



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION

FACULTAD DE EDUCACION

TESIS

**INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL COMO MEDIDA DE
PREVENCION DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JFSC - HUACHO 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADO
EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

PRESENTADO POR

VICTOR MANUEL CHIRITO GUERRA

ASESORA

Lic. MARIA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA

HUACHO - 2018

PERÚ

**INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL COMO MEDIDA DE
PREVENCION DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES
ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JFSC - HUACHO 2017**

Lic. MARIA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA

ASESORA

JURADOS:

Mg. ELISEO TORO DEXTRE

PRESIDENTE

LIC. JORGE LUIS MEJIA GARCIA

SECRETARIO

Mg. ARMANDO CABRERA CABANILLAS

VOCAL

DEDICATORIA:

Dedico la presente investigación

Con mucho amor y respeto.

A Dios nuestro señor

A mi Familia

A mis Maestros Faustinianos

Al personal Administrativo de la UNJFSC

A los Estudiantes de Educación Física

A las autoridades de las empresas públicas y

Privadas a nivel local y nacional

AGRADECIMIENTOS

- A Dios por permitirme realizar una de mis metas, por guiarme y darme la libertad de elegir, equivocarme y aprender de mis errores.
- A mi Esposa e hijo por su apoyo, confianza y comprensión.
- A mi madre por su incondicional apoyo
- A todos mis maestros que hicieron posible mi formación profesional.
- De manera muy especial agradecer a mi asesora, por su apoyo incondicional, por guiarme y orientarme en el desarrollo de la investigación.
- Al personal administrativo de la UNJFSC por su colaboración en responder las encuestas realizadas.

RESUMEN

Hoy en día la gimnasia laboral es también conocida como gimnasia de pausas activas; es un conjunto de actividades físicas que se realizan antes de iniciar la jornada laboral. En nuestro País esta práctica es poco conocida, pero en países como Argentina, Chile y Colombia existen verdaderas organizaciones dedicadas a programas de seguridad y salud ocupacional, y cada vez en América Latina las empresas las incorporan en el área de recursos humanos.

Pero aun así existen compañías que han decidido ponerse manos a la obra para mejorar la calidad de vida de sus empleados y aumentar su bienestar como en la empresa azucarera de Paramonga.

El ambiente laboral donde los trabajadores administrativos interactúan con diferentes situaciones que le producen fatiga, y a la vez esta puede verse reflejada en el perjuicio de su salud por el estrés laboral, problemas Osteomusculares, sedentarismo y todas las patologías que se originan de ella y que termina afectando la calidad de la persona y por ende al grupo humano que los rodea.

La presente investigación la hemos desarrollado con el fin de presentar un programa de Gimnasia Laboral para dar solución a la problemática existente en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, por la cual los trabajadores de oficina presentan índices altos de sedentarismo inmersos a problemas de salud, provocados en gran medida por la falta de compensación durante la jornada laboral.

Nuestro Objetivo de la investigación es poder implementar y desarrollar un plan de ejercicios de gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional JFSC.

Para sustentar el presente trabajo de investigación se ejecutó la recolección de información por medio de entrevistas, encuestas y guía de observación, las cuales nos dieron importantes datos, que realzan la importancia de ejecutar una pausa activa dirigida a los trabajadores administrativos de nuestra institución Superior

Palabras Claves: Gimnasia, Gimnasia Laboral, Sedentarismo, actividad física, ejercicios.

ABSTRACT

Nowadays, work gymnastics is also known as active pause gymnastics; It is a set of physical activities that are carried out before starting the workday. In our country this practice is little known, but in countries such as Argentina, Chile and Colombia there are real organizations dedicated to occupational health and safety programs, and every time in Latin America companies incorporate them in the area of human resources.

But even so there are companies that have decided to get down to work to improve the quality of life of their employees and increase their welfare as in the sugar company of Paramonga.

The work environment where administrative workers interact with different situations that cause fatigue, and at the same time this can be reflected in the damage of their health due to work stress, Osteomuscular problems, sedentary and all the pathologies that originate from it and that end affecting the quality of the person and therefore the human group that surrounds them.

We have developed this research with the purpose of presenting a Work Gymnastics program to solve the existing problems in the José Faustino Sánchez Carrion National University of Huacho, whereby office workers have high rates of sedentary lifestyle immersed in problems of health, caused largely by the lack of compensation during the workday.

Our objective of the research is to be able to implement and develop a work gymnastics exercise plan for the prevention of sedentary lifestyles in the administrative workers of the National University JFSC.

To support the present research work, the collection of information was carried out through interviews, surveys and observation guide, which gave us important data, which highlights the importance of executing an active pause for the administrative workers of our Superior institution

Key Words: Gymnastics, Work Gymnastics, Sedentary, physical activity, exercises.

INTRODUCCION

La persona humana tiene la necesidad de buscar cambios que contribuyan a mejorar su calidad de vida en el contexto laboral disminuyendo el riesgo de poder adquirir enfermedades psíquicas como físicas, ocasionadas por la alta carga laboral. Por tal motivo en el Perú ya algunas empresas están implementando las pausas laborales activas (gimnasia laboral) que trae beneficios en las empresas o Instituciones a nivel productivo, desde el punto de vista humano y es una de las mejores alternativas para la conservación de la salud del empleado, de su bienestar y mejorar su calidad de vida.

La tecnología, las diversas formas de trabajo, los cambios en jornadas laborales, las reuniones sociales, entre otros propician en las personas constantes transformaciones relacionadas con las condiciones del trabajo que pueden repercutir en su resistencia, lo cual hace que el nivel de salud disminuya ya que el trabajador tiende a realizar menos actividad física dentro y fuera de sus responsabilidades laborales debido a que muchas horas pasa sentado frente a la computadora habituándolo al sedentarismo y otras afecciones relacionadas como el sobre peso, diabetes, hipertensión arterial.

Planteamos que la salud es calidad de vida, estado de bienestar que presenta un componente biológico y de conducta, que son alterados de acuerdo con la persona y su entorno. Actualmente cada vez se pone más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención juega un papel preponderante y se traduce en mejorar la calidad de vida y disminución de los costos en salud

El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones del musculo esquelético provocados por los esfuerzos repetidos, aumento de la carga de trabajo lo que

conlleva ausentismo o deserción en las empresas, bajas por enfermedad y la disminución de la productividad. Proponemos un programa de gimnasia laboral como herramienta preventiva de enfermedades no predecibles relacionadas con el sedentarismo, lo cual ayudara con el crecimiento productivo de la universidad JFSC de Huacho, sin desmejorar la fuerza del trabajo humano.

Para el desarrollo de la investigación se dividió en cinco capítulos:

Capítulo I: Aquí detallamos todo lo relacionado al planteamiento del problema, formulación del problema general y específicos; los objetivos y la justificación de la investigación.

Capítulo II: Aquí desarrollamos todo lo concerniente al marco teórico, antecedentes de la investigación, bases teóricas, definición de términos e hipótesis generales y específicas.

Capítulo III: En este capítulo explicamos todo lo relacionado a la metodología: diseño metodológico, población, muestra, variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas para el procesamiento de la investigación

Capítulo IV: Resultados y Discusión

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.

Finalmente se considera las fuentes de información y anexos.

INDICE

PORTADA

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

INTRODUCCION

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1-2
1.2. Formulación del Problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3-4
1.3. Objetivos de la Investigación	4
1.3.1. Objetivo General	4-5
1.3.2. Objetivos Específicos	4-5
1.4. Justificación de la Investigación	5
1.5. Delimitación de la Investigación	6
1.6. Viabilidad del estudio	6

CAPITULO II: MARCO TEORICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Investigaciones relacionadas con el problema	8 - 9
2.1.2. Otras Publicaciones	10 - 14
2.2. Bases Teóricas	15 - 18
2.3. Definición Conceptuales	19 - 23
2.4. Formulación de Hipótesis	24 - 25
2.4.1. Hipótesis General	26 - 27
2.4.2. Hipótesis Específicas	28- 29
CAPITULO III: METODOLOGIA	30
3.1. Diseño Metodológico	30 - 31
3.2. Población y Muestra	32
3.3 Operacionalizacion de las variables	33
3.4. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos	33
3.4.1. Batería de test	33
CAPITULO IV: RESULTADOS	34
4.1. Análisis cualitativos y cuantitativos de los resultados	36 - 45
CAPITULO V: RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES	46
5.1. RECOMENDACIONES	46
5.2. CONCLUSIONES	47
CAPITULO VI: FUENTES DE INFORMACION	48
6.1. Fuentes Bibliográficas	48
6.2. Fuentes Electrónicas	49
6.3. Anexos	52

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.

En el mundo actual existen varios problemas asociados con el sedentarismo, y con el exceso de carga física laboral, afectando la calidad de vida del trabajador como la de la persona y por tanto al colectivo le rodea tanto laboral como familiar, algunos de los cuales son: estar sentados (as) frente a un computador, posiciones ergonómicas incorrectas, jornada laboral de ocho horas diarias, funciones operativas físicas monótonas, además de pocas o mínimas pausas activas dentro de ellas la hora del refrigerio al medio día.

Sabemos que la poca actividad física de la población trabajadora afecta la circulación sanguínea, presión arterial, tensión muscular, fatiga visual, dolores de espalda, trastornos de trauma acumulativo y aumenta el estrés por tensión; y que el sedentarismo es considerado uno de los factores de mayor riesgo en la población mundial.

En la realidad actual de nuestra vida laboral, sin importar el servicio que ofrezca nuestra Institución, empresa que fabrique o venda, si se trata de un operario de línea o una oficinista, todos están sometidos diariamente a una serie de riesgos ergonómicos y psicosociales como el estrés, la fatiga, la desmotivación, patologías derivadas de las lesiones musculo esqueléticas provocadas por los esfuerzos repetitivos, aumento de carga de trabajo, etc.; que repercuten en la calidad de vida, en la salud psicofísica en nuestras familias y en nuestra Instituciones o Empresas, manifestándose normalmente como ausentismo, absentismo, accidentes laborales, bajas por enfermedad en las Instituciones y bajas en la productividad de la empresas. La prevención y tratamiento del sedentarismo son considerados prioridades. Investigaciones en esta área son urgentemente necesarias para poder describir la prevalencia, grupos de riesgo y consecuencia del sedentarismo.

En la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en extremo, y con el exceso de carga física laboral, en el otro, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral, no se adoptan medidas de promoción de salud y prevención de las enfermedades, que permitan implementar una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, para elevar la productividad de los trabajadores de oficina de la Universidad.

En nuestra investigación destacaremos la importancia de la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION, y la necesidad de elaborar un programa de ejercicios que ayude a prevenir enfermedades no transmisibles ya que en la actualidad es el principal factor de muerte en algunos países del mundo por su exigencia labora. La OMS (Organización Mundial de la Salud), realizo estudios que demuestran que el sedentarismo es una de las diez principales causas de mortalidad provocando casi 3 millones de muertes al año.

La OMS advierte en su informe anual sobre las enfermedades No transmisibles 2015, que “en el mundo aproximadamente 4,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente”.

De acuerdo con la revista especializada C&D (Conocimiento & Dirección), que cita informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el estrés, el sedentarismo la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Lo paradójico del asunto es que esta situación está costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia.

El sedentarismo genera secuelas en el organismo lentamente porque al no realizar movimientos, la persona es propensa a que otras enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión ganen terreno. (OMS ACTIVIDADES FISICAS Y SALUD, 2015).

Mediante un plan diagnostico en el cual sustentaremos la problemática y la realización de la investigación a través de instrumentos de observación y entrevistas abiertas donde podremos determinar si los trabajadores administrativos de la UNJFSC, forman parte del problema que sustentamos, además si existe una política y cultura interna organizacional de realizar actividades físicas o pausas activas dirigidas que promuevan minimizar el sedentarismo y las afecciones propias de la salud destacadas en estos factores. Ante estas inquietudes y con el firme propósito de solucionar y dar propuestas científicas a la problemática de la salud formulamos la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el fundamento teórico y metodológico que sustenta la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?
- ¿Cuál es la influencia de realizar el programa de gimnasia laboral como actividad física, en medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?

- ¿Cuál es la influencia de las actividades físicas del programa de gimnasia laboral que se debe aplicar como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la U NJFSC, HUACHO AÑO 2017?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

- ❖ Determinar la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017

1.3.2. Objetivos Específicos

- ❖ Determinar la influencia del fundamento teórico y metodológico que sustenta el programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017.
- ❖ Determinar la influencia de ejecución del programa de gimnasia laboral en actividad física, como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017.
- ❖ Determinar las actividades físicas del programa de gimnasia laboral que se debe aplicar como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 20

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación se fundamenta en desarrollar un estudio de cómo aplicar la gimnasia laboral como medio de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017.

La prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos por medio de los ejercicios es fundamental ya que es importante analizar el mundo

empresarial, para determinar cómo influye y repercute la Gimnasia Laboral en el rendimiento del personal Administrativo de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017

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

La Gimnasia Laboral dentro de las Instituciones Educativas y las Empresas puede ser una estrategia para valorizar a los trabajadores, no solo durante su vida laboral sino para que tengan garantizada una vida llevadera después de la jubilación. Es por ello que se promueve la gimnasia laboral como una alternativa innovadora para el cuidado de la salud de los trabajadores (Maciel, 2005).

Varias alternativas son utilizadas para facilitar y aliviar la jornada del trabajador, de entre ellas la gimnasia laboral; básicamente es una actividad con objetivos de promover la salud, mejorar las condiciones de trabajo y preparar al trabajador para realizar las actividades diarias (Silva, 2008)

Nuestra investigación se justifica desde el punto de vista metodológico ya que será realizada a través de técnicas como: la entrevista y la encuesta, que generaran los resultados analizados estadísticamente. Finalmente y no menos importante el diseño de las estrategias que irán a determinar la influencia de la gimnasia laboral como prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC.HUACHO, año 2017

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- ❖ **LUGAR** : U. N. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
- ❖ **Distrito** : HUACHO
- ❖ **PROVINCIA** : HUAURA
- ❖ **DEPARTAMENTO**: LIMA
- ❖ **DELIMITACION TEMPORAL**: 2017
- ❖ **DELIMITACION TEORICA**: GIMNASIA LABORAL Y SEDENTARISMO

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

El estudio es viable porque se cuenta con las facilidades dadas por el apoyo de las autoridades de las jefaturas administrativas de las diferentes dependencias de la UNJFSC; y la colaboración de los trabajadores administrativos de la universidad.

Es viable porque hay extensa información relevante en documentos, libros, folletos informes, guías, páginas web, internet, manuales didácticos que respaldan científicamente el presente proyecto de investigación.

II MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Investigaciones relacionadas con el problema

SANTIZO ESCOBAR LUIS EDUARDO: “Efectividad de un programa de Gimnasia Laboral para reducción de índices de lesiones”. Universidad de Guatemala- Departamento de Psicología – 2014.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de proponer un Programa de Gimnasia Laboral para una empresa ferretera en Guatemala. Es una Investigación de tipo cuasi experimental en la que existe una „exposición”, una „respuesta” y una hipótesis para contrastar, pero no hay aleatorización de los sujetos a los grupos de tratamiento y control, o bien no existe grupo control propiamente dicho.

Los sujetos que formaron la población de esta investigación fueron 30 personas de Género masculino que oscilan entre 18 a 55 años del departamento de bodega. Se realizó una encuesta para medir las lesiones agudas y crónicas antes y después de implementar el programa de gimnasia laboral.

El estudio fue cuasi experimental, en la que se buscó establecer diferencias entre un antes y un después de haberse aplicado el programa. Se utilizó como metodología estadística para la comparación del pre-test y el post- test la t de “student” la cual se complementó con el cálculo de la correlación del coeficiente de Pearson para relacionar las edades con el cambio. Y para los sub grupos, se utilizó la estadística no paramétrica; la cual es la más adecuada para estudios donde se trabaja con poblaciones pequeñas.

Concluyendo que sí se estableció una diferencia estadísticamente significativa al nivel 0.05 entre las medias del pre-test y el post- test con una media mayor al 1.96, la cual es 2.05 de manera que no se aceptó la hipótesis nula.

Por lo que se recomendó implementar programas de gimnasia laboral para el cambio en las organizaciones, ya que por medio de éstos se estimula a los colaboradores, proporcionándoles herramientas útiles para ver las situaciones desde diferentes puntos de vista.

Ms. RAFAEL ERNESTO LICEA: “Propuesta de gimnasia Laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina” UCCF “Manuel Fajardo” Facultad de Cultura Física – Cuba.

En la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en extremo y con el exceso de carga física laboral, en el otro, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral, no se adoptan medidas de promoción de salud y prevención de las enfermedades, que permitan implementar un serie de actividades relacionadas con el ejercicio, para elevar la productividad de los trabajadores de oficina de la Universidad “Jesús Montane Oropeza” Isla de la Juventud – Cuba

RESUMEN: En el ambiente de trabajo, donde el empleado interactúa con múltiples situaciones que le producen fatiga y que esta puede verse reflejada en un deterioro de la salud y consecuente aparición de la enfermedad, se ve afectada la calidad de vida del trabajador como individuo y por ende al colectivo que lo rodea. La investigación se desarrolló para ofrecer solución a la problemática existente en el territorio, donde los trabajadores de oficina presentan elevados índices de ausentismo asociados a problemas de salud, provocados en gran medida por la falta de compensación durante la jornada laboral, se relacionan una serie de ejercicios con las debidas sugerencias metodológicas. El objetivo de la investigación

es disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Para la realización de esta investigación se utilizaron conocimientos teóricos y métodos científicos, los que permitieron llegar a la formación del concepto con un carácter diferenciado dialectico, integrado, ordenado y orientado hacia un fin preconcebido.

Palabras clave: Gimnasia laboral. Trabajadores de oficina. Enfermedades asociadas al trabajo.

MS. GRACIANA MIRANDA DE FREITAS - DR.C.JOSE ENRIQUE CARREÑO VEGA “La Gimnasia laboral, practica voluntaria de actividad física y la incorporación con base en los beneficios personales y laborales”. Facultad de Cultura Física km3 Matanzas – Cuba.

Resumen. El ejercicio físico practicado de forma regular fortalece y promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. En los diferentes sectores de la actividad labora han ocurrido muchas transformaciones como son la reestructuración, privatización, una elevada carga horaria de trabajo, la introducción de la automatización a gran escala como consecuencia de la creciente utilización de las microcomputadoras en todos los sectores productivos, la sustitución de funcionarios por máquinas y las presiones psicológicas, ocasionando la intensificación del ritmo de trabajo.

Con el propósito de revelar los argumentos que sostienen las bondades de la introducción de programas de gimnasia laboral y con ello la práctica sistemática de ejercicios físicos, los autores, consideraron pertinente indagar en la historia del asunto en general, su conceptualización y objetivos en el tiempo y los beneficios que su práctica reporta como complemento de una vida saludable.

Ello permitió detectar que este asunto, aunque abundantemente tratado, no ha sido resuelto y necesita de ser mejorado, a lo cual hay que agregar no existe una suficiente preparación del personal que se ocupa de los programas de gimnasia laboral para asumir sus funciones con la calidad requerida, apreciándose

dificultades metodológicas, desmotivación, desconocimiento de la importancia de su labor, así como de las funciones a realizar, problemas organizativos, entre otras.

Palabras claves: Gimnasia laboral, Programa de gimnasia laboral, actividad física.

2.1.2. OTRAS PUBLICACIONES:

MARKEL AITOR ARREGUI – ARITZ- URDAMPILLETA “GIMNASIA LABORAL Y SU IMPORTANCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD EMPRESARIAL Y SALUD DE LOS TRABAJADORES” Facultad de Ciencias de la actividad física y el deporte. Universidad del País Vasco – España – 2012.

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

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

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

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

RESUMEN:

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

Palabras clave: Actividad física, Gimnasia laboral, Rendimiento empresarial, Absentismo laboral, trabajadores.

MG.GLORIA MONTERO GRANTHON “NIVEL DE ESTRÉS LABORAL Y PATRON DE CONDUCTA EN LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMAN Y VALLE”.

Sólo en años recientes la sociedad ha comenzado a prestar atención a la importante influencia que tiene el estrés en la salud pública y el impacto económico que ejerce en la producción y en el desenvolvimiento de los diversos sectores. Pero a partir de esta toma de conciencia, se han realizado estudios y propuesto estrategias para mitigar la importancia que presenta (y las pérdidas económicas que conlleva) eso que muchas veces se confundía con pereza, desgano, falta de voluntad, etc.

El individuo, en distintos ámbitos de su vida, se ve sometido a múltiples presiones que le generan estrés. Una de las partes más importantes está relacionada con el desarrollo de su trabajo. En general, el individuo tiene una gran capacidad de adaptación, que ante ciertas circunstancias lo obliga a realizar un gran esfuerzo para el que el sujeto no está preparado, que finalmente se manifiesta tanto individualmente como en la organización.

En la actualidad existe tanta inestabilidad laboral producida entre otras cosas por la excesiva rotación de personal, los despidos intempestivos, las evaluaciones por el Gobierno Central etc. produciendo falta de concentración y bajo rendimiento laboral en los trabajadores

RESUMEN:

El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu al cambio que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. Aun los acontecimientos positivos pueden generar un cierto grado de estrés cuando requieren cambios y adaptaciones.

El cambio en sí mismo no es una novedad. De hecho, constituye el pilar de la evolución de la humanidad. La innovación consiste precisamente en el ritmo sin precedentes en que se producen los cambios y que inevitablemente repercute en forma significativa sobre la sociedad, la cual no está preparada para enfrentar semejantes cambios en esta secuencia y, por lo tanto, se encuentra entonces a menudo desarmada.

El cambio está en todos lados. Afecta profundamente la tecnología, la ciencia, la medicina, las condiciones de trabajo y las estructuras de las empresas, los valores y las costumbres de la sociedad, la filosofía y aún la religión. En realidad, la única constante que sigue persistiendo es, precisamente, el —cambioll. Como vivimos en la era del cambio, no debe sorprender que el siglo XX se denomine —el siglo de estrésll, lo cual exige una adaptación sin precedentes, tanto por parte de la generación mayor como de la joven.

Han pasado más de dos mil años; el filósofo griego Pitágoras definía a la adaptación como el —don de la excelencia humanall. Nunca antes el hombre debió desarrollar este talento tan interesante como en la actualidad y es probable que deba superarse aun en el curso de las próximas décadas.

En el transcurso de investigación que realicé acerca de este tema tuve mis complicaciones...pero pues con tiempo y dedicación logre realizar con éxito mi investigación.

Los temas aquí expuestos son de diferentes fuentes de información, algunos de ellos adquiridos del centro de información del tecnológico y otros directamente de páginas web.

Cabe mencionar que dentro del documento hay un tema que obtuve directamente de la página de NIOSHI que fue —el estrés en el trabajoll que para mí en lo personal fue muy motivador cuando lo iba leyendo y reescribiendo al documento, y seguramente para todo aquel que lo lea será muy motivador para el buen desarrollo en su trabajo y no estar estresado cuando éste lo realice.

CONCLUSIONES

1. La respuesta de estrés es un riesgo laboral muy importante en los empleados de la UNE.
2. El sentirse estresado depende tanto de las demandas del medio externo como de nuestros propios recursos para enfrentarnos a él.
3. la exposición a situaciones de estrés, provoca la —respuesta de estrésll, que consiste en un aumento de la activación fisiológica y cognitiva.
4. La exposición a situaciones de estrés, hace que nuestro organismo se prepare para una intensa actividad motora.
5. La exposición a situaciones de estrés prepara a nuestro organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación.
6. Si la respuesta de estrés es demasiado frecuente, intensa o duradera, puede tener consecuencias negativas en nuestro organismo.
7. El organismo no se puede mantener durante mucho tiempo a un ritmo constante de actuación por encima de sus posibilidades.

8. Si se mantiene durante mucho tiempo la respuesta de estrés más allá de los límites que es distinto para cada persona, se producirán serios trastornos a diferentes niveles.
9. En toda situación de estrés hay unas características, entre las que se encuentra como más específica un cambio o situación nueva.
10. Las consecuencias del estrés laboral son múltiples en los tres niveles: fisiológicos, cognitivos y motores.
11. Se puede evaluar el estrés analizando y comprobando las tablas de autoevaluación de estrés que existen para su valoración.
12. Existen técnicas de control de estrés de demostrada y validada eficacia.

ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL EN EL TRABAJO.

Estudio realizado con trabajadores de negocios en tiendas y mercados.

MARIA AMÉLIA DA SILVA BRAGA: Manaus/Amazonas/Brasil

ALEX BARRETO DE LIMA, mail prof.alexbarreto@gmail.com

Este estudio examina los beneficios de la gimnasia en los negocios, porque estar en el mercado de trabajo lleva a los individuos a una vida sedentaria, con un desequilibrio armónico, físico y mental, contribuyendo a la baja calidad de vida.

Se observó que la gimnasia ayuda a estar mejor físicamente la prevención de las enfermedades profesionales y dar carácter más bajas, debido a que el ejercicio es el mayor promotor de la salud más allá de la medicina y ayudar a tener una buena calidad de vida. Se encontró que la gimnasia es muy útil ya que hace que las personas que practican actividad física, aun cuando el escritorio, dándoles más dispuestos a trabajar, menos estrés, y su restauración en el equilibrio armónico y física y mental.

En cuanto a la visión de la empresa, se observó que se destinan también para proporcionar una calidad de vida de los trabajadores, aumentar la productividad por tener buena calidad de vida sobre el individuo produce, desarrolla un trabajo más eficaz y por lo tanto ambos los trabajadores que la empresa gana.

También se concluyó que muchas empresas e incluso los trabajadores ignoran el hecho de que pueden aumentar la productividad y la calidad de vida con la práctica de la gimnasia. Estos resultados indican que los empleados beneficios de la gimnasia y también influyen en el rendimiento y la productividad

2.2. BASES TEORICAS:

GIMNASIA LABORAL.

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

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

Gimnasia Laboral es la práctica de la actividad física realizada por los empleados colectivamente en el lugar de trabajo durante su jornada laboral para mejorar su condición fisiológica, postural, anímica. Tiene como objetivo fortalecer y estirar segmentos musculares necesarios durante la jornada de trabajo, lo que además hace evitar problemas posturales y lesiones que pueden poner en riesgo a los empleados y que representarían gastos de funcionamiento para la empresa. La gimnasia laboral, por ser de corta duración, no lleva la persona al cansancio.

Contribuye a prevenir y recuperar las llamadas “enfermedades profesionales” general y la mejora de las relaciones interpersonales, a promover el bienestar Según Tarja (1973) “La Gimnasia Laboral es una actividad física realizada durante el horario de trabajo, en el local de trabajo” página 126-130. La realización de ejercicios gimnásticos en el ámbito laboral debe ser concebida como un elemento indispensable dentro del espacio de trabajo de toda empresa u organización, para brindarle a los trabajadores la posibilidad de mejorar sus posturas a través de la concientización de la ubicación de los segmentos corporales para su estructura corporal, tendiente a conservar la salud y evitar accidentes o lesiones provocados por fatiga o contracturas musculares que puedan ser producto de la labor cotidiana dentro de la empresa.

La implementación de estos movimientos busca, además, actuar de manera preventiva y compensatoria de la actividad desempeñada por cada uno de los integrantes de la empresa, y de esta forma disminuir el porcentaje de accidentes que pudieran estar vinculados con la postura laboral y la fatiga muscular. También la actividad física realizada en el lugar de trabajo mejora la producción de la empresa y la efectividad y eficiencia de los trabajadores debido a que los empleados que participan en el programa se sienten aliviados de molestias musculares y con el ánimo necesario para enfrentar la rutina de trabajo.

La Gimnasia Laboral presenta diferentes clasificaciones:

- ❖ La Gimnasia Preparatoria o Preventiva.
- ❖ La Gimnasia de Compensación o de Pausa.
- ❖ La Gimnasia Correctiva o Terapéutica.

Gimnasia Preparatoria o Preventiva:

La Gimnasia Preparatoria o Preventiva es el conjunto de ejercicios que preparan al individuo, conforme a sus necesidades, para el trabajo que desarrolla diariamente.

“Es la actividad física realizada antes de iniciar el trabajo, actuando de manera preventiva sobre el empleado para prevenir accidentes, distensiones musculares y enfermedades laborales”. Según Días, (1994) página 25)

En la Gimnasia Preparatoria se utilizan ejercicios que predisponen al individuo para reaccionar a los estímulos externos con mayor rapidez. Por otra parte, las mejores condiciones físicas y mentales proporcionadas por el ejercicio llevan, también, a una reacción más adecuada a la situación, como por ejemplo, cuando hay riesgo de error y de accidentes o necesidad de manipulación de equipamiento y máquinas.

Si consideramos que el ser humano por naturaleza realiza mayor cantidad de movimientos globales, y las condiciones de trabajo actuales de alta repetitividad y monotonía limitan ésta naturaleza humana, la Gimnasia Laboral Preparatoria con movimientos de amplitud tiende a recuperar la capacidad natural de movimientos que se posee originalmente.

La Gimnasia Laboral Compensatoria o de Pausa se realiza después de cuatro horas de comenzada la jornada de trabajo y al igual que la Gimnasia Laboral Preparatoria consiste en efectuar ejercicios específicos en el mismo lugar de trabajo. Este tipo de gimnasia no lleva al empleado al cansancio, porque es leve y de corta duración, no esfuerza al trabajador pues lo que espera es “prevenir la fatiga muscular, disminuir el número de accidentes de trabajo, corregir vicios posturales, aumentar la disposición del empleado al iniciar y al retornar al trabajo y prevenir las enfermedades por traumas acumulativos” según Días (1994).

Se Pretende impedir que se instalen vicios de postura en vista a la posición en que el individuo es obligado a permanecer durante sus actividades habituales. Usa ejercicios que proporcionan actividades a las sinergias musculares poco solicitadas y relajamiento a aquellas que trabajan demasiado. El empleo de los ejercicios de relajamiento tiende a disminuir el exceso de tensión.

La Gimnasia Industrial surgió de la necesidad de aumentar el rendimiento del operario al mismo tiempo que su bienestar; y el potencial de salud como modo de ser menos atacado por enfermedades; y de prevenir accidentes de trabajo como consecuencia de la naturaleza del trabajo.

Los ejercicios aconsejados son los de relajamiento muscular, seguidos de movimientos activos simples, ejecutados durante pausas de 7 a 10 minutos, en cada periodo de 3 o 4 horas de trabajo.

La Gimnasia Laboral Compensatoria debe alcanzar las sinergias antagónicas que se encuentran activas durante el trabajo, para proporcionar la compensación y el consecuente equilibrio funcional. Consiste, por lo tanto, en un reposo activo que aprovecha las pausas durante la jornada laboral para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están en contracción durante el trabajo con el objetivo de prevenir la fatiga muscular.

Por ello debe ejercitar los músculos no involucrados en la tarea laboral correspondiente y relajar los grupos musculares que están en contracción durante la mayor parte de la jornada de trabajo.

Tal objetivo será alcanzado mediante el empleo de ejercicios que deberán ser programados de manera que se intercalen a intervalos convenientes, a fin de proporcionar al hombre que trabaja una mejor utilización de su capacidad funcional, sin demasiado requerimiento físico.

Se puede decir, entonces, que es la pausa con la realización de actividades compensatorias específicas para cada sector. Las actividades de mayor incidencia buscan alcanzar el equilibrio físico y mental para la ejecución de las tareas, así como distender posturas estáticas y unilaterales e interrumpir la acumulación de fatiga.

La Gimnasia Laboral es una de esas estrategias utilizadas en los últimos años para valorizar a los empleados y está siendo implementada de manera creciente en distintas empresas, con resultados positivos en los empleados, ya que la competencia en el mercado de trabajo, el avance tecnológico permanente, y la presión laboral, terminan sobrecargando mental y físicamente al personal y, como consecuencia, surge el estrés y las enfermedades laborales.

La implementación de la Gimnasia Laboral en las empresas apunta a mantener la salud, a mejorar la calidad de vida de los empleados y también a incrementar la productividad en la empresa ya que, según Cañete, (1996) página 16, “un ser humano saludable física, mental y espiritualmente es con seguridad mucho más productivo.”

La concientización, tanto de los empleados como de los empresarios respecto de esta estrategia se da en la medida en que los resultados sean visibles, demandando la adquisición y cultivo de nuevos valores.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL:

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

FISIOLÓGICOS:

- Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación del ácido láctico.
- Mejora la movilidad y flexibilidad musculo articular
- Disminuye las inflamaciones y traumas.
- Mejora la postura
- Disminuye la tensión muscular innecesaria
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Facilita la adaptación al puesto de trabajo.

PSICOLÓGICOS:

- Favorece el cambio de rutina,
- Fortalece la autoestima y mejora la imagen de sí mismos.
- Mejora la atención y concentración en el trabajo; demuestra la atención de la empresa hacia sus empleados.
- Desarrolla la conciencia corporal y ayuda a eliminar tensiones emocionales

SOCIALES:

- Despierta el florecimiento de nuevos líderes
- Favorece el contacto personal y la integración social
- Promueve el trabajo en equipo y mejora las relaciones interpersonales
- Mejoras en las relaciones de los grupos humanos

NEGOCIO:

- Proporciona una mayor productividad por parte del trabajador
- Mejora la imagen de la empresa frente a sus empleados y a la sociedad
- Disminuye el número de denuncias laborales (hojas médicas, accidentes, lesiones laborales e incapacidades médicas laborales) junto con y la % de ausentismo
- Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa

FUNDAMENTACION SOCIOLOGICA:

La gimnasia como actividad física se fundamenta en la necesidad de tener en cuenta las particularidades psicológicas inherentes a diferentes grupos de edades para optimizar los programas de estimulación hacia la práctica por parte de personas adultas. Desde esta visión se asume que la intervención de la cultura física comunitaria, se ha impuesto como una necesidad perentoria, pues el desarrollo

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

EL SEDENTARISMO:

El sedentarismo es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas; es un problema que se ha expandido a escala mundial, la falta de actividad física y sus funestas consecuencias para la salud en general se han convertido en una amenaza que no respeta sexo, edad o condición.

La Organización Mundial de la salud reconoció como un grave problema al sedentarismo a nivel mundial, dedicando el día internacional de la salud a dicha problemática, entre otras complicaciones la OMS que el estilo de vida moderno marca la tendencia de la población tanto de los países industrializados como las naciones en vías de desarrollo, a desarrollar tareas que no requieren actividad física durante periodos regulares o repetitivos por espacio de prolongadas horas , en detrimento de la salud en general. Se señala que la falta de conciencia sobre el tema hace que la fuente de inactividad física colabora ampliamente en el incremento de la mortalidad, el desarrollo de enfermedades asociadas y discapacidad temporal o permanente.

A su vez la OMS dice que el sedentarismo y la inactividad física son consecuencias directas del estilo de vida propio de la época, en la cual tanto lo que respecta al ocio como en lo que hace el desempeño laboral, predomina la pasividad

derivada de permanecer varias horas sentadas, en el computador o en frente del televisor.

Entre las recomendaciones de la OMS para contrarrestar los peligros del sedentarismo generalizado ocupa un papel preponderante, la rutina diaria de hacer paseos con media hora de duración, coincidentemente afirma la OMS que el cuerpo humano está hecho para su ejercitación permanente y que cuando esta actividad cesa de realizarse de forma reiterada, el producto es la atrofia de músculos, tendones y tejidos, al tiempo que favorece al deterioro general de la salud.

Por otro lado, el Doc. Holgar Mellerowicz, médico del Hospital de Berlín se considera carencia de movimientos cuando las exigencias corporales permanecen de forma crónica por debajo del umbral de excitación necesaria para el aumento y mantenimiento de la capacidad funcional de las células, lo que en algún momento produce el sedentarismo.

EFFECTOS NEGATIVOS DEL SEDENTARISMO:

Se pueden comprobar a nivel de:

APARATO DE SOSTÉN O LOCOMOTOR:

Responsable de la postura erecta en colaboración con el aparato de sostén pasivo, que luchan constantemente contra la fuerza de gravedad; los músculos en relación a la unión entre tendón y hueso y su fuerza en el aparato óseo debido a que no hay una irrigación constante de sangre que ayuda a la fijación del calcio y el fosforo en el sistema articular, la no realización de ejercicio físico provoca un declive del cartílago articular hialino en detrimento de su espesor, lo que no facilita su nutrición por medio del líquido sinovial; también mengua la ordenación de las fibras de colágeno y la movilidad articular, el caso de los músculos, insuficientemente desarrollados como consecuencia de prolongados lapsos sedentes sin compensación correspondiente, no pueden cubrir su función natural, que es la de mejorar la fuerza, la resistencia, la velocidad y la elasticidad muscular además se

aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco. Los vicios posturales de este tipo repercuten desfavorablemente, en la niñez y adolescencia, sobre el desarrollo óseo del tórax y sobre la función cardiorrespiratoria; y en los adultos sobre la función de la zona lumbar.

Debemos mencionar también la proliferación de trastornos de los arcos plantares, consecuencia de una insuficiente musculatura intrínseca y extrínseca y de una debilidad ligamentosa no pocas veces agravado por el peso.

ORGANISMOS INTERNOS:

El aumento de los factores de riesgo entre los que se encuentra el sedentarismo es al parecer la causa principal. La carencia de movimientos causa así mismo, atrofia por inactividad y disminución del rendimiento del aparato respiratorio (capacidad vital y VO₂max. Disminuido). La capacidad de transporte del sistema cardiovascular por una pobre capitalización. Las disfunciones resultantes reducen aún más la capacidad de rendimiento, no pocas veces agravadas por el exceso de peso que evoluciona paralelamente al sedentarismo.

El sedentarismo trae una serie de perjuicios como:

- ❖ Reducida capacidad de carga
- ❖ Desmesurado aumento de la frecuencia cardíaca
- ❖ Escaso aumento del volumen sistólico ante un esfuerzo
- ❖ Tiempo diastólico (de reposo o irrigación) acortado.

Los efectos negativos constituyen la aparición de varices. Asimismo, se observa un aumento de las resistencias periféricas, la presión arterial sistólica y la inactividad enzimática. También aumenta la frecuencia cardíaca en reposo y en situaciones de esfuerzo mínimo.

TRASTORNOS REGULADORES:

El sedentarismo influye negativamente sobre las glándulas de segregación interna, especialmente las suprarrenales, disminuyendo la capacidad de adaptación orgánica al trabajo y al rendimiento, la forma más significativa de trastorno regulador del sistema nervioso autónomo lo representa la hipertonía simpática crónica, que mutila la economía cardíaca y favorece la hipertensión arterial, el elevado tono simpático, por otro lado , perjudica las fases de recuperación y regeneración, especialmente pos ejercicio. Además, el sedentarismo disminuye la capacidad de tolerancia al estrés.

Entre tanto, el sistema Metabólico se ve afectado ya que el cuerpo aumenta el consumo de grasas durante la actividad por lo que interfiere en la pérdida de peso. No ayuda a la reducción del colesterol total y del colesterol LDL («malo») con el no aumento del colesterol HDL («bueno»).No Mejora la tolerancia a la glucosa desfavoreciendo el tratamiento de la diabetes; el incremento de la secreción y del trabajo de diferentes hormonas no contribuye a la mejoría general de las funciones del organismo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA FRENTE AL SEDENTARISMO:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético son ejemplos de actividad física: trabajo manual, lavar el carro, sacar a pasear el perro, ir de compras.

Al realizar una actividad física en pro de cambio de hábitos sedentarios se emplea ejercicio físico definido como el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mantener uno o más componentes de la forma física. El ejercicio físico influye positivamente en el desarrollo de una vida regular, modula la alimentación cualitativa y cuantitativa,

modera el consumo de alcohol, la adicción al tabaco y colabora en el control del estrés.

El entrenamiento tiene efectos preventivos sobre:

- Trastornos posturales
- Alteraciones de la columna vertebral
- Trastornos de la regulación simpática
- Hipertensión arterial
- Arterioesclerosis
- Insuficiencia coronaria
- Infarto de miocardio
- Obesidad
- Diabetes mellitus
- Enfermedades geriátricas
- Alteraciones circulatorias periféricas.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades, es importante inculcar en la población, una serie de hábitos de vida saludable.

La práctica regular de ejercicio físico destacada entre ellos por su importancia.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades, es importante inculcar en la población, una serie de hábitos de vida saludable.

Desde esta perspectiva se entiende que la salud está directamente relacionada con los hábitos de vida, que ocupan un lugar muy importante para el bienestar físico de las personas desde el desarrollo de la actividad física.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA:

Los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud y el bienestar son numerosos; muchos de ellos rigurosamente demostrados, y otros apoyados en

fuertes evidencias, han sido ampliamente detallados y comentados por un gran número de autores.

La actividad física, el ejercicio y el deporte vienen cargados de muchos beneficios para jóvenes y adultos, se vinculan además a cuidados de alimentación, abandono de hábitos tóxicos como el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos benéficos, fisiológicos y sistémicos, entre los cuales encontramos:

- Genera sensación y bienestar lo que conlleva al aumento del flujo sanguíneo, así se mejora los sistemas de nuestro organismo.
- Fortalece los huesos, mejora el equilibrio y aumenta la movilidad.
- Previene enfermedades, alivia dolores.
- Impide la obesidad evitando enfermedades que de ella provienen.
- Se mejora la autoestima, aumenta la relajación y disminuye la ansiedad y la depresión.

Tal como estamos viendo, la práctica regular de actividad física saludable contribuye a tener un cuerpo sano, que unido a la autoestima y al bienestar subjetivo, tiene como consecuencia inmediata la reducción de enfermedades, retrasa el envejecimiento.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS:

- **GIMNASIA LABORAL:** La gimnasia laboral es una actividad física realizada durante el horario de trabajo y en el local de trabajo. Debe ser concebida como un elemento indispensable dentro del espacio de trabajo tendiente a conservar la salud.
- **SEDENTARISMO:** Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales.

- **ESTRÉS:** Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante, es provocada por alguna situación en problema, los síntomas más notorios son el nerviosismo e inquietud.
- **PROGRAMA:** Es una intención o un proyecto.
Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y ejecutarla; en este sentido un programa es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una acción de actividades.
- **EJERCICIO FÍSICOS:** Conjunto de acciones motoras, musculares y esqueléticas, comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.
- **ERGONOMIA:** La ergonomía es la disciplina tecnológica que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador
- **ACTIVIDADES FÍSICAS:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal.
- **ENFERMEDADES CRÓNICAS:** Son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En el 2012, 48 millones de personas murieron de una enfermedad crónica de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era menos de

60 años de edad. (Díaz, Mardones, Mena, Rebolledo & Castillo, Revista Cubana, julio, 2015

2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL:

- Existe influencia de la gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, Huacho año 2017.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

- Existe influencia del fundamento teórico y metodológico que sustenta el programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, Huacho año 2017.
- Existe influencia de realizar gimnasia laboral como actividad física, en medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC Huacho, año 2017.
- Las actividades de gimnasia laboral que se deben aplicar como medida de prevención al sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC Huacho 2017 será beneficioso.

2.5. IDENTIFICACION, DEFINICION OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: GIMNASIA LABORAL

VARIABLE DEPENDIENTE : SEDENTARISMO

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>GIMNASIA LABORAL:</p> <p>Es la práctica de la actividad física, realizada por los empleados colectivamente en el lugar de trabajo durante su jornada laboral para mejorar su condición fisiológica, postural y anímica. Tiene como objetivo fortalecer y estirar segmentos musculares necesarios durante la jornada de trabajo. La Gimnasia Laboral por ser de corta duración no lleva a la persona al cansancio.</p>	<p>BENEFICION</p> <p>FISIOLOGICOS</p> <p>BENEFICIOS PSICOLOGICOS</p> <p>BENEFICIOS SOCIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de Dolencias • Facilita la adaptación al puesto de trabajo • Disminuye la tensión muscular • Refuerza la autoestima • Mejora la concentración en el trabajo • Ayuda a eliminar las tensiones emocionales • Mejora las relaciones inter personal. • Promueve la integración social.
VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>SEDENTARISMO:</p> <p>Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas. La falta de actividad física y sus fuertes consecuencias para la salud en general se ha convertido en una amenaza que no respeta sexo, edad o condición. El sedentarismo es un problema que se ha expandido a escala mundial</p>	<p>TRANSTORNOS ORGANICOS</p> <p>ACTIVIDAD FISICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desmesurado aumento de la FC • Hipertensión arterial • Insuficiencia coronaria • Obesidad • Diabetes Mellitus • Ejercicios de movilidad articular • Estiramientos • Ejercicios de coordinación • Ejercicios respiratorios • Ejercicios de corrección de posturas • Ejercicios de relajación

III METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. DISEÑO METODOLOGICO:

INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

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

De esta forma permite obtener nuevos conocimientos de la realidad social, estudiar la situación para poder diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos, aquí hemos aplicado entrevistas y encuestas a los administrativos en las instalaciones de la universidad JFSC de Huacho.

MODALIDAD DE LA INVESTIGACION:

❖ Métodos Teóricos

Histórico Lógico: Este método nos permitirá conocer y ayudar a fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de los ejercicios de gimnasia laboral para la disminución del sedentarismo en los trabajadores administrativos, estableciendo criterios en la historia y la teoría que sustenten la base de nuestra investigación.

- **Inductivo – Deductivo:**

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

- **Análisis Síntesis:**

Este método nos permitirá analizar la importancia de la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC.

❖ **Métodos Empíricos:**

- **Guía de Observación:**

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

- **Encuesta:**

Estuvo dirigida a los trabajadores administrativos de la universidad JFSC de Huacho.

- **Entrevista:**

Se realizó a la Lcda. Gladys Pacora Asistente Social de Personal de la UNJFSC.

Se realizó a la Lcda. Teresa García Guardamino, asistente administrativo de la Facultad de Educación de la UNJFSC.

Se realizó a la Lcda. Dalila Villanueva, jefa de la Oficina de Planificación y Presupuesto de la UNJFSC.

❖ **Métodos Estadísticos – Matemáticos.**

Se utilizó el Microsoft Excel 2010 para poder realizar el cálculo de la muestra. Este método estadístico descriptivo nos ayudara en el análisis de las encuestas realizadas a los trabajadores de la UNJFSC.

- **Nivel de Investigación.**

Para el desarrollo de la presente investigación se aplicó la investigación descriptiva y factible:

- **Investigación Descriptiva.**

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

- **Investigación Factible.**

Esta investigación tiene un alto grado de factibilidad puesto que contamos con el apoyo de las autoridades de servicio social de la universidad, la asistente administrativa de la Facultad de Educación, así mismo con la jefa de Planificación y presupuesto de la UNJFSC

3.2. POBLACION Y MUESTRA:

3.2.1. Población: La población con la que se realizara nuestra Investigación está conformada por los 308 trabajadores administrativos estables de la UNJFSC.

3.2.2. Muestra: Debido a que la población con la que trabajara en la presente investigación es mayor que 100 procederemos a la aplicación de la fórmula de población finita, dando como resultado: Una muestra de 111 trabajadores administrativos de la UNJFSC.

I.- Calculo del tamaño de la muestra

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{E^2 (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

n= Tamaño de la muestra

Para el presente trabajo de investigación tenemos:

$$n=? \quad N=308 \quad p=0,5 \quad q=0,5 \quad E= + 5\% =0,05$$

$$n = \frac{196^2 \times 308 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times 308 + 196^2 \times 0,5 \times 0,5} = n = \frac{295,8032}{1,7279} = 171,19$$

AJUSTAR LA MUESTRA:

$$n = \frac{n}{1+(n-1)} \quad n = \frac{171,19}{1+(170,19)} = 110,26$$

N	308
---	-----

n= 111

La muestra en nuestra investigación será de **111** trabajadores administrativos de la Universidad JFSC de Huacho.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación.

La investigación se desarrolló aplicando la encuesta y la entrevista a los administrativos de la universidad JFSC de Huacho.

- **Recolección de Datos:** Obtuvimos la información mediante los instrumentos y técnicas de recolección de datos, se procedió a responder aquellas interrogantes presentadas que pretende dar solución al problema. Esta información la procesamos utilizando Microsoft Excel y se representara por medio de gráficos y cuadros para comprender mejor.
- **Entrevista:** La información que se obtuvo de la entrevista, la cual se realizó el día miércoles 06 de marzo del 2018 a la asistente social del área de Personal, a la jefa de planificación y presupuesto y a la asistente administrativa de la Facultad de Educación, se realizó mediante el cuestionario de preguntas destinadas y luego fueron tabuladas.
- **Encuesta.** Esta fue aplicada a los trabajadores administrativos el día viernes 08 de marzo del presente año a las 17.00 horas y toda la información obtenida de las encuestas fue ingresada, procesada y tabulada en el documento Microsoft Excel, para poder obtener los resultados de análisis e interpretación de la información

CAPITULO IV

RESULTADOS:

4.1. Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista a la asistente social de personal, jefa de planificación y asistente administrativa de la Facultad de Educación de la UNJFSC

1. ¿Conoce Ud., si en la actualidad en la universidad Nacional JFSC – Huacho, existe algún programa de gimnasia laboral?

Las tres personas que fueron entrevistadas manifestaron que no existe un programa de Gimnasia Laboral en la actualidad en la UNJFSC

2. ¿Conoce Ud. Sobre que es la gimnasia laboral?

Las personas que fueron entrevistadas manifestaron que no conocen que es la gimnasia laboral, pero si les gustaría conocer.

3. ¿Sabe Ud. Sobre los beneficios que brinda la gimnasia laboral cuando se realiza en las jornadas laborales?

Las personas que fueron entrevistadas manifiestan que no conocen sobre la gimnasia laboral, por ende los beneficios que brinda y que les gustaría que se practique la Gimnasia Laboral en la UNJFSC.

CONCLUSIONES DE LA ENTREVISTA. Luego de las entrevistas realizadas a la asistente social de personal, jefa de planificación y asistente administrativa de la Facultad de Educación se llegó a la siguiente conclusión:

- El personal que fue entrevistado, está de acuerdo que la Gimnasia Laboral es una actividad fundamental dentro de nuestra Institución, la cual va a conllevar a mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la UNJFSC, la misma que carece de un programa de gimnasia laboral para cada área.
- El personal con cargos administrativos están de acuerdo que las actividades físicas de un programa de gimnasia laboral puedan contribuir a la disminución del sedentarismo y las enfermedades que deriven de ella.
- Los directivos concuerdan que nuestra institución debe tener un programa de gimnasia laboral como medio preventivo de enfermedades derivadas del estrés, sedentarismo y enfermedades no trasmisibles

RECOMENDACIONES DE LA ENTREVISTA:

- Las enfermedades no trasmisibles son las más frecuentes que atacan a los trabajadores de oficina por los malos hábitos de vida y por la falta de actividad física.
- Sobre la importancia de la gimnasia laboral y sus beneficios se debe ahondar en relación a cada área que tiene nuestra institución, como el personal administrativo de oficina, mantenimiento etc.
- La gimnasia laboral mejora la condición física y previene ciertas enfermedades, por tal razón es importante que se ejecute un plan de ejercicios para prevenir el ausentismo laboral.
- La gimnasia laboral prepara al trabajador psicológicamente para el desarrollo de su actividad productiva.
- Lograr formar una cultura de prevención en toda la institución

4.2. ANALISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENCUESTA A LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNJFSC – HUACHO.

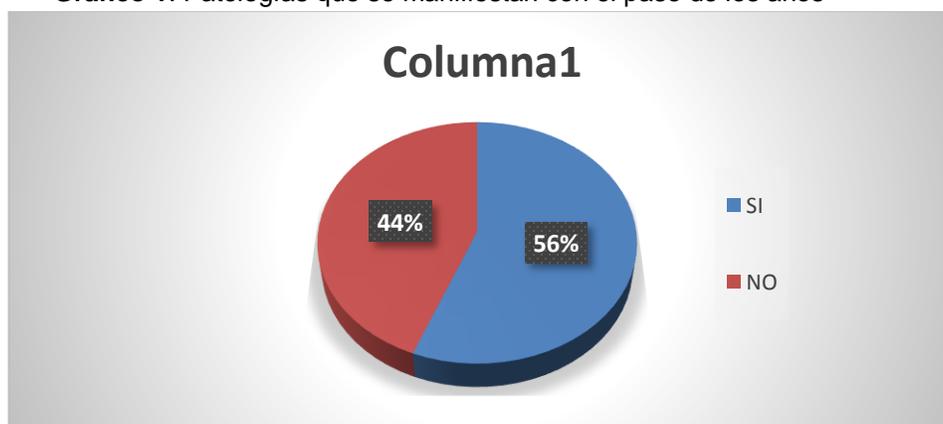
1. ¿Sabe Ud. Que en la oficina, los puestos donde labora, se tiene que ejecutar tareas con manejo de cargas y aquellos en los que se debe permanecer de pie largas horas, provoca patologías que se van manifestando con el paso de los años?

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

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	63	56%
No	48	44%
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC
Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 1. Patologías que se manifiestan con el paso de los años



Análisis: El personal administrativo de la UNJFSC tiene conocimiento que las actividades que realizan diariamente en las oficinas de trabajo, por largas horas provocan patologías que van manifestándose con el paso de los años lo que, necesariamente evidencia una propuesta de un programa de gimnasia laboral.

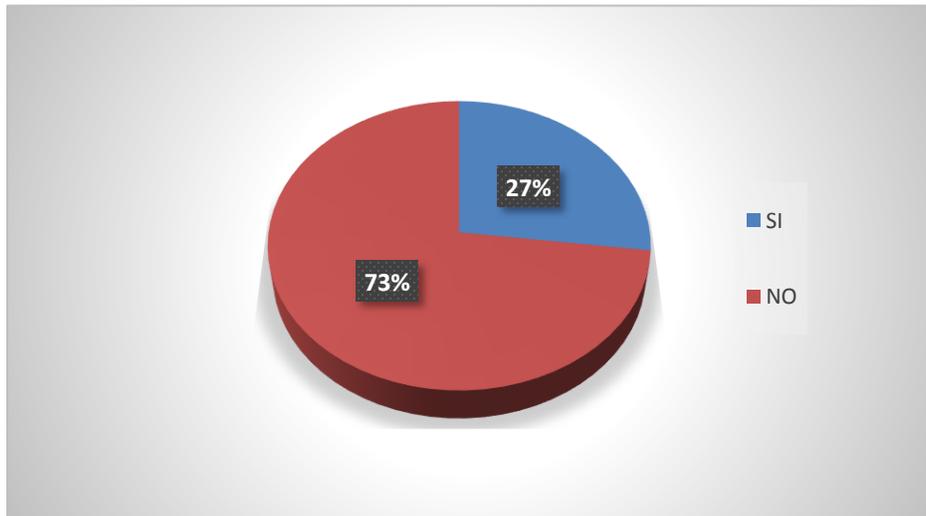
2. ¿Conoce acerca de la Gimnasia Laboral?

Tabla 2. Conoce acerca de la Gimnasia laboral

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	27%
No	81	73%
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC
Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 2. Conoce acerca de la Gimnasia Laboral.



Análisis: El personal administrativo ha oído sobre programas de gimnasia laboral pero no saben que es y no tiene conocimiento sobre los beneficios que estas actividades ofrecen, las cuales son de mucha importancia para mejorar nuestro estilo de vida y evitar enfermedades no trasmisibles con el paso del tiempo que se manifiestan en forma silenciosa en nuestro organismo.

3. ¿Se ha aplicado algún programa de Gimnasia Laboral en esta Institución?

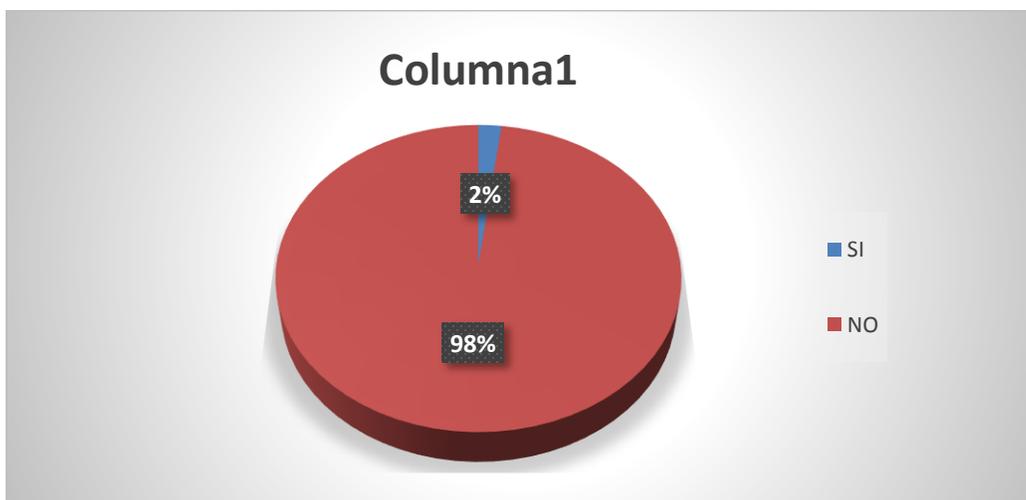
Tabla 3. Se ha aplicado algún programa de gimnasia laboral

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	02	02%
No	109	98%
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC

Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 3. Se ha aplicado algún programa de Gimnasia laboral



Análisis: El personal administrativo respondió que sería un gran beneficio la aplicación de un programa de gimnasia laboral ya que esto favorecerá a su desempeño en el trabajo y por ende beneficiara su salud.

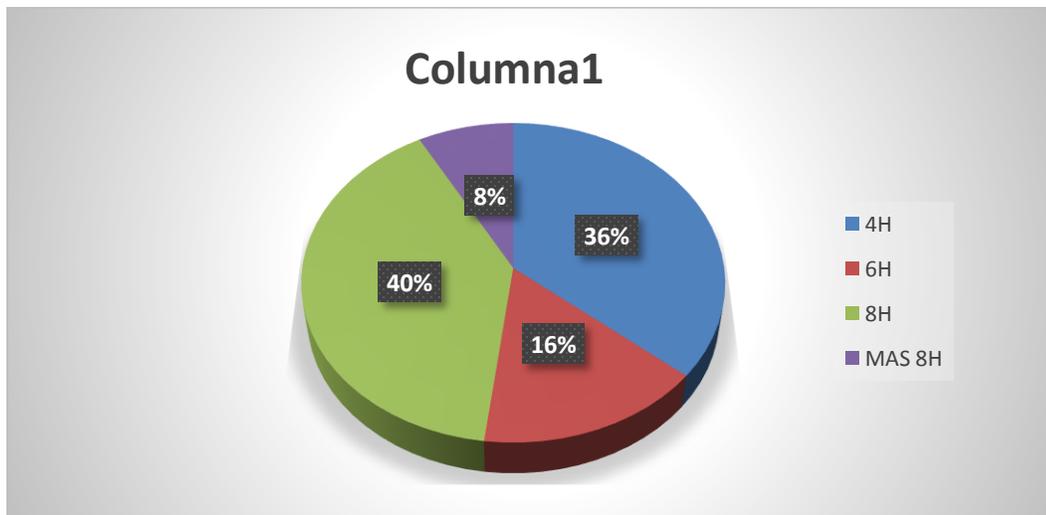
4. ¿Cuántas horas labora en posición sentado(a) frente a la computadora durante el día?

Tabla 4. Cuántas horas laboras en posición sentado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4 horas	35	36%
6 horas	17	16%
8 horas	42	40%
Más de 8 horas	6	8%
TOTAL	111	100%

FUENTE: Personal Administrativo Unjfsc
ELABORADO POR: Víctor Chirito Guerra

Gráfico. 4



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

5. ¿Realiza alguna actividad física entre horas de trabajo aparte del almuerzo?

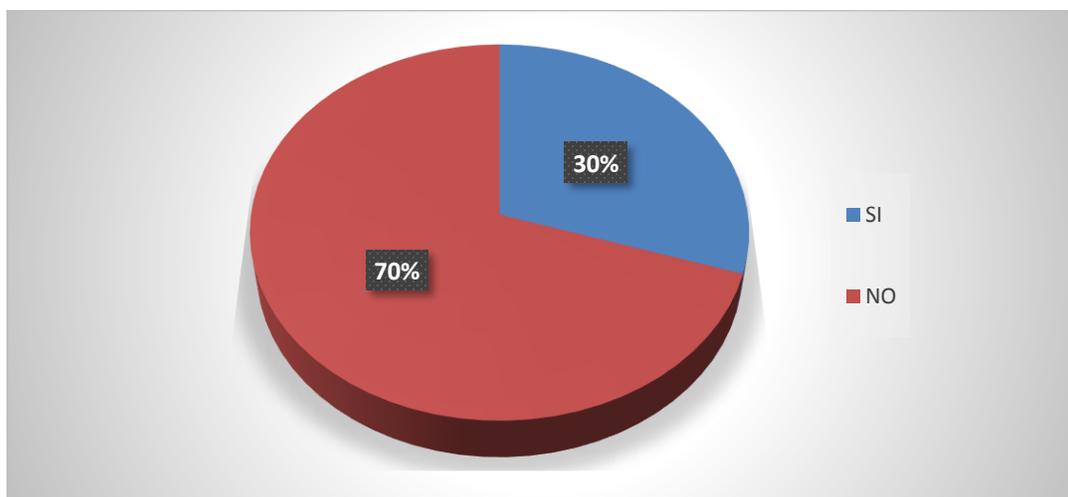
Tabla 5: Realiza actividad física fuera de la jornada de trabajo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	32	30%
No	79	70%
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC

Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 5: Realiza actividad física fuera de la jornada de trabajo



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

6. ¿En qué tiempo considera que su nivel de trabajo disminuye?
4 horas, 6 horas, 8 horas, más de 6 horas

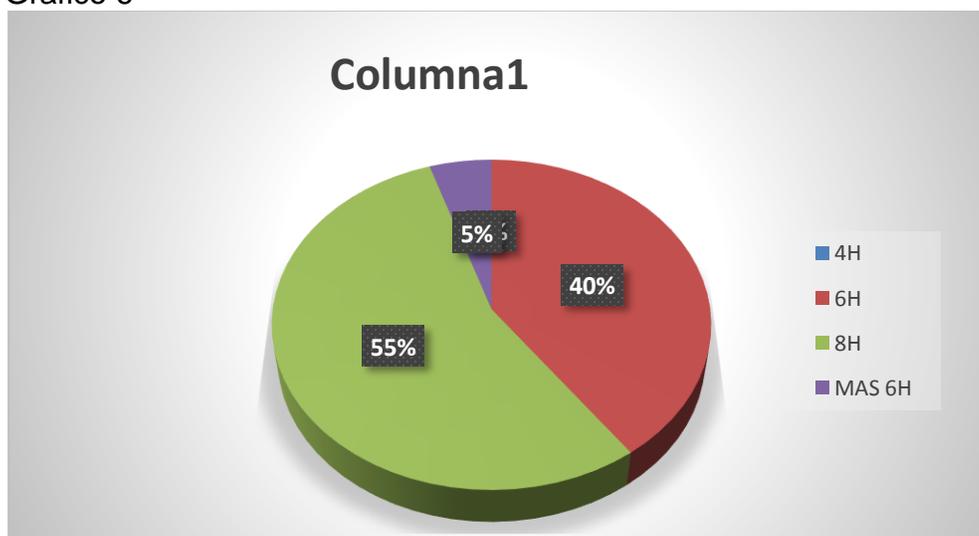
Tabla 6

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4	0	0%
6	23	40%
8	58	55%
Mas de6	19	5
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC

Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 6



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

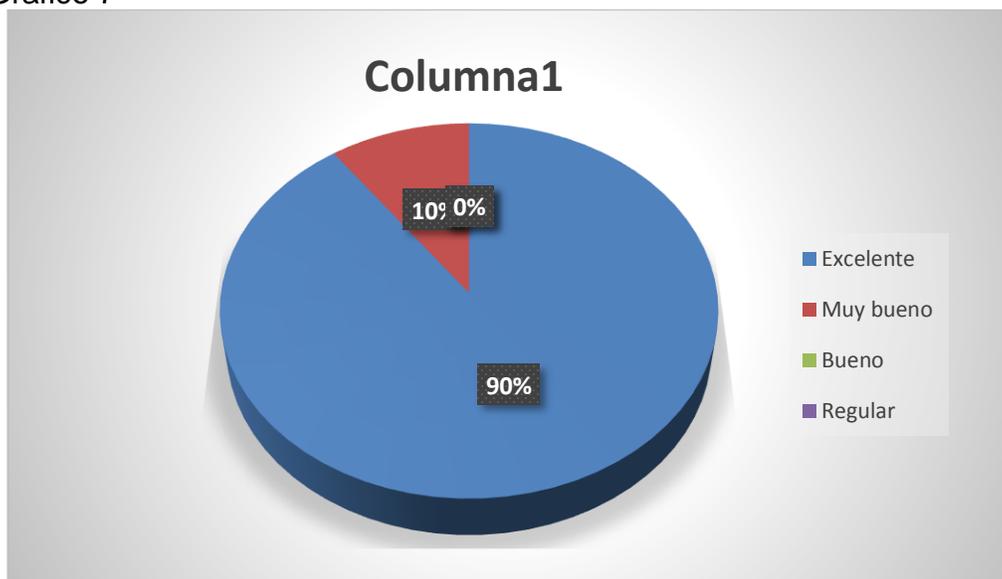
7.- ¿Cómo valorarías la posibilidad de realizar gimnasia laboral en tus jornadas de trabajo?

Alternativas	Frecuencia	%
Excelente	89	90
Muy Bueno	11	10
Bueno	0	0
Regular	0	0

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC

Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 7



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

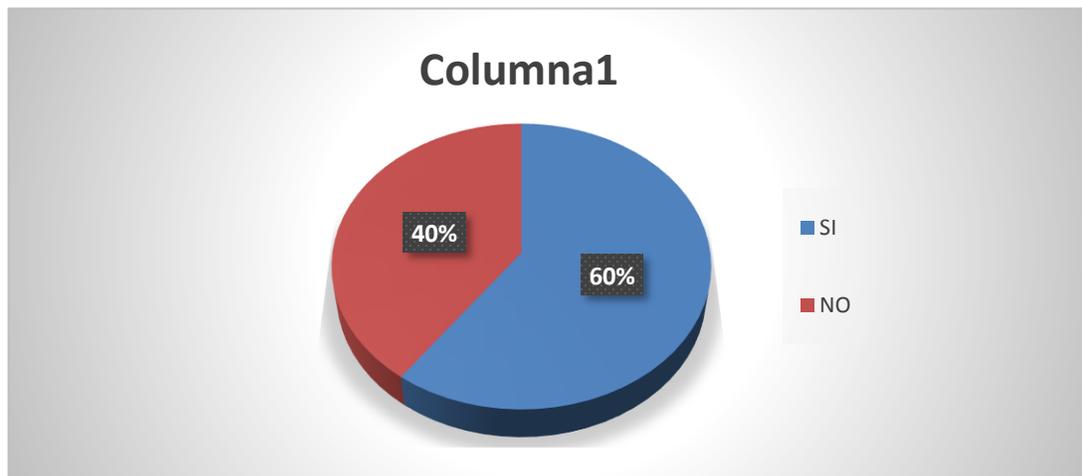
8) Practicas alguna actividad física fuera del horario laboral.

Tabla 8

Alternativa	Frecuencia	%
SI	73	60
NO	38	40
TOTAL	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC
Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

GRAFICO 8



Análisis: Los administrativos de la UNJFSC no realizan actividad física fuera del horario laboral, ello(as) manifiesta que llegan a la casa cansados y optan por descansar, en otros casos como las madres de familia llegan a cumplir con las responsabilidades del hogar.

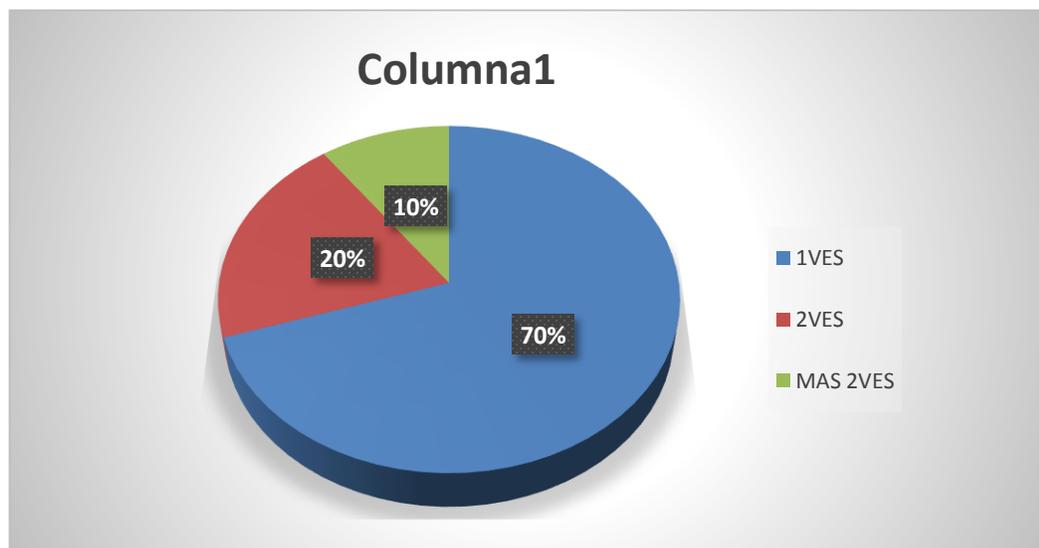
9. ¿Cuántas veces a la semana practicas alguna actividad física?

Tabla 9

Alternativa	Frecuencia	%
1/semana	75	70%
2/semana	21	20%
Más de 2	15	10%
TOTAL	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC
Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 9



Análisis: Los trabajadores administrativos de la U NJFSC, manifiestan que realizan actividad física únicamente una vez por semana, los que realmente les gusta ejercitarse lo hacen jugando pelota por las tarde-noche

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

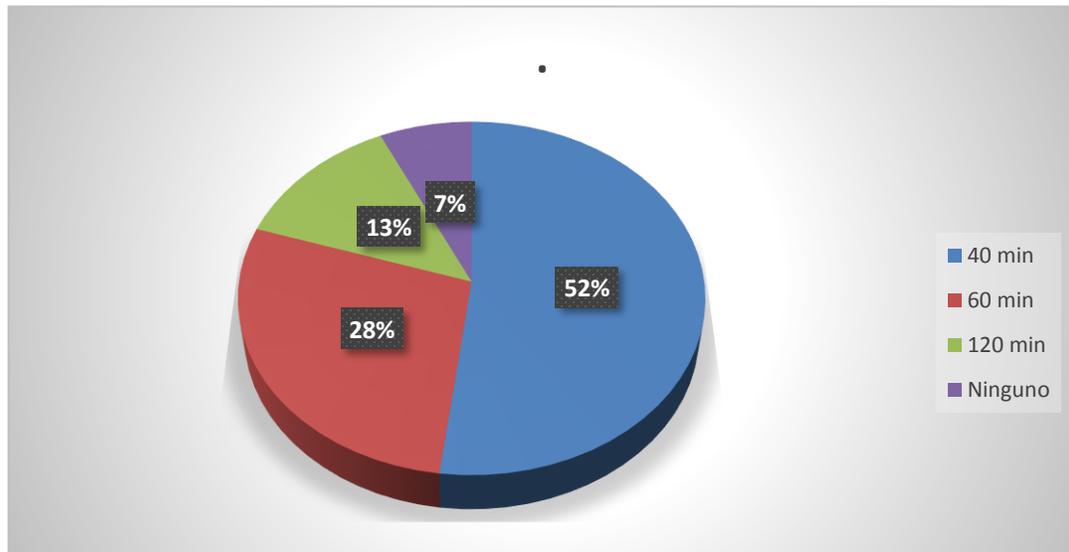
Tabla 10

Alternativa	Frecuencia	%
40 minutos	58	52%
60 minutos	32	28%
120 minutos	12	13%
Ninguno	8	7%
Total	111	100%

Fuente: Personal Administrativo UNJFSC

Elaborado por: Víctor Chirito Guerra

Grafico 10



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

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

- La gimnasia laboral permitirá mejorar el rendimiento en su jornada laboral y lograr mejorar el estilo de vida.
- La falta de actividad física en la actualidad conlleva a muchas enfermedades no transmisibles como diabetes, presión arterial, obesidad, por los malos hábitos de vida.
- El sedentarismo es una de las principales enfermedades que causa la muerte a la mayoría de los seres humanos.
- Se recomienda poner mucho énfasis en los elementos metodológicos que intervienen en el tema de la gimnasia laboral o pausa activa que se torna importante al momento de seleccionar, distribuir y aplicar a cada área de trabajo para el personal.

5.2. RECOMENDACIONES:

- Se debería ejecutar un plan de gimnasia laboral en la UNJFSC de Huacho para evitar enfermedades que con el paso del tiempo conduzcan a la muerte
- Se debería realizar una valorización del estado de salud y condición física de los trabajadores administrativos de la UNJFSC
- Implementar charlas sobre la importancia de la gimnasia laboral en nuestro estado físico y salud.
- La Gimnasia Laboral es una actividad muy importante la cual ayuda a mejorar el rendimiento laboral, disminuye las fatigas musculares, ayuda a mantener una buena postura y a evitar enfermedades no transmisibles las cuales con el tiempo causan la muerte a miles de trabajadores en el mundo.

- Se debería ejecutar en la UNJFSC de Huacho programas de actividades recreativas para el personal administrativo, teniendo como objetivo la integración laboral.
- Considerar el nivel de sedentarismo, en el personal Administrativo de la UNJFSC de Huacho, para que así se pueda llevar a cabo la práctica de la gimnasia laboral ya que esta nos brinda múltiples beneficios para poder tener una vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- Arregui. M., Urdampilleta. A. gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Nº 170 - Julio (2012).
- Aitor, Urdampilleta, A, gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores, Revista <http://www.efdeportes.com/>
- Bartoski, C.; Stefano, S. “La calidad de vida en el trabajo en Agencias Bancarias de Laranjeiras do Sul: Un Estudio de Múltiples Casos”, Revista Electrónica Lato Sensu, nº1, pp. 13-15 Año (2007).
- Base en los beneficios personales y laborales. Universidad de Matanzas-Cuba (2011).
- Curiacos. J. Efectos de la gimnasia laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores. Departamento de Educación Física, Universidad Estatal Paulista (UNESP), Río Claro-SP, Brasil. (2010).
- Digital. Buenos Aires - Nº 170 - Julio del 2012.
- Dumita, S. (2008) “Propuesta de un modelo teórico para la adopción de la práctica de actividad física”. Revista Brasileira de Actividad Física y Salud.
- Freire, J. et al., 2008, Los beneficios de la gimnasia laboral: un estudio de caso en una industria de azúcar y alcohol en la región azucarera de Riberon Prieto.
- Maciel, M., (2008), Gimnasia Laboral: instrumento de productividad y salud en las empresas, Shape, Río de Janeiro (Brasil).
- Marchasen, (2002), Revista Mackenzie. São Paulo (Brasil), v. 2, n. 1, pp. 33-46.
- Mirada. G. y Carreño. J. en su trabajo investigativo la gimnasia laboral. Práctica voluntaria de actividad física y la incorporación con base en los beneficios personales y laborales. Universidad de Matanzas-Cuba 2011.
- Moraos, C.; Delfín, M., (2005), “¿Por qué implantar un programa de gimnasia laboral en la empresa?” RACRE, Revista de Administración. CREUPI, v. 05, n. 09, Espírito Santo do Pinhal, San Paulo (Brasil).
- Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Nº 168 - Mayo (2012).

- Proyecto de Gimnasia Laboral. Universidad Católica de Chile 2010
Rodríguez. I. Texto DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA COMUNITARIA. Escuela Internacional de Educación Física y Recreación. La Habana –Cuba (2004).

PÁGINAS WEB

- <http://www.deporte.gob.ec/ministerio-del-deporte-realiza-pausa-activa-laboral-en-instituciones-publicas-de-esmeraldas/>
- <http://www.deporte.gob.ec/la-pausa-activa-laboral-mejora-la-salud-mental-fisica-y-psicologica/>
- <http://www.efdeportes.com/>
- <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20100.pdf>
- <http://www.esimagen.com/gimnasia.htm> Equilibrio de Vida. Gimnasia Laboral.
- <http://www.jmfitempresas.com/gimnasia-laboral>
- [http://www.walkingrunning.com/media/users/0/46986/files/6063/Gimnasia Laboral.pdf](http://www.walkingrunning.com/media/users/0/46986/files/6063/GimnasiaLaboral.pdf)

BIBLIOTECA VIRTUAL

- Organización internacional del trabajo primera edición 2012: <http://reader.ebib.com/w>
- Organización mundial de la salud, 2012: [http://reader.ebib.com/\(S\(okxrwzjqr u54u\)\)](http://reader.ebib.com/(S(okxrwzjqr u54u)))
- Panorama laboral, lima 2011: [http://reader.ebib.com/\(S\(knrli5xlkn0fkndn40lfkks\)\)](http://reader.ebib.com/(S(knrli5xlkn0fkndn40lfkks)))

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL PROYECTO DE TESIS: INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JFSC – HUACHO 2017.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable Independiente	Tipo de Estudio y Diseño
¿Cuál es la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?	Determinar la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017	Existe influencia de la gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, Huacho año 2017.	GIMNASIA LABORAL: Es la práctica de la actividad física, realizada por los empleados colectivamente en el lugar de trabajo durante su jornada laboral para mejorar su condición fisiológica, postural y anímica. Tiene como objetivo fortalecer y estirar segmentos musculares necesarios durante la jornada de trabajo. La Gimnasia Laboral por ser de corta duración no lleva a la persona al cansancio.	Esta es una investigación cuantitativa por poseer una concepción lineal, es decir que hay claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición y saber con exactitud donde se inicia el problema; también es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos. Para el desarrollo de esta investigación se aplicara la investigación descriptiva, porque parte de diagnóstico, se plantean los objetivos para llegar a establecer los métodos de solución al problema.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas	Variable Dependiente	Población/ Muestra
1¿Cuál es el fundamento teórico y metodológico que sustenta la influencia del programa de gimnasia laboral como medida de	1.Determinar la influencia del fundamento teórico y metodológico que sustenta el programa de gimnasia laboral como	1. Existe influencia del fundamento teórico y metodológico que sustenta el programa de gimnasia laboral como medida de prevención del	SEDENTARISMO Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona que por lo general pone al organismo humano	POBLACION: La población con la que se realizara nuestra de Investigación está conformada por los 308 trabajadores Administrativos estables de la UNJFSC.

<p>prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?</p> <p>2. ¿Cuál es la influencia de realizar el programa de gimnasia laboral como actividad física, en medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?</p> <p>3. ¿Cuál es la influencia de las actividades físicas del programa de gimnasia laboral que se debe aplicar como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017?</p>	<p>medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017</p> <p>2 Determinar la influencia de ejecución del programa de gimnasia laboral en actividad física, como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017.</p> <p>3. Determinar las actividades físicas del programa de gimnasia laboral que se debe aplicar como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, HUACHO AÑO 2017.</p>	<p>sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC, Huacho año 2017.</p> <p>2. Existe influencia de realizar gimnasia laboral como actividad física, en medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC Huacho, año 2017.</p> <p>3. Las actividades de gimnasia laboral que se deben aplicar como medida de prevención al sedentarismo en los trabajadores administrativos de la UNJFSC Huacho 2017 será beneficioso.</p>	<p>en una situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas. La falta de actividad física y sus fuertes consecuencias para la salud en general se ha convertido en una amenaza que no respeta sexo, edad o condición. El sedentarismo es un problema que se ha expandido a escala mundial</p>	<p>MUESTRA: Debido a que la población con la que trabajara en la presente investigación es mayor que 100 procederemos a la Aplicación de la fórmula de población finita. $n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{E^2(N-1) + Z^2 \times p \times q}$ La muestra será de 111 trabajadores administrativos</p> <p>INSTRUMENTOS: Se utilizara los siguientes instrumentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Encuesta. • La Entrevista <p>TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACION: Para poder explicar los resultados de las técnicas de investigación utilizaremos el método de observación simple, el cual nos permitirá interpretar los resultados de la encuesta y entrevista simplemente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos</p>
--	---	--	--	---

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION

FACULTAD DE EDUCACION

EAP DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES

ENCUESTA A LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNJFSC – HUACHO.

FORMATO DE ENCUESTA

ANEXO N°1

La información proporcionada será confidencial y los fines son de investigación
De antemano reciba mi agradecimiento por su sinceridad y colaboración

Objetivo: Es identificar mediante esta encuesta la importancia del programa de gimnasia laboral como medida de prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional JFSC- Huacho 2017.

Fecha-----

1.- ¿Sabe Ud., que en la oficina, los puestos donde labora ; se tiene que ejecutar tareas con manejo de carga y aquellos en los que se debe permanecer de pie largas horas, provoca patologías que se van manifestando con el paso de los años?

SI _____ NO _____

2.- ¿Conoce acerca de la Gimnasia Laboral?

SI _____ NO _____

3.- ¿Se ha aplicado algún programa de Gimnasia Laboral en esta Institución?

SI _____ NO _____

4.- ¿Cuántas horas labora en posición sentado(a), frente a la computadora durante el día?

4 _____ 6 _____ 8 _____

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

SI _____ NO _____

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

3 horas___

4 horas___

6 horas___

Más de 6 horas_____

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

Excelente___

Bueno___

Muy bueno___

Regular___

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

SI___

NO___

9. ¿Cuántas veces a la semana practicas alguna actividad física?

1___

2___

Más de 2___

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

40 minutos.____

60 minutos.____

120 minutos.____

Ninguno.____

Agradezco a al personal administrativo de la UNJFSC, por ayudarme con sus respuestas que serán de gran aporte para el avance de mi tema de investigación.

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION

FACULTAD DE EDUCACION

EAP DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES

FORMATO DE ENTREVISTA

ANEXO N°2

TITULO PROFESIONAL CON EL QUE CUENTA.....

GRADO MAS ALTO CON EL QUE CUENTA.....

CARGO EN LA INSTITUCION.....

AÑOS EN LA PROFESION.....

INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las interrogantes que presentamos y escriba sus respuestas, agradezco responda sinceramente

1. ¿Conoce Ud. si en la actualidad en la Universidad Nacional JFSC – Huacho, existe algún programa de Gimnasia Laboral?

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

2. ¿Conoce Ud. sobre que es la gimnasia laboral?

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

3. ¿Sabe Ud. sobre los beneficios que nos brinda la gimnasia laboral cuando se realiza en las jornadas laborales?

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

Agradezco a al personal en las diferentes jefaturas de la UNJFSC, por ayudarme con sus respuestas; que serán de gran aporte para el avance de mi tema de investigación.

ANEXO 3

PLAN DE EJERCICIOS DE GIMNASIA LABORAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA UNJFSC.

1. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA (oxigenación).

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

Desarrollo: Se hacen dos a o tres respiraciones profundas.

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

ILUSTRACIÓN 1.- RESPIRACIÓN PROFUNDA.



2.- EJERCICIO PARA LA ZONA CERVICAL, (extensión y flexión de cuello)

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

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

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

ILUSTRACIÓN 2.- EXTENSIÓN Y FLEXIÓN DE CUELLO



3.- EJERCICIO DE ESPALDA Y HOMBROS (extensión de tronco superior).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 3.- EJERCICIO DE ESPALDA Y HOMBROS



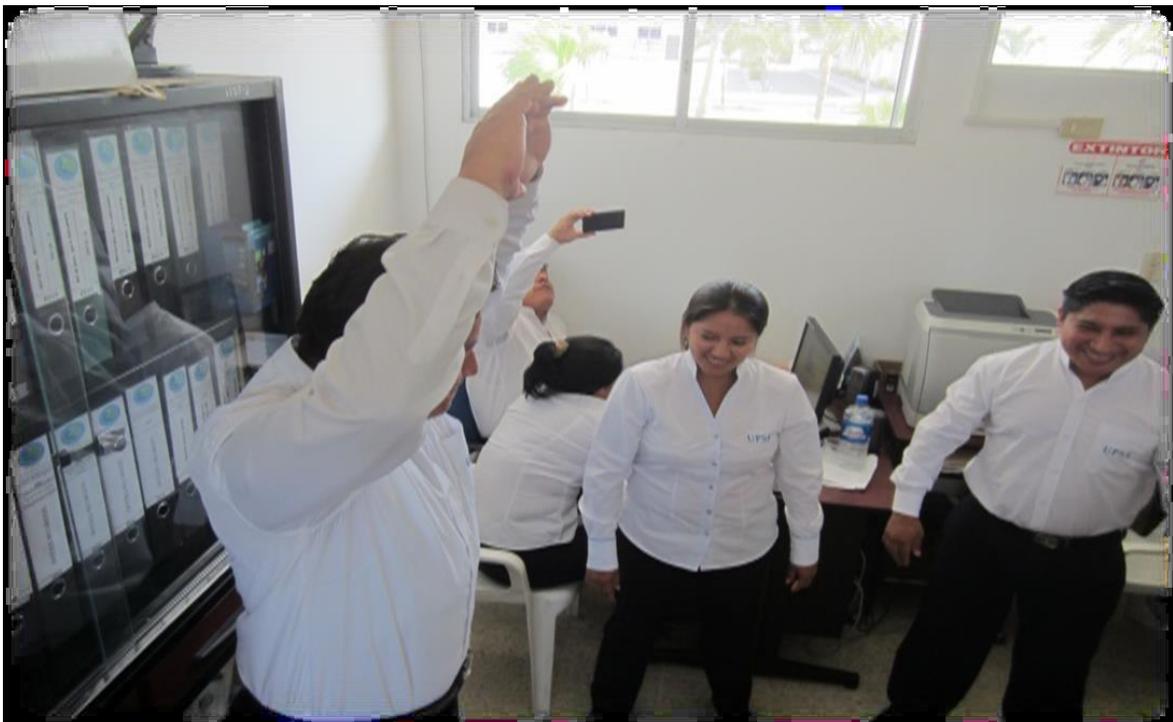
4.- EJERCICIO DE ESPALDA, BRAZOS Y HOMBROS (flexión y extensión de codo).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 4.- EJERCICIO DE ESPALDA, BRAZOS Y HOMBROS



5. EJERCICIO PARA LA PARTE MEDIA DE LA ESPALDA (flexión de tronco superior).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 5.- EJERCICIO PARA LA PARTE MEDIA DE LA ESPALDA.



6.- EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA ALTA (elevación de hombros).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 6.- EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA ALTA.



7.- EJERCICIO PARA LA ZONA LUMBAR, LA CINTURA Y CADERA (extensión de cadera).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 7.- EJERCICIO PARA LA ZONA LUMBAR, LA CINTURA Y CADERA



8.- EJERCICIO PARA PIERNAS, MUSLO Y PANTORRILLA (flexión de rodilla).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 8.- EJERCICIO PARA PIERNAS, MUSLO Y PANTORRILLA



9.- EJERCICIO DE PIERNAS (elevación y flexión de rodilla).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 9.- EJERCICIO DE PIERNAS



10.- EJERCICIOS PARA EL MUSLO (flexión de rodilla hacia atrás).

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

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

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

ILUSTRACIÓN 10.- EJERCICIOS PARA EL MUSLO REALIZANDO FLEXIÓN.



11.- EJERCICIOS PARA LAS MANOS, MUÑECAS Y BRAZOS.

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

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

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

ILUSTRACIÓN 11.- EJERCICIOS PARA LAS MANOS, MUÑECAS Y BRAZOS



12.- EJERCICIOS HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA PARA MUÑECAS.

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

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

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

ILUSTRACIÓN 12.- EJERCICIOS HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA PARA MUÑECAS



13.- EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DIGITAL

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

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

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

ILUSTRACIÓN 13.- EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DIGITAL



14.- EJERCICIO DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PARA MUÑECAS

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

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

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

ILUSTRACIÓN 14.- EJERCICIO DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PARA MUÑECAS



15.- EJERCICIO DE ROTACIÓN PARA EL CUELLO

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

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

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

ILUSTRACIÓN 15.- EJERCICIO DE ROTACIÓN PARA EL CUELLO



16.- EJERCICIO PARA EL MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS

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

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

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

ILUSTRACIÓN 16.- EJERCICIO PARA EL MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS



17.- EJERCICIOS PARA EL TRONCO SUPERIOR

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

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

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

ILUSTRACIÓN 17.- EJERCICIOS PARA EL TRONCO SUPERIOR



18.- EJERCICIOS DE TORSIÓN DE CINTURA Y TRONCO.

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

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

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

ILUSTRACIÓN 18.- EJERCICIOS DE TORSIÓN DE CINTURA Y TRONCO



19.- EJERCICIO PARA PIERNAS SEMI SENTADILLA

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

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

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

ILUSTRACIÓN 19.- EJERCICIO PARA PIERNAS SEMI SENTADILLA



20.- EJERCICIO PARA PIERNAS.

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

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

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

ILUSTRACIÓN 20.- EJERCICIO PARA PIERNAS



21.- JUEGOS CARRERAS CON SILLAS DE OFICINA.

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

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

Dosificación: De 5 a 10 minutos.

22.- JUEGO CON PELOTAS PEQUEÑAS SOBRE EL PISO DE LA OFICINA.

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

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

Dosificación: De 5 a 10 minutos.

ILUSTRACIÓN 21.- JUEGO CON PELOTAS PEQUEÑAS SOBRE EL PISO DE LA OFICINA



GIMNASIA LABORAL DE RELAJAMIENTO

23.- EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

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

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

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

ILUSTRACIÓN 23. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN



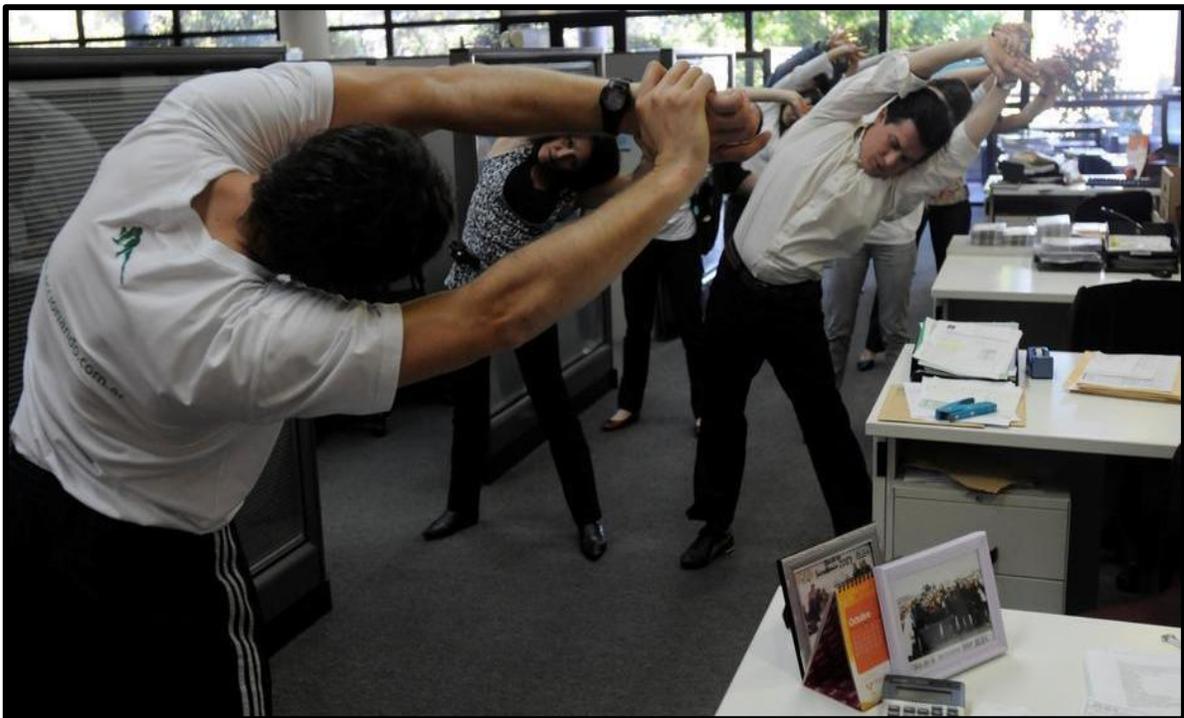
24.- EJERCICIO PARA ESPALDA

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

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

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

ILUSTRACIÓN 24. EJERCICIO PARA ESPALDA



25.- EJERCICIO PARA BRAZOS

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

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

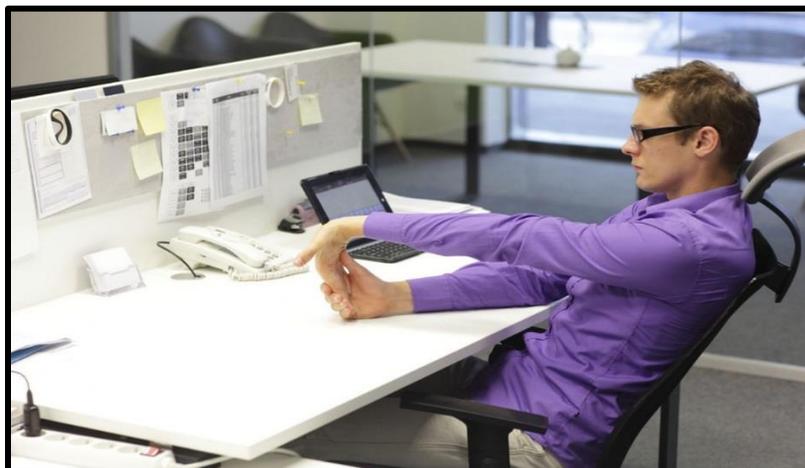
Dosificación: De 8 a 10 segundos en un total de 5 minutos cronometrados por sesión.

26.- EJERCICIO PARA ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

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

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

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



27.- EJERCICIO PARA TRONCO

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

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

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

ILUSTRACIÓN 27.- EJERCICIO PARA TRONCO



PLANIFICACIONES DE GIMNASIA LABORAL PARA LA JORNADA LABORAL.

En la bibliografía consultada nos permitió sustentar la importancia y la necesidad de la gimnasia laboral en las instituciones estatales y privadas, ya que puede contribuir al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional.

La caracterización del régimen y hábitos de vida laboral de los trabajadores de oficina de la UNJFSC de Huacho, permitió conocer que de la población encuestada no realiza pausas activas en su jornada laboral.

Además estas mismas personas no realizan actividad física de forma sistemática, frecuente y con un tiempo significativo fuera del horario laboral. Bajo este análisis se pudo evidenciar un nivel de sedentarismo, cabe recalcar que menos de la mitad de la población entrevistada realiza actividades físicas dentro y fuera de su jornada laboral de forma frecuente cuidando su salud y calidad de vida.

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