



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

TEMA:

GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL
SENDETARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA
ELENA, PERÍODO LECTIVO 2016 - 2017.

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

AUTOR:

POZO DEL PEZO WILSON GEOVANNY

TUTOR:

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc

LA LIBERTAD – ECUADOR

Año – 2017

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

TEMA:

GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL
SENDETARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA
ELENA, PERIODO LECTIVO 2016 - 2017.

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

AUTOR:

POZO DEL PEZO WILSON GEOVANNY

TUTOR:

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc

LA LIBERTAD – ECUADOR

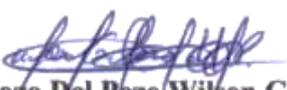
Año – 2017

AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Pozo Del Pezo Wilson Geovanny, portador de la cédula de ciudadanía N° 2400010621, Egresado de la Universidad Estatal Péninsula de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, en calidad de autor del presente trabajo de Investigación “Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016 - 2017”. Certifico que soy el autor de éste trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, a excepción de las citas, reflexiones y capacitaciones de otros autores utilizadas para el desarrollo del Proyecto.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente


Pozo Del Pezo Wilson Geovanny

C.I 2400010621

APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

En mi calidad de Tutor del trabajo de Investigación “Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016 - 2017”, elaborado por Pozo Del Pezo Wilson Geovanny, egresado de la Carrera: Educación Física, Deportes y Recreación, modalidad presencial, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado el proyecto lo apruebo en todas sus partes, ya que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal.

ATENTAMENTE

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'E' and 'A' intertwined, with a long horizontal stroke extending to the right. The signature is positioned above a solid horizontal line.

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc.

TUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO



Lcdo. Anibal Puya Lino, Msc
**DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
E IDIOMAS**



Lcda. Laura Villao Layel, Msc
**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA**



Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc.
TUTOR



Lcdo. Freddy Tigrero Suárez, Msc
PROFESOR DE ÁREA



Abg. Brenda Reyes Tomalá, MSc.
**SECRETARIA GENERAL DE LA
UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mis padres, Eladio Maximo Pozo Tomalá, especialmente a mi madre Maria Dolores Del Pezo Tomala quien me apoyó durante todos estos cuatros años de estudio universitario.

A mis hermanas, Marlene, Leonardo, Kenya, Jessica, Veronica que son el apoyo fundamental en mi vida y las cuales me inspiran ser cada día mejor.

A mis tios, amigos, compañeros que siempre estuvieron a mi lado dispuestos a brindarme su apoyo y ayuda incondicional.

Wilson Geovanny

AGRADECIMIENTO

Con sacrificio y esfuerzo he culminado la carrera universitaria, y no hubiese podido alcanzar el objetivo sin la ayuda de las siguientes personas e instituciones.

Mi agradecimiento imperecedero para ellos.

A Dios principalmente pues ha sabido llenarme de sabiduría y paciencia en todo momento de mi vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, institución que a través de docentes de excelencia ha sido formarme a lo largo de mi carrera, para ser un profesional con altos conocimientos en Educación Física.

A mi tutor de tesis, Msc. Edwar Salazar Arango, quien supo guiarme en todo el desarrollo de la investigación.

A la unidad Educativa “Virgen del Cisne” quien permitió compartir con los docentes los conocimientos facilitándome la aplicación y ejecución del presente trabajo.

Wilson Geovanny

DECLARACIÓN

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Wilson Pozo Del Pezo

C.I. 2400010621

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Item	Pág.
PORTADA-----	i
PORTADILLA-----	ii
AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN-----	iii
APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN-----	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO-----	v
DEDICATORIA-----	vi
AGRADECIMIENTO-----	vii
DECLARACIÓN-----	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS-----	viii
ÍNDICE DE CUADROS-----	xiii
ÍNDICE DE TABLAS-----	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS-----	xv
RESUMEN-----	xvi
INTRODUCCIÓN-----	1
CAPÍTULO I-----	3
EL PROBLEMA-----	3
1. TEMA-----	3
1.1. Planteamiento del Problema-----	3
1.1.2. Contextualización-----	5
1.2. Problema Científico-----	6
1.3. Objeto de Investigación-----	6
1.4. Campo de Acción-----	6
1.5. Justificación-----	7
1.6. Objetivo General-----	8
1.7. Idea a Defender-----	9
1.8. Tareas Científicas-----	9
CAPÍTULO II-----	10

FUNDAMENTOS TEÓRICOS	10
2.1 Investigaciones Previas	10
2.2 Fundamentaciones	12
2.2.1. Fundamentación Filosófica	12
2.2.2. Fundamentación Pedagógica	12
2.2.3. Fundamentación Psicológica	13
2.2.4. Fundamentación Fisiológica	14
2.2.5. Fundamentación Legal	14
2.3. Categorías Fundamentales – Variable Independiente	16
2.3.1. Gimnasia laboral	16
2.3.1.1. Beneficios de la gimnasia laboral	17
2.3.1.2. Evolución de la gimnasia laboral	19
2.3.1.3. Gimnasia laboral como acción de prevención	20
2.3.1.4. Enfermedades comunes en el trabajo	21
2.3.2. Categorías Fundamentales – Variable Dependiente	23
2.3.2.1. El Sedentarismo	23
2.3.2.2. Características del Sedentarismo	24
2.3.2.3. Obesidad	24
2.3.2.3.1. Tipos y medición de la obesidad	25
2.3.3. Actividad física y salud	26
2.3.3.1. Recomendaciones sobre la actividad física para la salud	26
2.3.3.2. Niveles de actividad física para adultos de 18 a 64 años	28
2.3.4. Definiciones conceptuales	29
CAPÍTULO III	30
MARCO METODOLÓGICO	30
3.1. Diseño de la Investigación	30
3.1.1. Modalidad de la Investigación	30
3.1.2. Nivel o tipo de investigación	31
3.2. Población y muestra	32
3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación	33
3.3.1. Métodos teóricos	33

3.3.2. Técnicas de Investigación -----	33
3.3.3. Instrumentos-----	34
3.4. Plan de recolección de datos de la información -----	34
3.5. Plan de procesamiento de la información -----	35
3.6. Análisis e interpretación de resultados-----	36
3.6.1 Encuesta a docentes de la I.E. -----	36
3.6.1.1. Conclusión general de la encuesta -----	45
3.6.2. Análisis de la entrevista realizada-----	45
3.6.3. Análisis del test de condición física-----	47
3.6.3.1. Valoración de los indicadores de la guía de observación-----	48
3.7. Conclusiones y Recomendaciones parciales -----	49
3.7.1. Conclusiones -----	49
3.7.2. Recomendaciones -----	49
CAPITULO IV -----	51
LA PROPUESTA-----	51
4.1. Tema -----	51
4.2. Antecedentes de la propuesta-----	51
4.3. Justificación-----	53
4.4. Objetivos -----	54
4.5. Fundamentación-----	54
4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción-----	55
4.6.1. Aparato Teórico o Cognitivo-----	57
4.6.2. Diagnóstico-----	58
4.6.2.1. Ficha diagnóstica desde la identificación del IMC -----	58
4.6.3. Planificación-----	59
4.6.4. Implementación de métodos, medios y procedimientos -----	62
4.6.4.1. Sesión de trabajo -----	62
4.6.4.2. Sesión de trabajo -----	63
4.6.4.3. Sesión de trabajo -----	64
4.6.4.4. Sesión de trabajo -----	65
4.6.4.5. Sesión de trabajo -----	66

4.6.4.6. Sesión de trabajo -----	67
4.6.4.7. Sesión de trabajo -----	68
4.7.4. Evaluación. -----	69
4.7.4.1. Indicaciones Generales -----	69
4.8. Conclusiones y Recomendaciones Generales-----	70
4.8.1. Conclusiones -----	70
4.8.2. Recomendaciones -----	71
4.9. Cronograma de actividades Investigativas -----	72
4.10. Recursos Investigativos-----	73
BIBLIOGRAFÍA -----	75
ANEXOS -----	82

ÍNDICE DE CUADROS

Item	Pág.
CUADRO N° 1.- Índice de Masa Corporal (IMC) por rangos-----	25
CUADRO N° 2.- Población y muestra -----	32
CUADRO N° 3.- Clasificación del sedentarismo -----	47
CUADRO N° 4.- Estructura de planificación de la Gimnasia Laboral -----	61
CUADRO N° 5.- planificación. Gimnasia Laboral día 1. -----	62
CUADRO N° 6.- planificación. Gimnasia Laboral día 2. -----	63
CUADRO N° 7.- planificación. Gimnasia Laboral día 3. -----	64
CUADRO N° 8.- planificación. Gimnasia Laboral día 4. -----	65
CUADRO N° 9.- planificación. Gimnasia Laboral día 5. -----	66
CUADRO N° 10.- planificación. Gimnasia Laboral. Sesión 1. -----	67
CUADRO N° 11.- planificación. Gimnasia Laboral. Sesión 2. -----	68
CUADRO N° 12.- Cronograma General-----	72
CUADRO N° 13.- Costos de la investigación -----	74

ÍNDICE DE TABLAS

Item	Pág.
TABLA N° 1.- Índice de Masa Corporal (IMC) -----	25
TABLA N° 2.- Percepción sobre los riesgos de obesidad -----	36
TABLA N° 3.- Como percibe el docente si es sedentario -----	37
TABLA N° 4.- El docente realiza algún tipo de Actividad Física en la IE. -----	38
TABLA N° 5.- Identificación de cómo evaluar la condición física. -----	39
TABLA N° 6.- Práctica de gimansia laboral en la IE. -----	40
TABLA N° 7.- Frecuencia de Gimansia Laboral en la semana. -----	41
TABLA N° 8.- Gusto por tipo de actividades de Gimansia Laboral -----	42
TABLA N° 9.- Motivación a la práctica de actividades de Gimansia Laboral --	43
TABLA N° 10.- Participación en propuesta de Gimansia Laboral -----	44
TABLA N° 11.- Respuestas del test de escalón por los docentes -----	48
TABLA N° 12.- Respuestas del IMC de los docentes de la IE -----	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Item	Pág.
GRÁFICO N° 1.- Percepción sobre los riesgos de obesidad -----	36
GRÁFICO N° 2.- Como percibe el docente si es sedentario -----	37
GRÁFICO N° 3.- El docente realiza algún tipo de Actividad Fisica en la IE. ---	38
GRÁFICO N° 4.- Identificación de cómo evaluar la condición física. -----	39
GRÁFICO N° 5.- Práctica de gimansia laboral en la IE.-----	40
GRÁFICO N° 6.- Frecuencia de Gimansia Laboral en la semana. -----	41
GRÁFICO N° 7.- Gusto por tipo de actividades de Gimansia Laboral -----	42
GRÁFICO N° 8.- Motivación a la práctica de actividades de Gimansia Laboral	43
GRÁFICO N° 9.- Participación en propuesta de Gimansia Laboral-----	44
GRÁFICO N° 10.- Aparato Teórico o Cognitivo -----	57
GRÁFICO N° 11.- Aparato metodológico o instrumental -----	58



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

Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 - 2017.

Autor: Pozo Del Pezo Wilson Geovanny
Tutor: Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc

RESUMEN

Identificar las relaciones teóricas y prácticas del como diferentes alternativas desde la gimnasia laboral puede influir en la disminución del sedentarismo de los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne en el período lectivo 2016 – 2017. El proceso investigativo pasa por varios momentos; partiendo de la fase diagnóstica en el que se identifican situaciones problemáticas que dan lugar al objeto de estudio, la idea a defender y tareas científicas. Seguido se establecen las bases teóricas conceptuales que posibilitan entender y validar el como desarrollar el marco metodológico; que hace referencia a un estudio cualitativo de carácter descriptivo, de campo y bibliográfico. Se diseñan y aplican los instrumentos investigativos para obtener datos empíricos de la Institución Educativa; cuyas respuestas basadas en sus percepciones, ideas, sentires, permiten ser contrastadas con los referentes teóricos para establecer conclusiones. Por último se presenta como alternativa de solución, una propuesta metodológica que brinde elementos de acción desde la gimnasia laboral que dirija el proceso de formación de la acción física humana hacia hábitos de salud permanente.

Palabras claves: gimnasia laboral, sedentarismo, actividad física, obesidad

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo, ya sea por cultura, malos hábitos de cuidado corporal, poca o nula actividad física se convierte en un problema latente que aumenta los riesgos de enfermedades. El ejercicio físico evita el estilo de vida sedentario, ayuda a tonificar el cuerpo combinado con una dieta nutricional, se logra mantener un organismo saludable; pues, estar en movimiento ayuda a perder peso, disminuir el estrés, aumentar la fuerza física, mantener una adecuada autoestima, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y lograr una dieta sana favorable de acuerdo a las necesidades de cada organismo.

Es necesario realizar ejercicio para que las personas puedan desarrollar mejor sus labores, sentirse bien tanto físicamente como mentalmente y así realizar sus tareas sin molestias ya que un mal movimiento puede hacer que se genere dolor o una incapacitación y esto puede ocasionar pérdida laboral.

Se seleccionó el tema de la gimnasia laboral y su influencia en la minimización de los efectos del sedentarismo; al encontrarse en la fase diagnóstica investigativa más del 50% de docentes con poca o nula actividad física, algunas referencias desde su percepción sobre estilos de vida sedentario. La institución educativa como responsable de su cuerpo docente debe velar por el bienestar y productividad dentro de la jornada laboral y se hace necesario establecer estrategias que mejoren la condición física, generar la conciencia y el hábito de una vida saludable en la población objeto de estudio.

El diseño de una propuesta metodológica que de respuesta al cumplimiento de los objetivos desde las variables estudiadas, se presentan en una estructura del proceso investigativo por capítulos que describen el accionar del investigador.

CAPÍTULO I se muestra todo lo referente al problema, causas consecuencias, justificación, porque es importante el trabajo investigativo y se plantea un objetivo general de lo que se realizara en la tesis con sus respectiva idea a defender y tareas científicas.

CAPÍTULO II basando su estructura en todo lo referente a las investigaciones previas, fundamentaciones teorías con su respectivo soporte bibliográfico, además de las fundamentaciones pedagógicas, filosóficas y legal.

CAPÍTULO III describe la metodología investigativa a utilizar, el enfoque, tipo, métodos e instrumentos como parte más importante para validar la pertinencia y viabilidad del proceso.

CAPÍTULO IV se propone una alternativa de propuesta con todas sus estructuras técnicas, metodológicas participativas de un programa de gimnasia laboral.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. TEMA

GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2016 - 2017.

1.1. Planteamiento del Problema

Las jornadas laborales suelen ser extensas, la exigencia de productividad y competitividad permene dentro y fuera de los establecimientos pueden cargar de tensión y estres a las personas que diariamente se ven involucradas a realizar acciones de automatización y mecanización de movimientos; estos combinados con otros factores como los ambientes y recursos donde se cumplen las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo, poco interés por mantener un estado físico o mantenimiento corporal generando sedentarismo, conllevan a futuro a afectar la calidad de vida de las personas.

Una forma de contrarestar los problemas asociados a las condiciones de trabajo son las pausas activas o gimnasia laboral; vistas como una estrategia empresarial de prevención al poder asesorar, modificar las condiciones de trabajo que influyen de forma significativa en la salud física, biológica y mental del trabajador (Arregui & Urdampilleta, 2012)

Uno de los problemas evidenciados en los escenarios laborales es la falta de acciones de promoción de la salud y prenvención de enfermedades propias del sedentarismo, tales como: afecciones cardiovasculares, riesgo o presencia de obesidad, diabetes y situaciones de deterioro músculo-esqueléticas.

Desde una perspectiva mundial la (O.M.S., 2014) afirma que:

“El 60% de la población no realiza acciones y actividades para prevenir el sedentarismo a través de la actividad física en pro de mantener y mejorar la salud; encontrándose como una de las causas de mortalidad mundial y factor de riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles (ENT)”

Gran parte de esta problemática es por la falta de cultura de mantenimiento de las funciones corpóreas, comportamientos y conductas sedentarias en las actividades caceras, rutinarias, laborales generando el incremento y deterioro de la salud pública.

Para Ecuador, desde el Ministerio de Salud Pública (MSP), el sedentarismo y sus consecuencias como sobrepeso y obesidad se evidencian al menos en el 40% de la población nacional debido a las exigencias globalizantes; donde cada vez se percibe menos tiempo, mas obligaciones familiares y laborales; el uso de tecnologías (computadoras, videojuegos, celulares) conllevan a la quietud; la inseguridad como factor externo repercute en el riesgo y miedo por salir de casa y ocuparse en alternativas de actividad física (PP Digital, 2013)

A nivel local la tendencia de niveles de sedentarismo se mantiene en porcentajes parciales a los indicadores nacionales y se evidencia en el mismo estudio que la Península de Santa Elena se encuentra como una de las seis localidades con altos grados de riesgo de sobrepeso y obesidad; especialmente en la población juvenil que en la mayoría de los casos es por la inactividad física con respecto al tiempo dedicado a ver televisión y el uso de videojuegos, la ingesta de comidas ricas en calorías y grasas saturadas.

En la presente investigación se evidencia la relación directa entre las variables, favoreciendo la identificación e interpretación del objeto de estudio, el cual es fundamentado conceptualmente durante el proceso investigativo.

1.1.2. Contextualización

La ausencia de actividad física en todos los escenarios donde convive e interactúa el ser humano hace que se aumente desde varios factores los riesgos de enfermedades no transmisibles; lo que ha obligado a los gobiernos a establecer políticas públicas para la creación y mantenimiento de hábitos de salud encaminados a mejorar la calidad de vida; como una necesidad social donde todas las personas e instituciones son responsables.

Las acciones impulsadas por los gobiernos deben dirigir propuestas encaminadas a la sensibilización de la práctica continua, progresiva de alternativas de mantenimiento físico; por lo cual, es necesario informar sobre el tipo, importancia, duración, características, intensidad de las mismas teniendo en cuenta la población demográfica, género, edad, ocupación de los involucrados o beneficiarios que potencie un entorno amable, inclusivo, participativo, adecuado a los intereses de obtener una buena calidad de vida (O.M.S, 2010)

Al realizar el diagnóstico investigativo del presente estudio se pudo constatar por medio de la observación de campo, diálogos abiertos con los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, como población objeto de estudio, que ellos hacen parte de las referencias estadísticas de población en riesgo de enfermedades no transmisibles y al identificar su índice de masa muscular (IMC), que corresponde a la relación de la talla y el peso corporal; si ésta por encima del 25% se refiere un riesgo de sobrepeso y por encima del del 30% es obesidad; tal como lo expresa (Ávalos, Reynoso, & Colunga, 2013) quienes citan a (González, Sandoval, Román 2001)

La población la conforman el 67% de género femenino y el 33% masculino, todos entre las características 20 a 35 años adulto joven y de 35 a 60 años adultos. Del resultado del IMC, el 50% están en riesgo de obesidad, el 38% son obesos y un 12% en estado normal.

Se identificó en el diagnóstico institucional que no se realiza ningún programa que se relacione con las pausas activas o gimnasia laboral como alternativa de solución a la situación problemática de la investigación. Los docentes aducen tener poco tiempo para crear hábitos saludables, de prevención y promoción de la salud en su jornada laboral o fuera de ella, por las exigencias y compromisos propios de su rol profesional. También expresan no conocer metodologías, tipos o ejercicios que sean parte de la gimnasia laboral.

1.2. Problema Científico

¿Cómo aportar a la minimización de los efectos del sedentarismo a través de actividades de gimnasia laboral en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 - 2017?

1.3. Objeto de Investigación

Desarrollo de un programa de gimnasia laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016 – 2017.

1.4. Campo de Acción

Campo: Educativo / Formativo - salud

Área: Formativo / Gimnasia Laboral

Aspecto: Elementos Técnicos de la Gimnasia Laboral

Delimitación espacial: Unidad Educativa Virgen Del Cisne, Cantón la Libertad Provincia de Santa Elena.

Delimitación poblacional: Docentes de 20 a 60 años

Delimitación Temporal: periodo 2016 - 2017.

1.5. Justificación

Los programas de actividades físicas para todos los ecuatorianos integrándoles a nuevos estilos de vida saludables a través de la práctica de alternativas de acción física humana dentro y fuera de las actividades académicas, laborales, familiares que ayuden a mantener una condición física y aporten a mejorar el rendimiento y producción del individuo en sus acciones de vida cotidiana se considera como una alternativa para la efectividad y productividad nacional.

El **objetivo** del presente proyecto investigativo se relaciona de forma directa a la identificación y adecuación de un programa de ejercicios de gimnasia laboral para los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad y así aportar a la disminución de los efectos del sedentarismo que pueden surgir en ellos, por la poca o inesistente práctica, hábitos y conductas de mantenimiento físico, promoción y prevención en salud

La **importancia** radica en la necesidad de brindar una correlación entre las variables investigativas mediante la revisión, selección y análisis de fuentes teóricas que permitan describir ejercicios físicos aeróbicos básicos, de estiramiento que aporten a reducir el sobrepeso, bajar el alto índice de sedentarismo, aprovechar las aptitudes naturales de los individuos y así poder mejorar sus condiciones; cardiovascular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal, que permitan vivir con plenitud; disponer de la energía necesaria para trabajar íntegramente y lograr participar en de actividades físicas de tiempo libre que proporcionen buena salud a través de procesos sistemáticos, metódicos y graduados que permitan la bioadaptación del cuerpo.

El desarrollo de competencias físicas, el sentir corpóreo, hábitos de salud incorporados a la práctica de actividades cotidianas de la población objeto de estudio, adquiere desde la investigación un carácter **innovador**; porque se trasciende más allá de la presentación e identificación de elementos teóricos conceptuales y busca transformar la acción física humana en la sinergia y desarrollo

de destrezas y habilidades de condición a la fuerza y resistencia muscular, rendimiento cardiovascular, flexibilidad; que permiten reducir los problemas de tipo músculo esquelético, responsables de problemas posturales, dolores y bajo rendimiento laboral. Mejorando considerablemente la amplitud de los movimientos corporales en la ejecución de las ocupaciones cotidianas (Meléndez, 2000)

La **pertinencia** del presente estudio busca tener concordancia con las disposiciones del (Ministerio de Educación, 2015) cuya institucionalidad asume la misión de: “formar integralmente al ciudadano desde el cuidado, protección y desarrollo corporal, para que tenga prácticas físicas entendidas, responsables en las realidades e interrelaciones de los individuos, con hábitos de salud bio-psico-social en el marco del buen vivir” (p.4). Acciones que no solo deben beneficiar a los educandos, también a todos los encargados de brindar calidad educativa; en éste caso los docentes para favorecer su aspecto corpóreo en la integralidad armónica del ser humano.

Es **factible** y **viable** en la medida que se de respuesta a las necesidades e intereses de los docentes para el mejoramiento y mantenimiento de sus funciones corporales necesarias para responder las exigencias del rol profesional por medio del diseño e implementación de una propuesta alternativa con actividades y ejercicios que ayuden a obtener en el medio laboral una adecuada condición física, cuya finalidad logre crear hábitos de prevención y promoción de la salud.

1.6. Objetivo General

Implementar acciones metodológicas desde un programa de gimnasia laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 – 2017.

1.7. Idea a Defender

La implementación de un programa de gimnasia laboral puede aportar a la disminución de los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 – 2017.

1.8. Tareas Científicas

- Identificar la situación problema, diagnosticarla en relación a las variables investigativas, a la población y objeto de estudio.
- Identificar, seleccionar y describir referentes teóricos de fuentes secundarias, buscando la relación de las variables investigativas.
- Elaborar el respectivo diseño metodológico investigativo que permita identificar el enfoque, método, tipos, técnicas e instrumentos investigativos a favor del objeto de estudio.
- Describir en una propuesta metodológica sobre alternativas de gimnasia laboral que aporten a la disminución de los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 Investigaciones Previas

Muchas son las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y local en torno a la gimnasia laboral y el sedentarismo. Luego de revisar repositorios de algunas universidades, revistas indexadas se presenta a favor de la presente investigación algunos resultados de las mismas.

En una posición internacional la (OMS), presenta diferentes recomendaciones para que los países adecuen su política pública para contrarrestar una de las razones que genera más morbilidad en el mundo como lo es: el sobrepeso y la obesidad; en el que se desarrollan e implementan programas de actividad física dirigida para adultos; las cuales describen las alternativas, tipos, duración, intensidad y otras características para contrarrestar este flagelo mundial; acciones apoyadas y controladas por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Mejorar la calidad de vida y aportar a la minimización de agentes de deterioro de la salud pública, se presenta con el programa “Pausa Activa” comprendido como una serie de acciones o ejercicios de corta duración, pero que intervienen de forma directa en la mejora osteomuscular de sus usuarios; al igual que, ayudan al cambio de actitud frente a la práctica de la actividad física, bajan el nivel de estrés laboral por su accionar educativo. Resultados y conclusiones expresas en las investigaciones de: (Bernui, 2013) de la Universidad Peruana Unión. (Merced & Velázquez, 2015) Universidad de Zulia – Venezuela. (Alarcón & Hemelber, 2015) Universidad Santo Tomas – Colombia.

En el Ecuador y a nivel local en la Provincia de Santa Elena, las alternativas establecidas en programas, proyectos, investigaciones no se quedan atrás de las expuestas a nivel internacional, como aporte significativo en el rendimiento laboral de los empleados y creación de conductas de mantenimiento físico y cuidado de la

salud. Dentro de algunas conclusiones se expone las de (Naranjo Del Pozo, 2013) de la Universidad De Las Américas, sede en Quito; quien expresa que, “la ejecución periódica de ejercicios ayuda de forma progresiva a la circulación e irrigación sanguínea, acción que favorece que se minimice la tensión y fatiga muscular a favor del aumento de la productividad en las funciones laborales” (p.100)

De la Universidad Nacional de Chimborazo, (Yanco, López, & Sani, 2016) aduce que, “durante la ejecución del programa de “Pausa Activa” las acciones realizadas de forma específica a las necesidades del grupo se establecen a través de ejercicios de respiración, movilidad articular cefalo – caudal, estiramientos a favor del control y ajuste postural, generan a mediano y largo plazo bienestar físico en sus ejecutantes” (p.103)

Desde la Universidad Estatal Península de Santa Elena; luego de revisar el repositorio de la Facultad de Ciencias de la Educación, en las carreras de Educación Básica, Educación Física, Deportes y Recreación se han realizado varias investigaciones con diferentes instituciones en donde se evidencia la relación de las variables de la presente investigación; para lo cual se puede aportar con las conclusiones de:

(Casierra, 2014) expresa que “la práctica de actividades de gimnasia laboral son poco implementadas. Estas se recomienda ser realizadas al inicio de la jornada laboral a favor de una adecuada salud ocupacional”.

También se presenta uno de los resultados de (Muñoz, 2013) el cual afirma que “aplicar o ejecutar el programa Ejercítate Ecuador, ayuda a minimizar los grados o niveles del Índice de Masa Corporal que dan conocer el riesgo u obesidad de las personas”

2.2 Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

La actividad física, el mantenimiento de la salud se ven inmersos en las acciones que el ser humano debe ejercer sobre si mismo; en otras palabras el autocuidado necesario para aportar a la calidad de vida. El cual se puede dar a través de las prácticas de la Gimnasia Laboral. (Moncada & Neira, 2013) afirma:

Las personas asumen diferentes opciones de transformación de su entorno personal, desde una introspección de sus necesidades, intereses, buscando una armonía personal para entender la relación de la mente y el cuerpo, tal como le exponía Descartes. Allí se busca la integración corpórea, que está conformada por la conciencia, las emociones, la acción, que en prácticas rutinarias y habituales propician el desarrollo de la capacidad de supervivencia. (p. 138)

Para tal efecto, se cuenta con factores internos que el ser humano debe potenciar como el conocerse a sí mismo desde las funciones y respuestas del cuerpo; el autocontrol de los movimientos corporales y las emociones que surgen. También factores externos que ayudan a generar hábitos de cuidado de higiene, alimentación y entornos ambientales.

2.2.2. Fundamentación Pedagógica

La acción física humana en el escenario educativo, adquiere validez en la medida que se logren los objetivos de aprendizaje orientados a una integralidad de las funciones corpóreas en el que se relaciona la enseñanza de destrezas y habilidades de movimiento para su práctica cotidiana; con contenidos curriculares relacionados a cada grupo poblacional a quien vaya dirigido en un contexto social, ambiental donde se desarrolle de forma natural.

La perspectiva pedagógica en la que se fundamenta la educación física, la actividad física en su modalidad de enseñanza – aprendizaje hacia el cuidado, mantenimiento y promoción de la salud; debe estar relacionada a un enfoque social, dirigido a todas las personas que requieran mejorar su condición física; cuyo modelo oscile entre lo formal e informal, que sea integrador y holístico para que todas las personas que se vean beneficiadas de un proceso formativo tengan la misma oportunidad e igualdad de alcanzar resultados a favor de mejorar su calidad de vida (Márquez & Garatachea, 2013)

De lo descrito se entiende que es necesario motivar e interesar a las personas a la práctica de actividades físicas direccionadas a la prevención y promoción de la salud, que se vea reflejado en minimizar los riesgos propios de una vida sedentaria y que una de las alternativas posibles es la gimnasia laboral; la cual inside en factores psico-sociales desde la creación de hábitos de carácter emocional como el sentir agrado, diversión, satisfacción.

2.2.3. Fundamentación Psicológica

Las percepciones psicológicas que puede generar la práctica de la actividad física en el medio laboral para minimizar los riesgos del sedentarismo, se relacionan estrechamente con los niveles actitudinales de disfrute en su práctica misma y la sensación de mejora de la productividad. Entre otros beneficios psicológicos; se aporta a la mejora de la autoestima, afianza la identidad, minimiza las dolencias somáticas por la presión y las jornadas extensas de trabajo (Infante, Goñi y Villarroel, 2011) citado por (Reynaga, Arévalo, Verdesoto, & Jiménez, 2016)

También, la práctica continua y progresiva de alternativas de actividad física direcciona las relaciones sociales que se crean o solidifican en el medio laboral; los síntomas de ansiedad, tensión, depresión pueden bajar de forma directa durante la actividad física y principalmente se puede incentivar en los usuarios de la actividad física, la mejora de la conducta encargada de formar un comportamiento eficiente y adecuado para la salud mental.

2.2.4. Fundamentación Fisiológica

Las respuestas fisiológicas que se generan por la práctica guiada de la actividad física se evidencian en la mejora del funcionamiento del sistema cardiaco; reducción de la frecuencia cardiaca, mayor eficacia del músculo cardiaco, disminución en la incidencia de mortalidad cardiaca, mejora la resistencia al trabajo prolongado, tal como lo afirma ((FISO)., 2015)

- Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio en la medida que el consumo máximo de oxígeno aumenta la capacidad vital de los pulmones. Una respiración adecuada aporta al ciclo de desecho de toxicidad corporal.
- Se aprovecha mejor la energía y contrarresta la obesidad en la medida que los sistemas corporales se regulan en sus funciones metabólicas.
- Mejora el funcionamiento del aparato locomotor la fortalece la estructura de los ligamentos, articulaciones y tendones, contrarresta la osteoporosis (pérdida de calcio), fortalece los huesos y músculos, mejora la fuerza.

2.2.5. Fundamentación Legal

El presente estudio se sustenta en las normas, leyes, decretos y lineamientos constitucionales que dan soporte al proceso investigativo. A partir de la (Constitución Política de la República del Ecuador, 2008), se establece que:

El **Art. 32.-** La salud es un derecho primordial que avala el Estado con calidad y calidez, entre ellos los servicios básicos: el agua, la energía eléctrica, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los contextos saludables y otros que mantienen el buen vivir.

Desde el **Art. 381.-** Se puede expresar que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo

integral de las personas, impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas y recreativas.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

Al **Art. 326.-** desde los principios y derecho al trabajo que "toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantise su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar",

El (Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), 2013 - 2017), establece desde sus objetivos, metas y lineamientos a favor de la practica de la actividad física que:

Objetivo 2: “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población”; con el **Art. 2.8.** (d).- Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a las características de la población.

El Estado busca frecuentemente el mejoramiento de la calidad de vida, incluye el ocio y la recreación para satisfacer las necesidades primordiales de cada habitante ecuatoriana y ecuatoriano con calidad y calidez. Se debe promover en sus prácticas metas como:

a) Originar prácticas de forma saludable en la localidad y fortificar la intervención y la atención de salud física en el desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas para describir, prevenir y vigilar la morbilidad.

b) Avalar la vigilancia integral de salud por períodos de vida que sea oportuna y sin ningún costo para las y los beneficiarios, con eficacia, calidez e igualdad e incrementar el porcentaje de la cantidad de personas que realiza actividad física a más de 3.5 horas a la semana.

2.3. Categorías Fundamentales – Variable Independiente

2.3.1. Gimnasia laboral

Las tendencias, exigencias y responsabilidades laborales hacen que las personas tengan la necesidad de ser altamente productivas y en ese fin pueden generar situaciones que ponen en riesgo su salud, al poder adquirir enfermedades no trasmisibles de índole físico o mental; la gran mayoría de carácter ocasional, pero que si no se tratan o minimizan los riesgos a tiempo se convierten en afecciones crónicas; por lo cual es inevitable que se busquen y adapten alternativas de prevención y promoción de la salud con la implementación de pausas activas o gimnasia laboral.

(Licea, 2012) Expresa con respecto a la gimnasia laboral, que son una serie de actividades que se pueden realizar a nivel preparatorio (antes del inicio del trabajo), compensatorio (durante el trabajo) y de relajación (al término del trabajo) que tiene una duración y frecuencia basados en las características de cada área de trabajo. Estas actividades comprenden diferentes ejercicios que ayudan a mantener la flexibilidad, el tono muscular y una correcta conciencia corporal.

La gimnasia laboral como su nombre lo indica se realiza durante la jornada de trabajo, casi siempre en los mismos sectores donde se cumplen los roles de los empleados; sin embargo se aconseja adaptar diferentes espacios o escenarios donde los empleados puedan ejecutar de manera placentera y amena la rutina diaria de ejercicios activadores y compensatorios; cuyo objetivo es educar a las personas a que incorporen hábitos de cuidado de la salud que aporten al mejoramiento de la calidad de vida y al rendimiento laboral.

Los programas de gimnasia laboral pueden oscilar en períodos de 10 a 12 minutos, entre dos y tres veces al día, según los contextos e intereses de la empresa. Dentro de sus componentes busca cambiar las rutinas propias de las actividades laborales, contrarrestar las posturas y aportar a mejorar las relaciones interpersonales.

2.3.1.1. Beneficios de la gimnasia laboral

Son múltiples y variados los beneficios de la gimnasia laboral, están clasificados en aspectos endógenos (físicos - psicológicos) y exógenos (sociales – empresariales) como lo expresa (Ramírez, 2005), citado por (Arregui & Urdampilleta, 2012)

- **Fisiológicos:** son todos aquellos que ayudan a disminuir las enfermedades de carácter físico, entre los cuales se tiene las relaciones osteomusculares, respiratorio y cardiovascular. Algunas de sus beneficios son:

a.) Sistema orgánico: las funciones articulares mejoran, se aumenta la elasticidad de los músculos, facilita la coordinación y la reacción ante diferentes estímulos. El realizar ejercicios físicos aporta a la reducción de la masa corporal en la medida que el metabolismo se activa y se regula (control del riesgo de obesidad); también se aporta a resistir de mejor manera a la tensión del trabajo al soportar la fatiga corporal o cansancio.

b.) Sistema cardíaco: la circulación se ve beneficiada por la práctica continua y sistemática de ejercicios físicos; se aumenta la irrigación sanguínea favoreciendo la oxigenación de todos los grupos musculares y buen retorno venoso. Se evidencia este beneficio en las respuestas adecuadas del pulso y la presión arterial.

c.) Sistema respiratorio: al realizar ejercicio físico las personas van ganando de forma progresiva mayor capacidad de captación de oxígeno, esto favorece considerablemente el intercambio gaseoso y brinda mejores respuestas ante exigencias cardíacas.

d.) Sistema metabólico: la respuesta inmediata de la práctica física en la salud a nivel metabólico se evidencia en la disminución de la producción del ácido láctico por estrés o tensión muscular, regulando el gasto energético; los niveles de triglicéridos o colesterol malo se minimizan favoreciendo alcanzar un peso ideal. También, las personas empiezan a tolerar la glucosa (azúcar), regulan las respuestas

gastrointestinales en la medida que se compense con hábitos saludables de alimentación.

e.) Sistema neuro – endócrino: la aceleración y compromisos laborales producen en algunos casos demasiada adrenalina, con la actividad física se pueden controlar sus emociones hormonales y se aporta a la producción de endormifinas necesarias para generar la sensación de satisfacción y bienestar.

- **Psicológicos:** son todos aquellos que aportan a que las personas perciban, sientan que los nuevos hábitos de salud desde la actividad física mejoran su calidad de vida; entre los mas significativos se tiene el aumento de la concentración ante las funciones laborales; la percepción de mejora de la imagen y estética corporal maximizando la autoestima por la sensación de bienestar consigo mismo y los demás.

- **Sociales:** son multiples los beneficios que se pueden alcanzar en el ámbito social al practicar actividad física en el medio laboral como factor externo. La principal es la mejora de las relaciones interpersonales; también se generan espacios de integración y cohesión grupal ya que algunas actividades requieren de contacto corporal y apoyo entre pares.

- **Empresariales:** la empresa se ve beneficiada por la práctica de la actividad física o gimansia laboral en la medida que los empleados generen hábitos saludables de prevención y promoción de la salud. Personas que se sientan sastifechas, contentas en su rol profesional; pueden aumentar su productividad laboral generando esto beneficios económicos para la empresa. Se minimizan las causas de ausentismo laboral, los pagos extras por servicios médicos.

2.3.1.2. Evolución de la gimnasia laboral

Describir la evolución de la gimnasia laboral, como dato histórico se dio en el año de 1925 en Polonia, seguido de Holanda y Rusia; se le llamo “gimnasia de pausa”, utilizada por los trabajadores de las industrias. Se estipulo como una actividad obligatoria y compensatoria después de la segunda guerra mundial en Japón, para la disminución de la tensión muscular y cuidado de la salud. Hacia el año 1968, se incluyeron las actividades y funciones laborales los descansos activos en las empresas estadounidenses; continuo su evolución llegando a los países sur americanos; como en el caso de Brasil hacia el año de 1973, en las escuelas de formación superior enmarcados en el analisis biomecánico e inclusión en las empresas en los tiempos de pausa de las funciones laborales cuyo fin estable mejorar la calidad de vida de los empleados.

De forma progresiva y masiva en las últimas décadas se han establecido programas de prevención y promoción de la salud en todos los países, ciudades y localidades para contrarestar los flagelos producidos por los altos niveles de sedentarismo. Para tal efecto se acogen las disposiciones establecidas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), con la creación del alternativas de seguridad empresarial y cuidado de la salud laboral.

Esta entidad establece las normativas, valores y estándares de protección al identificar las causas de las enfermedades laborales, los roles y funciones que propician lesiones; en las que se puede describir los trabajos de poca movilidad corporal y exigencia mental (oficinistas, científicos), aquellos que obligan a mantener posturas corporales por tiempos prolongados en bipedestación o sentados (docentes, enfermeras, conductores), otros en los que se realizan acciones motoras muy repetitivas (obreros, operarios). Cada rol laboral se puede ver más afectado por la falta de cultura en relación a factores ergonómicos, manejo de los recursos para trabajar, creando asi las enfermedades de profesión (Cantero, Pérez, Portela, & Rodríguez, 2014).

En el Ecuador, también se establecen parámetros para minimizar el sedentarismo y aportar desde la gimnasia laboral al mantenimiento de la calidad de vida. Por lo cual se crea el “Sistema Nacional de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales” en alianzas interinstitucionales entre el Ministerio de Relaciones Laborales (MRL) y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS); quienes disponen de los recursos y gestión para promover ambientes seguros de trabajo en el marco del Buen Vivir, Tomado de (Ortiz, 2016)

2.3.1.3. Gimnasia laboral como acción de prevención

Aportar a la calidad de vida, disminuir los efectos del sedentarismo, aumentar el rango de posibilidades de mantener una salud adecuada; requiere de cambios actitudinales, crear hábitos de prevención y promoción de la salud física, psicológica. Por lo cual, es necesario crear en los espacios, ambientes y escenarios laborales alternativas que armonicen con los tiempos dedicados al cumplimiento de los roles y funciones propias del trabajo; esto dentro de todos los beneficios de los programas de gimnasia laboral.

La tendencia global para mejorar la productividad del talento humano de las empresas se establece en la prevención de la salud, más que en la atención de enfermedades producidas por el mismo trabajo. Es allí, donde se reducen los costos de salud, se tienen empleados con condiciones y lugares de trabajo óptimas, se presentan menos ausentismos a la jornada laboral.

Dentro de las afecciones más comunes por la poca práctica de actividad física dirigida, se establecen en el primer rango los trastornos musculoesqueléticos; cuya relación se entiende por la combinación de los músculos, huesos, tendones, ligamentos, nervios que se ven afectados por sobrecarga o impactos fuera del soporte normal, poca o nula estimulación, movimientos repetitivos y vibratorios, exposiciones a agentes externos que pueden dañar la integridad corporal. También se suma los malos hábitos ergonómicos y posturales, algunas patologías y deficientes relaciones psicosociales (Volney, 2014)

2.3.1.4. Enfermedades comunes en el trabajo

En los espacios de trabajo sino se tiene hábitos de prevención y promoción de la salud se pueden generar con el tiempo y según el tipo de actividades laborales diferentes enfermedades; el (Diario El Comercio, 2014) cita a la Dirección de Riesgos de Trabajo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), quienes expresan que dentro de las afecciones más comunes se tiene:

- **Estrés:** enfermedad psico-social generada por las tensiones, la falta de control de las emociones, la poca capacidad para expresar los sentimientos; ésta puede desencadenar diferentes alteraciones de los sistemas corporales como dolores de cabeza, neuritis, problemas con la piel, afecciones gástricas.
- **Fatiga:** tambien llamado agotamiento o síndrome burnout (agotamiento profesional); normalmente se produce por las jornadas extensas, acciones repetitivas, manejo de personal, atención de personas y se evidencia por respuestas de desinterés, aburrimiento, frustración, bajo nivel de producción por las actividades laborales.
- **Lumbalgias:** corresponden a los dolores agudos y crónicos en la zona baja de la espalda, en algunas ocasiones lesiones en los discos intercostales (hernias); estas afecciones minimizan la capacidad de movimiento ya que se irradian a las extremidades inferiores en la mayoría de los casos.
- **Dolores de espalda:** se concentran con mayor incidencia en las cervicales (cuello), seguidos de los dorsales (hombros, trapecio) normalmente producido por las malas posturas corporales y la falta de recursos ergonómicos que compensen la jornadas y actividades extensas en el trabajo; como sillas sin espaldar o muy bajo, escritorios deteriorados.
- **Tunel carpiano:** se ve afectado el nervio mediano de la mano que ayuda a los movimientos articulares y sensibilidad de la muñeca. Se puede ver evidenciado por

sensación de hormigueo, entumecimiento, debilidad en los dedos o toda la estructura anatómica. Normalmente se da por movimientos repetitivos con las manos como escribir, usar el mouse del computador.

- **Traumas por movimientos repetitivos:** los más comunes generan la inflamación de los tendones o tendinitis, otros la acumulación de líquido sinovial dentro de las articulaciones, llamado tenosinovitis. Estos traumas afectan la flexión y articulación necesarias para realizar movimientos efectivos.

- **Afecciones circulatorias:** el sistema circulatorio que corresponde el flujo de sangre por las arterias, capilares y su respectivo retorno venoso se puede ver afectado en las actividades laborales por diferentes posiciones anatómicas corporales, como el estar mucho tiempo de pie o sentado; lo cual dificulta su funcionamiento normal; se manifiesta en un estado crónico con las venas várices.

- **Cefaleas:** reconocido como los dolores de cabeza, es un síntoma muy frecuente de la tensión y estrés laboral aunque pueden ser múltiples sus causas; se manifiesta de forma intermitente, pero afecta a las personas y su productividad en la jornada laboral.

- **Fatiga visual:** en los lugares de trabajo se genera por los esfuerzos visuales para observar de forma cercana o lejana, por los ambientes secos, polvorosos u otros agentes externos como mucha o poca luminosidad, reflejos. También se evidencia la fatiga visual por los malos hábitos de cuidado y protección visual.

- **Afecciones respiratorias:** las enfermedades del sistema respiratorio en los espacios laborales se asocian directamente al medio ambiente, a la exposición de agentes externos, debilidades respiratorias previas.

- **Obesidad:** el aumento de la grasa corporal no se produce por los trabajos, pero sí por los malos hábitos alimenticios y excesivo sedentarismo que puede llevar al empleado.

2.3.2. Categorías Fundamentales – Variable Dependiente

2.3.2.1. El Sedentarismo

El sedentarismo es tomado hoy en día como uno de los mayores causantes de desesos a nivel mundial, cuyo factor predispone al cuerpo a generar de forma paulatina diferentes afecciones, enfermedades de carácter no transmisible. El termino nace de la raíz latina “sedentar us” que significa estar sentado y la OMS, la define como la “la poca agitación o movimiento”; es decir, cuando las personas realizan no más del 10% del gasto energético, que es el producido por las funciones metabólicas durante el día; tal como lo expresa (García & Correa, 2007) citado por (Vélez, Vidarte, & Parra, 2014)

El sedentarismo es una respuesta a las condiciones sociales y culturales de las comunidades; según la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2017), afirma que:

Casi tres cuartas parte de la población lleva o presenta estilos de vida no aptos para mantener una adecuada calidad de vida; como el sendentarismo, cuyo resultado es por la inactividad física como manifestación cultural; debido a que se camina menos, se tiene miedo a salir a los parques, las calles y existen más recursos tecnoclogicos que “facilitan la vida” creando una seudosatisfacción. (p.1)

Al aumentar las personas con riesgo y presencia de obesidad, especialmente en la población femenina, se crean y activan las alarmas de atención en prevención y promoción de la salud. Allí es necesario que las políticas públicas apunten a contrarestar las problemáticas del sedentarismo y se diseñen programas de mitigación; que aborden alternativas de actividad física, hábitos saludables para cuidar, proteger y mantener la salud. Esto se logra en la medida que se cree conciencia de prevención en la comunidad en todos los escenarios de convivencia, grupos poblacionales.

2.3.2.2. Características del Sedentarismo

El sedentarismo se debe a características psicosociales y conductas determinadas de las personas que sufren ésta enfermedad. Quienes sufren de sedentarismo padecen además de obesidad, hipertensión, diabetes; incluyendo otras enfermedades relacionadas con la ausencia de actividad física habitual. Psicológicamente, se sufre de baja auto estima, temor a ser juzgados por sus compañeros de clases o trabajo, depresión a causa de su sobrepeso, miedo a las constantes burlas recibidas a causa de su obesidad.

Como característica moderna, actual del sedentarismo se tiene la gran disponibilidad a los recursos tecnológicos que llevan al individuo promedio a desarrollar una vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos.

2.3.2.3. Obesidad

Pesar fuera del rango normal se entiende como sobrepeso y pesar o excederse más haya de estos rangos se establece como obesidad. Para enterde mejor el concepto, se puede decir que el peso es la suma de la grasa magra como órganos, tejidos, músculos, huesos; el agua dentro de la estrutura corporal y la masa grasa o células adiposas de estrutura y de deposito. Según la OMS, en el mundo los problemas propios de la obesidad se convierten en una de las causas de mortalidad debido al desequilibrio alimenticio, poca actividad física o sedentarismo (Caamaño, 2016)

La obesidad se evidencia en el tiempo, es el producto de la ingesta de calorías mas alla de las necesarias para el funcionamiento corporal y por el poco gasto energético propio de la no realización de actividades físicas. La identificación de la obesidad se establece entre otras formas, por medio de la relación de la talla y el peso corporal; llamado Índice de Masa Corporal (IMC). La Organización Mundial de la Salud, define en adultos con valores aproximados el sobrepeso como aquellos que están igual o superior al 25% y obesidad por encima del 30% del IMC. (OMS, 2016)

2.4.1.3. Tipos y medición de la obesidad

La tabla del Índice de Masa Corporal (IMC), corresponde a la relación del peso y la talla corporal; su fórmula establece el peso sobre talla al cuadrado y se aplica tanto a hombre como mujeres con edades entre los 18 y 65 años. La normalidad con relación al peso corporal desde el IMC, se establece entre el rango de 20 – 24,9%; riesgo de obesidad más de 25 hasta el 29,9% y de 30% en adelante es obesidad; en el cual se crean algunos sub niveles hasta la obesidad mórbida.

CUADRO N° 1.- Índice de Masa Corporal (IMC) por rangos

Categoría	Rango del IMC
Peso bajo	< 18.5
Peso normal	18.5 - 24.9
Riesgo de sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	30 - 39.9
Obesidad morbida	> = 40

Fuente: (Nutriactiva, 2012)

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

También se establece como referencia una tabla gráfica numérica para identificar de forma visual el IMC, solo identificando los datos IMC y altura.

TABLA N° 1.- Índice de Masa Corporal (IMC)

		Peso [Kilogramas]																		
		45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
Altura [Centimeters]	145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
	147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
	150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
	152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
	155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
	157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
	160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
	162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
	165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
	167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
	170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
	172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
	175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
	177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
	180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
	182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3	
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6	
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.6	24.2	24.9	

Infrapeso
 Nomal
 Sobrepeso
 Obeso

Fuente: (Nutriactiva, 2012)

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Las referencias de la tabla son aproximadas; los hombres en relación a las mujeres tienen más masa corporal, el peso óseo también puede dar diferencias porcentuales y las mujeres tienden a poseer más masa grasa de depósito que los hombres.

2.3.3. Actividad física y salud

La OMS define la actividad física como cualquier alternativa para mover el cuerpo desde las estructuras músculo - esqueléticas, cuyo resultado genere un gasto energético a nivel muscular. Dentro de las acciones más significativas se tiene las actividades domésticas, laborales, de diversión; también, se debe tener en cuenta la cantidad real que se necesita de actividad física, que depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física; no se debe confundir con el término ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. Ésta debe aportar a la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, mejora la elasticidad de los músculos y de las articulaciones, incrementa la capacidad pulmonar y regula el funcionamiento intestinal. La actividad física incluso aporta beneficios al plano psicológico, ya que quien realiza actividad física con frecuencia suele disminuir su nivel de estrés y mejora su autoestima (Reynaga, et al, 2016)

2.3.3.1. Recomendaciones sobre la actividad física para la salud

Las recomendaciones mundiales, establecidas por la Organización Mundial de la Salud, (O.M.S, 2010) sobre actividad física para la salud; propone las directrices que relacionan las respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud; entre ellas se establecen que éstas, deben tener características de frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad.

Las organizaciones gubernamentales a nivel nacional, local; instituciones que promueven la acción física humana de índole fiscal y particular en sus políticas de prevención y promoción de la salud deben tener estas directrices. Las más significativas son:

- Minimizar al máximo la inactividad, porque en sí misma es nociva para la salud. Cualquier actividad, por mínima que sea, producirá beneficios en salud.
- Toda actividad física para que genere resultados favorables debe tener un mínimo de 150 min a la semana, con característica de intensidad moderada (entre 3 y 6 Mets de intensidad). También se puede realizar unos 75 minutos semanales de actividad física aeróbica, pero con incidencia intensa (más de 6 Mets de intensidad).
- El tiempo semanal; se recomienda que sea dividido en sesiones de 5 días para 30 minutos diarios en nivel moderado, o de 25 minutos en tres días con nivel intenso, con referente a las respuestas aeróbicas.
- Para llegar con mayor facilidad a crear hábitos saludables; entendiendo lo difícil que es ser continuo y constante al hacer actividad física. Las actividades diarias se pueden dividir en tres sesiones de 10 minutos con nivel moderado o dos sesiones de 15 minutos con nivel intenso.
- Incrementar de forma voluntaria el número de sesiones o combinar el nivel de ejercicio; tendrá como efecto el aumento de la salud física.
- A parte del ejercicio aeróbico, para la población adulta se recomienda realizar actividades que favorezcan la fuerza muscular. Se propone hacer de 8 a 10 ejercicios, con 8 a 12 repeticiones cada uno, dos o más días no consecutivos por semana.

- Por último se recomienda juntar a la acción física aeróbica y de fuerza; ejercicios de flexibilidad, para mejorar la movilidad articular; para lo cual se propone por lo menos 2 o 3 días a la semana, incluyendo estiramientos. Cada estiramiento debe durar 10-30 s, notando tensión o molestia leve, y realizando de 2 a 4 estiramientos para cada ejercicio, completando un total de 60 s.

2.3.3.2. Niveles de actividad física para adultos de 18 a 64 años

La clasificación de los grupos poblacionales por rangos de edades facilita la dosificación y tipo de actividades que se pueden recomendar para la prevención y promoción de la salud física. Hay que tener en cuenta adaptaciones particulares, guiadas y asesoradas por profesionales de la salud; para aquellas personas que presenten enfermedades crónicas no transmisibles, la hipertensión o la diabetes, con problemas cardiacos y mujeres embarazadas.

Para personas adultas entre 18 y 64 años, la actividad física tiene una relación directa con la salud cardiorrespiratoria y se consigue a partir de los 150 minutos, pero se puede elevar a los 300 minutos de ejercicio moderado o intenso a la semana; con el fin de alcanzar el objetivo de mantener el peso corporal entre 1 y 3% aproximadamente, adecuado para la edad.

La actividad física para la resistencia mediante el levantamiento de pesos promueve eficazmente un aumento de la densidad de masa ósea con ejercicios moderados o vigorosos durante 3 a 5 días por semana, en sesiones de 60 minutos (O.M.S, 2010)

2.3.4. Definiciones conceptuales

- **Gimansia laboral:** conjunto de actividades físicas que se realizan antes de iniciar la jornada de trabajo; conformada por una rutina de ejercicios que en lugar de agotar, llena de energía a quienes lo practican, ayuda a optimizar el tiempo de trabajo y a generar procesos creativos.
- **Pausa activa:** son las actividades asociadas a disciplinas variadas, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones, promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo.
- **Sedentarismo:** es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el regimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso que conlleva a la obesidad y padecimientos cardiovasculares.
- **Obesidad:** enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo. Una persona obesa corre el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión arterial y trastornos cardíacos, entre otras complicaciones físicas.
- **Sobrepeso:** Peso por encima de la media porporcional. Se debe a un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía que se gasta.
- **Indice de masa corporal:** medida que asocia el peso de una persona con su talla o estatura. Se la abrevia con las siglas IMC.
- **Enfermedades no trasmisibles:** son afecciones que no se pueden contagiar por contacto con animales o otras personas; se les identifica como enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta.
- **Docentes:** individuo que se dedica a enseñar o que realiza acciones referentes a la enseñanza. El concepto suele utilizarse como sinónimo de profesor o maestro.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la Investigación

Poder entender, relacionar y explicar la relación de las variables, se hace necesario que se identifiquen los elementos conceptuales de las mismas, seguido de establecer el diseño de investigación; el cual corresponde para éste caso en particular un enfoque cualitativo, porque se estudia la realidad, los hechos, las situaciones de los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón La Libertad, que presentan ciertos grados de sedentarismo, poniendo en riesgo su salud física y productividad laboral.

Los aspectos cualitativos se validan y verifican en la recolección de datos basados en las percepciones, sentires de las personas en el mismo escenario donde conviven, se relacionan y se describen situaciones problemáticas que requieren establecer opciones o alternativas de solución desde una posición descriptiva (Hernández, 2014)

3.1.1. Modalidad de la Investigación

La investigación cualitativa presenta diferentes modalidades de estudio; donde el investigador observa los hechos y a las personas de una forma holística, como un todo y basada en las características del pasado se contrasta con las del presente. La población beneficiaria del proceso investigativo se toma como población objeto de estudio para interactuar, interrelacionar de forma natural e empírica.

Todos los escenarios y circunstancias son dignas de ser referenciados e interpretados; para lo cual, se presentan tres modalidades investigativas como:

- **Investigación de Campo.**

Cada sentir, perspectiva, hecho se observa en el escenario donde surge, con las personas y circunstancias con las que se relacionan; para cumplir con ésta modalidad, el investigador debe ser parte, involucrarse, trabajar en el campo. (Arias, 2012), para el presente proyecto investigativo fue la Unidad Educativa Virgen del Cisne y los docentes de dicha institución.

- **Investigación Descriptiva.**

También conocida como la investigación estadística, pues se basa en los datos que la población objeto de estudio brinda para ser analizados, contrastados con argumentos teóricos, que pueden influir de forma positiva o negativa en la población desde la óptica de ellos y el investigador; pues, se identifican hábitos, costumbres, estilos de vida.

- **Investigación Bibliográfica.**

La información a comparar con los datos descriptivos de la población objeto de estudio se encuentra en diferentes textos de índole científico, académico; desde esta posición investigativa es necesario buscar, seleccionar, clasificar documentos que tengan referencia con el sedentarismo y la gimnasia laboral como variables del presente estudio investigativo.

3.1.2. Nivel o tipo de investigación

El como abordar la información y operatizar las modalidades investigativas requiere contextualizar los niveles o tipo en que se puede viabilizar el objetivo investigativo, que a su vez ayudan a generar la confianza y validez para describir las conclusiones investigativas. Entre las más usadas se tiene la observación directa, la acción explicativa y los referentes documentales que se sustentan en el contexto, el entorno, la dimensión espacio-temporal (Hernández M. , 2012); que se describen a continuación:

o **Observación.**

Propia de las investigaciones de ámbito social, que corresponde en poner la mirada, la atención en el objeto de estudio como método empírico investigativo. Se observa el contexto, entorno y en las situaciones de espacio y tiempo donde se mueven las personas y los hechos.

3.2. Población y muestra

En la investigación cualitativa la población son todas aquellas personas que se relacionan entre si a favor del objeto de estudio y que tiene vínculos iguales; tal como lo expresa (Crotte, 2016); para el presente estudio el nexo que une a todos los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne; se entiende como la presencia de características o conductas sedentarias que pueden poner en riesgo su salud corporal. A nivel numérico se puede describir a 23 docentes y 1 directivos.

Al ser una población finita pequeña, no se requiere realizar ninguna subdivisión de la misma, ni establecer acciones estadísticas muestrales. Se presenta el consolidado en el siguiente cuadro.

CUADRO N° 2.- Población y muestra

Segmento poblacional	# personas / Población	Muestra	Porcentual (%)
Directivo	1	1	4 %
Docentes	22	22	96 %
TOTAL	23	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación

3.3.1. Métodos teóricos

- **Inductivo - deductivo:** A partir de las causalidades se busca encontrar la relación directa de las manifestaciones o características del sedentarismo en las respuestas y productividad laboral; para lo cual, se elaboran juicios sobre como o de que forma la gimnasia laboral influye en el sedentarismo de los adultos docentes como población objeto de estudio.

- **Analítico – sintético:** con éste método se analiza cada circunstancia descrita por las variables investigativas de forma separada, buscando características universales que permitan luego unir las, compararlas de forma racional para establecer nexos y conclusiones determinantes.

- **Estadístico – descriptivo:** facilita la organización del proceso investigativo en la medida que la información hallada sea clasificada para así, describir a base de cuadros y gráficos estadísticos la tendencia de los indicadores que se analizan de forma argumentativa en resultados y premisas investigativas.

3.3.2. Técnicas de Investigación

- **Encuesta:** para la evaluación de indicadores de las ciencias sociales, se elaboran cuestionarios con preguntas estructuradas a los docentes de la unidad educativa “Virgen del Cisne” en relación a la dinámica de las variables; las cuales con la técnica de la encuesta favorecen obtener datos empíricos de la población objeto de estudio.

- **Entrevista:** para hacer del diálogo un espacio que permita recoger datos en la investigación cualitativa, dentro de las opciones más idóneas se encuentra la entrevista; la cual debe en su estructura tener unas preguntas previamente elaboradas, pero de carácter flexible según la dinámica de fluidez que se tenga con

el entrevistado. Para el presente caso el director de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad.

- **Test de condición física para adultos:** los estilos de vida sedentaria minimizan la condición física de las personas. Para favorecer las características funcionales se evalúan parámetros de la condición física, en especial las respuestas aeróbicas con la adaptación y aplicación del test de escalón.

3.3.3. Instrumentos

- **Cuestionarios:** forma de operatizar la encuesta; para éste caso se elabora un instrumento con preguntas cerradas e indicadores a escala positiva – negativa, de respuesta de selección múltiple a escoger por parte de la población encuestada. Para la entrevista también se diseña un cuestionario semi-estructurado al tener una base de los interrogantes de la investigación.

- **Bateria de test:** instrumento que valida indicadores de evaluación de la condición aeróbica en adultos. Para el caso en particular se utilizó el test implementado por la Universidad de Cienfuegos (Cuba), de clasificación del sedentarismo modificado por (Pérez, Suárez, García, Espinosa, & Linares, 2002)

3.4. Plan de recolección de datos de la información

La investigación cualitativa al identificar su modalidad descriptiva y bibliográfica hace necesario indagar de forma metódica diferentes insumos teóricos – conceptuales que se seleccionan, clasifican e interpretan; que a su vez aportan a la validación del objeto de estudio y la idea a defender de la presente investigación.

Establecer sobre la medición de las variables el qué, cómo, con qué, cómo se aplican y se realiza los análisis de los datos; favorece el diseño y aplicación de las técnicas e instrumentos investigativos, que se validan con un carácter objetivo, de confiabilidad por parte del autor de la investigación y expertos en el área.

3.5. Plan de procesamiento de la información

Cada dato hallado por medio de la aplicación de los instrumentos de la investigación se le da una organización por medio de tablas con sus respectivos indicadores y porcentajes; complementado con gráficos descriptivos que facilitan el análisis e interpretación de los resultados.

Seguidamente se compara y confronta los datos de carácter empírico con fuentes secundarias; para aportar a la identificación de características de las percepciones, sentires de la población objeto de estudio con los referentes conceptuales y establecer el nivel de relación entre las variables

En la parte final de la estructura del planteamiento metodológico a favor de la investigación, toda la información obtenida que haya sido debidamente interpretada, analizada debe viabilizar y posibilitar la elaboración y presentación de una propuesta que da respuesta pertinente a la intención investigativa. La cual se presenta en una metodología didáctica que exprese el cómo; se pueden implementar técnicas de gimansia laboral para minimizar los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne.

3.6. Análisis e interpretación de resultados

3.6.1 Encuesta a docentes de la I.E.

1. ¿Siente o percibe usted que actualmente; presenta algún tipo de riesgo de obesidad, propio del sedentarismo?

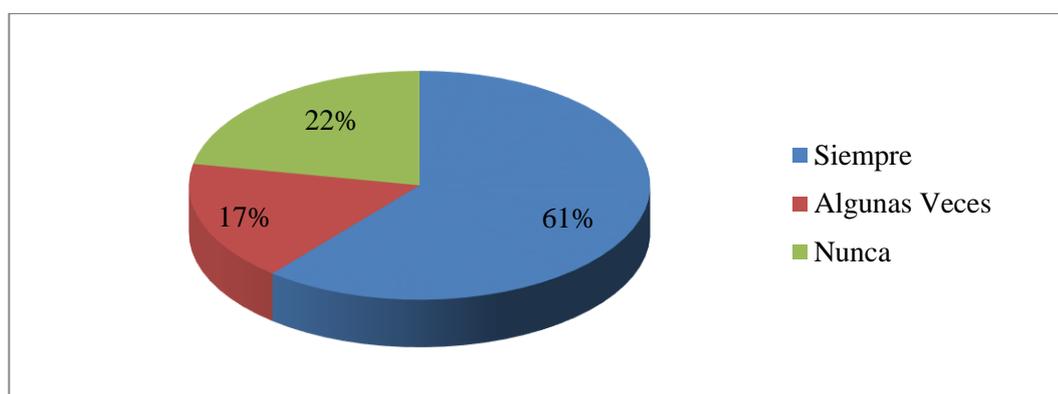
TABLA N° 2.- Percepción sobre los riesgos de obesidad

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
1	Siempre	14	61
	Algunas Veces	4	17
	Nunca	5	22
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 1.- Percepción sobre los riesgos de obesidad



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

Los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne; que fueron encuestados, sienten o perciben que presenta algún tipo de riesgo de obesidad propio de su estilo de vida sedentaria; aducen en un 61% el indicador siempre, un 17% el indicador algunas veces y un 22% el indicador nunca. Se puede inferir que la gran mayoría se han visto o sienten estar en riesgo; lo que puede afectar su salud física y productividad en el trabajo.

2. Por la poca práctica de actividad física; ¿Cuál cree que sería la respuesta de su parte, para identificar que es una persona sedentaria?

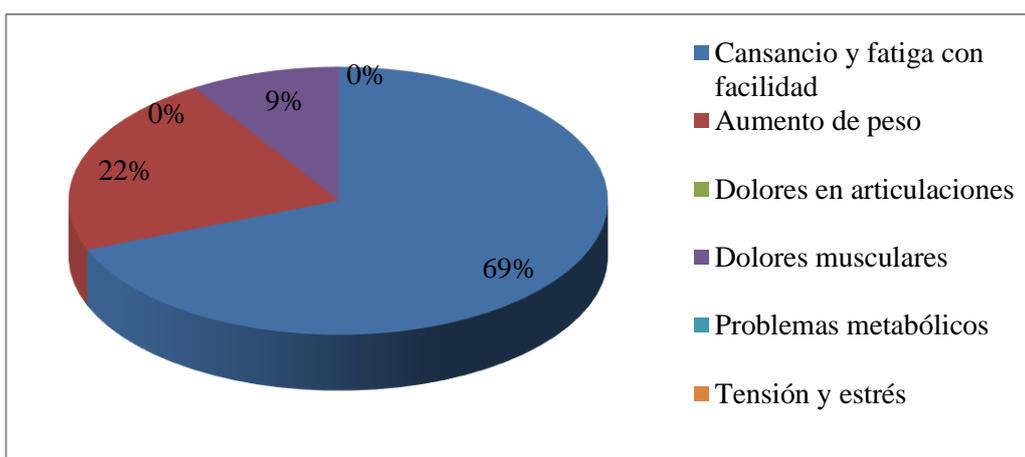
TABLA N° 3.- Como percibe el docente si es sedentario

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
2	Cansancio y fatiga con facilidad	16	69
	Aumento de peso	5	22
	Dolores en articulaciones	0	0
	Dolores musculares	2	9
	Problemas metabólicos	0	0
	Tensión y estrés	0	0
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 2.- Como percibe el docente si es sedentario



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

De las seis alternativas propuestas para identificar por parte del docente si es o no sedentario, por la poca práctica de actividad física; la mayor tendencia es por la presencia de cansancio y fatiga en un 69%, aumento de peso en un 22%, dolores musculares con un 9%; las demás opciones en porcentaje cero. Todas las opciones son características del sedentarismo; el que identifiquen una más que otra ayuda a interpretar como cubrir sus necesidades al momento de iniciar un programa de gimnasia laboral.

3. ¿Realiza usted dentro de la jornada laboral algún tipo de actividad física que vaya dirigida a la prevención y promoción de la salud?

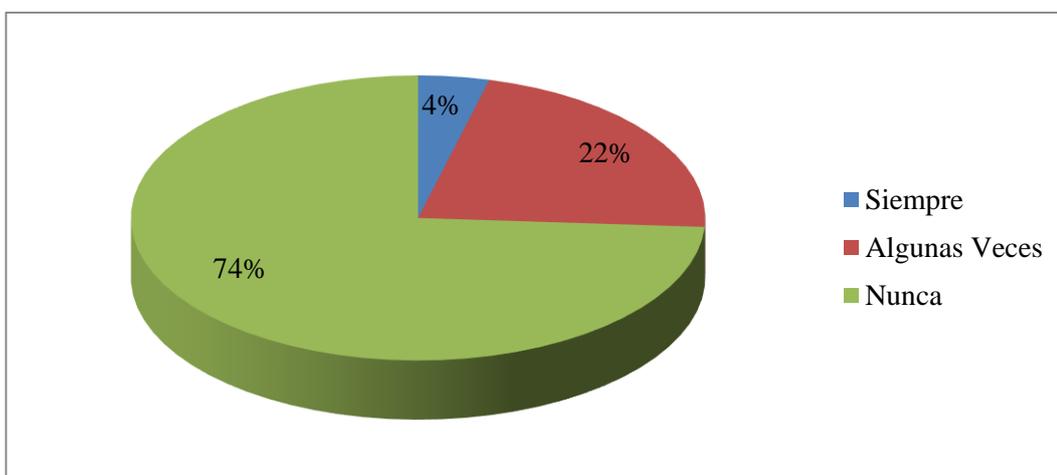
TABLA N° 4.- El docente realiza algún tipo de Actividad Física en la IE.

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
3	Siempre	1	4
	Algunas Veces	5	22
	Nunca	17	74
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 3.- El docente realiza algún tipo de Actividad Física en la IE.



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

El 4% de los docentes encuestados, aduce realizar algún tipo de actividad física durante la jornada laboral en pro de aportar y promover una salud física; respuesta que puede ser coherente pues se trata del docente del área de educación física; sin embargo, el 22% dice que algunas veces y el 74% expresan que nunca. Lo que puede inferir que son personas con un alto riesgo de tener sobrepeso, obesidad, problemas osteomusculares o metabólicos; afectando su integridad física y salud.

4. ¿Aparte de una percepción de riesgo de sedentarismo; identifica usted algunas formas o procesos para evaluar su condición física?

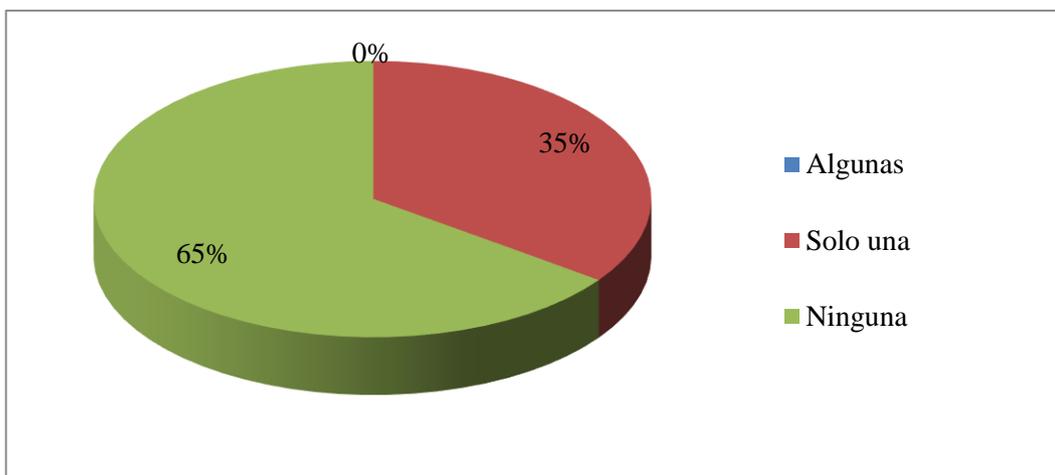
TABLA N° 5.- Identificación de cómo evaluar la condición física.

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
4	Algunas	0	0
	Solo una	8	35
	Ninguna	15	65
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 4.- Identificación de cómo evaluar la condición física.



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

De los docentes encuestados; con relación a si identifican alguna forma teórica para medir o evaluar su nivel de sedentarismo o condición física. Da como resultado que el 65% no saben como evaluarse y un 35 % solo identifica una forma o proceso. Por lo que se puede inferir la necesidad de no sólo brindarles herramientas técnicas, didácticas para que realicen ejercicios propios de la gimnasia laboral; sino, enseñarles a evaluarse o identificar formas de evaluación de la condición física.

5. ¿En la institución educativa donde labora se ha realizado alguna práctica de actividad física como Gimnasia Laboral, durante la jornada de la misma?

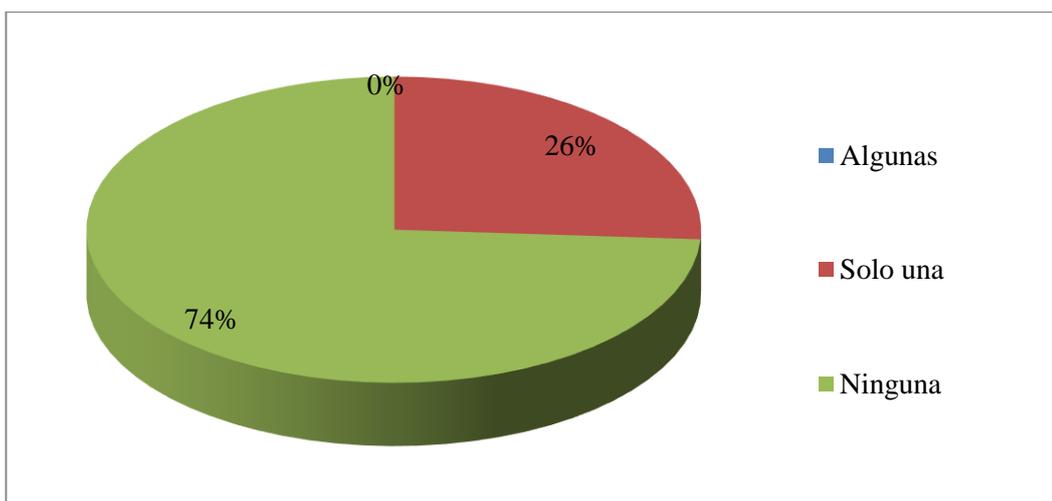
TABLA N° 6.- Práctica de gimnasia laboral en la IE.

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
5	Algunas	0	0
	Solo una	6	26
	Ninguna	17	74
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 5.- Práctica de gimnasia laboral en la IE.



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

En la Unidad Educativa Liceo Cristiano Penínsular según las percepciones de los docentes encuestados el 74% expresan que no se ha realizado alguna práctica de actividad física como Gimnasia Laboral, durante la jornada de la misma; un 26% manifiestan que una vez, y 0% en el indicador algunas. Se establece como premisa que la institución educativa poco se ha interesa por tener y aplicar un programa que aporte a la promoción de la salud física y prevención de enfermedades propias del sedentarismo.

6. ¿Cuántas veces por semana considera usted como docente, que se debería implementar actividades propias de la Gimnasia Laboral, que ayuden a minimizar los riesgos del sedentarismo?

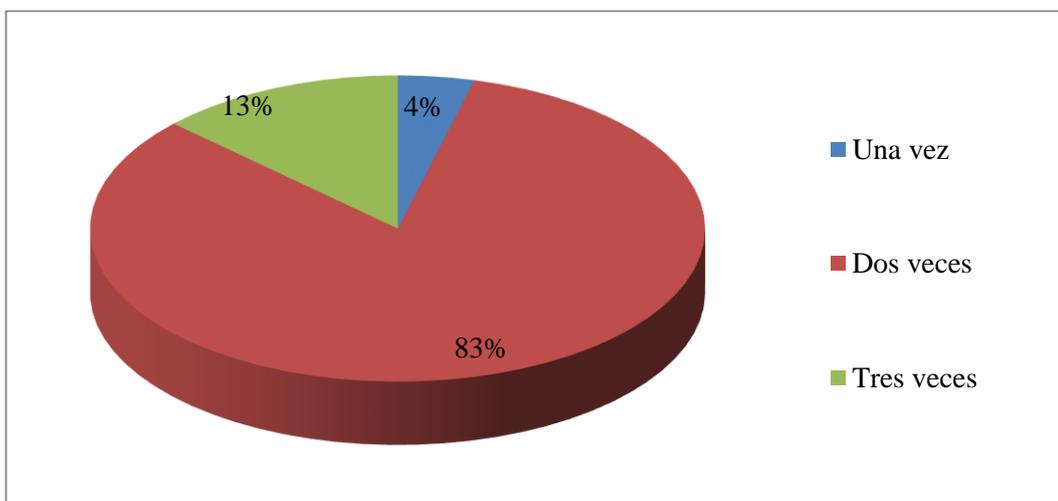
TABLA N° 7.- Frecuencia de Gimnasia Laboral en la semana.

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
6	Una vez	1	4
	Dos veces	19	83
	Tres veces	3	13
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 6.- Frecuencia de Gimnasia Laboral en la semana.



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

La frecuencia o cantidad de veces por semana que según los docentes debería realizarse alguna práctica de actividad física relacionada con la gimnasia laboral es: con el indicador una vez el 4%; dos veces el 83% y tres veces el 13%; quedando claro que si desean y esperan que se realice diferentes alternativas para la prevención de enfermedades no contagiosas, minimizando así el riesgo de obesidad por sedentarismo.

7. ¿Qué tipo de actividades propias de la Gimnasia Laboral, le gustaría que se realizara dentro de la Institución Educativa para mejorar su condición física?

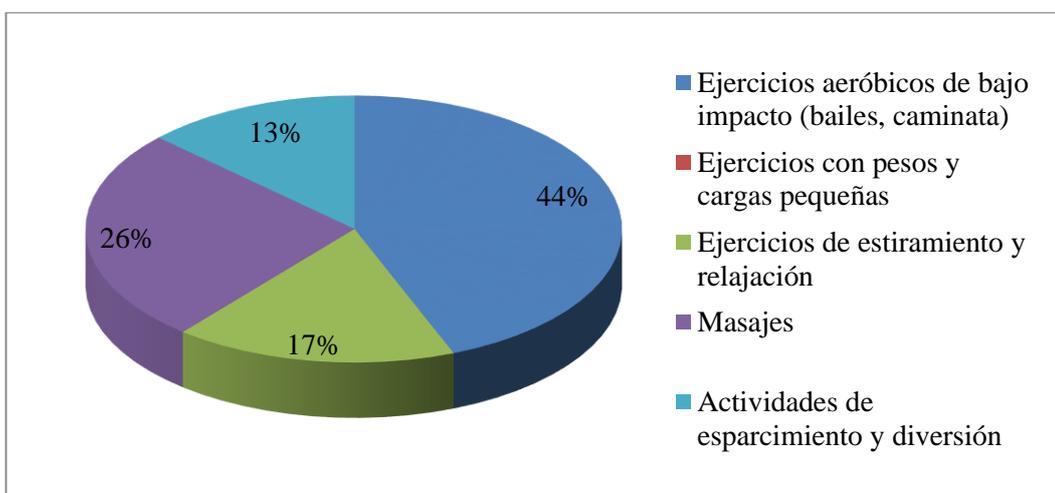
TABLA N° 8.- Gusto por tipo de actividades de Gimnasia Laboral

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
7	Ejercicios aeróbicos de bajo impacto (bailes, caminata)	10	44
	Ejercicios con pesos y cargas pequeñas	0	0
	Ejercicios de estiramiento y relajación	4	17
	Masajes	6	26
	Actividades de esparcimiento y diversión	3	13
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 7.- Gusto por tipo de actividades de Gimnasia Laboral



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

El tipo de actividades que les gustaría a los docentes que se realizara dentro de la Institución Educativa para mejorar su condición física son de mayor a menor son: ejercicios aeróbicos con 44%, masajes con 26%, Ejercicios de estiramiento y relajación con un 17%, actividades de esparcimiento y diversión con un 13%, ejercicios con pesos y cargas pequeñas con 0%. Este tipo de información brinda elementos que se deben tener en cuenta en la propuesta metodológica investigativa.

8. ¿Cuál cree usted como docente, sería la motivación para la práctica de actividades dentro un programa de Gimnasia Laboral?

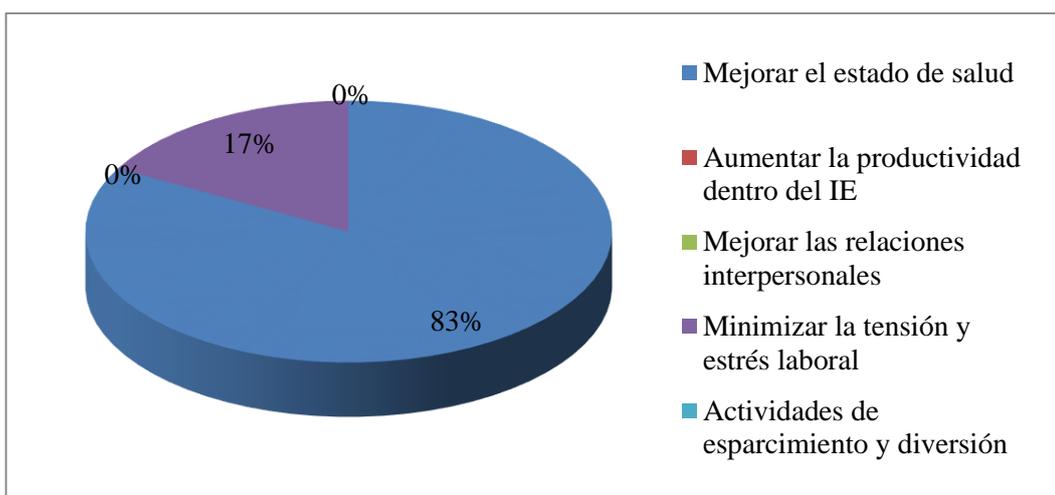
TABLA N° 9.- Motivación para la práctica de actividades de Gimnasia Laboral

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
8	Mejorar el estado de salud	10	83
	Aumentar la productividad dentro del IE	0	0
	Mejorar las relaciones interpersonales	0	0
	Minimizar la tensión y estrés laboral	4	17
	Actividades de esparcimiento y diversión	0	0
	Total		23

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 8.- Motivación para la práctica de actividades de Gimnasia Laboral



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

La motivación por parte de los docentes, para la práctica de actividades dentro un programa de Gimnasia Laboral; que pueda aportar de forma significativa a su bienestar; esta según su percepción en un 83% en el indicador “para mejorar el estado de salud”, seguido por un 17% en el indicador “minimizar la tensión y estrés laboral”. Las demás opciones aunque validas para la investigación, no fueron relevantes por ellos; pero se deben tener en cuenta al elaborar la propuesta investigativa.

9. ¿ Si la institución educativa donde usted trabaja genera espacios de formación en Gimnasia Laboral; usted como docente participaría activamente de la misma?

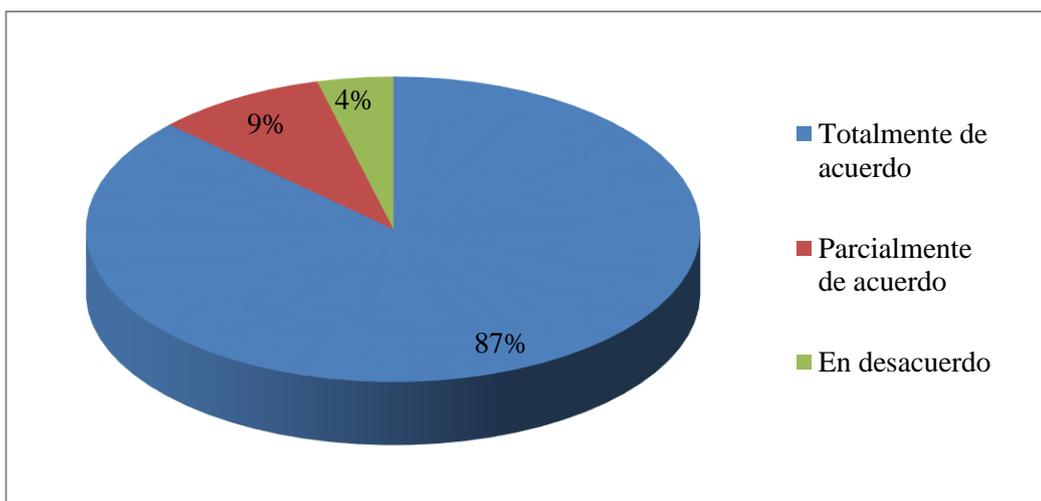
TABLA N° 10.- Participación en propuesta de Gimnasia Laboral

ÍTEMS	Alternativas	Frecuencia	%
9	Totalmente de acuerdo	20	83
	Parcialmente acuerdo	2	9
	En desacuerdo	1	4
	Total	23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

GRÁFICO N° 9. Participación en propuesta de Gimnasia Laboral



Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Análisis

El mayor porcentaje con respecto a la participación activa por parte de los docentes en una propuesta metodológica que desde la gimnasia laboral aporte a minimizar el riesgo del sedentarismo; se obtuvo con el indicador totalmente de acuerdo en un 87%, seguido del indicador parcialmente de acuerdo con un 9%, terminando con 4% en el indicador en desacuerdo. Se supera la media proporcional sobre los intereses, deseos de los docentes y se valida la necesidad de diseñar una propuesta investigativa que de respuesta al objeto de estudio.

3.6.1.1. Conclusión general de la encuesta

La encuesta brinda datos primarios, siempre y cuando se aplique de forma adecuada el cuestionario de preguntas que se relacionen con la intención del proceso investigativo que va enfocado a disminuir los efectos del sedentarismo por medio de la implementación de un programa de gimnasia laboral.

Dentro de las conclusiones más relevantes se puede describir y argumentar que los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, realizan poca o nula actividad física dirigida dentro de la jornada laboral; una de las razones puede ser por la inexistencia de un programa dirigido de actividades de gimnasia laboral que aporten a minimizar los efectos del sedentarismo y contrarrestar las enfermedades no contagiosas que éste produce. Tampoco reconocen métodos viables para medir e identificar su nivel de sedentarismo, como podría ser el Índice de Masa Corporal (IMC).

Los docentes aducen que una de las respuestas corporales por la falta de actividad física, es el cansancio, fatiga durante la jornada laboral y la presencia de dolores musculares. También expresan que les gustaría practicar alternativas de acción física humana dos veces por semana y dentro de las opciones serían los ejercicios aeróbicos de bajo impacto como bailes, caminata; los masajes y ejercicios de estiramiento, teniendo en cuenta que una de las motivaciones que más podría incitarlos a mejorar sus hábitos de salud física es mejorar su salud y minimizar la tensión y estrés laboral.

3.6.2. Análisis de la entrevista realizada

Como se describió en la presentación de las técnicas e instrumentos que aportan al cumplimiento de los objetivos del proceso investigativo; una de ellas es la entrevista, la cual se elaboró con preguntas semiestructuradas, de carácter flexible y se aplicó por medio de un diálogo a la rectora Ing. Marjorie Floreano de la Unidad Educativa Virgen del Cisne.

Las respuestas más concluyentes desde su perspectiva, es que existen riesgos de obesidad por el sedentarismo; ya que las actividades de los docentes la mayor parte del tiempo son de carácter sedentario; como estar sentados o de pie en el salón de clases; también se le suma malos hábitos alimenticios al ingerir bebidas azucaradas, comidas ricas en grasas saturadas. Todo esto lleva no solo a la obesidad, sino al surgimiento de enfermedades que en el ámbito administrativo ocasionan visitas recurrentes a los centros de atención médica y por efecto ausentismo laboral.

Dentro de la institución educativa según la entrevista se pudo determinar que lamentablemente no se ha realizado, ni se tiene algún programa que vaya dirigido al cuidado, protección y creación de hábitos de salud física de los docentes; como podría ser la gimnasia laboral.

En caso tal que se promoviera una propuesta metodológica o programa con alternativas y actividades de gimnasia laboral; se estaría dispuesto desde la dirección y administración de la unidad educativa a brindar los recursos técnicos, logísticos; en pro de tener un cuerpo docente con buena salud física, que se manifiesten alegres, satisfechos y mejoren su productividad laboral.

Las actividades de gimnasia laboral podrían darse antes de iniciar la jornada laboral, en los recesos o después de la salida de los estudiantes entre dos y tres veces por semana; dentro de las opciones se podrían implementar ejercicios de calentamiento, movilidad articular con un enfoque lúdico recreativo; lo importante es que sean amenas, divertidas y generen esparcimiento e integración.

Todos los docentes han manifestado ante la dirección de la institución educativa que desean que hayan personas calificadas en acción o educación física humana, para que implementen durante cierto periodo de tiempo diferentes alternativas de enseñanza – aprendizaje sobre el cuidado y protección de la salud física y así ellos puedan crear una cultura y hábitos saludables.

3.6.3. Análisis del test de condición física

Con esta técnica se busca obtener resultados y respuestas del estado físico de los docentes que permiten clasificarlos en diferentes niveles de sedentarismo y viabilizará la elaboración de alternativas y actividades en la propuesta metodológica investigativa, desde la gimnasia laboral.

La condición física se mide desde varios aspectos; en especial de las respuestas aeróbicas. Para el caso particular del presente estudio se expone la adaptación y aplicación del test de escalón implementado por la Universidad de Cienfuegos (Cuba), de clasificación del sedentarismo; el cual consiste en:

Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos (17, 26 y 34 pasos/min). (Se considera un paso un ciclo que comprende subir el pie derecho, el izquierdo, bajar el derecho y finalmente bajar el izquierdo). Se aplica cada carga durante 3 minutos y se descansa 1 minuto entre ellas. Por cada carga de tres minutos se toma la frecuencia cardiaca máxima (FCM), la cual debe estar por debajo del 65%, para pasar a la segunda carga y luego a la tercera.

La (FCM) del evaluado en un minuto se mide mediante la formula:

$FCM = (220 - \text{Edad}) / \text{el } 65\%$ $FCM = (FCM \times 0.65) \text{ Lat/min}$. Luego se compara con el cuadro de clasificación para establecer el nivel del sedentarismo por cada persona.

CUADRO N° 3.- Clasificación del sedentarismo

Característica	Criterio	Nivel
Sedentario	No vence la primera carga	Sedentario Severo
	No vence la segunda carga	Sedentario Moderado
Activo	No vence la tercera carga	Activo (no sedentario)
	Pasa todas las cargas	Muy activo

Fuente: Tomado de (Pérez, et.al, 2002), citado por (Aduen, 2013)

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Al tener los datos de cada uno de los docentes, se puede describir en que lugar se encuentran comparando con la cuadro de nivel de sedentarismo.

TABLA N° 11.- Respuestas del test de escalón por los docentes

Nivel	Definición	N° de docentes	%
Sedentario Severo	FCM por encima del 65% o más de 120 pulsaciones por minuto (ppm) en primera carga	4	17%
Sedentario Moderado	FCM por encima del 65% o más de 120 pulsaciones por minuto (ppm) en segunda carga	12	53%
Activo (no sedentario)	FCM por encima del 65% o más de 120 pulsaciones por minuto (ppm) en tercera carga	7	30%
Muy activo	FCM por debajo del 65% o menos de 120 pulsaciones por minuto (ppm) en tercera carga	0	0%
Total		23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

3.6.3.1. Valoración de los indicadores de la guía de observación

En el indicador “sedentario severo”, se encuentran 17% serían aquellos docentes que para el momento pueden estar presentando o evidenciando enfermedades no contagiosas propias del sedentarismo. El segundo nivel se identifica como “sedentario moderado” con una respuesta del 53% y basados en la teoría o referentes conceptuales secundarios, son las personas que se encuentran en riesgo de obesidad. Sumando ambos casos, el 70% de los docentes de la institución educativa requieren mejorar sus estilo de vida y crear hábitos de salud física.

Analizando los resultados se encuentra un segundo grupo de docentes que actualmente no presentan ningún riesgo de enfermedad producida por el sedentarismo; hallándose un 30% en indicador “activos – no sedentario” y un 0% en indicador “muy activo”.

3.7. Conclusiones y Recomendaciones parciales

3.7.1. Conclusiones

Los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, en su gran mayoría presentan o están en riesgo de alguna enfermedad, como resultado de la poca o nula actividad física; realizan menos de 150 minutos de actividad física leve o moderada a la semana y desconocen como evaluar o identificar en sí mismos su nivel de sedentarismo; el cual sólo perciben por el cansancio, fatiga, tensión y estrés dentro de la jornada laboral.

Los docentes se encuentran interesados en realizar de forma metódica ejercicios, actividades dentro de un programa o proyecto de gimnasia laboral; pero desconocen como desde su metodología de acción se podría aplicar y no se cuenta con profesionales idóneos para la implementación de la misma.

La periodicidad es importante para alcanzar logros y resultados físicos al hacer prácticas dirigidas; también, el interés y motivación por mejorar la salud física, minimizar la fatiga, el cansancio físico; la tensión y estrés son algunas de las conclusiones establecidas por los docentes y directivos de la institución educativa.

3.7.2. Recomendaciones

Propiar escenarios de formación continua, progresiva del como crear o mejorar hábitos de estilo saludable para salir de los niveles de obesidad y riesgo de obesidad en que se encuentran los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne; para que éstos sepan como medir o evaluar el sedentarismo según los estándares propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Desarrollar, implementar alternativas de gimnasia laboral que estén inmersas en una propuesta metodológica como resultado del proceso investigativo y vaya en relación de cubrir la necesidad de minimizar los efectos del sedentarismo en los docentes de la institución educativa.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL
SENDETARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA
ELENA, PERIODO LECTIVO 2016 - 2017.



<http://alfabetizacioninformaticauniminuto.blogspot.com/2014/11/pausas-activas.html>

AUTOR:

POZO DEL PEZO WILSON GEOVANNY

LA LIBERTAD – ECUADOR

Año – 2017

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Tema

Tema: Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes.

Institución: Unidad Educativa Virgen Del Cisne

Ubicación: Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena

Tiempo estimado para la ejecución: Periodo lectivo 2016-2017.

Equipo técnico responsable

Tutor: Lcdo. Salazar Arango Edwar

Egresado: Pozo Del Pezo Wilson Geovanny

Beneficiarios: 23 docentes y 1 directivo de la institución educativa

4.2. Antecedentes de la propuesta

Como resultado del proceso investigativo se declara que no se han implementado a la fecha programas, proyectos o actividades que correspondan a la gimnasia laboral a favor de minimizar o contrarrestar los efectos del sedentarismo, el cual presentan ya síntomas de obesidad o riesgo más de la mitad de los docentes de la Unidad Educativa Virgen Del Cisne.

La prevención y promoción de la salud en cualquiera de sus formas propende por desarrollar y mejorar la calidad de vida. La gimnasia laboral se tiene como una de las opciones más adecuadas y pertinentes en la medida que ayude a las personas a crear hábitos de salud, se active de forma consciente la acción motora y el movimiento; para vencer el sedentarismo y sus efectos, establecido como el enemigo silencioso en las comunidades actuales y que en las empresas, en los trabajadores se evidencia con tensión, estrés, fatiga, baja productividad, lesiones musculares – esqueléticas (Licea, 2012)

Programas a nivel nacional, provincial y cantonal en el Ecuador, se van desarrollando en las diferentes empresas, instituciones de índole particular y fiscal que buscan que

los trabajadores sean concientes de su cuidado y protección corporal, que mejoren y aumenten su productividad laboral, sus relaciones e interacciones humanas desde la acción física.

4.2.1. Diagnóstico previo a los docentes de la institución educativa

Los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, como beneficiarios directos dentro del proceso investigativo, objeto de estudio y validación de la propuesta metodológica sobre la gimnasia laboral en pro de minimizar los efectos del sedentarismo; pasaron por un diagnóstico para establecer su nivel de sedentarismo y se clasificaron en diferentes rangos.

Se hace necesario valorar, medir, diagnosticar sobre los elementos técnicos y operativos de la gimnasia laboral para identificar el posible alcance, gusto e interés de la población objeto de estudio y que éstos; se vean motivados, involucrados y se sientan partícipes de cualquier acción propuesta como resultado definitivo.

La gimnasia laboral desde su planificación y proyección de resultados se clasifica según varias características; entre las que se encuentran las enfermedades o lesiones físicas que pueden surgir del sedentarismo propiamente dicho; tales como: problemas cardiacos, osteomusculares, metabólicos, tensión y estrés. La otra división o forma de clasificación son por casos especiales, hereditarios o patológicos como: embarazadas, adultos mayores, hipertensos, diabéticos, discapacidad.

También, se tiene en cuenta el grado o vinculo con los factores que pueden afectar o incrementar los riesgos de salud física; hace relación al tipo de trabajo, actividad que realiza el trabajador, lugar e intensidad de las funciones que se realizan (Mahecha, 2015)

4.3. Justificación

Mejorar la condición física, prevenir las enfermedades, crear hábitos de salud se establece como una necesidad de las personas, en especial de aquellas que trabajan y que en sus funciones o roles, por las características de su trabajo mantienen posturas estáticas o de poco movimiento. Por estas razones es importante que la presente propuesta metodológica presente una serie de alternativas, ejercicios desde la gimnasia laboral que al ser aplicados de forma metódica aporte a la minimización de los efectos del sedentarismo.

Para la Unidad Educativa Virgen del Cisne, la población objeto de estudio como lo son los docentes; el poder conocer, identificar su nivel de sedentarismo y a partir de allí tener opciones para crear hábitos de salud física, mediante la gimnasia laboral; da una característica innovadora a la propuesta; pues se identifican particularidades de cada docente frente a su nivel de respuesta ante pruebas diagnósticas físicas, se establecen ejercicios que ayudan al calentamiento corporal, movilidad articular, flexibilidad y otros que minimizan la tensión muscular.

La acción de pertinencia en la propuesta se mide por la proyección y perspectiva de alcanzar logros de mantenimiento de la actividad física, activación musco-esquelética, contrarrestar la tensión y estrés que se produce en los ambientes laborales, favorecer la integración e interacción durante la práctica de actividades propias de la gimnasia laboral; que se establece como norma o recomendación por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por los programas estatales, locales en contra del flagelo del sedentarismo y las enfermedades que éste ocasiona.

Al tener la disposición, interés, gusto y motivación por parte de los docentes y directivos de la institución educativa para ser parte activa y proactiva de cada una de las fases de acción que se describen en la propuesta metodológica de un programa de gimnasia laboral para minimizar los efectos del sedentarismo; se cumple con los indicadores de factibilidad y viabilidad; pues también se cuenta con los recursos técnicos y logísticos para cumplir los objetivos programados.

4.4. Objetivos

- Diseñar y adaptar un programa de acción física humana desde la gimnasia laboral para los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne a favor de mejorar o contrarrestar los efectos de sedentarismo que ellos presentan por la poca práctica de acción física humana.

- Incentivar la práctica continua, progresiva de las alternativas, ejercicios y actividades propuestos de gimnasia laboral para los docentes dentro de la institución educativa con un enfoque de participación activa.

- Implementar cada una de las alternativas descritas en la propuesta; prevaleciendo la enseñanza continua para crear hábitos de salud física y así los docentes adquieran una cultura del cuidado y protección de su salud corporal.

- Evaluar de forma metódica el alcance de la propuesta investigativa en el cumplimiento y validación del postulado o idea a defender.

4.5. Fundamentación

Mantener estilos de vida saludable, en los diferentes escenarios donde se relacionan las personas minimiza en gran medida las posibilidades de ser sedentarios y generar enfermedades que podrían a futuro desencadenar complicaciones físicas y de salud; afectando la posibilidad mantener una vida activa, estable y con calidad.

La gimnasia laboral con adecuadas acciones de actividad física aporta a mejorar y cualificar las respuestas físicas de las personas, mantener ambientes de trabajo idóneos para la productividad, en la medida que se minimiza el ausentismo de la jornada laboral; se propicia la integración, se mejora la autoestima en las personas al ir adquiriendo habilidades y destrezas corporales. En términos generales se promueve la salud física y se previenen muchas enfermedades que son generadas por el sedentarismo (Restrepo, 2015)

La gimnasia laboral, también llamada pausa activa no se compara con la actividad física moderada o intensa; ésta planificada y ejecutada de forma correcta no produce suduración excesiva, fatiga, cansancio o desgaste físico hasta el punto de imposibilitar la continuidad de las funciones laborales. Los ejercicios o actividades que fundamentan la gimnasia laboral se pueden realizar por su facilidad técnica en cualquier momento de la jornada laboral (antes – durante o después), solo se requiere querer y estar motivado a seguir las pautas básicas desde la activación energética, muscular, estiramientos, flexibilidad, entre otras.

4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción

Las acciones metodológicas que se requieren para el cumplimiento y aplicación de la propuesta de un programa de gimnasia laboral a favor de minimizar los efectos del sedentarismo; deben cumplir unos mínimos en su planificación, tal como lo expresa (López & Sani, 2016):

- o **Interés y disposición:** los docentes, trabajadores deben estar dispuestos, motivados en participar. Una acción motora realizada sin voluntad y percepción de beneficio no alcanza ningún resultado.
- o **Ejercicios:** estos deben ser adecuados a las características de cada persona, en respuesta a los resultados diagnósticos hallados. Sin embargo no se debe promover la individualización del ejercicio; sino la inensidad de la carga.
- o **Lugar:** el concepto de gimnasia laboral se refiere a que las actividades se realizan en los ambientes y escenarios donde se cumple con la jornada de trabajo. Solo tener en cuenta que el espacio donde la persona practique, permita el movimiento corporal en un rango total según la embergadura de su cuerpo sin ningún tipo de obstáculo.

- o **La respiración:** aprender a respirar de forma correcta facilita realizar los ejercicios y sentirse más acomplados a los mismos, ésta debe ser rítmica, profunda para que haya una adecuada oxigenación.
- o **Concentración:** no distraerse y realizar cada acción hacia el objetivo individual; es decir si se realiza un ejercicio de flexibilidad, a eso debe ser dirigido el objetivo por parte del instructor o el usuario. No hacer menos o más de lo establecido para cumplir de forma efectiva el indicador.
- o **Relajación:** prevalecer minimizar la tensión muscular, tratar de no bloquearse por las imposibilidades físicas o mentales viabiliza el alcance de logros físicos. Hacer actividad física no implica estresarse o terminar cansado.
- o **Duración:** tratar de no afectar las actividades y funciones laborales; sin embargo, la gimnasia laboral se recomienda realizar en periodos de 10 a 15 minutos al inicio, intermedio o final de la jornada laboral. También se puede dividir en tiempos de 5 minutos después de periodos de 2 horas continuas de trabajo.

Dentro de las acciones que se propone para la presente propuesta investigativa que se sustentan de forma teórica y metódica en la fase instrumental metodológica; se tienen actividades de formación, capacitación para crear o mejorar estilos de vida saludable sobre las conductas de alimentación, hidratación, aseo, descanso que se deben tener como complemento de la acción física humana. Identificación de los espacios, lugares, materiales para la implementación de la propuesta en un cronograma de acción, que incluya diferentes actividades lúdicas y de integración.

Por último acciones de control, asesoramiento continuo para que las actividades y ejercicios programados lleven la secuencia lógica por días, intensidad y dosificación; acciones corporales a favor del funcionamiento motor y que no afecten la relación homeostática. Se plantean ejercicios de calentamiento y activación articular, estiramiento y flexibilidad; terminando con acciones de relajación y activación para la continuidad de las funciones laborales.

4.6.1. Aparato Teórico o Cognitivo

Diferenciar los fundamentos filosóficos, pedagógicos, psicológicos, teóricos en relación a las variables investigativas como lo son la gimnasia laboral y el sedentarismo; al igual que los fundamentos legales que dan sustento y base teórica no solo al proceso investigativo; sino, a la propuesta metodológica.

GRÁFICO N° 10.- Aparato Teórico o Cognitivo



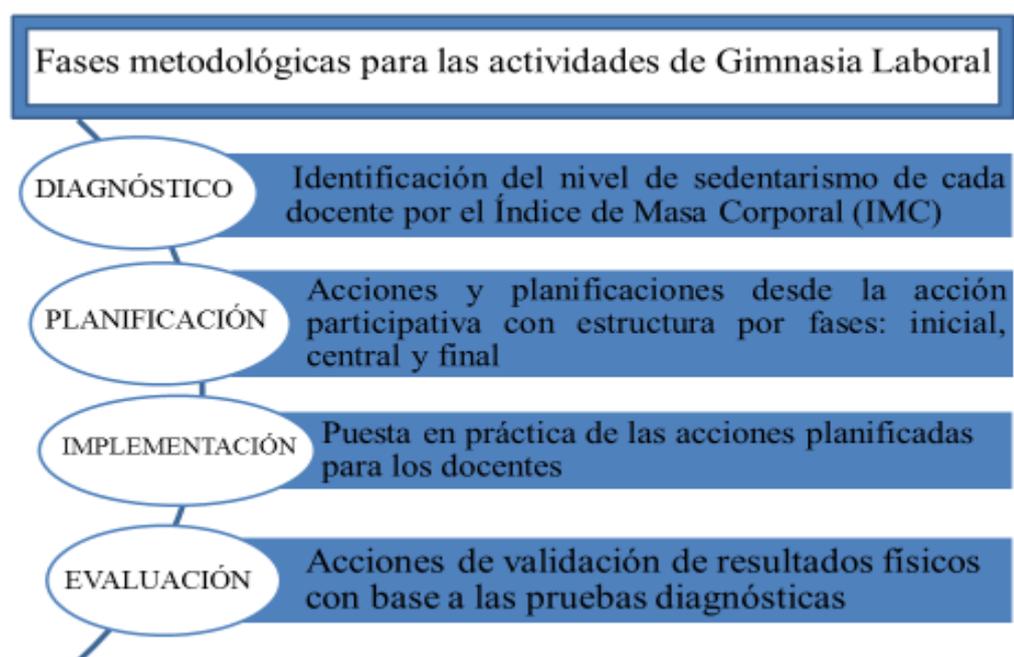
Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Luego de exponer el referente teórico o cognitivo de la investigación y la propuesta; se puede dar a conocer la estructura metodológica o instrumental que desde sus fases diagnóstica, de planificación, implementación y evaluación; permite viabilizar y operatizar la propuesta desde su acción metódica; la cual tiene, un carácter de formación y socialización personalizada para que los beneficiarios encuentren desde la experiencia situaciones de reflexión y construcción de nuevos hábitos del cuidado corporal.

Fomentar actitudes críticas, conscientes desde el referente conceptual y experiencial durante la práctica de la actividad física en los ambientes laborales da un carácter inclusivo, participativo desde las necesidades de cada trabajador.

Se presenta de forma gráfica la estructura metodológica, que será referenciada conceptualmente en la presentación de las fases de la propuesta.

GRÁFICO N° 11.- Aparato metodológico o instrumental



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.2. Diagnóstico

4.6.2.1. Ficha diagnóstica desde la identificación del IMC

Como se estableció en este estudio, desde la descripción del marco teórico; una de las formas de medir y evaluar el nivel de sedentarismo es la valoración por el índice de masa corporal (IMC), como la relación parcial del peso y talla corporal y da como respuesta una categoría de peso, desde un nivel bajo, pasando por el riesgo de obesidad, obesidad y sobrepeso.

También se aplicó desde el marco metodológico; el test de escalón, como técnica e instrumento del proceso investigativo; el cual brinda información y clasifica el nivel de sedentarismo que puede tener una persona a través de una valoración de su respuesta aeróbica.

Ambos instrumentos de medición permiten clasificar y establecer de forma jerárquica un nivel, ubicar a cada docente en un rango y se toma como punto de partida para cualquier intervención sobre actividad física desde un programa de gimnasia laboral.

Para viabilizar el diagnóstico de la propuesta se toma en consideración el IMC, de cada docente, mostrándose el resultado en la siguiente tabla.

TABLA N° 12.- Respuestas del IMC de los docentes de la IE

Rango del IMC	Definición	N° de docentes	%
< 18.5	Peso bajo	0	0
18.5 - 24.9	Peso normal	10	44
25 - 29.9	Riesgo de obesidad	10	44
30 - 39.9	Obesidad	3	12
> = 40	Obesidad mórbida	0	0
Total		23	100%

Fuente: Unidad Educativa Virgen del Cisne

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.3. Planificación

La planificación de la gimnasia laboral corresponde a las particularidades de cada empresa, de las personas que laboran en ella, las actividades laborales que éstas realizan, las respuestas diagnósticas desde una valoración física o médica, al tipo, momentos y tiempos para la ejecución de las actividades o ejercicios. Se reconocen cuatro momentos, citados por (ACTIVAR, 2013)

- o **Ejercicios de Activación:** son los que se realizan al inicio de cada jornada laboral; propician la activación neuromuscular desde el calentamiento, movilidad articular y algunos estiramientos.

- o **Ejercicios de mantenimiento:** son los denominados por pausa activa, que referencia a ejercicios y actividades que permiten relajar grupos musculares que se encuentre tensos durante la jornada laboral; hace referencia a acciones de movilidad articular y estiramiento de grupos específicos según el tipo de actividad o rol laboral.
- o **Ejercicios de relajación:** son los que permiten llevar a los grupos musculares a un estado de relajación para el cambio de rutina o actividad; suelen realizarse al termino de la jornada laboral y se enfocan a ejercicios de movilidad articular y estiramientos.
- o **Alternativas de formación continua:** corresponde a diferentes actividades que no se rutinizan en una jornada laboral, suelen darse una o dos veces por semana y se enfatizan a propiciar espacios de formación teórica o práctica, con una duración superior a 15 minutos y dirigidos por un profesional del área de la acción física humana.

La presente propuesta, en su fase metodológica intrumental correspondiente a la planificación y con base a los referentes teóricos para la implementación de la gimnasia laboral, describe para éste caso; sesiones de trabajo para tres o cinco días por semana, en el que se unen los tres primeros momentos: de activación, mantenimiento y relajación en una sola estructura de acción, que pasa por una fase inicial, central y final; se establece el tiempo de ejecución por fase, el tipo de ejercicios que se pueden realizar y los recursos.

Con respecto a las actividades formación continua se describen algunas alternativas de más duración, que se pueden realizar una vez por semana; cuya intensidad y gasto energético vayan en concordancia con la creación de hábitos saludables en los docentes como rutinas de gimnasia aerobica, bailoterapia, sesiones cortas de yoga, capacitaciones en como alimentarse de forma correcta, las ventajas de la hidratación e indicaciones para generar posturas ergonómicas adecuadas.

Se presenta en un cuadro explicativo, que será activado en la fase de implementación

CUADRO N° 4.- Estructura de planificación de la Gimnasia Laboral

Día	Fase	Actividad	Tiempo en minutos	Recursos
De Lunes a Viernes	Inicial	Calentamiento y movilidad articular	3 a 5	Según el requerimiento y objetivo de cada sesión de trabajo
	Central	Parte medular - objetivo de la sesión de trabajo	5 a 10	
	Final	Relajación - estiramientos	3 a 5	
Optativo	Cada sesión pasa por las tres fases y se planifica y aplica según el tema a tratar		15 a 30	

Fuente: De la Investigación

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

- **Fase inicial:** será la encargada de la activación y calentamiento corporal; preparar el cuerpo para resistir las cargas del trabajo y minimizar el riesgo de lesiones. Estos ejercicios son progresivos; es decir, de los más fáciles a los complejos y tienen a tener un orden cefalo – caudal (cabeza a pies) o viceversa.
- **Fase central:** se realizan acciones motoras de mayor exigencia, normalmente dirigidas al objetivo de la sesión de trabajo diaria. Por ejemplo se busca fortalecer los grupos musculares del cuello, una segunda sesión a los dorsales o lumbares; así se evita generar cargas excesivas.
- **Fase final:** son las alternativas que permiten relajar los grupos musculares, bajar el nivel de tensión normal que puede generar realizar ciertos ejercicios; éstas acciones son lentas, sencillas, de bajo impacto. El organismo se estabiliza para volver a las rutinas laborales y el tiempo recomendado es de 3 a 5 minutos.

El tiempo por sesión estaría entre 13 a 15 mínimo y el máximo entre 25 y 30 minutos

4.6.4. Implementación de métodos, medios y procedimientos

4.6.4.1. Sesión de trabajo

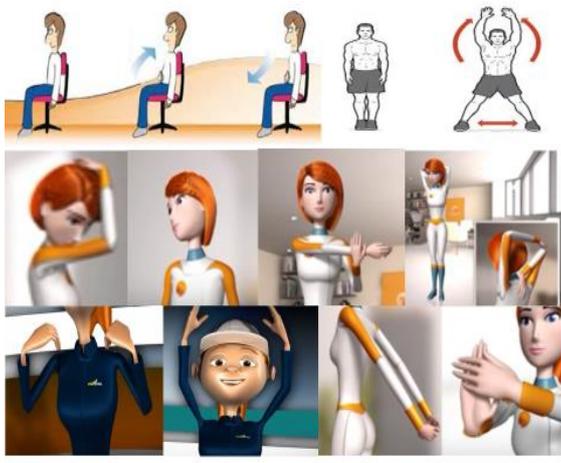
CUADRO N° 5.- Planificación. Gimnasia Laboral día 1.

Dia	Fase	Actividad	Tiempo en minutos
	Inicial	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de respiración: respiración profunda con intervalos a 4 tiempos o Calentamiento con skiping (trote en el puesto) 	3
Lunes	Central	Movimientos articulares cefalo – caudal: cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco caderas, rodillas, tobillos, pies. 4 series de 3 repeticiones cada ejercicio.	7
	Final	<ul style="list-style-type: none"> o Estiramientos grupos grandes musculares en cuello, espalda, piernas. Sostenidos de 20 a 25 segundos por ejercicio. o Respiraciones de relajación 	5
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro	
Recurso web		https://www.youtube.com/watch?v=jaP5YOLXiuk https://www.youtube.com/watch?v=VQs5vBREqLc	
Registro gráfico			
 <p>El registro gráfico muestra instrucciones para la respiración: 'Cuenta mentalmente los tiempos', 'El aire entra por la nariz en un tiempo determinado', 'El aire debe entrar y llenar el estómago', 'El aire sale por la boca en el mismo tiempo en que entró', and 'Al salir el aire el abdomen se desinfla'. También se muestran diagramas de skiping con los pasos 'step', 'step', 'step'. Las fotografías muestran a un grupo de personas realizando ejercicios de estiramiento y skiping en un espacio al aire libre.</p>			

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.4.2. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 6.- Planificación. Gimnasia Laboral día 2.

Dia	Fase	Actividad	Tiempo en minutos
Martes	Inicial	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de respiración: respiración profunda con sostenidos e intervalos. o Calentamiento con combinaciones de tijeras y abducciones 	3
	Central	Movimientos articulares cefalo – caudal: énfasis a grupos musculares del cuello y dorsales. 5 series de 3 repeticiones cada ejercicio.	10
	Final	<ul style="list-style-type: none"> o Estiramientos grupos musculares en cuello, espalda. Sostenidos de 20 a 25 segundos por ejercicio. o Respiraciones de relajación 	5
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro	
Recurso web		https://www.youtube.com/watch?v=7fN3pcSLhQY https://www.youtube.com/watch?v=g6F0Z-YeXlg&spfreload=10	
Registro gráfico			
			

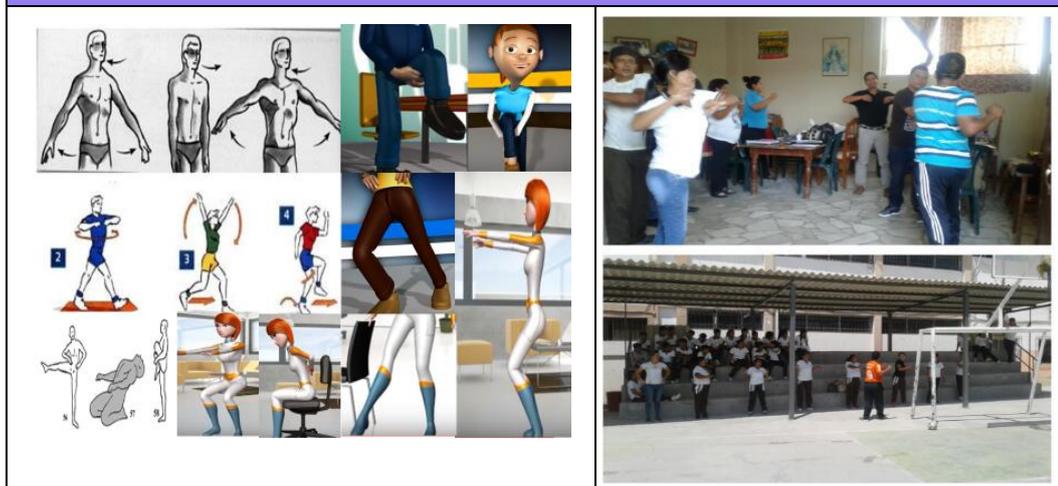
Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.4.3. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 7.- Planificación. Gimnasia Laboral día 3.

Día	Fase	Actividad	Tiempo en minutos
Miercoles	Inicial	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de respiración: respiración profunda con sostenidos e intervalos. o Calentamiento con giros, desplazamientos cortos 	4
	Central	Movimientos articulares cefalo – caudal: énfasis a grupos musculares lumbares y caderas. 5 series de 3 repeticiones cada ejercicio.	8
	Final	<ul style="list-style-type: none"> o Estiramientos grupos musculares en lumbares y caderas. Sostenidos de 20 a 25 segundos por ejercicio. o Respiraciones de relajación 	6
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro	
Recurso web		https://educacionfisicaplus.wordpress.com/category/salud/ https://seborrego6876.wordpress.com/2014/07/14/ejercicios-de-gimnasia-laboral-1/	

Registro gráfico



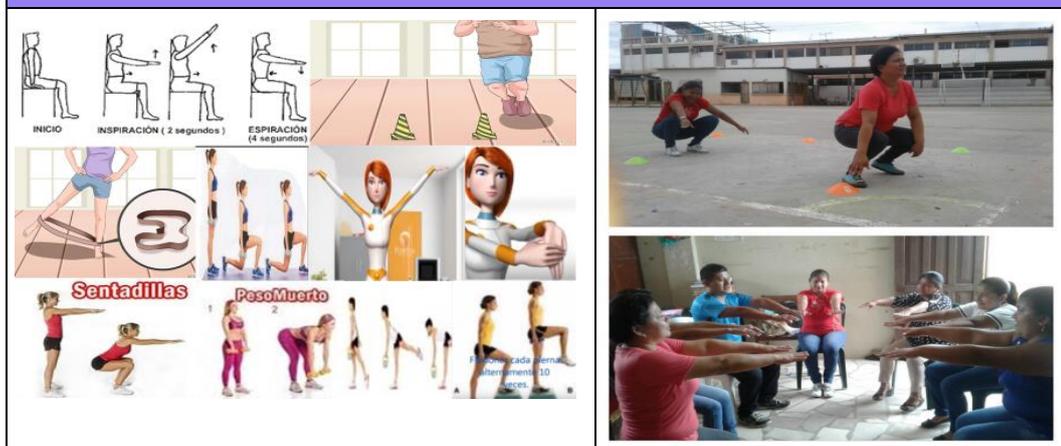
Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.4.4. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 8.- Planificación. Gimnasia Laboral día 4.

Día	Fase	Actividad	Tiempo en minutos
Jueves	Inicial	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de respiración: respiración profunda con sostenidos e intervalos. o Calentamiento con elementos como conos o puntos fijos para desplazamientos 	4
	Central	Movimientos articulares cefalo – caudal: énfasis a grupos musculares del tren inferior 5 series de 3 repeticiones cada ejercicio con y sin elementos.	10
	Final	<ul style="list-style-type: none"> o Estiramientos grupos musculares en del tren inferior. Sostenidos de 20 a 25 segundos por ejercicio. o Respiraciones de relajación 	4
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro, conos, elásticos	
Recurso web		http://es.wikihow.com/fortalecer-el-ligamento-colateral-medial http://www.feelfitnesstraining.com/80-mes-operacion-verano-2014-fitness-en-femenino/	

Registro gráfico



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.4.5. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 9.- Planificación. Gimnasia Laboral día 5.

Día	Fase	Actividad	Tiempo en minutos
Viernes	Inicial	<ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de respiración: respiración profunda con sostenidos e intervalos. o Calentamiento con juegos cooperativos y elementos 	3
	Central	Movimientos articulares cefalo – caudal. Trabajo de fuerza localizada: abdominales. 8 series de 4 repeticiones cada ejercicio.	12
	Final	<ul style="list-style-type: none"> o Estiramientos y relajación de grupos musculares abdominales y de espalda. Sostenidos de 20 a 25 segundos por ejercicio. o Masajes relajantes 	5
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro, conos, cuerdas, colchonetas	
Recurso web		http://www.futchantrea.com/gestion/getCalentamiento.php?Tipo= https://www.youtube.com/watch?v=FFAJ8xAa4wY https://es.pinterest.com/pin/332844228686074749/	

Registro gráfico



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.6.4.6. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 10.- Planificación. Gimnasia Laboral. Sesión 1.

Día	Fase	Actividad	Tiempo
Libre según planificación	Inicial	o Ejercicios de respiración, movilidad articular, estiramientos básicos acompañados del ritmos musicales	5
	Central	Aeróbicos o bailoterapia con diferentes ritmos musicales	20
	Final	o Estiramientos y relajación	5
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro	
Recurso web		(Bernardes, 2012) https://www.youtube.com/watch?v=ZDfc1MrHDVM	
Registro gráfico			
			
http://www.hogarus.com/beneficios-bailoterapia_2571.html			

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Espacio de formación, integración que se puede ajustar a los horarios y contenidos del taller de actividad física con absoluta libertad, sin depender de un gimnasio; se ahorra tiempo al no tener que desplazarse a otro espacio o escenario fuera de la empresa y permite un contacto más directo y personalizado con los compañeros. Entre los ritmos que se pueden practicar están la Danza árabe, Salsa, Merengue, Samba, Mambo, Lambada, Rumba, Cha cha chá, Bachata, Tango, Bailes de Salón, Flamenco, Paso Doble, Folklore Latinoamericano, entre otros.

4.6.4.7. Sesión de trabajo.

CUADRO N° 11.- Planificación. Gimnasia Laboral. Sesión 2.

Día	Fase	Actividad	Tiempo
Libre según planificación	Inicial	o Ejercicios de respiración, movilidad articular, estiramientos básicos acompañados del ritmo musical	5
	Central	Ejercicios dirigidos de yoga	20
	Final	o Estiramientos y relajación	5
Recursos		Fichas de ejercicios, música, amplificador, cronómetro, colchonetas	
Recurso web		(Melero, 2015) https://www.youtube.com/watch?v=P5dyZ4PU55M	
Registro gráfico			
 <p>http://sp.depositphotos.com/6722015/stock-illustration-yoga-girls.html</p>			

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

En las estructuras organizativas de las empresas hoy en día, invertir en la persona es invertir en el profesional y en su capacidad de desarrollar sus potencialidades en el cargo que ocupen. En este punto, la actitud es la energía que impulsa a ser creativos, eficientes y a sentirse parte de la empresa. El yoga aporta bienestar a las personas de las empresas a través de clases diseñadas especialmente para mejorar la calidad de vida y el entorno laboral, personal y social.

4.7.4. Evaluación.

4.7.4.1. Indicaciones Generales

Validar el cumplimiento y validez de la propuesta se establece en la medida que se ejecuten las actividades programadas basados en los objetivos e indicadores desde dos posiciones de referencia.

La primera y con base al enfoque investigativo cualitativo; que se relaciona con las respuestas sociales que difieren las personas involucradas, para éste caso los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne; se establece desde sus perspectivas, y emociones sobre algún cambio en su estilo de vida; creando hábitos de salud física, que puede favorecer su calidad de vida al minimizar de forma progresiva los riesgos producidos por el sedentarismo.

Una segunda alternativa de evaluación que se hace referencia más sobre de la percepción; en éste caso poder aplicar por segunda ocasión la prueba diagnóstica establecida en el proceso investigativo y la propuesta como lo fue, el Índice de Masa Corporal (IMC) como herramienta de medición del sedentarismo y perfil de salida. Siempre y cuando se cumplan algunos indicadores como: mínimo tres meses consecutivos de aplicación metódica de la propuesta, participación activa y consciente de cada una de las acciones propuestas. También se pueden sumar algunas variables que no son medidas en el presente estudio, pero que aportarían al logro y alcance de objetivos como el mejorar la alimentación, la hidratación, los descansos y la motivación por el cambio.

4.8. Conclusiones y Recomendaciones Generales

4.8.1. Conclusiones

- El proceso investigativo correspondiente a identificar si la gimnasia laboral aporta a la disminución de los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, se cumple de forma viable, luego de recoger y analizar los datos de fuentes primarias y secundarias; pudiendo así afirmar, de forma positiva el cumplimiento de la idea a defender.

- Describir de forma metódica diferentes alternativas de acción física humana desde la propuesta de la gimnasia laboral; que en su estructura cumpla con la periodicidad, intensidad, progresión, adaptada a las necesidades e intereses de mejoramiento de la calidad de vida de la población objeto de estudio; se establece como un camino para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

- Aunque la población objeto de estudio reconoce algunas de las alternativas desde la acción física humana para minimizar los efectos del sedentarismo e identifica algunas de las enfermedades que éste genera; no aplica ningún método fiable para medir su nivel de riesgo.

- Los docentes, directivos de la unidad educativa se mostraron en cada momento del proceso metodológico de la investigación y la propuesta; interesados, comprometidos en ser partícipes activos en pro de identificar como evaluar su nivel de sedentarismo y minimizar sus efectos a través de un programa de gimnasia laboral.

4.8.2. Recomendaciones

- o Diseñar, adaptar e implementar una propuesta metodológica que aporte a minimizar los efectos del sedentarismo en la población objeto de estudio, como lo son los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne; podría tener más alcance si éstos la incorporan como un hábito de salud física y promueven sus beneficios a toda la comunidad educativa; al entender que el sedentarismo es un problema de todos y no de pocos.

- o Evaluar periódicamente el cumplimiento y aplicación de la propuesta para que ésta, tenga los alcances reales en beneficio de la salud física de las personas que realicen de forma metódica y progresiva cada una de las alternativas programadas.

- o Disponer de los recursos técnicos, logísticos, económicos, administrativos para la continuidad operativa de la propuesta; al igual que, de personas idóneas que puedan asesorar, guiar y operatizar la propuesta u otras alternativas de acción física humana.

4.9. Cronograma de actividades Investigativas

CUADRO N° 12.- Cronograma General

ACTIVIDADES	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	2016				2016				2016				2016				2016				2016				2017				2017				2017			
	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
Presentación del tema Anteproyecto																																				
Presentar para la aprobación de consejo académico																																				
Designación de tutor																																				
Elaboración de capítulo I																																				
Elaboración de marco teórico																																				
Elaboración de Marco Metodológico																																				
Elaboración de Marco Administrativo																																				
Elaboración de la entrevista y encuesta																																				
Tabulación de datos e informe de resultados																																				
Elaboración de la propuesta																																				
Finalización de la propuesta																																				
Presentación final a Consejo Académico																																				
Corrección de tesis																																				
Presentación final a Consejo Académico																																				
Sustentación final																																				

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

4.10. Recursos Investigativos

Recursos

Humanos

Beneficiarios directos: Docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne

Beneficiarios indirectos: un investigador, egresado de la carrera de Educación Física, Deporte y Recreación y un docente tutor de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Materiales.

Instrumentos de investigación como cuestionario, fichas de control y seguimiento, libreta de apuntes, test de aplicación.

Insumos de oficina y papelería: hojas de papel bond, copias, videos, cd, pendrive, libros, revistas, lápices, marcadores

Insumos y equipos tecnológicos: internet, impresoras, celulares, cámara fotográfica,

Económicos.

CUADRO N° 13.- Costos de la investigación

Recursos Humanos			
Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
1	investigador	\$ 0	\$ 0
1	Tutor	\$0	\$ 0
	Beneficiarios	\$0	\$ 0
SUBTOTAL			\$ 0
Recursos Materiales			
Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
Recursos Humanos			\$00.00
Recursos Tecnológicos (alquiler, compra)			\$200.00
Recursos Técnicos			\$ 100.00
Elementos de papelería y útiles de oficina			\$ 80.00
Material didáctico en general			\$ 50.00
Otros rubros operativos			\$ 50.00
6 meses	Internet	\$ 25.00 por mes	\$ 150.00
6 meses	Movilización	\$ 50.00 por mes	\$ 300.00
6 meses	Telefonía	\$ 20.00 por mes	\$ 180.00
SUBTOTAL			\$ 1.110,00
Imprevistos 10%			\$133.00
TOTAL GASTOS		\$ 1.243,00	

Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

BIBLIOGRAFÍA

- ACTIVAR, C. O. (25 de Marzo de 2013). La Gimnasia Laboral fortalece la salud de sus trabajadores. Obtenido de Activar. Consultores Ocupacionales: <http://www.activarco.com.ar/nuestros-servicios/gimnasia-laboral/>
- Aduen, Á. J. (2013). Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población adulta de 18 a 60 años. Manizalez: Universidad Autónoma de Manizales. Facultad de Salud. Maestría de intervención integral en el deportista.
- Alarcón, G. C., & Hemelber, C. L. (2015). Stop Job. Modelo de negocio. Universidad Santo Tomas - Pregrado Cultura Física, Deporte y Recreación.
- Arias, G. F. (2012). Proyecto de investigación: guía para su elaboración. Caracas / Venezuela: Episteme 6° Edición. ISBN: 980-07-3868-1.
- Arregui, M. A., & Urdampilleta, A. (2012). Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores. efdeportes.com - Buenos Aires. Año 17 - N° 170, 1.
- Ávalos, L. M., Reynoso, E. L., & Colunga, R. C. (2013). Relación del IMC, actividades físicas y sedentarias. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 3 - 19.
- Bernardes, S. M. (2012). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. Eureka vol.8 no.2 Assuncion , ISSN 2220-9026.
- Bernui, C. M. (2013). Progrma de pausa activa para el fortalecimiento del personal no docente de la Universidad Peruana Unión. Estrategias para el cumplimiento de la misión. Vol. 10, Núm. 2 - Universidad Peruana Unión, 01 - 18 http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/r_estrategias/article/view/307/318.

Cantero, M. M., Pérez, V. Y., Portela, P. Y., & Rodríguez, S. E. (2014). Deporte, actividad física y salud de los trabajadores. Revista digital de Educación Física Año 5, Num. 28.

Constitución Política de la República del Ecuador. (2008). Constitución Política de la República del Ecuador. Quito: Asamblea Constituyente.

Crotte, R. I. (2016). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. Timepo de Educar. Universidad Autónoma del Estado de México. vol. 12, núm. 24, ISSN: 1665-0824.

Diario El Comercio. (17 de Junio de 2014). Cinco enfermedades más comunes en el trabajo. Recuperado el 25 de Noviembre de 2016, de Diario El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/enfermedades-laborales-iess-ecuador-lumbalgia.html>

(FISO)., F. I. (29 de Septiembre de 2015). Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO). Obtenido de Beneficios de la Actividad Física: <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>

Hernández, M. (12 de Diciembre de 2012). Tipos y niveles de investigación. Obtenido de Metodología de la Investigación: <http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2012/12/tipos-y-niveles-de-investigacion.html>

Hernández, S. R. (2014). Metodología de la investigación. México, D.F. : McGraw-Hill Education. Edición 6a ISBN: 9781456223960.

- Licea, R. E. (2012). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 168, 3.
- LOEI. (2010). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito: República del Ecuador. Función Ejecutiva. Registro oficial N° 298.
- López, L. H., & Sani, C. M. (2016). Program de pausas activas para mejorar la salud postural del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Mahecha, G. L. (2015). *Actividad Física en un rol laboral*. Bogotá. <http://repository.pedagogica.edu.co/xmlui/handle/123456789/1072>: Universidad Pedagógica Nacional.
- Márquez, R. S., & Garatachea, V. N. (2013). *Actividad Física y Salud. Serie Salud y Nutrición*. Madrid / España: Fundación Universitaria Iberoamericana. ISBN: 978-84-9969-516-7.
- Meléndez, O. A. (2000). *Actividades físicas para mayores*. España: Gymnos.
- Melero, V. A. (2015). *Yoga para ejecutivos: Técnicas eficaces de relajación para mejorar el rendimiento en el trabajo*. Madrid - España: Editorial Profit. ISBN: 978-84-16115-84-6.
- Merced, L. S., & Velázquez, C. A. (2015). Prevención de enfermedades profesionales como complemento en la formación de Ingenieros en Ciencias . *Multiciencia VOL. 15, N° 3 / Núcleo Punto Fijo - Universidad de Zulia - Venezuela*, 310 - 315 - ISSN: 1317-2255.
- Ministerio de Educación. (2015). *Curriculo de Educación Fisica Escolar*. Quito.

- Miranda, B. Y., & Pino, G. E. (2011). Consideraciones acerca de la actividad pedagógica profesional. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Eumed.net Vol 3, N° 30.
- Moncada, B. R., & Neira, A. Á. (2013). El autocuidado inmerso en la educación física, una perspectiva para el mejoramiento de la calidad de vida. Revista Corporeizando, Volumen 1, número 11,, 138 - 159.
- Naranjo Del Pozo, S. A. (2013). Análisis de las actitudes del personal administrativo de una cooperativa de ahorro y crédito con respecto a la aplicación del programa de pausas activas. Repositorio Digital Universidad De Las Américas UDLA, 125.
- Nutriactiva. (16 de Mayo de 2012). Tabla y Calculo IMC. Recuperado el 28 de Noviembre de 2016, de nutriactiva.com: <http://www.nutriactiva.com/es/tabla-calculo-imc-indice-masa-corporal/>
- O.M.S, O. M. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra - Suiza. : Ediciones de la OMS. ISBN 978 92 4 359997 7.
- O.M.S., O. M. (Febrero de 2014). Actividad Física. Nota descriptiva N°384. Recuperado el 22 de Agosto de 2014, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ochoa, A. Y. (2009). La Teoría socio-histórico-cultural de Vigotsky y su vigencia en la integración educativa del escolar . Ciencias Holguín vol. XV, núm. 2 / Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, E-ISSN: 1027-2127.

- OMS. (2016). Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Región de las Américas.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>: Organización Mundial de la salud / Centro de prensa.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (19 de Enero de 2017). Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud (OPS),:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911%3Aoverweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es
- Ortiz, M. M. (2016). Las Pausas Activas y el Clima Laboral en los talleres del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Pastaza. Ámbato: Repositorio Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
- Pérez, F. A., Suárez, S. R., García, C. G., Espinosa, B. A., & Linares, G. D. (2002). Propuesta de variante del test de sedentarismo y su validación estadística. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos,
<http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/colab/Sedentarismo%20Cuba.htm>.
- Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV). (2013 - 2017). Plan Nacional del Buen Vivir 2013 - 2017. . Quito: SENPLADES. Primera edición. ISBN-978-9942-07-448-5.
www.buenvivir.gob.ec.
- PP Digital. (27 de Mayo de 2013). Ecuador enfrenta al sedentarismo. PP Digital, págs.
<http://www.ppdigital.com.ec/noticias/ciudadania/4/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo>.
- Quintriqueo, S., Quilaqueo, D., Lepe, C., Riquelme, E., Gutiérrez, M., & Peña, C. F. (2014).

- Restrepo, P. C. (2015). Estructuración de la bases para la implementación y desarrollo de un programa de pausas activas. *Revista digital: Actividad Física y Deporte* Vol 1. N° 1, Pág 2 - 15 .
- Reynaga, E. P., Arévalo, V. E., Verdesoto, G. Á., & Jiménez, O. I. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *RETOS / Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* , 203 - 206 ISSN:1579-1726.
- Salmerón, S. M. (2012). El contenido del bote en el baloncesto. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 170*.
- UNESCO. (2015). *Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos*. Paris / Francia: Ediciones UNESCO - sector ciencias sociales y humanas. ISBN 978-92-3-300012-4.
- Vélez, Á. C., Vidarte, C. J., & Parra, S. J. (2014). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. *Análisis multivariado. Aquichan* N° 14 Vol 3, Pág. 303-315 ISSN 1657-5997.
- Volney, V. G. (Marzo de 2014). *Trastornos musculoesqueléticos y Gimnasia Laboral*. (G. E. EMB, Editor) Recuperado el Noviembre de 2016, de HSEC Magazine: <http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=348&tip=7&xit=trastornos-musculoesqueleticos-y-gimnasia-laboral>
- Yanco, O., López, L. H., & Sani, C. M. (2016). Programa de pausas activas para mejorar la salud postural del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Chimborazo / Riobamba*, 103.

Referencias UPSE

Caamaño, M. M. (2016). Obesidad. En F. F. Herrera, Historia natural de 78 enfermedades: manual gráfico. Mexico: Editorial El Manual Moderno. ISBN: 978-607-518-180-6

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=11286094&ppg=14>.

Casierra, B. L. (2014). Gimnasia Laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UPSE. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Gómez, Pita Brenda Pamela (2013). Actividades físicas aeróbicas para la prevención del sedentarismo en los padres de familia de la escuela dieciocho de agosto. Universidad Estatal Península de Santa Elena.

http://bibliotecas.upse.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=4210

Montenegro, Mejía Y. M & María, Rubiano O. F. (2009). Sedentarismo en Bogotá, características de una sociedad en riesgo. Bogotá. Universidad Manuela Beltrán.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10293455>

Muñoz, D. I. (2013). Ejercicios físicos aeróbicos para reducir el sobrepeso en los padres de familia de 25 a 50 años del Centro de Educación Básica Carmen Calisto de Borja del Cantón Santa Elena. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.

ANEXOS



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

La Libertad, 02 de marzo de 2017

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

041-TUTOR SAE. MSc. Salazar Arango Edwar 2017

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **“GIMNASIA LABORAL PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL SENDEJARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VIRGEN DEL CISNE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2016 - 2017”**, elaborado por el estudiante **POZO DEL PEZO WILSON GEOVANNY**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con 3% de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,


Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc
C.I.: 1727224360
DOCENTE TUTOR

Reporte Urkund

The screenshot shows the Urkund report interface. At the top, there is a browser address bar with the URL: <https://secure.orkund.com/view/25889868-281039-776368#BcGxDYAawDATAxVy/kN82IWQVRIEiQCIIkxKxC>. Below the address bar is the Urkund logo. The main content area displays the following information:

- Documento:** [TESIS FINAL. POZO DEL PEZO WILSON. Antiplagio.docx](#) (D26109838)
- Presentado:** 2017-03-01 17:47 (-05:00)
- Presentado por:** wilsonpozodelpezo@hotmail.com
- Recibido:** esalazar.upse@analysis.orkund.com
- Mensaje:** TESIS FINAL POZO DEL PEZO WILSON [Mostrar el mensaje completo](#)

A yellow highlight is present on the following text:

3% de esta aprox. 23 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 3 fuentes.

Fuentes de Similitud

The screenshot shows the 'Fuentes de Similitud' section of the report. It features a browser window with the title 'Inicio - URKUND' and the active tab 'D26109838 - TESIS FINAL...'. The search bar contains the text 'EPKpiBoolMBzmCC7ZDR7tt' and the search button is labeled 'Buscar'. Below the search bar, there are two tabs: 'Lista de fuentes' (selected) and 'Bloques'. The 'Lista de fuentes' tab displays a table with the following columns: 'Categoría', 'Enlace/nombre de archivo', and a checkbox. The table contains the following entries:

Categoría	Enlace/nombre de archivo	Checkbox
	Ejercicio fisico Aeróbico tesis.docx	<input checked="" type="checkbox"/>
	TESIS FINAL. BAEZ EGAS JONATHAN.docx	<input checked="" type="checkbox"/>
	Tesis acondicionamiento Físico para el aumento de la resistencia aerobica corregida.docx	<input checked="" type="checkbox"/>
Fuentes alternativas		
	censat antiplagio.docx	<input type="checkbox"/>

Anexo 2. Oficios de aval investigativo



La libertad, 2 de marzo del 2017

CERTIFICACIÓN

La suscrita MSC. Marjorie Floreano Mateo en calidad de Rectora de la Unidad Educativa "Virgen Del Cisne" por medio de este suscrito respondo a su petición.

Conociendo la labor que se efectúa en la aplicación de Proyectos previos a la obtención de la licenciatura.

Certifico que el señor Wilson Geovanny Pozo Del Pezo culminó su proyecto de **"Gimnasia laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016 – 2017"** en el área de educación física deportes y recreación para los docentes de la institución.

Es todo cuanto puedo alegar dando respuesta a su petición, autorizando al peticionario hacer uso legal pertinente de este documento en cuanto estime conveniente

Atentamente


MSC. Marjorie Floreano Mateo
RECTORA




La libertad, 15 de noviembre del 2016

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

La suscrita MSC. Marjorie Floreano Mateo en calidad de rectora de la unidad educativa "Virgen Del Cisne" por medio de este suscrito respondo a su petición.

Conociendo la labor que se efectúa en la aplicación de proyectos previos a la obtención de la licenciatura.

Concedo a usted Sr. Wilson Geovanny Pozo Del Pezo ejecutar el proyecto de **"Gimnasia laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón la Libertad, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016 – 2017"** en el área de educación física deportes y recreación para los docentes y pongo en manifiesto estar dispuesta a brindar la ayuda necesaria si en el caso lo requiere, en el tiempo que se tomara para el desarrollo de trabajo de investigación.

Es todo cuanto puedo alegar dando respuesta a su petición, autorizando al peticionario hacer uso legal pertinente de este documento en cuanto estime conveniente

Atentamente


MSC. Marjorie Floreano Mateo
RECTORA RECTORADO
LA LIBERTAD ECUADOR



Anexo 3. Certificado de Aprobación de Competencias Generales



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

Confieren el presente Certificado a:

Pozo Del Pezo Wilson Geovanny

Por su participación y aprobación del Programa de Actualización de Conocimientos de acuerdo a la Disposición General Cuarta del Reglamento de Régimen Académico y el Artículo 14 del Reglamento de Actualización de Conocimientos para los egresados de la UPSE, con una duración de 288 horas.

UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
La Libertad, 23 de Septiembre de 2016


Laura Vilao Layola MSc.
DIRECTORA DE CARRERA

CARRERA DE
EDUCACIÓN
FÍSICA

Anexo 4. **Fundamentación Legal**

Constitución Política de la República del Ecuador

El Art. 32.- La salud es un derecho primordial que avala el Estado con calidad y calidez que su ejecución se sujeta al ejercicios de otros derechos, entre ellos los servicios básicos: el agua, la energía eléctrica, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los contextos saludables y otros que mantienen el buen vivir.

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, parroquial, parroquial, auspiciará a la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales incluyendo a las personas con discapacidad.

Art. 382.- Se reconoce las autonomías de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

El (Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), 2013 - 2017),

Objetivo 2: “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población”

Art. 2.8. (d).- Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características de la población.

El Estado busca frecuentemente el mejoramiento de la calidad de vida, incluye el ocio y la recreación para satisfacer las necesidades primordiales de cada habitante ecuatoriana y ecuatoriano con calidad y calidez. Se debe promover en sus práctica metas como:

- a) Originar prácticas de forma saludable en la localidad.
- b) Fortificar la intervención y la atención de salud física en el desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas para describir, prevenir y vigilar la morbilidad.
- c) Avalar la vigilancia integral de salud por períodos de vida que sea oportuna y sin ningún costo para las y los beneficiarios, con eficacia, calidez e igualdad.
- d) Incrementar el porcentaje de la cantidad de personas que realiza actividad física más de 3.5 horas a la semana.

Anexo 5. Instrumentos Investigativos

Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne

Tema: “Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 - 2017”.

Objetivo de la Encuesta: Obtener información necesaria de los docentes, con respecto a la temática investigativa en relación al objeto de estudio,

1. ¿Siente o percibe usted que actualmente presenta algún tipo de riesgo de obesidad, propio del sedentarismo?

Siempre Algunas Veces Nunca

2. Por la poca práctica de actividad física; ¿cuál cree que sería la respuesta de su parte, para identificar que es una persona sedentaria?

- Cansancio y fatiga con facilidad
- Aumento de peso
- Dolores en articulaciones
- Dolores musculares
- Problemas metabólicos
- Tensión y estrés

3. ¿Realiza usted dentro de la jornada laboral algún tipo de actividad física que vaya dirigida a la prevención y promoción de la salud?

Siempre Algunas Veces Nunca

4. ¿Aparte de una percepción de riesgo de sedentarismo; identifica usted algunas formas o procesos para evaluar su condición física?

Alguna Solo una Ninguna

5. ¿En la institución educativa donde labora se ha realizado alguna práctica de actividad física como Gimnasia Laboral, durante la jornada de la misma?

Alguna Solo una Ninguna

6. ¿Cuántas veces por semana considera usted como docente, que se debería implementar actividades propias de la Gimnasia Laboral, que ayuden a minimizar los riesgos del sedentarismo?

Una vez Dos veces Tres veces

7. ¿Qué tipo de actividades propias de la Gimnasia Laboral, le gustaría que se realizara dentro de la Institución Educativa para mejorar su condición física?

- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto (bailes, caminata, actividades dirigidas)
- Ejercicios con pesos y cargas pequeñas
- Ejercicios de estiramiento y relajación
- Masajes
- Actividades de esparcimiento y diversión

8. ¿Cuál cree usted como docente, sería la motivación para la práctica de actividades dentro un programa de Gimnasia Laboral?

- Mejorar el estado de salud
- Aumentar la productividad dentro del IE
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Minimizar la tensión y estrés laboral
- Actividades de esparcimiento y diversión

9. ¿Si la institución educativa donde usted trabaja genera espacios de formación en Gimnasia Laboral; usted como docente participaría activamente de la misma?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo En desacuerdo

Entrevista a Directivos de la Unidad Educativa Virgen del Cisne

Tema: “Gimnasia Laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Virgen del Cisne, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2016 - 2017”.

Objetivo de la Encuesta: Obtener información necesaria, con respecto a la temática investigativa en relación al objeto de estudio,

1. ¿Identifica usted como directivo de la institución educativa si los docentes presentan algún riesgo de obesidad, propio del sedentarismo?

R/

2. ¿Considera usted como directivo de la institución educativa, que una mala condición física y el sedentarismo en los docentes puede afectar la eficiencia y productividad laboral?

R/

3. ¿Durante la jornada laboral se realiza algún tipo de actividad física que vaya dirigida a la prevención y promoción de la salud?

R/

4. ¿Cuántas veces por semana y por qué considera usted como directivo, que se debería implementar actividades propias de la Gimnasia Laboral, que ayuden a minimizar los riesgos del sedentarismo?

R/

5. ¿Qué tipo de actividades propias de la Gimnasia Laboral, le gustaría que se realizara dentro de la Institución Educativa para mejorar la condición física de los docentes?

R/

6. ¿Considera usted, que si se practican actividades de Gimnasia Laboral, se puede aportar a minimizar los efectos del sedentarismo?

R/

7. ¿Si hubiese un programa o propuesta para que la institución educativa genere espacios de formación en Gimnasia Laboral; usted como directivo facilitaría los recursos necesarios para la misma?

R/

Anexo 6. Registro Fotográfico

Encuestas realizadas a los docentes “Virgen del Cisne”



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Ejercicio de Gimnasia Laboral flexion y extensión de cuello



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Ejercicio De Gimnasia Laboral Extensión Del Tronco Superior



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Ejercicio De Gimnasia Laboral Trote En El Propio Terreno



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Ejercicio De Gimnasia Laboral Subiendo Escalones



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson

Ejercicio De Gimnasia Laboral Aeróbicos



Elaborado por: Pozo del Pezo Wilson