa para tales fines. Sin embargo, un 57% de la muestra refirió que las responsabilidades laborales les impiden realizar la PAL como solicitan los profesionales a cargo del programa.

En lo concerniente a las actividades preferidas por los entrevistados, estos señalaron a la elongación y el gap como sus preferidas.

Con el presente trabajo se esperó y se espera, como investigador y participante del mismo, que sea de aporte tanto para UCASAL como para la profesión, donde futuros investigadores pueden indagar en base a lo formulado, nuevas preguntas o soluciones en cuanto a la PAL, y que esto sirva para potenciar a la Universidad en el campo de la investigación y el perfeccionamiento de su calidad académica.

## Bibliografía

- Barrera Lemus, N. (2016). *Diseño y desarrollo de un plan de pausas activas para el mejoramiento de calidad de vida en un trabajador*. Medellín: Mediatec.
- Bonilla García, F. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos de Occidente Cali*. Cali: Universidad del Valle.
- Cañas Trujillo, R. F. (2016). *Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre El Rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales*. Cali: UDCA.
- Cintra Cala, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(159), 3-6.
- Cortijo Moreno, J., & Ramos Torres, N. (2021). *Programa de Pausas Activas*. Lima: Antamina Editorial.
- Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 306-313.
- Fernández Zevallos, A. J. (2019). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del estrés laboral en el personal del área administrativa del Hospital Nacional Hipólito Unanue*. Obtenido de [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/fernandez\\_zaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/fernandez_zaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, FISO. (29 de Julio de 2015). *Beneficios de la actividad física*. Obtenido de

<http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>

Gavio Pierángeli, M. F. (2014). *Implicancias de la pausa activa laboral en empleados de la ciudad de la Rioja*. La Rioja: Fundación Barceló.

Gonzalez Naya, E. (3 de Abril de 2017). *Sedentarismo y actividad física: Cómo impactan en la salud*. Obtenido de <https://www.sac.org.ar/institucional/sedentarismo-y-actividad-fisica-como-impactan-en-la-salud/>

Gutierrez Cabello, C. G., Torres Zavaleta, K. A., & Zavaleta Evangelista, K. L. (2018). *Efectividad de un programa de pausas activas para reducir el nivel de estrés en una clínica de Lima*. Obtenido de [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3626/Efectividad\\_GutierrezCabello\\_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hoffman Jaramillo, K., Parraga Bravo, J., & Idrovo Toledo, R. (Diciembre de 2017). Evaluación ergonómica de los puestos de trabajo del área operativa de siembra y empaque. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 1(5), 41-51.

López Miñarro, P. Á. (2009). *La postura corporal y sus patologías: Implicaciones en el desarrollo y prevención en el marco escolar*. Murcia: Universidad de Murcia.

Ministerio de Salud, A. (2021). *Salud Ocupacional*. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/salud/ocupacional#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,en%20peligro%20la%20salud%20y>

- Muñoz Rivera, D. (2008). La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud. *EFE Revista Digital*, 13(27), 9-15.
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (2020). *Importancia de las pausas activas*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). *Directrices de la OMS, sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2018). *Más personas activas para un mundo más sano*. Washington: OPS.
- Pérez Espinel, M. G., & Vargas Ramos, M. F. (2017). *Las pausas activas y el desempeño laboral en la Cooperativa Visión de los Andes*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25782/1/Myriam%20Guissel%20P%c3%a9rez%20Espinel%200504002916.pdf>
- Ruiz Sepúlveda, G. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Boletín de Antropología*, 36(61), 15-32.
- Tosini, N. L., & Manrique, I. A. (2018). *Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María.
- Valle Muñoz, A. (2020). *Falta de ejercicio - sedentarismo*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
- Vidarte Claros, J. A., Velez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. (2011). Actividad física: estrategias de promoción de salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

## ANEXOS

### Anexo I: Entrevistas

#### Datos sociodemográficos:

- 1) Edad.
- 2) Sexo.
- 3) Ocupación en UCASAL:

#### Salud física:

- 1) ¿Tiene antecedentes/problemas cardiacos?  
Si  
No
- 2) ¿Tiene problemas/dolores musculares?  
Si  
No
- 3) ¿Tiene problemas/molestias en su columna?  
Si  
No
- 4) ¿Tiene problemas/molestias óseas?  
Si  
No
- 5) ¿Tiene problemas en cuanto a su visión?  
Si  
No
- 6) ¿Tiene problemas para dormir?  
Si  
No

7) ¿Realiza actividad física al menos dos veces a la semana, fuera del horario laboral?

Si

No

**Salud y ambiente laboral**

1) ¿Considera que su trabajo es sedentario?

Si

No

2) ¿Considera que su trabajo podría afectar su salud en el futuro?

Si

No

3) ¿Considera que el ambiente laboral en el que trabaja es saludable?

Si

No

4) ¿Considera que su trabajo lo agota mentalmente?

Si

No

5) ¿Considera que su trabajo le permite tener tiempo libre para otras actividades no laborales?

Si

No

**Acerca de la PAL**

1) ¿Cree que la PAL tiene beneficios para su salud y su ambiente laboral?

Si

No

2) ¿Cree que la PAL logra concientizar sobre la necesidad de realizar actividad física para la salud y calidad de vida?

Si

No

3) ¿Le gusta participar de la PAL?

Si

No

4) ¿En algún momento su responsabilidad laboral le impidió realizar la PAL?

Si

No

5) ¿Considera que la PAL debe continuar en UCASAL?

Si

No

6) ¿Cuáles fueron las actividades preferidas dentro de la PAL?

Juegos	Zumba
Fuerza	Automasaje
Elongación	Gap

## Anexo II: Imágenes del Programa

*Foto 1: Vuelta a la calma con una pequeña reflexión sobre la importancia de lo ejercitado.*

*Área de Sistema y Tecnología.*



*Foto 2: Enseñanza sobre la utilización del elemento y su importancia (Rolo – Masaje)*

*Área de departamento de alumnos.*



*Foto 3: Práctica de relajación (Pilates) Empleados de UCASAL.*



*Foto 4: Practica de Liberación miofascial. (masaje con rolo sobre la zona cervical).*

*Área de Administración.*



*Foto 5: Prácticas de Fortalecimiento Muscular.*

*Empleados y Docente Facultad de Veterinaria y Economía.*



*Foto 6: Prácticas Físicas Condicionales.*



*Foto 1: Prácticas Socio-Afectivas mediante el Juego. Empleados de Turismo*



*Foto 2: Prácticas Socio-Afectivas mediante dinámicas grupales.*

*Empleadas de Extensión de Alumnos.*



*Foto 9: Prácticas Recreativas en el día del Empleado Administrativo*



*Foto 10: Prácticas de Fuerza. (Actividad de fuerza y resistencia con bandas elásticas).*

Área de Tecnología



Foto 11: Prácticas Física Condicionales. Empleados de Administración General.



Foto 12: Prácticas de Masaje y Pilates. Empleados de Departamento de alumnos.



Foto 13: Prácticas de GAP.



Foto 3: Practicas Ludomotrices. Empleados de la Facultad de Jurídica



Foto 4: Concientización y Disfrute sobre las Actividades Propuestas.



TRIBUNAL EVALUADOR

FECHA DE EXAMEN

---

CALIFICACION FINAL

---

FIRMA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

---

---

---

---

DIRECTOR DE TESIS

MG.LIC. CARLOS H. ZUCCOTTI

---