



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**“GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES
ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD
ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

LUISA ESTHER CASIERRA BAUTISTA

TUTORA:

LCDA. MYRIAM SARABIA MOLINA, MSC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE 2014



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**“GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES
ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD
ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA
LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

AUTORA:

LUISA ESTHER CASIERRA BAUTISTA

TUTORA:

LCDA. MYRIAM SARABIA MOLINA, MSC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

NOVIEMBRE 2014

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por la señorita. **LUISA ESTHER CASIERRA BAUTISTA**, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Cabe destacar que el trabajo de titulación ha sido revisado y corregido por el tribunal de grado, encontrándose en la última fase del proceso.

Lcda. MYRIAM SARABIA MOLINA, MSc.

TUTORA

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Luisa Esther Casierra Bautista, portador de la cédula de identidad N° 2400006066, Egresada de la Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autora del presente trabajo investigativo, de **“GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva de la autora.

Luisa Esther Casierra Bautista

AUTORA

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSC.
**DECANA FACULTAD DE CIENCIAS
EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSC.
**DIRECTORA ESCUELA
DE CIENCIAS EDUCACIÓN**

Lcda. **MYRIAM SARABIA**, MSC.
TUTORA

Lcdo. Luis Miguel Mazón, MSC
PROFESOR ESPECIALISTA

Abg. Joe Espinoza Ayala.
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este logro:

A mis padres, Omar, Noemí quienes han sido mi inspiración cada día.

A mis hermanos, Gisela, Vanessa, Girabel, Enrique que fueron los que me motivaban a diario para que culminara con éxito esta carrera.

A toda mi familia que de una u otra manera estuvieron siempre presentes brindándome su apoyo.

En especial a la Sra. Ketty Neira Villao, quien estuvo constantemente presente cada momento de mi vida.

Luisa

AGRADECIMIENTO

Agradezco:

Principalmente a Dios, por darme la fortaleza necesaria para alcanzar mi objetivo en esta bella carrera.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera y culminarla con éxito.

A mis docentes, que gracias a ellos puede obtener valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación.

A mi tutor Lcdo. David Sisalima Álvarez. MSc. que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este trabajo de titulación.

Luisa

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

PORTADA	I
PORTADILLA	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA DE TESIS.....	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	VIII
ÍNDICE GENERAL DE TABLAS.....	XIV
ÍNDICE de GRÁFICOS	XV
ÍNDICE GENERAL DE ILUSTRACIONES	XIII
RESUMEN EJECUTIVO	XIV
INTRODUCCIÓN.....	XV
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1.- Tema:.....	1
1.2.- Planteamiento del Problema.....	1
1.2.1.- Contextualización.	2
1.2.2.- Análisis Crítico.	3
1.2.4.-Formulación del Problema	4
1.2.5.- Preguntas Directrices.	5
1.2.6.- Delimitación del Objeto de investigación	5
1.3.- Justificación:	6
1.4.- Objetivo	8
1.4.1.- Objetivo General.....	8
1.4.2.- Objetivos Específicos.....	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
2.1.- Investigaciones Previas.	9
2.2.- Fundamentación Filosófica.	11
2.3.- Categorías Fundamentales	12
2.8.- Preguntas y Tareas Científicas	23

2.8.1.- Preguntas Científicas	23
2.8.2.-Tareas Científicas	24
CAPÍTULO III.....	25
METODOLOGÍA.....	25
3.2.-Modalidad Básica de Investigación.....	25
3.3.- Nivel de Investigación	27
3.3.1.- Investigación Descriptiva:.....	27
3.3.2.- Investigación de Factible:	27
3.4.-Población y Muestra.	27
3.4.1.- Población.	27
3.4.2.- Muestra.	28
3.5.- Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	28
3.6.- Plan de Recolección de la Información.	28
3.7.- Plan de Procesamiento de la Información.	29
3.7.1.- Entrevista.	29
3.7.2.- Encuesta.....	29
3.8.1.- Análisis de las preguntas realizadas en las entrevistas a la Directora de Talento Humano y secretarias de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.	30
3.8.2.- Conclusiones de la entrevista.	30
3.8.3.-Recomendaciones de la entrevista.....	31
3.8.4.-Análisis de las preguntas realizadas de la encuestas a los administrativos de la Universidad Península de Santa Elena.	32
3.8.5.-Conclusiones y Recomendaciones de la encuesta.	42
3.8.5.1.-Conclusiones:.....	42
3.8.5.2.-Recomendaciones:	42
CAPÍTULO IV	43
PROPUESTA.....	43
4.1.- Datos Informativos.....	43
4.1.1.- Tema.	43
4.1.2.- Institución Ejecutora.	43
4.1.3.- Beneficiarios.	43
4.1.3.1.- Directos.....	43
4.1.3.2.- Indirectos.	43

4.1.4.- Contexto – Ubicación.....	44
4.1.5.- Tiempo estimado de la investigación.	44
4.1.6.- Equipo Responsable.....	44
4.2.- Antecedentes de la Propuesta.....	44
4.2.1.- Historia de la Educación Física y la Preparación Física.	44
4.3.- Justificación.	45
4.4.- Objetivos.....	46
4.4.1.- Objetivo General.	46
4.4.2.- Objetivos Específicos.....	46
4.5.- Plan de Ejercicios de Gimnasia Laboral.....	47
TEMA:	47
CONTENIDO:	47
4.6.- Métodos de aplicación para la Gimnasia Laboral.....	48
4.6.3- Plan de ejercicios	54
4.7.- Recomendaciones.	82
4.8.- Conclusiones.....	82
CAPÍTULO V	83
MARCO ADMINISTRATIVO	83
5.1.- Presupuesto	83
5.2.- Recursos Económicos.	83
5.6.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO 2014.....	84
BIBLIOGRAFÍA	85
PÁGINAS WEB	87
BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE	87
ANEXOS	89

ÍNDICE GENERAL DE TABLAS

TABLA 1.-CONOCE SOBRE LAS PATOLOGÍAS QUE SE VAN MANIFESTANDO CON EL PASO DE LOS AÑOS	32
TABLA 2.- CONOCE ACERCA DE LA GIMNASIA LABORAL	33
TABLA 3.- SE HA APLICADO ALGÚN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL	34
TABLA 4.- ¿CUÁNTAS HORAS TRABAJA EN POSICIÓN SENTADA.....	35
TABLA 5.- REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DE LA JORNADA DE TRABAJO.....	36
TABLA 6.- ¿EN QUÉ TIEMPO DISMINUYE SU JORNADA LABORAL?	37
TABLA 7.- VALOR DE LA GIMNASIA LABORAL.....	38
TABLA 8.-PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA FUERA DEL HORARIO LABORAL	39
TABLA 9.- ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA?.....	40
TABLA 10.- ¿QUÉ TIEMPO EN EL DÍA DISPONE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA? 41	

ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.- CONOCE SOBRE LAS PATOLOGÍAS QUE SE VAN MANIFESTANDO CON EL PASO DE LOS AÑOS	32
GRÁFICO 2.- CONOCE ACERCA DE LA GIMNASIA LABORAL	33
GRÁFICO 3.- SE HA APLICADO ALGÚN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.....	34
GRÁFICO 4.- CUÁNTAS HORAS TRABAJA EN POSICIÓN SENTADA	35
GRÁFICO 5.- REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DE LAS JORNADAS DE TRABAJO..	36
GRÁFICO 6.- ¿EN QUÉ TIEMPO DISMINUYE SU JORNADA LABORAL?	37
GRÁFICO 7.- VALOR DE LA GIMNASIA LABORAL	38
GRÁFICO 8.- PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA FUERA DEL HORARIO LABORAL	39
GRÁFICO 9.- ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA?	40
GRÁFICO 10.- ¿QUÉ TIEMPO EN EL DÍA DISPONE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?.....	41

ÍNDICE GENERAL DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1.- RESPIRACIÓN PROFUNDA.	54
ILUSTRACIÓN 2.- EXTENSIÓN Y FLEXIÓN DE CUELLO	55
ILUSTRACIÓN 3.- EJERCICIO DE ESPALDA Y HOMBROS	56
ILUSTRACIÓN 4.- EJERCICIO DE ESPALDA, BRAZOS Y HOMBROS..	57
ILUSTRACIÓN 5.- EJERCICIO PARA LA PARTE MEDIA DE LA ESPALDA.....	58
ILUSTRACIÓN 6.- EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA ALTA.	59
ILUSTRACIÓN 7.- EJERCICIO PARA LA ZONA LUMBAR, LA CINTURA Y CADERA	60
ILUSTRACIÓN 8.-EJERCICIO PARA PIERNAS, MUSLO Y PANTORRILLA.	61
ILUSTRACIÓN 9.- EJERCICIO DE PIERNAS	62
ILUSTRACIÓN 10.- EJERCICIOS PARA EL MUSLO REALIZANDO FLEXIÓN.....	63
ILUSTRACIÓN 11.- EJERCICIOS PARA LAS MANOS, MUÑECAS Y BRAZOS	64
ILUSTRACIÓN 12.- EJERCICIOS HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA PARA MUÑECAS	65
ILUSTRACIÓN 13.- EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DIGITAL	66
ILUSTRACIÓN 14.- EJERCICIO DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PARA MUÑECAS.....	67
ILUSTRACIÓN 15.- EJERCICIO DE ROTACIÓN PARA EL CUELLO.....	68
ILUSTRACIÓN 16.- EJERCICIO PARA EL MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS.....	69
ILUSTRACIÓN 17.- EJERCICIOS PARA EL TRONCO SUPERIOR.....	70
ILUSTRACIÓN 18.- EJERCICIOS DE TORSIÓN DE CINTURA Y TRONCO	71
ILUSTRACIÓN 19.- EJERCICIO PARA PIERNAS SEMISENTADILLA.....	72
ILUSTRACIÓN 20.- EJERCICIO PARA PIERNAS	73
ILUSTRACIÓN 21.- JUEGO CON PELOTAS PEQUEÑAS SOBRE EL PISO DE LA OFICINA	74
ILUSTRACIÓN 22.- MOVIMIENTOS COREOGRÁFICOS DE BAILE O AERÓBICOS	75
ILUSTRACIÓN 23.- EJERCICIO DE RESPIRACIÓN	76
ILUSTRACIÓN 24.- EJERCICIO PARA TRONCO	78



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

Tema:

“GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA, SANTA ELENA, AÑO 2013”

Tutora: MS: Myriam Sarabia Molina
Autora: Luisa Casierra Bautista
Email: luescaba@hotmail.com

RESUMEN EJECUTIVO

Hoy en día gimnasia laboral, también conocida como gimnasia de pausa, es un conjunto de actividades físicas que se realizan antes de iniciar la jornada de trabajo. En el Ecuador esta práctica aun es poco conocida pero en países como Chile y Argentina existen verdaderas organizaciones dedicadas a la oferta de programas de seguridad y salud ocupacional y cada vez más empresas en América Latina los incorporan en el área de recursos humanos. El ambiente laboral donde los trabajadores interactúan con varias situaciones que le producen fatiga y que ésta puede verse reflejada en un deterioro de la salud por el estrés laboral, problemas osteomusculares, sedentarismo y las patologías que se derivan de ella y que terminan afectando la calidad de vida del individuo y por ende al colectivo que le rodea. Esta investigación se desarrolló para ofrecer solución a la problemática existente en la Universidad Península de Santa Elena, donde los trabajadores de oficina presentan índices altos de sedentarismo asociado a problemas de salud, provocados en gran medida por la falta de compensación durante la jornada laboral. El objetivo de la investigación es desarrollar un plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos. Para sustentar esta investigación se ejecutó la recolección de información por medio de las entrevistas, encuestas y la guía de observación, los cuales nos arrojaron importantes datos, que realzan la importancia de aplicar una pausa activa dirigida a los trabajadores administrativos de la institución.

Palabras claves: Gimnasia Básica, Gimnasia laboral, sedentarismo, ejercicios físicos

INTRODUCCIÓN

El hombre tiene la necesidad de buscar variantes que contribuyan a mejorar su calidad de vida en el contexto laboral disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto psíquicas como físicas, ocasionadas por el alto nivel de cargas laborales. Por tal razón en el Ecuador se está implementando las pausas laborales activas, que trae beneficios para las empresas o instituciones a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario y es una de las mejores alternativas para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida. La tecnología, las nuevas formas de trabajo, los cambios en las jornadas laborales, las reuniones sociales, entre otros, propician en los individuos constantes transformaciones relacionadas con las condiciones de su trabajo que pueden repercutir en su resistencia, lo cual trae como consecuencia que el nivel de salud disminuya ya que el trabajador tiende a realizar menos actividad física dentro y fuera de sus funciones laborales debido a las largas horas que pasa sentado frente a la computadora, habituándolo a un horizonte de sedentarismo y a otras afecciones relacionadas como por ejemplo el sobre peso, diabetes, hipertensión arterial etc.

Se plantea que la salud es calidad de vida, condición o estado de bienestar que presenta un componente biológico y de comportamiento, que son alterados de acuerdo con el individuo y su entorno. En el medio actual cada vez se hace énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención juega un papel esencial y se traduce en mejorar la calidad de vida y la disminución de los costos en salud. El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés, fatiga,

desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculos esqueléticos provocados por los esfuerzos repetitivos, aumentos de la carga de trabajo, repercutiendo en la empresa, ausentismo, bajas por enfermedad y disminución de la productividad.

Se propone la gimnasia laboral como herramienta preventiva de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, la cual va a ayudar con el crecimiento de la productividad de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, sin deteriorar la fuerza del trabajo humano.

Para la realización de este proyecto se lo dividió por capítulos, a continuación una breve introducción de cada uno de ellos.

Capítulo I.- Se detalla todo lo concerniente al planteamiento del problema, la contextualización.

Capítulo II.- Aquí se desarrolló todo del Marco Teórico, conceptual, filosófico, fundamentación legal, el planteamiento de las preguntas y tareas científicas.

Capítulo III.- En este capítulo se explica la metodología de investigación aplicada para este proyecto.

Capítulo IV.- Se detalla la Propuesta del proyecto plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Cantón la Libertad, Provincia, Santa Elena, año 2014.

Capítulo V.- Aquí se detalla todo sobre el Marco Administrativo y los recursos utilizados para la solución de la problemática.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema:

"GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014"

1.2.- Planteamiento del Problema

En la actualidad existen varios problemas de salud asociados con el sedentarismo, y con el exceso de carga física laboral, afectando la calidad de vida del trabajador como la del individuo y por ende al colectivo que le rodea tanto laboral como familiar, algunos de los cuales son: estar sentados frente a un computador, posiciones ergonómicas incorrectas, jornada laboral de ocho horas diarias, funciones operativas físicas monótonas; además de pocas o mínimas pausas activas, dentro de ellas la del mediodía.

La poca actividad física de la población trabajadora afecta la circulación sanguínea, presión arterial, tensión muscular, fatiga visual, dolores de espalda, trastornos de trauma acumulativo, y aumenta el estrés por tensión.

El sedentarismo es considerado uno de los factores de mayor riesgo en la población mundial. La prevención y tratamiento del sedentarismo son considerados prioridades. Investigaciones en esta área son urgentemente necesarias para describir la prevalencia, grupos de riesgo y consecuencias del sedentarismo, además de identificar estrategias más efectivas de intervención y cambios en las políticas públicas en ciudades promoviendo en las empresas e instituciones un estilo de vida físicamente activo

Mediante el plan diagnóstico en el cual se sustenta la problemática y la realización de la investigación a través instrumentos de observación y entrevistas abiertas se puede justificar que los trabajadores de la Universidad Estatal Península de Santa Elena hacen parte del problema sustentado, además no existe una política, ni cultura interna organizacional de realizar actividades físicas o pausas activas dirigidas que promuevan minimizar el sedentarismo y las afecciones propias de salud desencadenados por estos factores.

1.2.1.- Contextualización.

La Universidad Estatal Península de Santa Elena se formó apenas hace quince años, fue creada con decreto ley N° 110 y promulgado en el suplemento del registro oficial N° 366 del 22 de julio de 1998, con autorización para el funcionamiento de cuatro facultades, (UPSE) pero en este corto ciclo ha logrado aportar intensamente al campo social, político y económico de la provincia y del país.

Ubicada en el cantón La Libertad de la provincia de Santa Elena, en la actualidad la institución cuenta con un total de 158 trabajadores administrativos titulares divididos en los diversos departamentos administrativos de la universidad. Los trabajadores de la institución se caracterizan por llevar una vida sedentaria y de poca ejecución de actividad física.

En la ejecución de la investigación se destaca la importancia de la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y la necesidad de la elaboración de un programa de ejercicios que les ayude a prevenir enfermedades no transmisibles ya que en la actualidad es el principal factor de muerte en algunos países del mundo por su exigencia laboral.

1.2.2.- Análisis Crítico.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), realizó estudios que demuestran que el sedentarismo es una de las diez principales causas de mortalidad provocando casi 2 millones de muertes al año. La OMS advierte en su Informe Anual sobre las Enfermedades No Transmisibles 2013, que “en el mundo aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente”. El sedentarismo genera secuelas en el organismo lentamente porque al no realizar movimientos, el individuo es propenso a que otras enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión ganen terreno. (OMS. ACTIVIDADES FÍSICAS Y SALUD, 2013)

En el Ecuador la inactividad física es uno de los principales factores que involucran a la población por la cuales se desglosan varios tipos de enfermedades no trasmisibles que en ocasiones son mortales para el individuo.

1.2.3.- Prognosis.

Un plan de ejercicios de gimnasia laboral adecuado ayudará a que los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, disminuyan sus índices de sedentarismo, mejoren su calidad y su productividad laboral.

El objetivo principal de esta investigación es que los trabajadores administrativos ejecuten los ejercicios de gimnasia laboral para que a futuro se pueda visualizar que los índices de sedentarismo realmente hayan disminuido.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo la gimnasia laboral interviene como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, del cantón La Libertad, de la Provincia de Santa Elena 2014?

1.2.5.- Preguntas Directrices.

¿Qué ejercicios de gimnasia laboral se deben aplicar para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?

¿Cómo influye la práctica de la gimnasia laboral en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?

¿Cuál es la importancia de realizar la gimnasia laboral como actividad física?

¿Cuáles son las principales enfermedades causadas por el sedentarismo?

1.2.6.- Delimitación del Objeto de investigación

Campo: Gimnasia Laboral.

Área: Educación Física.

Aspecto: Plan de Ejercicios de gimnasia laboral.

Esta investigación se realizará en la Provincia de Santa Elena en el Cantón La Libertad, en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, en los propios lugares de trabajo.

Delimitación Espacial.

La Universidad Estatal Península de Santa Elena, está ubicada en la vía Salinas en el Cantón La Libertad, en el año 2014 cuenta con varios departamentos administrativos y áreas verdes donde se pueden realizar actividades físicas y gimnasia laboral.

Delimitación Temporal.

Este trabajo tuvo una duración de tres meses.

Unidad de Observación.

Se la ejecutó en las oficinas de los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

1.3.- Justificación:

La prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos por medio de los ejercicios es fundamental ya que es importante analizar el mundo empresarial, para determinar cómo repercutirá la Gimnasia Laboral en el rendimiento del personal administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

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

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

Varias alternativas son utilizadas para facilitar y aliviar la jornada del trabajador, de entre ellas, la G.L. También denominada de gimnasia en la empresa o pausa laboral, básicamente es una actividad con objetivos de promover la salud, mejorar las condiciones de trabajo y preparar los participantes para realizar las actividades diarias (Silva, 2006).

Hacen referencia varios autores acerca del primer registro sobre esa actividad data de 1925, y se ubica en “Polonia, donde es llamada gimnasia de pausa y estuvo destinada a operarios. En el mismo año, se hicieron experiencias en Holanda.

En Rusia, 150 mil empresas, alcanzando 5 millones de operarios, que practican la gimnasia de pausa adaptada a cada cargo. Otros países que realizaron experiencias de esta actividad son Bulgaria y Alemania Oriental (Arregui. M. Urdampilleta A. 2012).

Estos mismos autores hacen referencia que en Japón los empleados de correos comenzaron a frecuentar las sesiones de gimnasia diariamente en el año 1928, intentando lograr la descontracción muscular y el cultivo de la salud. Afirma que después de la II Guerra Mundial, “este hábito fue difundido por todo el país y, actualmente, un tercio de los trabajadores japoneses se ejercita en sus empresas.

Posterior a los resultados que se manifiestan en el transcurso de la historia trae como fruto la disminución de los accidentes de trabajo, el aumento de la productividad y la mejoría del bienestar general de los trabajadores. En el transcurso del tiempo se fueron desarrollando cuantiosas investigaciones acerca de la aplicación de la Gimnasia Laboral.

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

1.4.- Objetivos

1.4.1.- Objetivo General

Diseñar un plan de ejercicios de Gimnasia Laboral que contribuyan a la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena año 2014.

1.4.2.- Objetivos Específicos

-Proponer ejercicios de Gimnasia Laboral para mejorar la calidad de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

-Indagar en las diferentes bibliográficas para seleccionar los ejercicios apropiados sobre la Gimnasia Laboral.

-Diagnosticar los problemas q presentan los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones Previas.

El Ministerio del Deporte, con el objetivo de disminuir el sedentarismo y reducir el riesgo de enfermedades ocasionadas por el esfuerzo intelectual y la poca actividad corporal, desde el mes de noviembre reinició en Esmeraldas el proyecto denominado “PAUSA ACTIVA LABORAL”, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios.

El esfuerzo intelectual que realiza el funcionario incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, por lo que la atención se concentra en un número de pequeñas células de la corteza motora y esta carga intensa conduce a un agotamiento funcional rápido, producto de ésta fatiga la actividad motriz se disminuye, haciendo lento el proceso de recuperación de la capacidad intelectual.

La PAUSA ACTIVA LABORAL mejora la salud, aumenta la circulación de la sangre, estabiliza la presión arterial, disminuye el estrés cotidiano y reduce la tensión muscular de la población trabajadora. En éste descanso dirigido reduce la tensión acumulada en áreas vulnerables como la espalda superior, cuello, hombros, brazos, manos y piernas. Además optimiza el clima laboral, mejora la productividad, rompe la monotonía y mejora la interacción entre compañeros.

María Tobar Coordinadora Zonal manifestó, “ésta jornada de ejercicios prepara mentalmente al servidor público puesto que puede comenzar, distribuir o terminar la jornada laboral en forma física satisfactoria sin ninguna fatiga, consta de ejercicios basados en distintas técnicas corporales que llevan la mente y el cuerpo al descanso”.

Zaida Meza, funcionaria de la Dirección Provincial del Ministerio de Turismo, indicó, “luego de las pausas activas se vive un ambiente de alegría, lo que contribuye a brindar un mejor servicio a la comunidad, puesto que disminuye la tensión laboral, además de que ayuda a crear hábitos para la realización de actividades físicas”

Ecuador Ejercítate y Vive Sano:

Con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de bailo terapia y aeróbicos dirigidos por profesionales que se ubicarán en tarimas localizadas en lugares públicos

La gimnasia se ha desarrollado a través de muchos siglos, variando sus tareas y contenidos de acuerdo con los cambios económicos y culturales de la sociedad. A través de diversos estudios fisiológicos e investigaciones practicadas se ha comprobado el beneficio que reporta a los planos musculares la ejercitación física, si esta es ejecutada con frecuencia. Además el organismo aumenta la capacidad de ejecución de los movimientos.

Es necesario manifestar que la práctica diaria, sistemática e independientemente que ella puede ser realizada sin distinción de sexo y edad, favorece el trabajo educativo y social de los trabajadores en cualquiera de las áreas en que se desenvuelva estratégicos de varios cantones del Ecuador, en horarios diurnos y nocturnos. (Rodríguez I, 2004)

2.2.- Fundamentación Filosófica.

La Pausa Activa Laboral es el método más eficaz para prevenir enfermedades laborales o derivadas del trabajo.

Por el año de 1925 ya se desarrollaba esta actividad con el nombre de Gimnasia Laboral. Destinada a operarios de fábricas, contribuyendo a la mejora de los mismos por medio de una distracción y a la vez como alternativa de salud ocupacional.

Bajo estas condiciones el Ministerio del Deporte, velando por la salud del Sector Público, instituyó hace dos años la denominada “Pausa Activa Laboral”.

Los ejercicios que se realizan en este tiempo son de estiramiento, compensación y fortalecimiento del cuerpo, la intención es realizarlo diariamente por un periodo de 10 minutos, tomando una pausa en la jornada laboral.

En Pichincha se inició la Pausa Activa como proyecto piloto en 10 Ministerios, al momento se ha capacitado a un total 20 instituciones públicas. El Ministerio del Deporte, a través de la Dirección de Capacitación, brinda este servicio a todas las

entidades interesadas, tanto públicas como privadas, solo deben presentar una solicitud para coordinar esta activación física.

2.3.- Categorías Fundamentales

A pesar de las estrategias que se han utilizado para instalar estilos de vida saludable y de los estudios que demuestran sus beneficios, la falta de actividad física, unida a malos hábitos alimentarios han provocado una transición epidemiológica en Chile asociada a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Lo anterior permite pensar que los índices de sedentarismo no bajaran, puesto que los funcionarios/as permanecen largas horas en el trabajo y el cansancio de la jornada laboral desmotiva para continuar realizando algún tipo de actividad física. 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.

Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional. La menor frecuencia de ausentismo por enfermedades osteomusculares es el resultado que muestra el beneficio preventivo que tiene la implementación de un programa de ejercicio físico orientado hacia la salud. (Díaz, Mardones, Mena, Rebolledo & Castillo, Revista Cubana, julio, 2011)

Gimnasia Laboral

Se refiere a la adecuación físico-psicológica de un individuo que realiza al inicio de sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas; dinámicas en el sentido que realice actividades de desplazamiento, manipulación de cargas, operación de equipos, etc. y estática a las actividades de oficina y las que solo se encuentran en un lugar desde donde ejecutan sus actividades.

Su gran objetivo es ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores. (Díaz, Mardones, Mena, Rebolledo & Castillo, Revista Cubana, julio, 2011)

Objetivos de la Gimnasia Laboral

La aplicación del ejercicio físico en el lugar de trabajo tiene básicamente los siguientes objetivos:

- Orientar y corregir los vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales.
- Prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales.
- Reducir las tensiones y el dolor muscular.
- Aumentar la predisposición para el trabajo.

Beneficios de la Gimnasia Laboral

Los aportes de esta modalidad de gimnasia en el mismo lugar de trabajo están direccionados hacia tres aspectos: el fisiológico, el psicológico y el social.

Fisiológicos

Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.

- Mejora la movilidad y flexibilidad músculo articular.
- Disminuye las inflamaciones y traumas.
- Mejora la postura.
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Facilita la adaptación al puesto de trabajo.

Psicológicos

- Favorece el cambio de la rutina.
- Refuerza la auto-estima.
- Muestra la preocupación de la empresa con sus funcionarios.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece el contacto personal.
- Promueve la integración social.
- Favorece el sentido de grupo - se sienten parte de un todo.
- Mejora las relaciones interpersonales. (Licea, Cuba, Mayo, 2013).

Ergonomía.- La ergonomía es la disciplina tecnológica que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.

Actividades Físicas.- La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.

Ejercicios Físicos.- Conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Plan.- Es una intención o un proyecto. Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y encauzarla. En este sentido, un plan también es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una obra.

Sedentarismo.- Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, que por lo general pone al organismo humano en una situación

vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados

Estrés.- Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada, esta se provocada por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo (Temblar) o estar inquieto.

Enfermedades Crónicas.- Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad. (Díaz, Mardones, Mena, Rebolledo & Castillo, Revista Cubana, julio, 2011)

Características de los puestos de trabajo, posición del cuerpo, movimiento, nivel de concentración y posibles gastos energéticos.

Según (Rodríguez, 2004) en el texto de Educación Física Comunitaria, los tipos de régimen laboral se clasifican de la siguiente forma:

1.- Trabajo Sentado:

Son todos aquellos puestos de trabajo que mantienen una posición de sentados con pocos movimientos, requieren de concentración y de coordinación, Ejemplo: Costureras, diseñadoras, trabajadoras de oficinas, secretarias, operadoras de micro y otros tipos de oficios que permanecen la mayor parte del tiempo en esta posición.

2.- Trabajo Parado:

Se pone de manifiesto donde predomina la posición de pie durante una larga jornada. Ejemplo; pintores, torneros, carpinteros, dependientes, empaquetadores, peluqueros, etc.

3.- Trabajo Combinado:

Se encuentran en este las profesiones que alternan las posiciones de sentado y parado como son impresores, escogidas de tabaco, dentistas, conductores, etc.

4.- Régimen de esfuerzo ligero:

En estos predomina la posición de pie y en movimiento, existe un gasto energético mayor que los anteriores además intervienen diferentes segmentos del cuerpo. Ejemplo: Soldadores, horneros, fresadores, etc.

5.- Esfuerzo Moderado:

Aparecen todos los puestos de trabajo donde exigen mayor gasto energético por la acción de grandes planos musculares y los pesos que con frecuencia deben cargar. Ejemplo: Estibadores, portuarios, mineros y algunos constructores.

6.- Régimen de Trabajo Intelectual:

Son aquellos puestos dónde existe un gran esfuerzo mental, pueden permanecer mucho tiempo en algunos de los regímenes anteriores. Ejemplo: Investigadores, escritores, ingenieros genéticos, laboratoristas de centros científicos. Par estos últimos se recomienda realizar la gimnasia de forma recreativa aplicando juegos y ejercicios de relajación. (Rodríguez. I. 2004)

Tipos de Gimnasia Laboral

De Introducción:

Según (Zilli, 2002) es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral, Además una actividad de estiramiento que da preferencia preparar las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, calentándolas y despertándolas para mejorar la disposición para el trabajo dentro de la empresa y actuando de forma preventiva y terapéutica.

Gimnasia Laboral Compensatoria:

Es una actividad de estiramiento orientada a compensar las estructuras que pueden haber sido sobrecargadas durante las actividades laborales. Es realizada en intervalos de la jornada de trabajo y/o al final 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. (Bertolini, Mendes & Leite, 2008)

Gimnasia Laboral de Relajamiento:

La gimnasia laboral es practicada luego de la jornada de trabajo, propiciando el relajamiento muscular y mental de los funcionarios. Es una actividad que provee 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 a quince 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 gimnasia laboral 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. Esos

trabajadores necesitan de relajamiento, masaje en todo el cuerpo y liberación de las tensiones acumuladas en las regiones dorsal, cervical, lumbar, hombros y la planta de los pies. (Oliveira 2003)

Gimnasia Laboral Correctiva:

Se destina a un grupo reducido de personas que presentan la misma característica postural y es realizada en un momento diferente de la sesión común de gimnasia laboral. Provee restablecer el equilibrio muscular y articular, utilizando ejercicios físicos específicos para estirar los músculos que están contraídos y fortalecer los que están disminuidos, restableciendo el antagonismo muscular a través de ejercicios específicos. Su ejecución puede durar entre 10 y 12 minutos, todos los días o tres veces por semana. Entretanto, la gimnasia correctiva prevé combatir y, principalmente, atenuar las consecuencias decurrentes de aspectos ergonómicos inadecuados en ambiente de trabajo. (Mendes & Leite, 2008).

Gimnasia Laboral de Manutención:

Puede ser realizada antes del inicio del horario de trabajo, durante el intervalo de almuerzo, luego de la jornada laboral. Es un programa de continuidad que apuesta por la obtención del equilibrio muscular alcanzado por la técnica correctiva o terapéutica. (Mendes & Leite, 2008)

2.4.- Fundamentación Pedagógica

Las pausas activas en el ámbito laboral consisten en una rutina de ejercicios mentales y físicos, que realiza un colaborador entre 5 y 15 min, durante la jornada

de trabajo. El objetivo de esta actividad es prevenir lesiones, disminuir los niveles de estrés laboral y activar diferentes segmentos del cuerpo, para incrementar la productividad en el empleado, en el Ecuador hay numerosos ejemplos en empresas y organizaciones.

El Ministerio de Deportes, Gobierno Provincial de Pichincha, ya incluyen en las actividades estas pausas activas. Según Moisés Castro, máster internacional en Gestión de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional, las pausas activas nacieron en Polonia hace 80 años.

La gimnasia laboral, como también es conocida esta actividad, fue aplicada en sus inicios -principalmente en las áreas de la industria-, donde se hacían trabajos repetitivos.

Luego, en empresas japonesas como Toyota y Mitsubishi, se implementaron la gimnasia laboral que se realizaba antes y después de la jornada. En Europa es común que durante cada hora se realice algún tipo de gimnasia o flexión del cuerpo. En el Gobierno Provincial de Pichincha se realizan pausas activas mediante un proyecto denominado: 'Haz un alto a tu vida. ¡Muévete!

Esta iniciativa empezó en noviembre del 2012, con el objetivo de que "el colaborador haga un alto en la vida laboral, se libere del estrés y pueda continuar con sus labores con normalidad", explica Eduardo Cubero, coordinador del proyecto.

Él recuerda que cuando iniciaron con el programa, alrededor de 100 personas practicaban semanalmente las pausas activas.

Hoy, un promedio de entre 400 y 500 personas acuden los lunes, miércoles y

viernes a realizar los ejercicios a las 10:30. "Al inicio no teníamos acogida -nos rechazaban- cuenta, ahora pasamos de 10 a 30 minutos de pausas activas". Unas 30 personas coordinan la actividad que se desarrolla en los 21 pisos del edificio del Gobierno Provincial (Quito). (Revistalideres.ec, 2013)

2.5.-Fundamentación Sociológica

La gimnasia como actividad física se fundamenta en la necesidad de tener en cuenta las particularidades psicológicas inherentes a diferentes grupos de edades para optimizar los programas de estimulación hacia la práctica por parte de personas adultas.

Desde esta visión se asume que la intervención de la cultura física comunitaria, se ha impuesto como una necesidad perentoria, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Al considerar a la comunidad como un grupo humano, donde se entretienen relaciones interpersonales y donde por supuesto, ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos de la observación de los procesos socio-psicológicos que se operan en los miembros de una comunidad determinada para una intervención a través de la Actividad física que favorezca la participación espontánea. (Foguero, V. 2011).

2.6.- Fundamentación Legal

2.6.1.- Constitución de la República del Ecuador

Art. 381.-

2.6.2.- Plan Nacional del Buen Vivir

Generar procesos de capacitación y formación continua para la vida, con enfoque de género, generacional e intelectual articulados a los objetivos del Buen Vivir.

Objetivo 2.- Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Objetivo 3.- Mejorar la calidad de la vida de la vida de la población

2.7.-Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 1 y Art. 2

2.8.- Preguntas y Tareas Científicas

2.8.1.- Preguntas Científicas

1.- ¿Cuáles es el estado actual con respecto al estilo de vida que presentan los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?

2.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenta la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo?

3.- ¿Qué ejercicios de gimnasia laboral se deben aplicar para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena?

2.8.2.-Tareas Científicas

1. Diagnóstico del estado actual de estilo de vida de los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena con respecto al sedentarismo.
2. Fundamentación teórica y metodológica de las actividades de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en trabajadores administrativos.
3. Diseño del plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores de oficina de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, año 2014.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque Investigativo

Investigación Cuantitativa

Esta investigación se considera cuantitativa por poseer una concepción lineal, es decir que haya claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición, limitarlos y saber con exactitud donde se inicia el problema, también le es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos.

De campo

Permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos; en esta investigación se aplicó entrevistas y encuestas a los administrativos en las instalaciones de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del Cantón Libertad Provincia Santa Elena.

3.2.-Modalidad Básica de Investigación.

Métodos Teóricos

Histórico Lógico

Este método permitió conocer y ayuda a fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de los ejercicios de gimnasia laboral para la

disminución del sedentarismo en trabajadores administrativos, estableciendo criterios en la historia y la teoría que sustentan las bases de la investigación.

Inductivo- Deductivo

A través de este método se pudo indagar y determinar las regularidades que demuestra la necesidad de la inserción teórica y práctica sobre los ejercicios de gimnasia laboral para la disminución del sedentarismo en trabajadores administrativos.

Análisis Síntesis:

Este método permitió analizar la importancia de la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los administrativos.

Métodos empíricos:

Guía de Observación

La guía de observación permitió observar las características que los trabajadores administrativos manifestaron durante la ejecución de los ejercicios.

Encuesta

Estuvo direccionada a los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Entrevista

Se efectuó a la Lcda. Eliana Barrera Maldonado Directora de la Unidad de Talento Humano y secretarías de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Métodos Estadístico-matemáticos

Se utilizó el Microsoft Excel 2010 para realizar el cálculo muestral. Este método estadístico descriptivo ayudará en el análisis de las encuestas aplicadas a los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península.

3.3.- Nivel de Investigación

Para el desarrollo de esta investigación se aplicará la investigación descriptiva y factible.

3.3.1.- Investigación Descriptiva:

Esta investigación fue descriptiva porque partió del diagnóstico. Se plantearon los objetivos para llegar a establecer los métodos de solución del problema método.

3.3.2.- Investigación de Factible:

La investigación tiene un alto grado de factibilidad puesto que se contó con todo el apoyo de la máxima autoridad del departamento de Talento Humano, secretarías y trabajadores de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del Cantón Libertad, Provincia de Santa Elena.

3.4.-Población y Muestra.

3.4.1.- Población.

La población con la que se realizó la investigación estuvo conformada por 105 administrativos titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena.

Formula 2: Cuando la población es finita y se conoce con certeza su tamaño:

$$n = \frac{Npq}{\frac{N-1 E^2}{Z^2} + pq}$$

Donde:

n: tamaño de la muestra

N: tamaño de la población

p: posibilidad de que ocurra un evento $p = 0,5$

q= posibilidad de no ocurrencia de un evento $q = 0,5$

E= error, se considera el 5%: $E = 0,05$

Z= nivel de confianza, que para el 95%, $z = 1,96$

3.4.2.- Muestra.

Debido a que la población con la que trabajamos en esta investigación es mayor que 100, se procede a la aplicación de la fórmula de población finita, arrojando como resultado una muestra de 83 trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del Cantón Libertad, Provincia Santa Elena.

3.5.- Técnicas e Instrumentos de Investigación.

La investigación se desarrolló aplicando la encuesta y la entrevista a los administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena.

3.6.- Plan de Recolección de la Información.

Se obtuvo toda la información mediante los instrumentos y técnicas de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas

que pretende dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

3.7.- Plan de Procesamiento de la Información.

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple, el cual permite interpretar los resultados de la encuesta y entrevista simplemente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos.

3.7.1.- Entrevista.

La presente información que se obtuvo de la entrevista la cual se les realizó el 21 de Enero del presente año a la Lcda. Eliana Barrera Maldonado, Directora de la Unidad de Talento Humano y las 2 secretarias de la Universidad Estatal Península de Santa Elena del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena se ejecutó mediante el cuestionario de preguntas destinado y fueron tabuladas por la autora del presente proyecto.

3.7.2.- Encuesta.

Esta se le aplicó a los trabajadores administrativos el día miércoles 21 de Enero del presente año a las 16:25 pm y la información obtenida de las encuestas fue ingresada, procesada y tabulada informáticamente en un documento de Microsoft Excel 2010, para obtener los resultados de análisis e interpretación de la información.

3.8.1.- Análisis de las preguntas realizadas en las entrevistas a la Directora de Talento Humano y secretarias de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

a.- ¿Conoce usted si en la actualidad, en la universidad donde usted labora existe algún programa de gimnasia laboral?

Las 3 personas entrevistadas, manifestaron que no existe un programa de gimnasia laboral en la actualidad.

b.- ¿Conoce usted sobre que es la gimnasia laboral?

Las personas entrevistadas, manifestaron que no conocen acerca de la misma pero que si les agradaría conocer.

c.- ¿Sabe usted sobre los beneficios que nos brinda la gimnasia laboral cuando se la realiza en la jornada de trabajo?

Las personas entrevistadas, manifestaron que no conocen sobre la gimnasia laboral y por ende sobre los beneficios que les brinda la misma y que les gustaría que se practique la gimnasia laboral en la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

3.8.2.- Conclusiones de la entrevista.

El personal entrevistado, está de acuerdo que la gimnasia laboral es una actividad fundamental dentro de la institución las cuales contribuirían a mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la Universidad Estatal Península de Santa Elena la misma que carece de un programa de gimnasia laboral para cada área.

Los trabajadores administrativos están de acuerdo que las actividades físicas de un plan de gimnasia laboral pueden contribuir a la disminución del sedentarismo y las enfermedades que se derivan del mismo.

Los directivos concuerdan que la institución debe tener un programa de gimnasia laboral como medio preventivo de enfermedades derivadas del estrés, sedentarismo y enfermedades no transmisibles.

3.8.3.-Recomendaciones de la entrevista.

Las enfermedades no trasmisibles son las más frecuentes que atacan a los trabajadores de oficina por los malos hábitos de vida y por la falta de actividad física.

El Ministerio del Deporte, con el objetivo de disminuir el sedentarismo desde el mes de Noviembre del año pasado reinició en una de las provincias de país el Proyecto denominado Pausa Activa Laboral, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral.

Sobre la importancia de la gimnasia laboral y sus beneficios se debe ahondar en relación a cada área que tiene la institución, como el personal administrativo de oficina, mantenimiento etc.

La gimnasia laboral mejora la condición física y previene ciertas enfermedades por ello es importante que se efectúes un plan de ejercicios para prevenir el ausentismo laboral.

3.8.4.-Análisis de las preguntas realizadas de la encuestas a los administrativos de la Universidad Península de Santa Elena.

1.- ¿Sabía usted, que los puestos de oficina en donde se tiene que ejecutar tareas con manejo de carga y aquellos en los que se debe permanecer de pie y sentado por largas horas, provoca patologías que se van manifestando con el paso de los años?

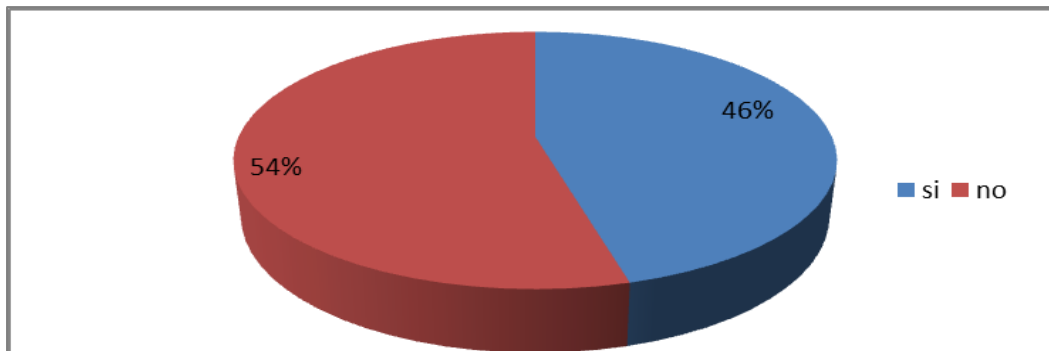
Tabla 1.- Patologías que se van manifestando con el paso de los años

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	46%
No	45	54%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra

GRÁFICO 1.- Patologías que se van manifestando con el paso de los años



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: El personal administrativo titular de la Universidad Estatal Península de Santa Elena tienen conocimiento que las actividades que realizan diariamente en las oficinas de trabajo, por largas horas provocan patologías que van manifestándose con el paso de los años lo que evidencia necesariamente una propuesta de gimnasia laboral.

2.- ¿Conoce acerca de la gimnasia laboral?

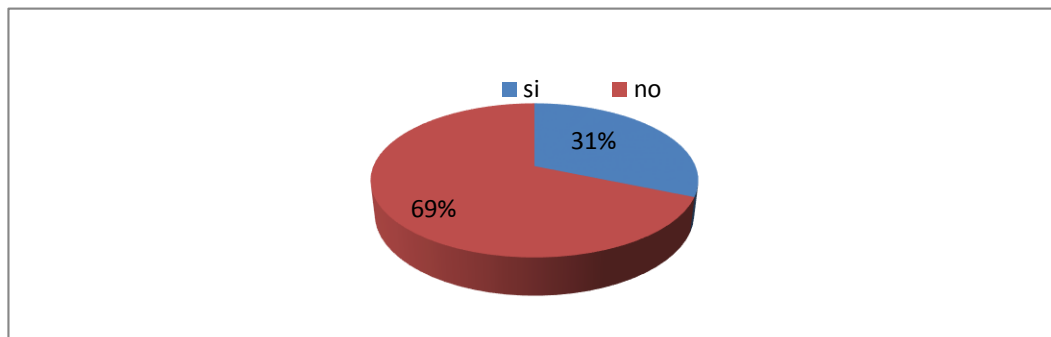
Tabla 2.- Conoce acerca de la gimnasia laboral

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	8%
No	57	92%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 2.- Conoce acerca de la gimnasia laboral



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: El personal administrativo ha escuchado sobre la gimnasia laboral pero no saben qué es y tampoco tienen conocimiento sobre los beneficios que la práctica de estas actividades ofrecen, las cuales son de mucha importancia para mejorar nuestro estilo de vida y así evitar enfermedades no transmisibles con el paso del tiempo se van manifestando de manera silenciosa en nuestro organismo.

3.- ¿Se ha aplicado algún programa de gimnasia laboral en esta Institución?

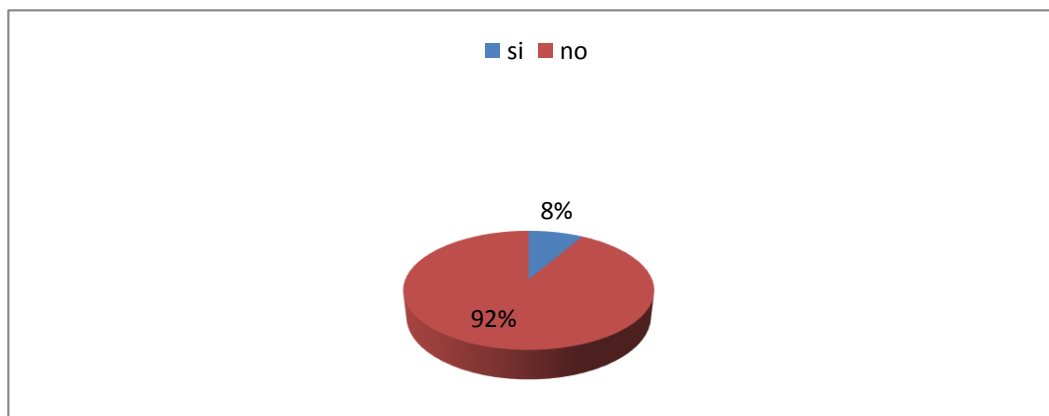
Tabla 3.- Se ha aplicado algún programa de gimnasia laboral

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	8%
No	57	92%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 3.- Se ha aplicado algún programa de gimnasia laboral



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: El personal administrativo manifestó que sería de gran beneficio la aplicación de un plan de gimnasia laboral ya que este repercutirá a su desempeño en el trabajo y le beneficiara en su salud.

4.- ¿Cuántas horas trabaja en posición sentada (o) frente a la computadora en día?

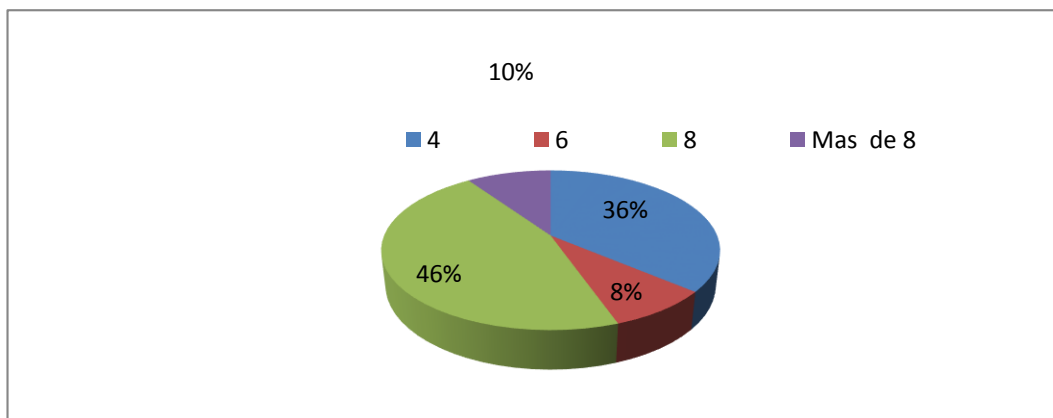
Tabla 4.- Cuántas horas trabaja en posición sentada

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
4	30	36%
6	7	8%
8	38	46%
Más de 8	8	10%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 4.- Cuantas horas trabajas en posición sentada



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: En esta pregunta hubo varias respuestas en dependencia del tiempo de la jornada laboral, los administrativos pasan sentados 8 horas frente a la computadora, por su larga jornada laboral, es por ello que la gran parte no tienen tiempo de realizar actividades físicas que le beneficien a su salud.

5.- ¿Realiza alguna actividad física entre horas de trabajo a parte de las horas del almuerzo?

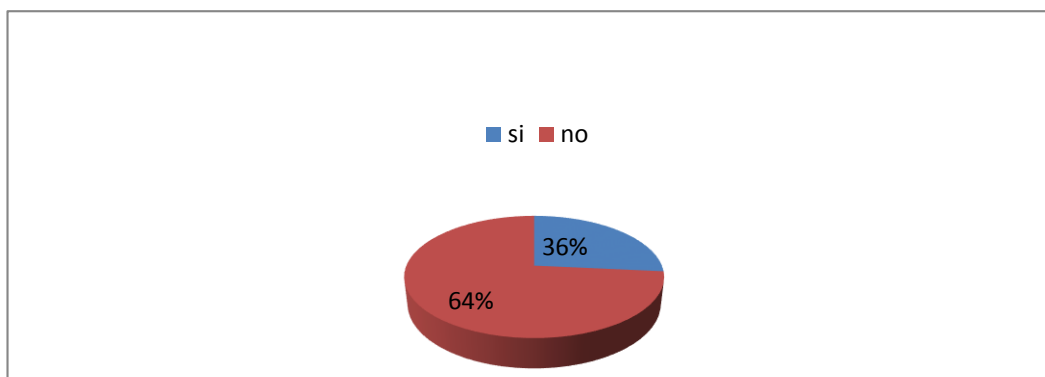
Tabla 5.- Realiza actividad física fuera de la jornada de trabajo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	36%
No	53	64%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 5.- Realiza actividad física fuera de las jornadas de trabajo



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: El mayor porcentaje de los administrativos no realiza ningún tipo de actividad o pausa activa que contribuya al rendimiento de su jornada laboral, son pocos los integrantes del personal administrativos que realizan algún tipo de actividad física como, ponerse de pie, estirarse, flexión y extensión de rodillas, codos etc. Estas personas que realizan actividad son las que conocen acerca de la pausa activa y la necesidad de ejecutarlas durante su jornada laboral.

6.- ¿En qué tiempo considera que su nivel o capacidad trabajo disminuye?

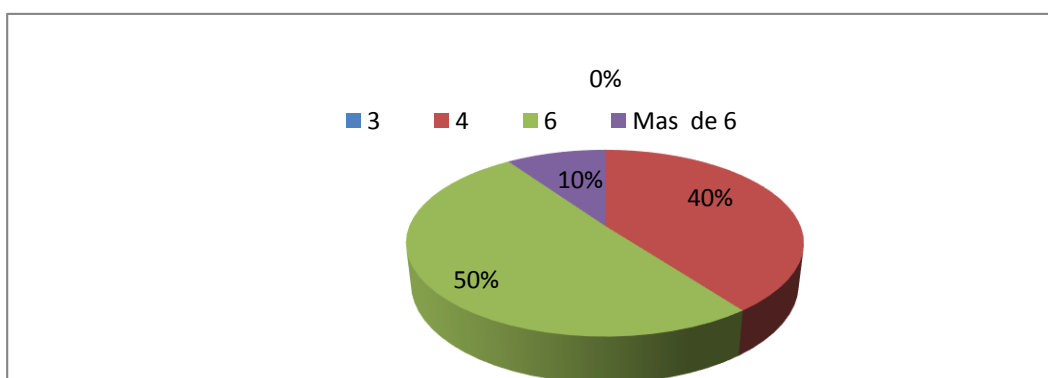
Tabla 6.- ¿En qué tiempo disminuye su jornada laboral?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
4	0	0%
6	33	40%
8	42	50%
Más de 6	8	10%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 6.- ¿En qué tiempo disminuye su jornada laboral?



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: Los trabajadores administrativos consideran que su capacidad laboral disminuye en dependencia de las funciones laborales que ellos realizan las cuales son de largas horas.

7.- ¿Cómo valorarías la posibilidad de realizar gimnasia laboral en tus jornadas de trabajo?

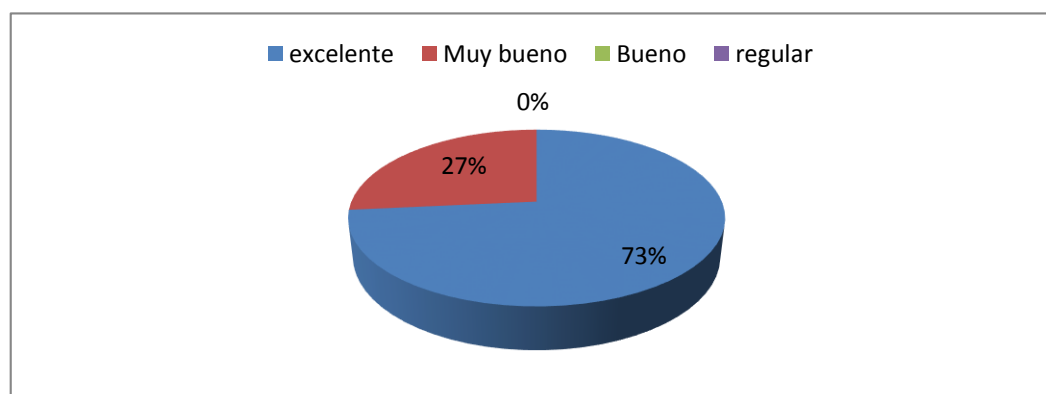
Tabla 7.- Valor de la gimnasia laboral

Alternativas	frecuencia	Porcentaje
Excelente	61	73%
Muy Bueno	22	27%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 7.- Valor de la gimnasia laboral



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: La mayoría del personal administrativo manifiesta que sería una excelente idea el realizar gimnasia laboral en su jornada de trabajo, mientras algunos consideran que es muy buena la opción que se les brinda sobre la práctica de la gimnasia laboral.

8.- ¿Practica alguna actividad física deportiva fuera del horario laboral?

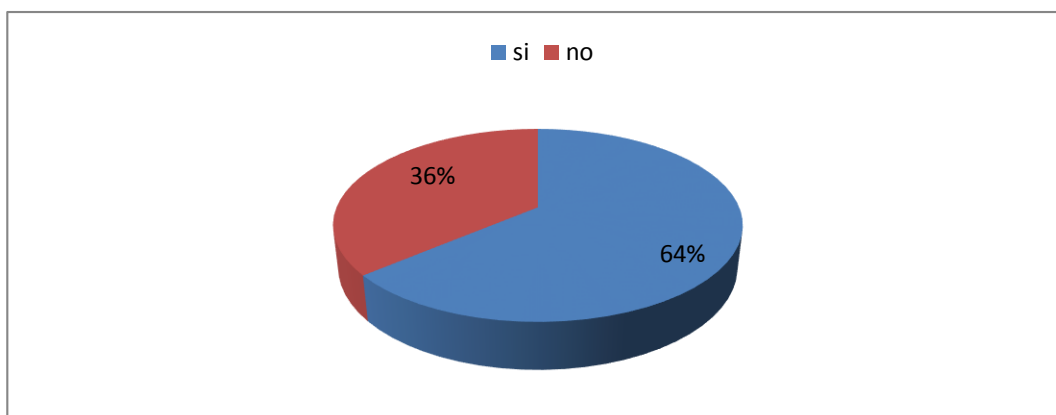
Tabla 8.-Practica alguna actividad deportiva fuera del horario laboral

Alternativas	frecuencia	Porcentaje
Si	53	64%
No	30	36%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 8.- Practica alguna actividad física deportiva fuera del horario laboral



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: Los administrativos de la institución no realizan actividad física fuera del horario laboral, ellos manifiestan que llegan a la casa cansados y optan por descansar, en otros casos como las madres de familia llegan a casa cumplir con sus responsabilidades del hogar.

9.- ¿Cuántas veces a la semana práctica actividad física?

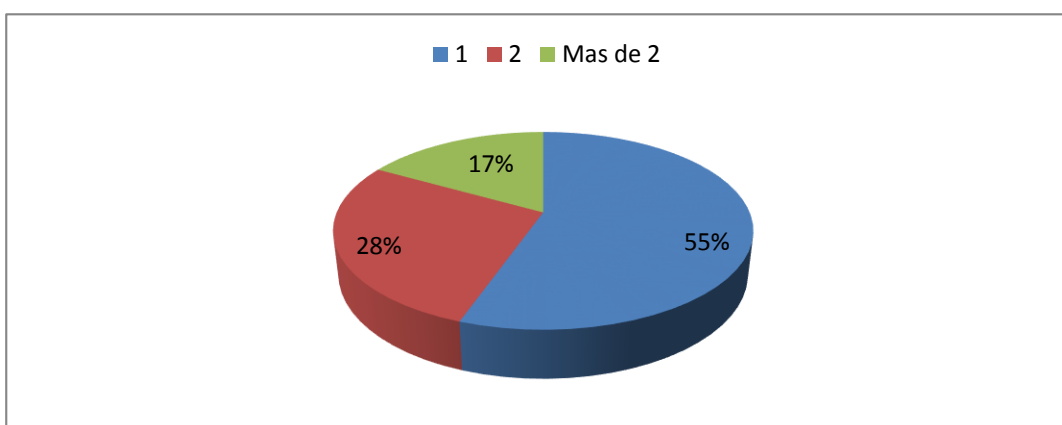
Tabla 9.- ¿Cuántas veces a la semana práctica actividad física?

Alternativas	frecuencia	Porcentaje
1	46	55%
2	23	28%
Más de dos	14	17%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 9.- ¿Cuántas veces a la semana práctica actividad física?



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: Los trabajadores administrativos manifiestan que realizan actividad física únicamente 1 vez por semana, los que realmente les gusta ejercitarse lo hacen jugando pelota por las noches.

10.- ¿Qué tiempo en el día dispone para realizar actividad física fuera del horario laboral?

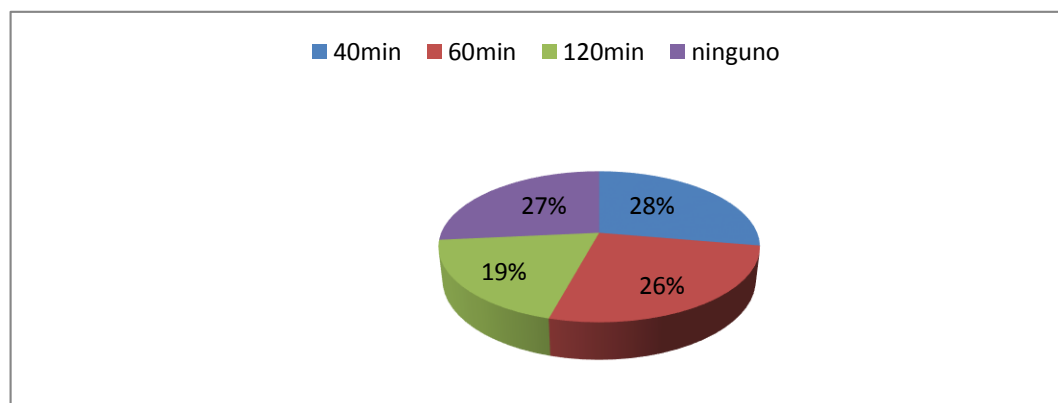
Tabla 10.- ¿Qué tiempo en el día dispone para realizar actividad física?

Alternativas	frecuencia	Porcentaje
40min	23	28%
60min	22	26%
120min	16	19%
Ninguno	22	27%
Total	83	100%

Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

GRÁFICO 10.- ¿Qué tiempo en el día dispone para realizar actividad física?



Fuente: Personal Administrativo Titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

Análisis: Los trabajadores administrativos disponen de cierto tiempo únicamente para realizar actividades físicas después de su jornada laboral, algunos administrativos ejecutan estas actividades los fines de semana que es cuando cuentan con el mayor tiempo posible.

3.8.5.-Conclusiones y Recomendaciones de la encuesta.

3.8.5.1.-Conclusiones:

- 1.- La Gimnasia Laboral permitirá mejorar el rendimiento en su jornada laboral y mejorar el estilo de vida.
- 2.- La falta de actividad física en la actualidad conlleva a un sin número de enfermedades no transmisibles con los malos hábitos.
- 3.- El sedentarismo es una de las principales enfermedades que causa la muerte a la mayoría de los seres humanos.

3.8.5.2.-Recomendaciones:

- 1.- Se debería ejecutar un plan de gimnasia laboral en la Universidad Estatal Península de Santa Elena para evitar enfermedades que con el paso del tiempo conduzcan a la muerte.
- 2.- Se debería realizar una valorización del estado de salud y condición física de los trabajadores administrativos.
- 3.- Implementar charlas sobre la importancia de la gimnasia laboral en nuestro estado físico y salud.
- 4.-Se debería ejecutar en la Universidad Estatal Península de Santa Elena programas de actividades recreativas para el personal Administrativo, teniendo como objetivo la integración laboral.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.- Datos Informativos

4.1.1.- Tema.

"PLAN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"

4.1.2.- Institución Ejecutora.

Universidad Estatal Península de Santa Elena

4.1.3.- Beneficiarios.

4.1.3.1.- Directos.

Directora, secretarias de talento humano y administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.3.2.- Indirectos.

Personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.4.- Contexto – Ubicación.

Provincia de Santa Elena, cantón La Libertad, Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.5.- Tiempo estimado de la investigación.

3 meses.

4.1.6.- Equipo Responsable

Tutor: MSc. David Sisalima Álvarez

Egresado: Luisa Esther Casierra Bautista

4.2.- Antecedentes de la Propuesta.

4.2.1.- Historia de la Educación Física y la Preparación Física.

En el contexto y ambiente laboral de las grandes industrias, empresas e instituciones, están encaminadas hacia un desarrollo desenfrenado por lograr una mayor productividad y por ende mejorar la calidad de los productos.

Se plantea que la competitividad del mundo moderno torna la presencia del hombre cada vez más estresante, a causa de sus exigencias comprometiendo así la integridad del trabajador causándole numerosas enfermedades. La muestra quizá más representativa y de carácter internacional, es la del estudio realizado en la empresa de construcción y montaje, donde se hace alusión a la pausa laboral activa como Gimnasia Laboral.

Allí se describen de manera general los beneficios encontrados en la investigación realizada en Brasil, en dicha empresa. Arregui, M & Urdampilleta, A. (2007).

Hoffman & Harris, (2002) Hacen referencia que el primer registro sobre esa actividad data de 1925, y se ubica en “Polonia, donde es llamada gimnasia de pausa y estuvo destinada a operarios, en el mismo año, se hicieron experiencias en Holanda. En Rusia, 150 mil empresas, alcanzando 5 millones de operarios, practican la gimnasia de pausa adaptada a cada cargo. Otros países que realizaron experiencias de esta actividad son Bulgaria y Alemania Oriental. Esto trae como resultado la disminución de los accidentes de trabajo, el aumento de la productividad y la mejoría del bienestar general de los trabajadores. En la actualidad países como Francia, Bélgica y Suecia adoptan la gimnasia laboral.

4.3.- Justificación.

Pasar horas de pie o frente a la computadora puede generar malestares y cambios en el cuerpo. Algunas empresas lo notaron y promueven la actividad física dentro de los puestos de trabajo. Cómo son los ejercicios y por qué practicarlos.

El sobrepeso, mala condición física y afecciones mentales son algunos de los problemas que se han ido manifestando con el pasar de los años debido a que el mundo nos obliga a estar sentados.

El propósito del siguiente trabajo investigativo frente a la problemática planteada, es el de establecer un plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Cantón la Libertad, Provincia, Santa Elena, año 2014.

4.4.- Objetivos

4.4.1.- Objetivo General.

Desarrollar un plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Cantón la Libertad, Provincia, Santa Elena, año 2013.

4.4.2- Objetivos Específicos.

- 1.-Explicar la importancia de la prevención del sedentarismo, problemas músculo esqueléticos por la mala posición y las enfermedades que se desprenden de ellas.
- 2.-Definir la importancia de los ejercicios de la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos
- 3.-Conocer la condición física de los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.5.- Plan de Ejercicios de Gimnasia Laboral

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

"PLAN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES TITULARES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"

CONTENIDO:

EJERCICIOS DE GIMNASIA LABORAL

Gimnasia Laboral de Introducción unidad N° I

Gimnasia Laboral entre la jornada laboral unidad N° II

Gimnasia Laboral de Relajamiento N° III

4.6.- Métodos de aplicación para la Gimnasia Laboral

La gimnasia laboral se debe realizar al iniciar, durante y al finalizar la jornada como medida preventiva ante los esfuerzos que se realiza durante el día de trabajo. Realizar los ejercicios de 8 a 10 repeticiones cada uno o de 8 a 10 segundos, teniendo precaución de desarrollarlos lentamente y sin que se produzca dolor ni mareos. Cada sesión debe durar de 5 a 10 minutos como máximo.

El docente a cargo debe orientar y corregir correctamente cada ejercicio para evitar lesiones musculares, antes de realizar la planificación de gimnasia laboral el trabajador debe consultar con su médico para la aprobación del mismo, pues en algunas ocasiones, en presencia de lesiones articulares no son aconsejables.

4.6.1- Métodos de enseñanza para el plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos titulares de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Cantón la Libertad, Provincia, Santa Elena, año 2014.

El método Explicativo y el demostrativo (El docente demuestra y enseña la técnica de ejecución de los ejercicios de forma práctica o mediante videos o ilustraciones).

Fragmentado (El docente o entrenador divide o fragmenta al ejercicio por partes metodológicamente para que la enseñanza del movimiento sea un proceso sistemático).

Global (El docente enseña el ejercicio de forma general metodológicamente).

4.6-2.- Planificaciones de gimnasia laboral.

OBJETIVO: Reducir las tensiones y el dolor muscular								
Parte	Actividades	Dosificación		Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas			
		T	R					
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	-Preparación	8min	5	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Velar que ejecuten los movimientos en la dirección adecuada de cada articulación. • Verificar que todos ejecuten las tareas establecidas. • Rectificar la posición de la columna 			
	1.-Ejercicio de respiración profunda.		6					
	2.-Ejercicio para la zona cervical, extensión y flexión de cuello		8					
	5.- Ejercicio para la parte media de la espalda.		8					
	7.-Ejercicio para la zona lumbar, la cintura y cadera		6					
	10.-Ejercicios para el muslo realizando flexión.		8					
	11.- Ejercicios para las manos, muñecas y brazos.							
	-Gimnasia entre la jornada laboral		10min			8	Individual	Implementos: Globos Cronometro
	12.- Ejercicio de estiramiento digital					8		
	13.- Ejercicio de flexión y extensión de muñecas					6		
	14.- Ejercicio de rotaciones de del cuello					7		
	15.-Ejercicio para piernas semi-sentadilla	6						
	16.-Ejercicio para piernas extensiones sentado.	1						
	17.- Juego con pelotas pequeñas sobre el piso de la oficina.							
	18.- Ejercicio de respiración	8min	5	Individual	Observaciones: Los ejercicios se realizaron con normalidad y con la predisposición de los administrativos			
	19.- Ejercicio para espalda		6					
	20.- Ejercicio para tronco		6					
21.- Ejercicio espalda baja	6							
22.-Ejercicio para tronco y brazo	5							
23.- Ejercicio para pierna	5							

Fuente: Carrera de Educación Física

Elaborado por: Luisa Casierra

OBJETIVO: Aumentar la predisposición para el trabajo.						
Parte	Actividades	Dosificación		Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas	
		T	R			
I N I C I A L	-Preparación 1.-Ejercicio de respiración profunda. 2.-Ejercicio para la zona cervical, extensión y flexión de cuello 3.-Ejercicio para espalda, brazos y hombros. 4.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla 5.-Círculos hacia adentro y hacia fuera de las muñecas	8min	4	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Velar que ejecuten los movimientos en la dirección adecuada de cada articulación. • Verificar que todos ejecuten las tareas establecidas. 	
			5			
			6			
			6			
			7			
			8			
	P R I N C I P A L	Gimnasia entre la jornada laboral	10min	8	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Rectificar la posición de la columna al momento de la sentadilla.
				8		
				6		
				8		
				7		
				7		
F I N A L	6.- Ejercicio de estiramiento digital 7.- Ejercicio de flexión y extensión de muñecas 8.- Ejercicio de rotaciones de del cuello 9.- Ejercicio para el movimiento de hombros 10.- Ejercicios para tronco 11.-Ejercicio para piernas semi-sentadilla 12.- Ejercicios de torsión de cintura y tronco.	10min	6	Individual	<p>Implementos: Cronometro</p> <p>Observaciones: Los ejercicios se realizaron con normalidad y con la predisposición de los administrativos</p>	
			7			
			6			
			5			
			6			
			6			
			8			
			8			
			5			
			5			

Fuente: Carrera de Educación Física

Elaborado por: Luisa Casierra

OBJETIVO: Mejorar la postura en la jornada laboral.					
Parte	Actividades	Dosificación		Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas
		T	R		
I N I C I A L	Preparación	8min	4	Individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Velar que ejecuten los movimientos en la dirección adecuada de cada articulación. • Verificar que todos ejecuten las tareas establecidas.
	1.-Ejercicio de respiración profunda.		5		
	2.-Ejercicio para la zona cervical, extensión y flexión de cuello		6		
	3.-Ejercicio para espalda, brazos y hombros.		6		
	4.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla		7		
	5.-Círculos hacia adentro y hacia fuera de las muñecas	8	10min	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Rectificar la posición de la columna al momento de la sentadilla.
	Gimnasia entre la jornada laboral	8			
	6.- Ejercicio de hiper extensión de espalda	6			
	7.- Ejercicio de flexión y extensión de cuello	8			
	8.- Ejercicio de inclinación del cuello	7			
	9.- Ejercicio de rotación de hombros	7			
	10.- Ejercicios para tronco flexión y extensión	6			
11.- Ejercicio para piernas semi-sentadilla	10min	5	Individual	Implementos: Cronometro	
12.- Ejercicios de torsión de cintura flexión y extensión de rodillas y tronco.					
P R I N C I P A L	Relajamiento	10min	6	Individual	Observaciones: Los ejercicios se realizaron con normalidad y con la predisposición de los administrativos
	13.- Ejercicio de respiración		6		
	14.- Ejercicio para espalda		8		
	15.- Ejercicio para brazos		6		
	16.- Ejercicio para tronco y brazo		8		
	17.- Ejercicio para pierna		5		
	18.- Ejercicio espalda baja				
19.- Ejercicio de respiración					
F I N A L					

Fuente: Carrera de Educación Física

Elaborado por: Luisa Casierra

OBJETIVO: Evitar las tensiones musculares en las piernas						
Parte	Actividades	Dosificación		Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas	
		T	R			
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Preparación 1.-Ejercicio de respiración profunda. 2.-Ejercicio para la zona cervical, extensión y flexión de cuello 3.-Ejercicio para espalda, brazos y hombros. 4.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla 5.-Círculos hacia adentro y hacia fuera de las muñecas	8min	4	Individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Velar que ejecuten los movimientos en la dirección adecuada de cada articulación. • Verificar que todos ejecuten las tareas establecidas. 	
	Gimnasia entre la jornada laboral		5			
	6.- Ejercicio de flexión y extensión del cuello de estiramiento		6			
	7.- Ejercicio de elevación de hombros		7			
	8.- Ejercicio de rotaciones de del cuello		8			
	9.- Ejercicio de elevación de rodillas	8	10min	6	Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Rectificar la posición de la columna al momento de la sentadilla.
	10.- Ejercicios de flexión y extensión de rodillas	8				
	11.- Ejercicio para piernas semi-sentadilla	7				
	12.- Ejercicios flexión y extensión plantar	7	10min	5	Individual.	Implementos: Cronometro Observaciones: Los ejercicios se realizaron con normalidad y con la predisposición de los administrativos
	Relajamiento	6				
	13.- Ejercicio de respiración	6				
	14.- Ejercicio para espalda	8				
15.- Ejercicio para brazos	6					
16.- Ejercicio para tronco y brazo	8					
17.- Ejercicio para pierna	5					
18.- Ejercicio espalda baja	6					
19.- Ejercicio de respiración	8					

Fuente: Carrera de Educación Física

Elaborado por: Luisa Casierra

OBJETIVO: Mejorar el rendimiento laboral.							
Parte	Actividades	Dosificación		Formas Organizativas	Indicaciones Metodológicas		
		T	R				
I N I C I A L P R I N C I P A L F I N A L	Preparación 1.-Ejercicio de respiración profunda. 2.- Ejercicio para la zona cervical, extensión y flexión de cuello 3.- Ejercicio para espalda, brazos y hombros. 4.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla 5.- Círculos hacia adentro y hacia fuera de las muñecas	8min	4	Individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Velar que ejecuten los movimientos en la dirección adecuada de cada articulación. • Verificar que todos ejecuten las tareas establecidas. 		
	Gimnasia entre la jornada laboral		8				
			8				
	6.- Ejercicio de estiramiento digital		10min			6	Semicírculo.
	7.- Ejercicio de flexión y extensión de muñecas					8	
	8.- Ejercicio de rotaciones de del cuello		7				
	9.- Ejercicio para el movimiento de hombros		7				
	10.- juegos recreativos		6				
	11.- a moler café						
	12.-el juego del globo.						
			10min			Implementos: Cronometro	
		Relajamiento 13.- Ejercicio de respiración 14.- Ejercicio para espalda 15.- Ejercicio para brazos 16.- Ejercicio para tronco y brazo 17.- Ejercicio para pierna 18.- Ejercicio espalda baja 19.- Ejercicio de respiración		5	Individual.	Observaciones: Los ejercicios se realizaron con normalidad y con la predisposición de los administrativos	
			6				
			6				
			8				
			6				
			8				
			5				

Fuente: Carrera de Educación Física

Elaborado por: Luisa Casierra

4.6.3- Plan de ejercicios

1.- Ejercicio de respiración profunda (oxigenación).

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura hombros; levantando los brazos extendidos al inhalar y bajándolos lentamente al exhalar.

Desarrollo: Se hacen dos a o tres respiraciones profundas.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 1.- Respiración profunda.



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

2.- Ejercicio para la zona cervical, (extensión y flexión de cuello)

Posición: De pie con las piernas separadas y extendidas a la anchura de los hombros, tronco recto, brazos laterales y mirada al frente. Se realiza el Doblamiento y desenvolvimiento del cuello (En la misma posición extensiones a los laterales y rotación del cuello hacia la derecha-izquierda se pueden realizar variantes).

Desarrollo: Flexión de cuello, pegando la barbilla al pecho, se mantiene la posición por ocho segundos. El siguiente ejercicio es también para estimular la zona cervical en forma lateral y con sus variantes.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 2.- Extensión y flexión de cuello



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

3.- Ejercicio de espalda y hombros (extensión de tronco superior).

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas al anchura de los hombros, tronco recto, brazos extendidos hacia arriba y la vista al frente (izquierda).

Desarrollo: Subiendo los brazos, sujeta la muñeca del brazo izquierdo y estira hacia el lado contrario. Cambia de brazo, sujeta el brazo derecho, permanece en estiramiento otros ocho segundos. El siguiente ejercicio estimula la espalda, brazos y hombros.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 3.- Ejercicio de espalda y hombros



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

4.- Ejercicio de espalda, brazos y hombros (flexión y extensión de codo).

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, brazos flexionados hacia arriba por detrás de la cabeza y la vista al frente.

Desarrollo: Sin bajar los brazos, flexione el brazo izquierdo y con su mano derecha sujete el codo, estire un poco, suavemente, mantenga la posición. Ahora flexione su brazo derecho y sujete el codo con su mano izquierda, permanezca en esa posición.

Dosificación: de 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 4.- Ejercicio de espalda, brazos y hombros..



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

5.- Ejercicio para la parte media de la espalda (flexión de tronco superior).

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, brazos semiflexionada hacia abajo, por detrás de la espalda agarrándose con las manos y la vista al frente.

Desarrollo: Colocando las manos por detrás de la espalda, entrelácelas, estire un poco hacia arriba y atrás suavemente, mantenga la posición.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 5.- Ejercicio para la parte media de la espalda.



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

6.- Ejercicios para hombros y espalda alta (elevación de hombros).

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, brazos flexionados hacia los hombros, hacia los laterales y la vista al frente.

Desarrollo: Colocando sus manos sobre los hombros, realizan círculos con los codos, en dirección al frente, permanecen ocho segundos. Después se cambia la dirección de los círculos.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 6.- Ejercicios para hombros y espalda alta.



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

7.- Ejercicio para la zona lumbar, la cintura y cadera (extensión de cadera).

Posición: De pie con las piernas extendidas y unidas, tronco recto, brazos hacia la cintura con las manos apoyadas, y la vista al frente.

Desarrollo: Colocando sus manos a los lados sobre la cintura, estire la cadera hacia delante llevando el tronco y cabeza hacia atrás, permanezca en la posición.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 7.- Ejercicio para la zona lumbar, la cintura y cadera



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

8.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla (flexión de rodilla).

Posición: Con una pierna semiflexionada hacia delante a un ángulo de 90 grados, el pie debe estar más adelantado que la rodilla apoyado en el piso, la otra pierna extendida hacia atrás con apoyo de la punta del pie en el piso; manos en sobre la cintura, tronco recto y vista hacia el frente.

Desarrollo: Con manos en la cintura, adelanta la pierna izquierda y flexiona un poco, carga el peso sobre la pierna. Cambia de pierna y se repite el movimiento. El estiramiento debe realizarse en forma lenta, suave y segura.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 8.- Ejercicio para piernas, muslo y pantorrilla.



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

9.- Ejercicio de piernas (elevación y flexión de rodilla).

Posición: Con una pierna extendida hacia el frente apoyado por el talón en el piso, la otra pierna semiflexionada con apoyo del pie en el piso; manos apoyadas sobre el muslo a la altura de la rodilla, tronco recto ligeramente hacia delante y vista hacia el frente.

Desarrollo: Adelantan la pierna izquierda, apoyando el talón, colocan las manos encima de la rodilla, en esta posición el peso estará sobre la pierna derecha y el estiramiento del músculo será en la pierna izquierda, manteniendo la posición ocho segundos. Cambia de pierna, realizan el mismo procedimiento.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 9.- Ejercicio de piernas



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

10.- Ejercicios para el muslo realizando (flexión de rodilla hacia atrás).

Posición: Con una pierna flexionada hacia atrás apoyado por la sujeción del tobillo por mano del mismo lado, la otra pierna extendida apoyada en el piso, y el otro brazo extendido apoyado en el lateral, tronco recto y la vista hacia el frente.

Desarrollo: En esta posición, debe cuidar el mantener el equilibrio, cuando ya se consiguió el apoyo, flexiona la pierna izquierda hacia atrás y con la mano izquierda se sujeta el tobillo y cambia de pierna.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 10.- Ejercicios para el muslo realizando flexión.



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

11.- Ejercicios para las manos, muñecas y brazos.

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, el tronco recto, los brazos extendidos hacia el frente con las manos cerradas en supinación y la vista al frente.

Desarrollo: Este ejercicio inicia con los brazos al frente, las manos con los puños cerrados, y abre la mano cuando pasan dos segundos más y cierra nuevamente el puño.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 11.- Ejercicios para las manos, muñecas y brazos



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

12.- Ejercicios hacia adentro y hacia afuera para muñecas.

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, el tronco recto, los brazos extendidos hacia el frente con las manos cerradas y la vista al frente

Desarrollo: Con los brazos al frente, puños cerrados, empezamos los círculos hacia el centro de nuestro cuerpo, contamos ocho segundos, después cambiamos la dirección de los círculos, contamos ocho segundos nuevamente.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Gimnasia Laboral entre la jornada laboral

Ilustración 12.- Ejercicios hacia adentro y hacia afuera para muñecas



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

13.- Ejercicio de estiramiento digital

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente o sentado de forma correcta el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados a los laterales y flexionados y la vista al frente.

Desarrollo: Modalidad de la punta de los dedos de una mano. Con la ayuda de tu otra mano estira un dedo hacia delante y luego hacia atrás. Repetirlo con todos los dedos. Es un buen ejercicio para reducir las molestias e inflamación

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 13.- Ejercicio de estiramiento digital



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

14.- Ejercicio de flexión y extensión para muñecas

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente o sentado de forma correcta el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados a los laterales y flexionados y la vista al frente.

Desarrollo: Con las manos empuñadas, dobla las muñecas hacia arriba y luego hacia abajo. También es recomendable realizar giros con las muñecas. Repetir 10 veces. Es ideal para reducir las molestias de quienes digitan mucho tiempo

Dosificación: De 8 a 10 segundo en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 14.- Ejercicio de flexión y extensión para muñecas



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

15.- Ejercicio de rotación para el cuello

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente o sentado de forma correcta el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre las piernas y la vista al frente.

Desarrollo: Todos los ejercicios de cuello se deben realizar con cuidado porque es una zona delicada. Mientras se mira al frente, se deja caer suavemente la cabeza hacia un lado, luego despacio rota la cabeza. Después hacerlo del otro lado y luego repetir (Variante movimiento del cuello hacia atrás de lado a lado).

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 15.- Ejercicio de rotación para el cuello



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

16.- Ejercicio para el movimiento de los hombros

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente o sentado de forma correcta el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre las piernas y la vista al frente.

Desarrollo: Proyectar los hombros hacia delante, se mantiene tres segundos y luego repite lo mismo hacia atrás. Sentirás una sensación de alivio en la zona cervical y reducirás las molestias en los hombros. (La variante es que se puede rotar los hombros de atrás hacia adelante y del lado contrario).

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 16.- Ejercicio para el movimiento de los hombros



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

17.- Ejercicios para el tronco superior

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente, los brazos apoyados sobre la cintura.

Desarrollo: Proyectar el tronco hacia delante llevando los brazos extendidos hacia delante tratando de tocar los pies y regresar a la posición normal con una leve hiperextensión, se repite. Sentirá una sensación de alivio en la zona lumbar y reducirás las molestias espalda. (La variante es que puede bajar a un lado y hacia el otro tratando de toparse los pies).

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 17.- Ejercicios para el tronco superior



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

18.- Ejercicios de torsión de cintura y tronco.

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, tronco recto, vista al frente, los brazos apoyados sobre la cintura.

Desarrollo: Proyectar el tronco hacia un lado con un torsión, luego hacia el otro lado, en el movimiento deben hacerse con las manos apoyadas en la cintura.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 18.- Ejercicios de torsión de cintura y tronco



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

19.- Ejercicio para piernas semisentadilla

Posición: De pie con las piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos extendidos hacia el frente, tronco recto, vista al frente.

Desarrollo: Se debe apoyar en una estructura firme. Se dobla las rodillas suavemente hasta llegar a una posición exigente pero que no genere molestias. Este ejercicio activa la circulación sanguínea y al cabo de un tiempo fortalece los músculos cuádriceps.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 19.- Ejercicio para piernas semisentadilla



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

20.- Ejercicio para piernas.

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los laterales de la silla y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada eleva las piernas, hasta una completa extensión luego baja a la posición normal.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 20.- Ejercicio para piernas



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

21.- Juegos carreras con sillas de oficina.

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los laterales de la silla y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se ubican 3 o 4 participantes en dependencia del espacio, se ubican detrás de la línea de salida a la orden del juez salen tomando viada con las piernas corriendo una distancia de 5 a 10 metros.

Dosificación: De 5 a 10 minutos.

22.- Juego con pelotas pequeñas sobre el piso de la oficina.

Posición: Desde la posición parado, con las piernas separadas al anchura de los hombros, el tronco recto y la vista al frente.

Desarrollo: Se forma un círculo de 5 o 6 personas, donde se tendrá que pasar la pelota pegándole con la palma de la mano y ésta tendrá que dar un bote en el piso para luego dirigirse donde el compañero.

Dosificación: De 5 a 10 minutos.

Ilustración 21.- Juego con pelotas pequeñas sobre el piso de la oficina



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra.

23.- Juego con pelotas pequeñas para encestar.

Posición: Desde la posición parado, con las piernas separadas al anchura de los hombros, el tronco recto y la vista al frente.

Desarrollo: Se forma una fila de 6 a 8 personas frente a un balde a una distancia de 3 metros, los participantes tendrán 4 intentos para encestar la pelota en el balde

Dosificación: De 5 a 10 minutos.

24.- Movimientos coreográficos de baile o aeróbicos.

Posición: Desde la posición parado, con las piernas separadas al anchura de los hombros, el tronco recto y la vista al frente.

Desarrollo: Los participantes deberán formar 3 o 4 filas de 4 columnas en dependencia del número de participantes, deberán seguir los pasos de baile o aeróbicos que el instructor desarrolle.

Duración: es de 5 a 10 minutos

Ilustración 22.- Movimientos coreográficos de baile o aeróbicos



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.

Elaborado por: Luisa Casierra

Gimnasia Laboral de Relajamiento

25.- Ejercicio de respiración

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyándose sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente se respira lentamente luego soltar el aire repetir el ejercicio 3 o 4 veces..

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 23.- Ejercicio de respiración



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra.

26.- Ejercicio para espalda

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos flexionados y apoyados por detrás de la cabeza con las manos entrelazadas y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada con los brazos apoyados por detrás de la cabeza, proyectar la espalda hacia atrás con apoyo de la silla hasta sus posibilidades de forma pausada y lentamente regresar a la posición.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

27.- Ejercicio para brazos

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos extendidos hacia arriba y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada brazos extendidos hacia arriba, proyectar la espalda hacia atrás con apoyo de la silla hasta sus posibilidades de forma pausada, luego proyectar los brazos extendidos hacia los laterales.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

28.- Ejercicio para estiramiento de brazos

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se elevan los brazos extendidos hacia el frente y hacia dentro, con el otro brazo se sostiene o se apoya desde el tríceps o antebrazo a la extensión; luego se repite lo mismo con el otro brazo.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

29.- Ejercicio para tronco

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se hace una torsión hacia la derecha ayudándose con los brazos flexionados y elevados hacía un lado, luego se repite lo mismo hacia el otro lado.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

Ilustración 24.- Ejercicio para tronco



Fuente: Personal Administrativo titular UPSE.
Elaborado por: Luisa Casierra

30.- Ejercicio para tronco y brazos

Posición: Sentado de forma correcta a una distancia de 50 cm del escritorio, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se hace una flexión del tronco tratando de llegar hasta la altura de las rodillas, los brazos deben estar extendidos hacia delante y las manos apoyadas borde el borde del escritorio.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

31.- Ejercicio para pierna

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se eleva una pierna y se flexiona hasta el borde del asiento llevando hacia dentro con el apoyo de los brazos y manos, luego se hace presión en esa posición; luego se repite lo mismo con la otra pierna.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

32.- Ejercicio estiramiento de las piernas

Posición: Sentado de forma correcta, el tronco recto apoyado al espaldar, los brazos apoyados sobre los muslos y la vista al frente.

Desarrollo: Desde la posición sentada se eleva una pierna, se flexiona y se apoya con el tobillo sobre el muslo de la otra pierna. Con las manos se hace una ligera presión de la pierna flexionada hacia arriba y hacia dentro; luego se repite lo mismo con la otra pierna.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

33.- Ejercicio para espalda baja

Posición: Desde la posición de pie, el tronco recto, los brazos apoyados a los laterales del tronco y cintura.

Desarrollo: Desde la posición de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, proyectar las espalda hacia atrás hasta sus posibilidades luego regresar a la posición normal.

Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

34.- Ejercicio para espalda y brazos

Posición: Desde la posición de pie, con las piernas extendidas separadas a la anchura de los hombros, el tronco recto, los brazos apoyados a los laterales del tronco y cintura.

Desarrollo: Desde la posición de pie, con las piernas extendidas separadas a la anchura de los hombros, proyectar la espalda hacia delante y los brazos extendidos hacia el frente apoyados sobre una pared, hasta sus posibilidades luego regresar a la posición normal.

4.6-3.- Planificaciones de gimnasia laboral para la jornada laboral.

La bibliografía consultada permitió sustentar la importancia y la necesidad de la gimnasia laboral en las instituciones ya que puede contribuir al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional. La caracterización del régimen y hábitos de vida laboral de los trabajadores de oficina de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, permitió conocer que más de la mitad de la población encuestada no realiza pausas activas en su jornada laboral. Además estas mismas personas no realizan actividad física de forma sistemática, frecuente y con un tiempo significativo fuera del horario laboral. Bajo este análisis se pudo evidenciar un nivel de sedentarismo, cabe recalcar que menos de la mitad de la población entrevistada realiza actividades físicas dentro y fuera de su jornada laboral de forma frecuente cuidando su salud y calidad de vida.

La Implementación de un plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena ayudará a disminuir la tensión muscular innecesaria, a mejorar las posturas en el trabajo, a mejorar la producción de la institución y ayudará a reducir los índices de ausentismo asociados a problemas de salud.

4.7.- Recomendaciones.

- Se recomienda poner mucho énfasis en los elementos metodológicos que intervienen en el tema de la gimnasia laboral o pausa activa que se torna importante al momento de seleccionar, distribuir y aplicar a cada área de trabajo para el personal. En la caracterización del régimen y hábitos de vida laboral de los trabajadores de oficina de la Universidad Estatal Península de Santa Elena es importante realizar una valorización del estado de salud y condición física para obtener datos mucho más profundos para una mejor caracterización.

- Es fundamental que a más de aplicar una serie de ejercicios de gimnasia laboral se le eduque y se le brinde la información necesaria al personal con el objetivo que lleve un régimen de vida más saludable tanto en un entorno laboral como en su vida diaria.

4.8.- Conclusiones.

- La Gimnasia Laboral es una actividad muy importante la cual ayuda a mejorar el rendimiento laboral, disminuye las fatigas musculares, ayuda a mantener una buena postura y a evitar enfermedades no transmisibles las cuales con el tiempo causan la muerte a miles de trabajadores en el mundo.

- Considerar el nivel de sedentarismo, en el personal Administrativo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que así se pueda llevar a cabo la práctica de la gimnasia laboral ya que esta nos brinda múltiples beneficios para poder tener una vida saludable.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Presupuesto

5.2.- Recursos Económicos.

RECURSOS INSTITUCIONALES				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	UNIVERSIDAD PENÍNSULA DE SANTA ELENA		0	0
Subtotal				0

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
2	Investigador		0	0
Subtotal				0

RECURSOS MATERIALES				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
3	Tinta		\$5.00	\$ 10.00
4	Laptop		\$ 3.200	\$ 1.300
5	Resma de papel bond		\$4.00	\$ 12.00
6	Marcadores		\$0,70	\$ 2.10
7	Copias			\$ 300.00
8	Esferográficos		\$ 0,30	\$ 0.90
	Cámara de video		\$ 500 \$	\$ 600,00
Subtotal				\$ 1,644

OTROS				
Nº	DENOMINACIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
9	Movilización	3 Meses	2,00	\$ 200.00
10	Comunicación e Internet	3Meses	2,00	\$ 150 .00
Subtotal				\$ 350.00
Total				\$1994.00 Includo IVA

Tabla 23. Recursos Humanos.
Elaborado por: Lusa Casierra

5.6.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO 2014

Tabla N° 24.

O R D E N	ACTIVIDADES	MESES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE 2014				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Selección del tema		x	x																																			
2	Verificación				x	x	x	x																															
3	Elaboración del problema							x	x	x	x																												
4	Formulación de objetivos											x	x	x	x																								
5	Elaboración del marco teórico													x	x	x	x																						
6	Elaboración del marco metodológico															x	x	x	x																				
7	Elaboración del marco administrativo																		x	x	X																		
8	Anteproyecto																																						
9	Presentar a Concejo Académico																																						
10	Realizar correcciones para presentar a Concejo Académico																																						
11	Designación de tutor																																						
12	Evaluación tutorial																																						
13	Sustentación final																																						

Fuente: Cronograma de actividades

Autor: Casierra Luisa.

BIBLIOGRAFÍA

Arregui. M., Urdampilleta. A. *gmnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores*, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Nº 170 - Julio (2012).

Aitor, Urdampilleta, A, *gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores*, Revista <http://www.efdeportes.com/>

Bartoski, C.; Stefano, S. “*La calidad de vida en el trabajo en Agencias Bancarias de Laranjeiras do Sul: Un Estudio de Múltiples Casos*”, Revista Electrónica Lato Sensus, nº1, pp. 13-15 Año (2007).

Base en los beneficios personales y laborales. Universidad de Matanzas-Cuba (2011).

Curiacos. J. Efectos de la *gimnasia laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores*. Departamento de Educación Física, Universidad Estatal Paulista (UNESP), Río Claro-SP, Brasil. (2010).

Digital. Buenos Aires - Nº 170 - Julio del 2012.

Dumith, S. (2008) “*Propuesta de un modelo teórico para la adopción de la práctica de actividad física*”. Revista Brasileira de Actividad Física y Salud.

Freire, J. et al., 2008, *Los beneficios de la gimnasia laboral: un estudio de caso en una industria de azúcar y alcohol en la región azucarera de Riberon Prieto*.

Maciel, M., (2008), *Gimnasia Laboral: instrumento de productividad y salud en las empresas*, Shape, Río de Janeiro (Brasil).

Marchesini, (2002), *Revista Mackenzie*. São Paulo (Brasil), v. 2, n. 1, pp. 33-46.

Mirada. G. y Carreño. J. en su trabajo *investigativo la gimnasia laboral*. Práctica voluntaria de actividad física y la incorporación con base en los beneficios personales y laborales. Universidad de Matanzas-Cuba 2011.

Moraes, C.; Delbin, M., (2005), “¿Por qué implantar un programa de gimnasia laboral en la empresa?” *RACRE, Revista de Administración*. CREUPI, v. 05, n. 09, Espírito Santo do Pinhal, San Paulo (Brasil).

Murta, S.; Troccoli, B.,(2004), *Evaluación de intervención en estrés ocupacional*, (Psicología. Teoría e investigación, v. 20, n. 1), Brasilia (Brasil), pp. 39-47.

Nahas, M., (2001), *Actividad física, salud y calidad de vida: conceptos, estudios y sugerencias para un estilo de vida activo*. Londrina. Midiograf.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). *Día Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. [on-line], descargado: 22 abril (2010)

Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Nº 168 - Mayo (2012).

Proyecto de Gimnasia Laboral. Universidad Católica de Chile 2010

Rodríguez. I. *Texto DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA COMUNITARIA*. Escuela Internacional de Educación Física y Recreación. La Habana –Cuba (2004).

PÁGINAS WEB

<http://www.deporte.gob.ec/ministerio-del-deporte-realiza-pausa-activa-laboral-en-instituciones-publicas-de-esmeraldas/>

<http://www.deporte.gob.ec/la-pausa-activa-laboral-mejora-la-salud-mental-fisica-y-psicologica/>

<http://www.efdeportes.com/>

<http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20100.pdf>

<http://www.esimagen.com/gimnasia.htm>Equilibrio de Vida. Gimnasia Laboral.

<http://www.jmfitempresas.com/gimnasia-laboral>

[http://www.walkingrunning.com/media/users/0/46986/files/6063/Gimnasia Laboral.pdf](http://www.walkingrunning.com/media/users/0/46986/files/6063/GimnasiaLaboral.pdf)

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

Organización internacional del trabajo primera edición 2010: <http://reader.ebib.com>

Organización mundial de la salud, 2006: [http://reader.ebib.com/\(S\(okxrwzwzjqr54u](http://reader.ebib.com/(S(okxrwzwzjqr54u)

Panorama laboral, lima 2005: [http://reader.ebib.com/\(S\(knrli5x1kn0fkndn40lfkksw_](http://reader.ebib.com/(S(knrli5x1kn0fkndn40lfkksw_)

ANEXOS

ANEXO A

FORMATO DE ENCUESTA

ENCUESTA PARA LOS TRABAJADORES DE OFICINA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA.

La información que nos proporcione será confidencial y su manejo será con fines
investigativos:

El agradecimiento de antemano por la sinceridad y su colaboración.

Fecha:

ENCUESTA

Objetivo: Identificar mediante la encuesta la importancia de la gimnasia laboral para la prevención del
sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena

Fecha:

¿Sabía usted, que los puestos de oficina, los puestos en donde se tiene que ejecutar tareas con manejo de
carga y aquellos en los que se debe permanecer de pie largas horas, provoca patologías que se van
manifestando con el paso de los años?

SI..... NO.....

¿Conoce acerca de la gimnasia laboral?

SI..... NO.....

¿Se ha aplicado algún programa de gimnasia laboral en esta Institución?

SI..... NO.....

¿Cuántas horas trabaja en posición sentada (o) frente a la computadora en el día?

4
6
8
Más de 8 horas

¿Realiza alguna actividad física entre horas de trabajo a parte de las horas del almuerzo?

SI..... NO.....

¿En qué tiempo Considera que su nivel trabajo disminuye?

3 horas
4 horas
6 horas

Más de 6 horas
.....

¿Cómo valorarías la posibilidad de realizar gimnasia laboral en tus jornadas de trabajo?

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

¿Practica alguna actividad física deportiva fuera del horario laboral?

SI.....

NO.....

¿Cuántas veces a la semana practica alguna actividad física?

1

2

Más de 2

¿Qué tiempo en el día dispone para realizar actividad física fuera del horario laboral?

40 min

60 min

120 mini

Ninguno

Le agradezco a todas las personas por ayudarme con sus repuestas ya que las mismas serán de aporte necesario para el avance del tema a investigar.

ANEXO B

FORMATO DE ENTREVISTA

DATOS PERSONALES: _____
NOMBRES: _____
APELLIDOS: _____
EDAD: _____
ESTADO CIVIL: _____
TÍTULO MÁS ALTO CON EL QUE CUENTA: _____
NOMBRE DE TÍTULO MÁS ALTO CON EL QUE CUENTA: _____
CARGO EN LA INSTITUCIÓN: _____
AÑOS EN LA PROFESIÓN: _____

INSTRUCCIONES

LEA CUIDADOSAMENTE LAS SIGUIENTES INTERROGANTES Y ESCRIBA SUS RESPUESTAS, RESPONDA SINCERAMENTE Y DE MANERA INDIVIDUAL.

¿Conoce usted si en la actualidad, en la universidad donde usted labora existe algún programa de gimnasia laboral?

.....
.....
.....
.....
.....

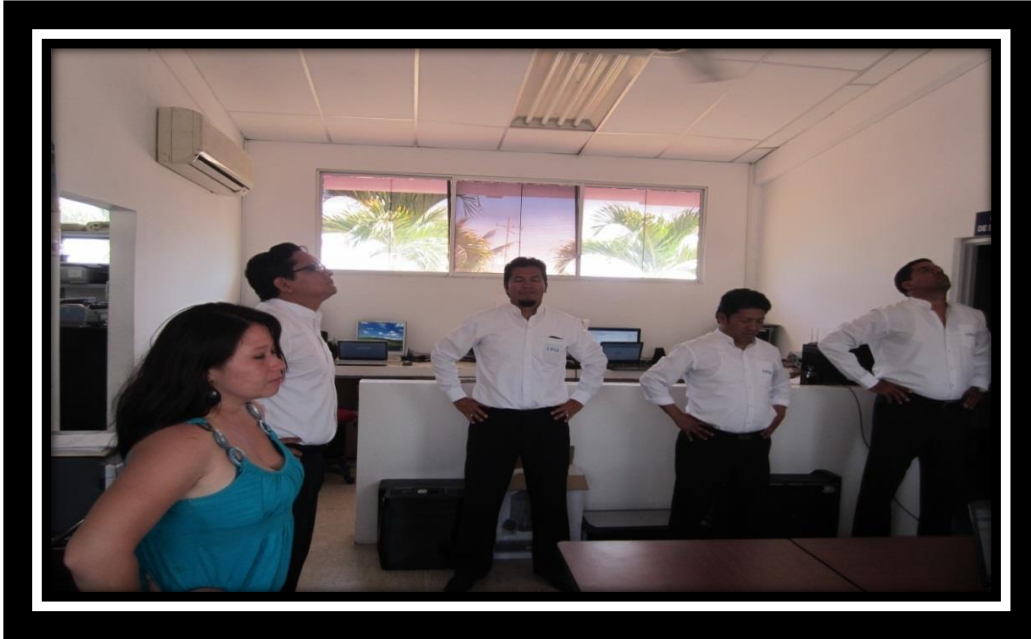
¿Conoce usted sobre que es la gimnasia laboral?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Sabe usted sobre los beneficios que nos brinda la gimnasia laboral cuando se la realiza en las jornadas de trabajo?

.....
.....
.....
.....
.....

Ejercicio de Gimnasia Laboral flexion y extension de cuello



Elaborado por : Luisa Caierra

Ejercicio de Gimnasia Laboral torcion del tronco superior



Elaborado por : Luisa Caierra

Ejercicio de Gimnasia Laboral Extension del tronco superior



Elaborado por : Luisa Caierra

Ejercicio de Gimnasia Laboral juegos recreativos



Elaborado por : Luisa Caierra

Ejercicio de Gimnasia Laboral juegos recreativos



Elaborado por : Luisa Caierra

Ejercicios de Gimnasia Laboral Ministerio del Deporte



Elaborado por : Luisa Caierra