

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNOLÓGO SUPERIOR EN REHABILITACIÓN FÍSICA

Tema: EFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO
DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR
LA MOVILIDAD.

Modalidad Presencial

Autor: Amanda Nicole Franco Soria.

Director: Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano.

Ambato - Ecuador

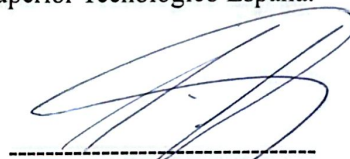
2024

I

 095 888 5323

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera Rehabilitación Física.

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Licenciado en Ciencias de la Salud en Terapia Física y Deportiva Amir Rafael Pavón Mayacela Magister en educación gestión del aprendizaje mediada por tics, e integrado por el Licenciado en Terapia Física Alex Omar Pérez Cunalata Magister en Fisioterapia y Rehabilitación mención Neuromusculoesquelético y por la Licenciada en Terapia Física Patricia Marilín López Freire, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: "EFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR LA MOVILIDAD", elaborado y presentado por la señorita, Amanda Nicole Franco Soria, para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en Rehabilitación Física; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Lic. Amir Rafael Pavón Mayacela MG.

Presidente del Tribunal



Lic. Alex Omar Pérez Cunalata MG.

Miembro del Tribunal



Lic. Patricia Marilín López Freire.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “EFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR LA MOVILIDAD”, presentado por la Señorita Amanda Nicole Franco Soria, para optar por el Título de Tecnólogo en Rehabilitación Física CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 08 de agosto de 2024.



Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano

c.c. 180358542-9

DIRECTOR(A)

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "EFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR LA MOVILIDAD", le corresponde exclusivamente a: Amanda Nicole Franco Soria, Autora bajo la Dirección de Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano, Directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Amanda Nicole Franco Soria

AUTORA



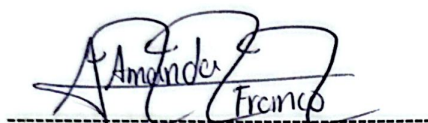
Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano

DIRECTOR(A)

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Amanda Nicole Franco Soria

c.c. 185060587-2

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	III
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	IV
DERECHOS DE AUTOR.....	V
AGRADECIMIENTO	XIII
DEDICATORIA	XIV
RESUMEN EJECUTIVO	XVI
ABSTRACT.....	XVII
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	2
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS.....	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Justificación.....	3
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos.	4
CAPITULO II	5
MARCO REFERENCIAL	5
2.1 Antecedentes Investigativos:.....	5
2.2 Marco Teórico	11

2.3	Marco Conceptual	13
CAPITULO III.....		14
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN		14
3.1	Diseño metodológico.....	14
3.2	Enfoque de investigación	14
3.3	Cuestionario o Instrumentos Utilizados	15
3.4	Población.....	15
3.5	Muestreo.....	15
3.6	Recursos	16
CAPITULO IV.....		17
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....		17
4.1	Tabulación e interpretación de encuestas	17
4.1.1	Encuesta inicial aplicada en el personal administrativo del instituto superior tecnológico "España" (ISTE).	17
4.1.2	Encuesta final aplicada en el personal administrativo del instituto superior tecnológico "España" (ISTE).	28
4.2	Discusiones de Resultados	39
CAPITULO V		42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		42
5.1	Conclusiones del estudio	42

5.2 Recomendaciones	43
BIBLIOGRAFÍA	44
BIBLIOGRAFIA DEL PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS.	48
ANEXOS	50
ANEXO 1. MEMORANDO- CONSENTIMIENTO	50
ANEXO 2. ENCUESTA EN MICROSOFT FORMS	51
ANEXO 3. PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL (ISTE)	52
ANEXO 4. EVIDENCIA DE LA REALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ISTE.	59
ANEXO 5. TRÍPTICO DE PAUSAS ACTIVAS.....	60

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de Género. Encuesta inicial.....	18
Figura 2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?	19
Figura 3. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas? ...	20
Figura 4. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?	21
Figura 5. Si su respuesta fue un sí. Señale en la siguiente escala de Eva la intensidad de su dolor.	22
Figura 6. Especifique su zona de dolor musculoesquelético.	23
Figura 7. ¿Considera que las pausas activas le ayudarán a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada?	24
Figura 8. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo)	25
Figura 9. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.	27
Figura 10. Resultados de Género. Encuesta Final.	28
Figura 11. ¿Conoce el concepto de pausas activas? Encuesta Final.	29
Figura 12. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas? Encuesta Final.	30
Figura 13. ¿Ha notado mejoría en su dolor musculoesquelético y en su movilidad desde que se implementaron las pausas activas en su lugar de trabajo? Encuesta Final.	31
Figura 14. Señale en la siguiente escala de EVA la intensidad de su dolor. Encuesta Final.	32
Figura 15. Especifique su zona de dolor musculoesquelético. Encuesta Final.	33
Figura 16. ¿Considera que las pausas activas le ayudaron a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada? Encuesta Final.	34

Figura 17. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo).

Encuesta Final..... 35

Figura 18. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

Encuesta Final..... 37

Figura 19. ¿Recomendaría la implementación de pausas activas en otras instituciones educativas

para mejorar la movilidad de su personal administrativo? Encuesta Final..... 38

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados de Género. Encuesta inicial.	17
Tabla 2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?.....	18
Tabla 3. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?	19
Tabla 4. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?	20
Tabla 5. Si su respuesta fue un sí. Señale en la siguiente escala de Eva la intensidad de su dolor.	21
Tabla 6. Especifique su zona de dolor musculoesquelético.	23
Tabla 7. ¿Considera que las pausas activas le ayudarán a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada?.....	24
Tabla 8. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo) 25	
Tabla 9. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.	26
Tabla 10. Resultados de Género. Encuesta Final.	28
Tabla 11. ¿Conoce el concepto de pausas activas? Encuesta Final.....	29
Tabla 12. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas? Encuesta Final.	30
Tabla 13. ¿Ha notado mejoría en su dolor musculoesquelético y en su movilidad desde que se implementaron las pausas activas en su lugar de trabajo? Encuesta Final.	31
Tabla 14. Señale en la siguiente escala de EVA la intensidad de su dolor. Encuesta Final.	32
Tabla 15. Especifique su zona de dolor musculoesquelético. Encuesta Final.	33
Tabla 16. ¿Considera que las pausas activas le ayudaron a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada? Encuesta Final.	34

Tabla 17. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo).

Encuesta Final..... 35

Tabla 18. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

Encuesta Final..... 36

Tabla 19. ¿Recomendaría la implementación de pausas activas en otros departamentos e instituciones empresariales para mejorar la movilidad de su personal administrativo? Encuesta

Final..... 38

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por la bondad y el amor que me han fortalecido en los momentos más difíciles y me han inspirado a perseverar en mi búsqueda de conocimiento.

A ti, mamá, Maria Soria, quiero expresarte mi profundo agradecimiento. Tu amor, paciencia y sacrificio me han dado la fuerza para triunfar en cada desafío.

A ti, papá, Jacinto Franco, te debo mi admiración y respeto. Gracias por tus esfuerzos incansables para brindarme las mejores oportunidades.

A ti, hermano, Kevin Franco, quien ha sido mi ejemplo a seguir, gracias por tu apoyo y tus palabras de aliento.

Al Instituto Superior Tecnológico España por los conocimientos impartidos y a todos los docentes por la preparación de mi profesión. A la Carrera de Rehabilitación Física por el nivel educativo brindado.

A mi Tutora Lcda. Ft. Diana Torres, le expreso mi agradecimiento, por ser mi guía a lo largo de este trabajo de investigación y por brindarme sus conocimientos. Su dedicación y compromiso han sido fundamentales en mi proceso de investigación y redacción.

Franco Soria Amanda Nicol

DEDICATORIA

Esta dedicatoria es un pequeño gesto para agradecerles todo lo que han hecho por mí.

Mamá, por tus palabras de aliento y abrazos cálidos que han sido mi refugio en los momentos difíciles.

Papá, por enseñarme el valor del trabajo duro. Eres mi ejemplo de integridad y resiliencia.

Hermano, eres mi cómplice en cada paso del camino. Tu éxito y dedicación me han inspirado a superar mis propios límites.

A mi amiga del alma, por tu apoyo y por tu sincera amistad. Aquellos conocidos que, de una forma u otra, han dejado huella en mi vida.

Esta tesis es el resultado de un arduo trabajo, pero también es un reflejo de las personas maravillosas que me rodean.

Franco Soria Amanda Nicole

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE REHABILITACIÓN FÍSICA

TEMA:

EFFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR LA MOVILIDAD.

AUTOR: Amanda Nicole Franco Soria

DIRECTOR: Lcda. Ft. Diana Carolina Torres Altamirano.

FECHA: 08 de agosto de 2024.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la implementación de pausas activas en el personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) para mejorar la movilidad y reducir los efectos negativos del sedentarismo y posturas forzadas en el entorno laboral. Se aplicó un cuestionario en línea a 387 trabajadores de diferentes departamentos, incluyendo preguntas sobre datos personales y la situación actual de los participantes. La investigación es de tipo descriptivo y cuantitativo, utilizando Microsoft Forms para la encuesta y Excel para la tabulación, análisis e interpretación de resultados.

Los principales resultados muestran que la mayoría del personal administrativo desconoce el concepto de pausas activas, pero considera que son importantes para mejorar la movilidad y liberar tensión durante la jornada laboral. Además, un alto porcentaje cree que los dolores musculoesqueléticos están relacionados con su trabajo.

Como conclusión, se destaca la necesidad de implementar un protocolo de pausas activas que incluya estiramientos, respiraciones y movimientos para mejorar el rendimiento, favorecer el trabajo en equipo y la salud del personal administrativo. La investigación tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los trabajadores y puede ser replicada en otros contextos laborales.

PALABRAS CLAVES: PAUSAS ACTIVAS, POSTURA FORZADA, TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS, MOVILIDAD, PERSONAL ADMINISTRATIVO, SEDENTARISMO.

ABSTRACT

The present research aimed to evaluate the effectiveness of the implementation of active breaks in the administrative staff of the Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) to improve mobility and reduce the negative effects of sedentary and forced postures in the work environment. An online questionnaire was applied to 387 workers from different departments, including questions about personal data and the current situation of the participants. The research is descriptive and quantitative, using Microsoft Forms for the survey and Excel for the tabulation, analysis and interpretation of results.

The main results show that most of the administrative personnel are unaware of the concept of active breaks, but consider that they are important to improve mobility and release tension during the workday. In addition, a high percentage believe that musculoskeletal pain is related to their work.

In conclusion, the need to implement an active breaks protocol that includes stretching, breathing and movements to improve performance, teamwork and the health of administrative personnel is highlighted. The research has a positive impact on the quality of life of workers and can be replicated in other work contexts.

KEY WORDS: ACTIVE PAUSES, FORCED POSTURE, MUSCULOSKELETAL DISORDERS, MOBILITY, ADMINISTRATIVE PERSONNEL, SEDENTARY.

INTRODUCCIÓN

La salud y bienestar del trabajador es muy importante en el mundo laboral, especialmente para los trabajadores administrativos ya que pasan largas horas sentados frente a un computador. Los trastornos musculoesqueléticos, que pueden empeorar el estrés laboral y la falta de actividad física, son un problema común en este grupo. Para mejorar la movilidad, disminuir el estrés laboral y los problemas musculoesqueléticos en el personal administrativo, las pausas activas son una estrategia efectiva. La OMS, (2021) ha impulsado la implementación de pausas activas en el lugar de trabajo como medio para prevenir y tratar los trastornos musculoesqueléticos, debido a que son fundamentales en el desempeño de capacidad laboral.

Estas afectaciones tienen un impacto económico significativo para las compañías empresariales, además del abordaje del bienestar de los trabajadores. Para tratar a estos problemas es fundamental poner en práctica la implementación de pausas activas. La importancia de esta investigación radica en brindar a los empleados administrativos del ISTE una estrategia efectiva que mejore su movilidad y bienestar, lo cual tiene un impacto directo en su productividad y desempeño laboral. Se espera que la resolución de este problema revele si las pausas activas disminuyen el dolor para dar paso a la mejora de la movilidad del personal administrativo de ISTE. Esto permitirá la creación e implementación de un programa de pausas activas que pueda ser utilizado en el instituto para reducir el número de problemas musculoesqueléticos, aumentar la productividad y mejorar la calidad de vida de los empleados administrativos.

El propósito de la presente investigación es evaluar la efectividad de las pausas activas en el personal administrativo para mejorar la movilidad. Con la finalidad de que este trabajo investigativo aporte evidencia científica para futuras investigaciones.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Planteamiento del problema.

En la actualidad, los trastornos musculoesqueléticos han provocado un problema de salud en los trabajadores administrativos. Debido a que afectan alrededor de un tercio de la población mundial, ocasionando discapacidades laborales influyendo en el desempeño laboral de manera continua. Russo Fabricio et al., (2020)

En Ecuador, la provincia de Tungurahua, entre el 40% y el 60% de la población sufre de problemas musculoesqueléticos, el más común, el dolor en la región lumbar, principalmente debido a posturas incorrectas y sobrecargas en el lugar de trabajo. Se ha descubierto que el 66.6% de la población del cantón Ambato tiene lumbago no especificado. Instituto nacional de estadística y censos, (2020).

Esta investigación busca descubrir cuán efectivas son las pausas activas para el personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) con el objetivo de mejorar su movilidad y el desempeño laboral. El problema que se busca abordar es como el dolor influye en la movilidad del personal administrativo. El estudio se llevará a cabo en el ISTE durante el año lectivo 2024. Esta investigación se ejecutará en el personal administrativo del ISTE ya que es el sujeto de estudio y se pretende determinar si las pausas activas mejoran la movilidad del personal administrativo.

Resolver este problema sería significativo porque permitiría al ISTE contar con una estrategia confiable para mejorar la salud y el bienestar de su personal administrativo, lo que resultaría en una mayor eficiencia y satisfacción laboral, así como en una reducción de los costos asociados con problemas de salud y ausentismo.

1.2 Justificación.

El estudio sobre la “Efectividad de las pausas activas en el personal administrativo del instituto de educación superior tecnológico (ISTE) para mejorar la movilidad” es importante por varias razones: En primer lugar, el personal administrativo del ISTE se desempeña principalmente en trabajos de oficina, que implican pasar mucho tiempo sentado frente a una computadora. Esta situación provoca un sedentarismo prolongado, lo que puede causar problemas musculoesqueléticos, disminución de la movilidad y, por lo tanto, un impacto negativo en la productividad y el bienestar general de los empleados. El uso de pausas activas, por otro lado, ha demostrado ser una estrategia efectiva para prevenir y reducir los efectos negativos del sedentarismo en el entorno laboral. Estas pausas activas son estiramientos y ejercicios breves que los empleados pueden hacer mientras trabajan para mejorar su circulación sanguínea, flexibilidad, reducción de dolor y la mejora de la movilidad. Esta investigación contribuirá a generar evidencia científica sobre los beneficios de esta práctica en un contexto específico al determinar la efectividad de las pausas activas en el personal administrativo del ISTE. Los hallazgos permitirán crear e implementar un programa de pausas activas adaptado a las necesidades y características únicas del instituto, mejorando el desempeño laboral de los empleados. También se alinea con las tendencias actuales en salud ocupacional y bienestar laboral, que enfatizan la importancia de promover estilos de vida saludables en el entorno de trabajo. Como resultado, este estudio es relevante y justificado porque aborda una problemática importante en el ámbito laboral y sus resultados podrían mejorar el bienestar y el desempeño de los empleados administrativos del instituto, así como generar nuevos conocimientos sobre la salud ocupacional. Además, podría ser replicado en otros contextos educativos o administrativos para ayudar a avanzar el conocimiento y la práctica en esta área.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Determinar la efectividad de la implementación de pausas activas en el personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE).

1.3.2 Objetivos específicos.

1.3.2.1 Analizar la percepción del personal administrativo sobre los beneficios de las pausas activas para la salud física y mental.

1.3.2.2 Evaluar el dolor del personal administrativo mediante la Escala dolor EVA.

1.3.2.3 Implementar un programa de pausas activas y diseñar un tríptico informativo adaptado a las necesidades del personal administrativo del ISTE.

1.3.2.4 Comparar los resultados de los beneficios de pausas activas y el dolor.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes Investigativos:

Según Ochoa Díaz et al., (2020) en su investigación sobre **“La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas”** refiere que las pausas activas mejoran las condiciones de trabajo, la actividad física mejora las habilidades de los empleados y las pausas activas preparan a los empleados para sus actividades diarias. Estas prácticas dependen de las intenciones y la actitud de los empleados. Esta investigación busca caracterizar las pautas activas y descubrir resultados en varios contextos laborales utilizando metadatos. Para el efecto, gracias a la revisión de la literatura sobre el lema, y se escogió 12 artículos para la información del análisis estadístico. Las pausas activas incluyen movilización articular, de estirar el cuerpo, de respiración y otros durante la jornada laboral. El análisis de la legislación sobre esta práctica es muy sucinto. Se encontró una diferencia significativa en el nivel de actividad física de los empleados tanto antes como el después de la implementación de las pausas activas, según metadatos de varias investigaciones. En la conversación, la idea de una pausa activa, fue defendida, pero se cuestionó el hecho de que los empleados abandonaran gradualmente su trabajo. Se finalizó que las pausas activas son una herramienta útil para mejorar la salud física de los trabajadores, lo cual se notó en los niveles de pre desempeño y post desempeño, y se destacó que en Ecuador no existen pausas activas.

Como indica César Ochoa et al., (2020) en su investigación sobre **“Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano”** refiere que el propósito de este estudio es examinar la situación actual de las pausas actuales entre las empresas públicas y privadas en Ecuador. La conclusión fue que los estándares en la práctica son demasiado bajos. Se

encontró una diferencia significativa en los niveles de actividad física de los empleados antes y después de la aplicación de la pausa laborales activas, según metadatos de varias investigaciones. Como resultado, el descanso activo es una herramienta valiosa para mejorar la salud física de los empleados y mejorar el desempeño en el trabajo.

Según la investigación de BOVER & M. Bisquert, (2020) en su investigación sobre **“Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género”** destacan que el ejercicio físico es una actividad física planificada y organizada que tiene como objetivo prevenir enfermedades no transmisibles y proteger la salud física y mental. Así mismo, la motivación para hacerlo es fundamental y el género puede influir en la motivación. El presente estudio tiene como objetivo analizar las diferentes motivaciones para hacer ejercicio por género y examinar cómo se relaciona el ejercicio con la percepción de la salud física y mental. Un grupo de 600 estudiantes universitarios, 50 % hombres y 50 % mujeres, respondieron un cuestionario en ONLINE llamado Estilos de Vida y Salud (Giménez-García y Ballester-Arnal, 2017). Los hombres (61.7%) y las mujeres (45.3%) mostraron diferencias significativas en el rendimiento del ejercicio habitual. También, se observaron diferencias de género para todas las motivaciones para realizar ejercicio, pero en los hombres se obtuvo una mayor prevalencia en el caso de "estar más delgado/a". Se observó diferencias en los motivos relacionados con la "falta de tiempo", los "horario limitado" y la "falta de voluntad", que pareció ser más importante en las mujeres, aunque el primero fue más frecuente en ambos géneros. Además, las personas que realizan ejercicio físico muestran una mejor percepción de la salud física ($t=7.87$; $p\leq.001$) y mental ($t=2.31$; $p=.021$). Se concluyó que los estereotipos de género están relacionados con las diferencias en la frecuencia de ejercicio y motivación por género.

Como lo describe Paredes Prada et al., (2020) en su investigación sobre **“Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición”** encontró que tiene muchos beneficios para la salud física, emocional y psicológica, así como para la prevención de sufrimientos singulares y riesgos. Esta revisión demuestra la necesidad de realizar ejercicio físico regular. Por otro lado, los métodos de evaluación de la actividad física se han diferenciado en función de criterios como la validación. Los planes incluyen monitor de frecuencia cardíaca, podómetro y acelerómetro. Es subjetivo, incluidos los cuestionarios de autoinforme. Existe una relación directa entre lo que hace la actividad física y sus beneficios. Las recomendaciones de actividad física cambian con el tiempo debido a la incidencia de enfermedades y mortalidad en la población.

Según lo argumentado por Rodríguez Bonilla et al., (2020) en su investigación sobre **“Propuesta de un programa de pausas activas para prevenir desordenes musculoesqueléticos en los trabajadores de autoservicio CANASTA A.A.S”** refiere que el objetivo de este estudio fue desarrollar una propuesta de un programa de descanso activo para prevenir desordenes musculoesqueléticos en los empleados de Autoservicio Canasta S.A.S. Para definir los riesgos biomecánicos a los que están expuestos los trabajadores se han realizado investigaciones tanto cualitativas como cuantitativas. También se utilizó un análisis de riesgos para evaluar las enfermedades profesionales asociadas con trastornos musculoesqueléticos. Los datos se recopilaron entrevistando a ocho empleados de los departamentos administrativo y operativo. De los resultados se puede inferir que los trabajadores experimentan fatiga física general, corporal, articular y muscular, lo que indica potencial de padecer enfermedades como el síndrome del túnel carpiano y el síndrome de fatiga crónica. Estos síntomas incluyen trabajadores sentados y de pie durante largos períodos de tiempo, fatiga y agotamiento. En el lugar de trabajo, cuando los empleados se exponen a situaciones que amenazan su salud y desencadenan la aparición de

enfermedades, la vida del empleado se ve amenazada y por lo tanto la vida de los demás se ve amenazada. Es crucial considerar los beneficios de implementar pausas activas para la organización tanto a nivel productivo como para los empleados, ya que tiene un impacto significativo en el bienestar de los empleados y la prevención de enfermedades profesionales. La organización necesita tener un plan de descanso activo, porque la prioridad es el bienestar de los empleados, no el desempeño. Así, este trabajo tiene como objetivo proponer un programa de descanso activo para la prevención de problemas musculoesqueléticos, sugiriendo la participación de un fisioterapeuta quien desarrolló un programa de descanso activo para los empleados de Autoservicio Canasta S.A.

Según Richard Andrés Cabrera Armijos et al., (2022) en su investigación sobre **“Pausas activas y estiramientos para los trabajadores en sus entornos laborales”** refiere que los efectos sobre la salud del ser humano se remontan a la antigüedad, cuando el tiempo climático y natural moldeaban las actividades de cada ser. A lo largo de los siglos, las técnicas de trabajo mejoraron hasta alcanzar la grandeza. Con la llegada de la máquina de vapor, las fábricas adoptaron un nuevo enfoque y se identificó a los trabajadores en formas que podrían afectar su salud. Actualmente, existen una serie de enfermedades que afectan a los trabajadores debido a factores externos, como el estrés laboral y condiciones psicológicas, entre otras, que de no ser atendidas pueden provocar graves problemas de salud. El objetivo de este estudio es proporcionar información sobre los descansos y refuerzos que necesitan los empleados para prevenir futuros problemas de salud. Para ello se utilizó un método de investigación documental, basado en la revisión de extensas investigaciones y literatura sobre el tema. Las técnicas antes mencionadas incluyen una adecuada relajación del cuello, espalda alta y baja, brazos y muñecas, pausas activas y técnicas específicas de estiramiento muscular.

En base a lo propuesto Julissa Lorena Palacios Ramirez, (2022) en su investigación sobre **“Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en la empresa ISSA Perú-sede Lima ZONA 2-2022”** expresa que el objetivo principal del estudio es determinar la efectividad del programa de pausas activas, conocido como PPA, para reducir el nivel de estrés laboral, conocido como NEL, en el personal de la empresa. Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, longitudinal e involucró a 26 empleados administrativos. Se utilizó el cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS, que consta de 25 preguntas y mide 7 factores estresantes laborales importantes, incluyendo el apoyo grupal, la falta de coordinación y problemas de liderazgo, entre otros. El Alfa de Cronbach indica que el cuestionario tiene una validez de 0,93. La consulta debía enviarse a un formulario virtual basado en la tabla para poder recuperar los datos. El diagnóstico precoz indicó estrés bajo en el 84,6% y estrés intermedio en el 7,7%, con casos puntuales de estrés alto en el 7,7%. Después del almuerzo, se estableció un programa de relajación activa que constaba de tres sesiones en la semana y se implementó durante un período de un mes y medio. Al finalizar la última sesión se volvió a cumplimentar el cuestionario de estrés laboral. Los resultados mostraron que los niveles de estrés bajo oscilaron entre el 84,6% y el 15,4%, no existiendo casos de estrés alto o elevado.

Como lo explica Alulema Andrango Josselyn Aracely, (2022) en su investigación sobre **“Pausas activas con resistencia en el personal administrativo de la Universidad Técnica de Ambato que laboran por teletrabajo”** el estudio examina el impacto de las pausas activas con resistencia en los participantes de la facultad de ciencias de la salud y los participantes administrativos que realizan estiramientos y ejercicios en Zoom. Se realizaron encuestas sobre la voluntad de participar en el estudio a 27 participantes, de los cuales 15 aceptaron participar. Los participantes se dividieron en tres grupos: experimento 1, experimento 2 y control. Los

participantes recibieron evaluaciones iniciales y finales en la escala EVA, así como cuestionarios DASH, NDI y ODI. El estudio es descriptivo en el sentido de que los datos del lugar de trabajo se recopilaron mediante una encuesta en línea; cuantitativo porque busca verificar los desgloses activos con datos estadísticos; y longitudinal porque los datos se recogen al inicio y al final de la intervención.

Según la investigación de Arcos Reina et al., (2023) en su investigación sobre **“Programa de pausas activas como estrategia en el manejo de sintomatología musculoesquelética en el personal de oficina”** reconoce que la jornada laboral incluye largos períodos de inactividad para los empleados, lo que provoca problemas como lesiones leves, lesiones frecuentes y lesiones temporales y permanentes, lo que resulta en un gasto social significativo en salud y también un alto impacto económico en las empresas. Así, la evidencia sugiere que las pausas activas (PA) pueden ser una herramienta eficaz y económica para reducir el impacto de los riesgos laborales; Sin embargo, no existe un programa o estructura de ejercicio específico para satisfacer las necesidades de cada campo o contexto laboral. Por lo tanto, se realizó un estudio observacional longitudinal con enfoque cuantitativo entre 26 miembros de la Junta Provincial de Pichincha de la Cruz Roja Ecuatoriana para desarrollar un programa de AF para mejorar los síntomas musculoesqueléticos en trabajadores de oficina. Los ejercicios apropiados para la población con su dosis se determinaron con base en una revisión de la literatura y una evaluación utilizando el Cuestionario Nórdico Estandarizado y la Escala Visual Analógica de Dolor (EVA). El programa se implementó durante ocho semanas, tres veces por semana, y cada sesión duró 20 minutos. Los hallazgos muestran anomalías más graves en el cuello, los hombros y la región toracolumbar. También hubo una disminución de los síntomas musculoesqueléticos en frecuencia, duración e intensidad clínica y estadística.

De acuerdo con lo dicho por Brayan Gabriel González-Dota & Rommel Fernando Silva-Caicedo, (2024) en su investigación sobre **“Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral en la pequeña minería”** expresa que el objetivo de este estudio es examinar el impacto de las pausas activas en el desempeño y productividad del trabajo en la empresa minera Sominur Cía. Ltda., ubicada en el cantón Camilo Ponce Enríquez, Provincia del Azuay, Ecuador. Se presenta un tipo descriptivo de los 30 trabajadores empleados en la mina "Sominur", quienes se encargan de extraer manualmente el material. Los resultados del estudio fueron que no participaron en actividades de bienestar, pero sí apreciaron las pausas activas. La mayoría de ellos tomaban breves descansos de vez en cuando y la mayoría experimentaba molestias físicas constantemente. Se ha descubierto que las pausas activas mejoran el rendimiento laboral y la calidad de vida. Se ha demostrado que la necesidad de implementar programas de descanso activo adaptados a las necesidades de la fuerza laboral mejora el bienestar de los trabajadores y aumenta la productividad de la industria minera.

2.2 Marco Teórico

Ecuador, Congreso Nacional Comisión de legislación y codificación, (2005) en el capítulo V del código del Trabajo que trata sobre la duración máxima de la jornada de trabajo, los descansos obligatorios y de las vacaciones, establece:

Art. 47.- De la jornada máxima. - La jornada máxima de trabajo es de ocho horas diarias, sin exceder de cuarenta horas semanales, salvo disposición legal en contrario.

Art. 50.- Límite de jornada y descanso forzosos. - La jornada laboral obligatoria no puede exceder de cinco días a la semana, es decir, cuarenta horas semanales.

Coordinación general administrativa financiera, (2016) manifiesta en su capítulo 2, en el ART.17. sobre las funciones de la unidad de seguridad y salud. Manifiesta los siguientes literales:

a. Realizar una evaluación inicial de todos los peligros. b. Actividades de información, educación y formación en materia de seguridad y salud. Existen leyes que se basan y defienden las pausas activas, sin embargo, las empresas tanto públicas como privadas. Mantienen una escasez de la realización de Pausas Activas.

Díaz X., Mardones M., Mena C., Rebolledo A., Castillo M (2011) amplió su trabajo de investigación con un estudio descriptivo-exploratorio de servidores públicos en Chillán, Chile. Para ello configuramos una actuación diferenciada por pre y post trabajo con descansos activos y una intervención de 15 minutos dos veces por semana. Después de la intervención hubo un cambio significativo en la cantidad de nivel de actividad física que aumentó ($t = -1,391$) con un nivel de confianza del 95%. Finalmente, las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de los usuarios.

Guamán Tania (2015) el trabajo de investigación realizó un estudio descriptivo en el área administrativa G.A.D. municipio del cantón Pujilí, tiene como objetivo mejorar el desempeño de las pausas activas en un estudio con 98 colaboradores administrativos, concluyó que las pausas activas son importantes porque mejoran el desempeño de los compañeros, promoviendo las buenas relaciones interpersonales.

Cáceres V., Magallanes A., Torres D., Copara P., Escobar M., Mayta P (2017) en su trabajo para evaluar objetivamente los efectos de un programa de descanso activo combinado con folletos informativos en trabajadores administrativos en una institución en Lima, Perú, demostraron su capacidad para reducir los problemas musculoesqueléticos entre los trabajadores administrativos.

Estos estudios demuestran que la implementación de pausas activas por parte de los trabajadores de oficina, beneficia la productividad en diferentes colectivos y contribuye al bienestar y satisfacción laboral, por lo que nos sirve de guía.

2.3 Marco Conceptual

PAUSAS ACTIVAS.

Las pausas activas consisten en una serie de movimientos preliminares de las articulaciones. Luego, con estiramientos y ejercicios específicos para diferentes grupos musculares, como la parte superior e inferior del cuerpo y la espalda. La respiración lenta, profunda y rítmica también puede acompañar a estos movimientos. (Jaspe Carlos., López Fernando., Moya Soleini., 2018)

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) se asocian con dolor (a menudo permanente) y limitaciones de movilidad, destreza y nivel general de funcionamiento que incapacitan a las personas para trabajar. (OMS, 2021)

POSTURA FORZADA.

Las posturas forzadas implican posiciones corporales fijas que sobrecargan los músculos, provocando que el trabajador adopte una variedad de posturas inapropiadas durante diversas tareas, provocando un estrés biomecánico significativo en múltiples articulaciones y tejidos blancos adyacentes. (Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (España) Comisión de Salud Pública, 2000)

MOVILIDAD.

Según (Weineck J, 2005) en su capítulo 15 nos dice que “La movilidad es la capacidad y cualidad del deportista que le permite efectuar movimientos de una gran amplitud de recorrido, por sí mismo y bajo el influjo de fuerzas de apoyo externas, en una o en varias articulaciones”.

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico.

La presente investigación se realizará en el personal administrativo del Instituto Superior Tecnológico (ISTE) mediante la aplicación de una encuesta en línea inicial, que incluyen varias preguntas entre ellas, a la escala de dolor de EVA diseñada para que los trabajadores puedan escoger que tipo de dolor presentan y determinar así en cómo afecta a la movilidad y el desempeño de los trabajadores. Para luego, implementar un programa de pausas activas que se realizara por cuatro semanas basándonos en estiramientos, ejercicios cortos y en ejercicios de respiración, para después dar paso a la encuesta en línea final que incluyen las mismas preguntas que la encuesta inicial continuando así con la tabulación y la comparación de resultados. Finalizando si la implementación demuestra ser efectiva para la salud de los trabajadores.

3.2 Enfoque de investigación

La presente investigación es descriptiva debido a que se recolecto información sobre las variables de interés utilizando la recolección de datos. Se utilizo el método de investigación mixta. En el ámbito cualitativo se analiza el conocimiento de las pausas activas y se evalúan su efectividad. Luego, en la parte cuantitativa se utilizará un análisis estadístico basado en un análisis de los datos obtenidos y recogida de datos, permitiéndonos a realizar tabulaciones. Además, el análisis fue longitudinal en el sentido de que recopilamos datos de la misma muestra en diferentes momentos. Permittiéndonos hacer comparaciones.

Las variables como la independiente (pausas activas) y como la dependiente (la mejora de la movilidad) pueden ser operacionalizadas y medirlas de forma objetiva.

3.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

ENCUESTA.

Según J. Casas Anguita et al., (2003). Uno de los métodos más utilizados es la encuesta ya que ayuda a la recopilación de datos con el objetivo de obtener información u opiniones de distintas personas en un tema específico.

En esta investigación se utilizó Microsoft Forms, en el cual las personas pueden responder cuestionarios en su explorador web, desde su dispositivo móvil o computadora portátil, los resultados se envían en tiempo real.

ESCALA DE EVA

La escala de EVA permite valorar el grado de dolor e intensidad donde el paciente puede calificar su dolor de acuerdo a una escala del 0 al 10. La escala de EVA se puede utilizar en todo tipo de pacientes. Vallejo Silvia del Pilar Lic., (2021)

3.4 Población

La población de esta investigación consta de 744 personas. Es importante delimitar con precisión las características para que los resultados obtenidos sean representativos y que se relacionen con el tema de esta investigación.

3.5 Muestreo

La población seleccionada para esta investigación que cumplen con las características de interés son 387 personas que pertenecen al personal administrativo del Instituto Superior Tecnológico (ISTE).

Criterios de inclusión:

- Personal de gestión académica de ciencias empresariales.
- Personal de la unidad de gestión académica de tecnológicas de la información,

comunicación y servicios.

- Personal que autorice su participación.

Criterios de exclusión:

- Personal que no autorice su participación para la investigación.
- Personal que este de vacaciones.
- Personal de otros departamentos empresariales.
- Personal que trabaje bajo contrato por horas.
- Personal que trabaja por medio tiempo.

Tamaño de muestra:

Para la muestra, de los 744 trabajadores del personal administrativo, se seleccionó a 387 trabajadores que cumplan con los criterios de inclusión. Los trabajadores restantes no serán tomados en cuenta en esta investigación.

Tipo de muestreo:

En esta investigación debido a los objetivos, se utilizará un muestreo intencional, ya que seleccionaremos a los participantes que pertenezcan a los criterios de inclusión.

3.6 Recursos

HUMANOS:

- Trabajadores del personal administrativo: Participantes seleccionados del personal administrativo del Instituto de educación Superior Tecnológico (ISTE)
- Tutora de la investigación: Participación en el asesoramiento del tema y supervisión de la intervención.

MATERIALES:

- Encuesta en Microsoft Forms: Para encuestar al personal administrativo y obtener así

resultados de forma rápida.

- Tabulación en Microsoft Excel: utilización de la hoja de cálculo esto ayuda a la tabulación y la interpretación de la encuesta ya establecida.

BIBLIOGRÁFICOS:

- Artículos científicos: Se utilizaron artículos relevantes al tema de investigación, basándonos en la base de datos de Google Scholar, PubMed, PEDro.
- Libros: Se revisaron libros referentes a la movilidad, trastornos musculoesqueléticos, dolor por inmovilización.
- Tesis: Se revisaron tesis de grado relacionados con el tema de investigación.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Tabulación e interpretación de encuestas

4.1.1 Encuesta inicial aplicada en el personal administrativo del instituto superior tecnológico “España” (ISTE).

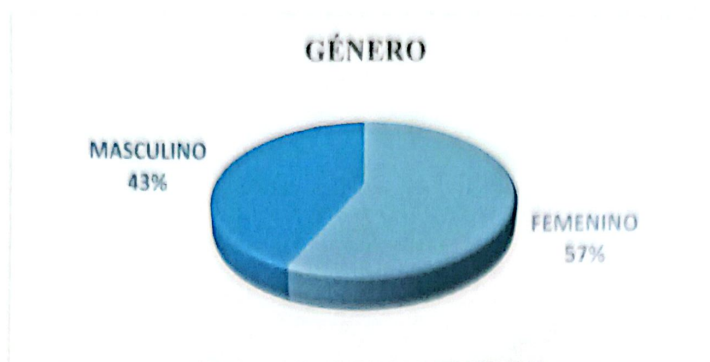
PREGUNTA 1º. SELECCIONE SU GÉNERO.

Tabla 1. Resultados de Género. Encuesta inicial.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
FEMENINO	220	57%
MASCULINO	167	43%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 1. Resultados de Género. Encuesta inicial.



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 57% corresponde a la categoría femenina y el 43% corresponde a la categoría masculino. Se puede interpretar que existe una distribución desigual entre el género masculino y femenino. Demostrando que la categoría femenina tiene una mayor representación.

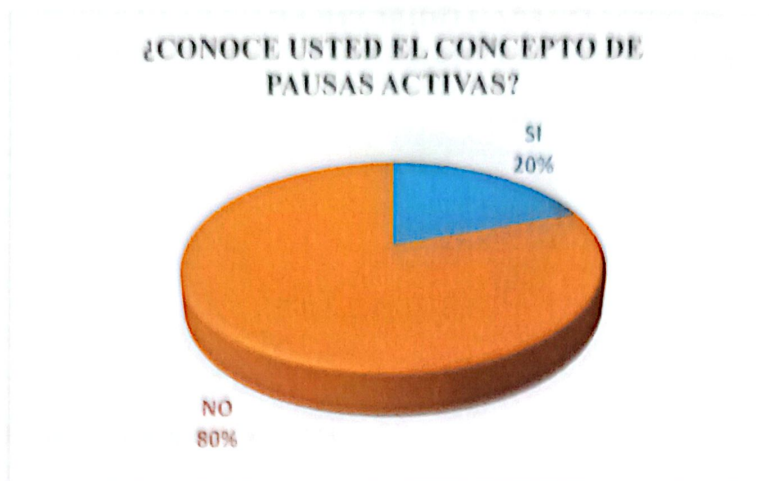
PREGUNTA 2°. ¿CONOCE USTED EL CONCEPTO DE PAUSAS ACTIVAS?

Tabla 2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	77	20%
NO	310	80%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 20% corresponde a la alternativa SI y el 80% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría de los trabajadores no tienen en conocimiento sobre el concepto de las pausas activas, teniendo un resultado negativo debido a la falta de información.

PREGUNTA 3°. ¿ALGUNA VEZ HA RECIBIDO CAPACITACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?

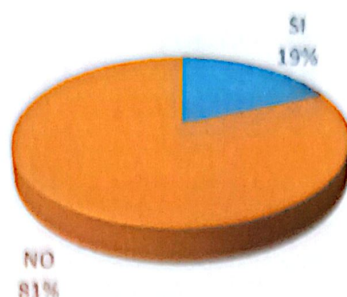
Tabla 3. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	73	19%
NO	312	81%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 3. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?

**¿ALGUNA VEZ HA RECIBIDO CAPACITACIONES
SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?**



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 19% corresponde a la alternativa SI y el 81% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría de trabajadores NO tiene conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas, provocando una desinformación, y posiblemente ocasionando los efectos negativos en su salud física y mental.

PREGUNTA 4°. ¿CREE USTED QUE LOS DOLORES MUSCULOESQUELÉTICOS SON ATRIBUIDOS POR SU TRABAJO?

Tabla 4. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	280	72 %
NO	107	28%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 4. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 72% corresponde a la alternativa SI y el 28% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría del personal administrativo experimenta dolores musculoesqueléticos, teniendo un problema de salud muy relevante afectando gravemente al personal administrativo.

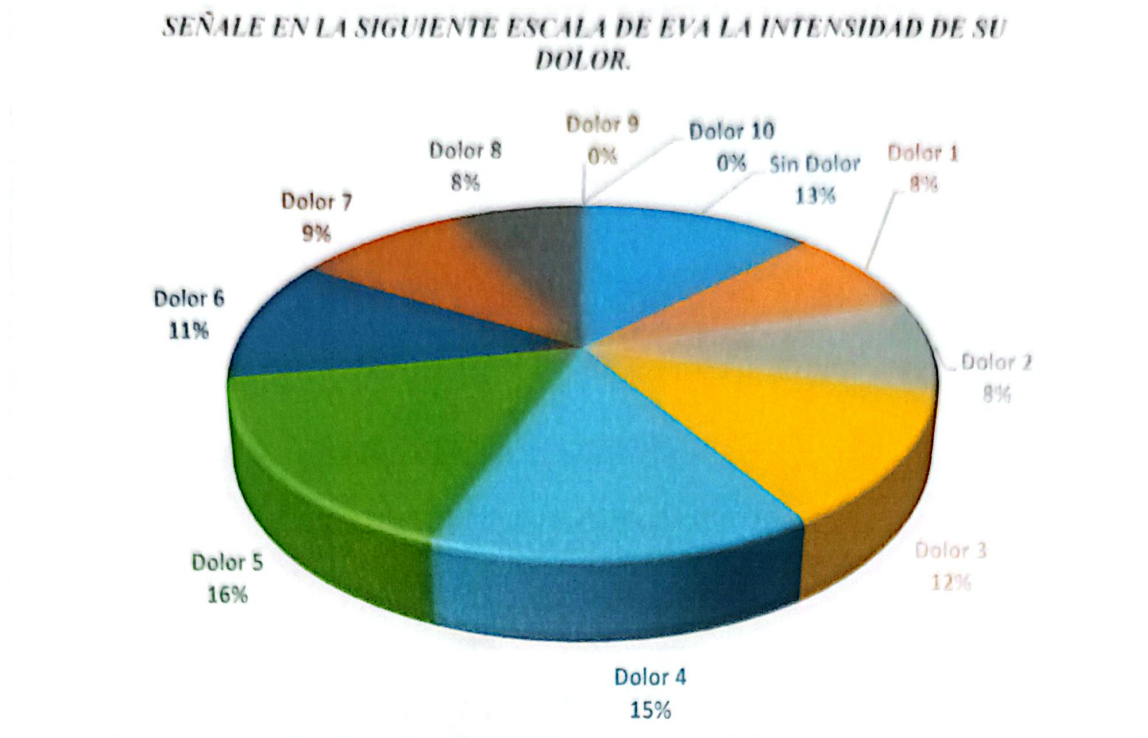
PREGUNTA 5 °. SI SU RESPUESTA FUE UN SI. SEÑALE EN LA SIGUIENTE ESCALA DE EVA LA INTENSIDAD DE SU DOLOR.

Tabla 5. Si su respuesta fue un sí. Señale en la siguiente escala de Eva la intensidad de su dolor.

ALTERNATIVA	SIN DOLOR	Dolor 1	Dolor 2	Dolor 3	Dolor 4	Dolor 5	Dolor 6	Dolor 7	Dolor 8	Dolor 9	Dolor 10	TOTAL
FRECUENCIA	50	31	32	44	55	62	44	35	29	0	0	387
PORCENTAJE %	13%	8%	8%	12%	15%	16%	11%	9%	8%	0%	0%	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 5. Si su respuesta fue un sí. Señale en la siguiente escala de Eva la intensidad de su dolor.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Basándonos en el porcentaje del 100%, el 13% no presenta dolor y el 87% si presenta dolor. Dividiéndose en valores diferentes de la escala de EVA. Manifestando, los valores notables que son el 12%, el 15%, el 16% y el 11% (DOLOR 3, 4, 5, 6) que nos indica a un dolor leve y moderado en la escala de EVA. Se puede interpretar que existe una respuesta negativa ya que existe un valor muy elevado de dolor en el personal administrativo, interfiriendo su desempeño laboral.

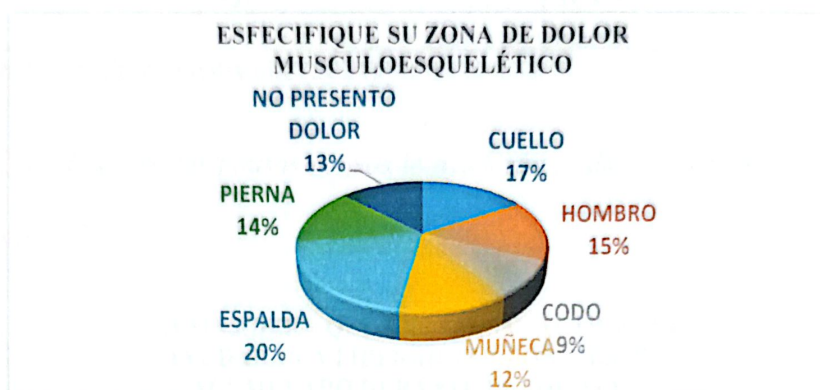
PREGUNTA 6º. ESPECIFIQUE SU ZONA DE DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO.

Tabla 6. Especifique su zona de dolor musculoesquelético.

ALTERNATIVA	Cuello	Hombro	Codo	Muñeca	Espalda	Pierna	No presento dolor	TOTAL
FRECUENCIA	64	59	34	46	79	55	50	387
PORCENTAJE %	17%	15%	9%	12%	20%	14%	13%	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 6. Especifique su zona de dolor musculoesquelético.



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, existe un 13% que no presenta dolor, sin embargo, el 20% presenta dolor en la espalda, el 17% presenta dolor en el cuello, el 15% presenta dolor en los hombros, el 14% presenta dolor en las piernas, el 12% presenta dolor en las muñecas y el 9% presenta dolor en el codo. De acuerdo con el análisis, se puede interpretar que los dolores más frecuentes del personal administrativo se presentan en la espalda, cuello y hombro. Presentando un resultado negativo, en la postura del personal administrativo debido al sedentarismo laboral.

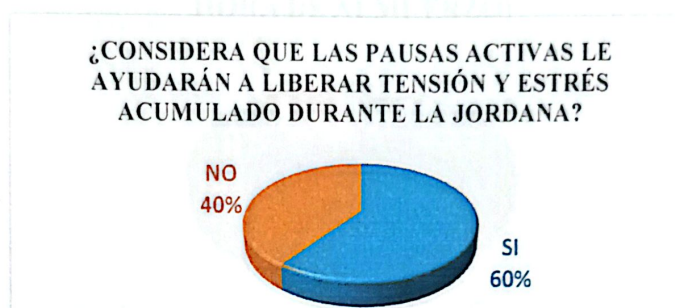
PREGUNTA 7 °. ¿CONSIDERA QUE LAS PAUSAS ACTIVAS LE AYUDARÁN A LIBERAR TENSION Y ESTRÉS ACUMULADO DURANTE LA JORDANA?

Tabla 7. ¿Considera que las pausas activas le ayudarán a liberar tensión y estrés acumulado durante la jordana?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	232	60%
NO	155	40%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 7. ¿Considera que las pausas activas le ayudarán a liberar tensión y estrés acumulado durante la jordana?



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 60% corresponde a la alternativa SI y el 40% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría del personal administrativo busca una solución con el estrés y tensión laboral que se acumula durante la jornada de trabajo. Teniendo una respuesta positiva, ya que, por la implementación de un programa piloto, podremos evitar estos síntomas y mejorar así la movilidad y el rendimiento del personal administrativo.

PREGUNTA 8 °. ¿TIENE ALGÚN TIEMPO DE DESCANSO DURANTE SU TRABAJO?

(SIN CONTAR LA HORA DE ALMUERZO)

Tabla 8. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo)

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	329	85
NO	58	15
TOTAL	387	100%

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 8. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo)



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 85% corresponde a la alternativa SI y el 15% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría del personal administrativo, si tiene un tiempo de descanso laboral, en el cual es una respuesta positiva, ya que en ese tiempo ese puede realizar la rutina de las pausas activas. Sin

embargo, para las personas que no tienen ningún tipo de descanso, se recomienda con gran importancia realizar la rutina de pausas activas.

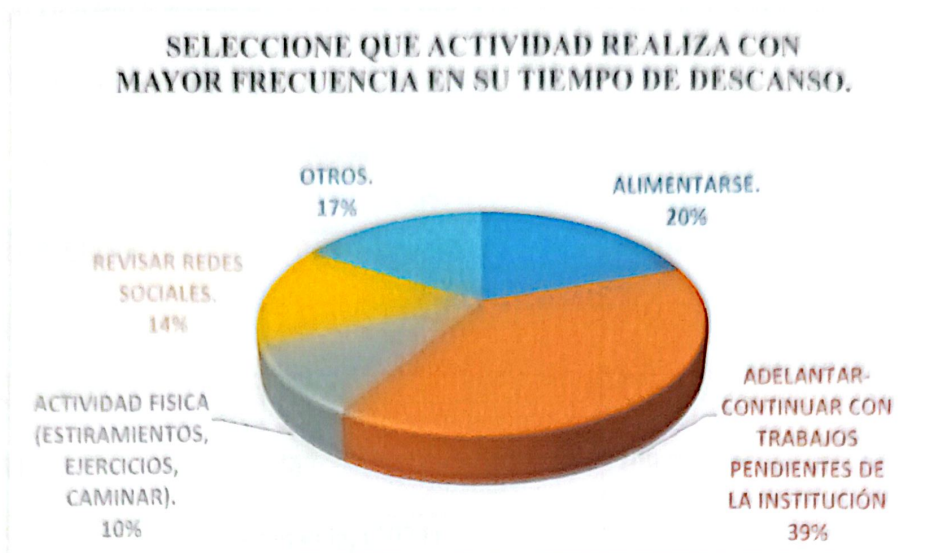
PREGUNTA 9º. SELECCIONE QUE ACTIVIDAD REALIZA CON MAYOR FRECUENCIA EN SU TIEMPO DE DESCANSO.

Tabla 9. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE%
ALIMENTARSE.	78	20%
ADELANTAR-CONTINUAR CON TRABAJOS PENDIENTES DE LA INSTITUCIÓN	150	39%
ACTIVIDAD FÍSICA (ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS, CAMINAR).	39	10%
REVISAR REDES SOCIALES.	56	14%
OTROS.	64	17%
TOTAL	387	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 9. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los trabajadores administrativos, el 39% manifiesta que en su tiempo libre se dedica a continuar con el trabajo y solo el 10% se dedica a realizar actividad física.

Esta pregunta del cuestionario es de gran importancia, ya que nos arrojó resultados importantes para la presente investigación, obteniendo que el 39% de trabajadores continúan laborando en sus oficinas a pesar de ser su tiempo de descanso, generando una respuesta negativa, ya que continúan con el sedentarismo laboral prolongando durante aún más tiempo. De igual manera, solo el 10% de los trabajadores realizan actividad física, obteniendo así, una respuesta negativa ya que este valor en el último de la tabla ya presentada.

4.1.2 Encuesta final aplicada en el personal administrativo del instituto superior tecnológico "España" (ISTE).

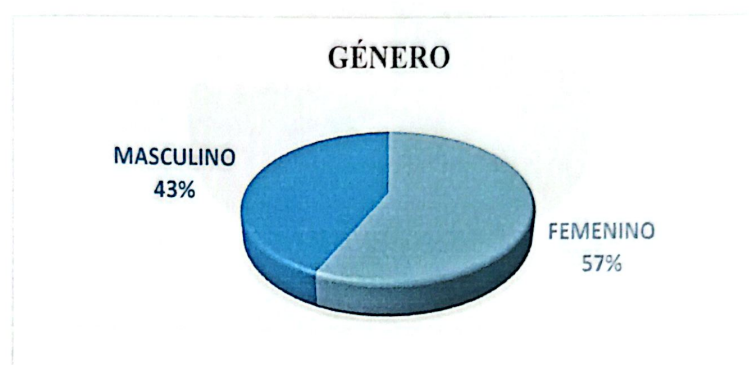
PREGUNTA 1ª. SELECCIONE SU GÉNERO.

Tabla 10. Resultados de Género. Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
FEMENINO	220	57%
MASCULINO	167	43%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

Figura 10. Resultados de Género. Encuesta Final.



Nota: Elaborado por Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, del 100 %, se demostró que el 57% corresponde a la categoría femenina y el 43% corresponde a la categoría masculino.

Se puede interpretar que existe una distribución desigual entre el género masculino y femenino. Demostrando que la categoría femenina tiene una mayor representación.

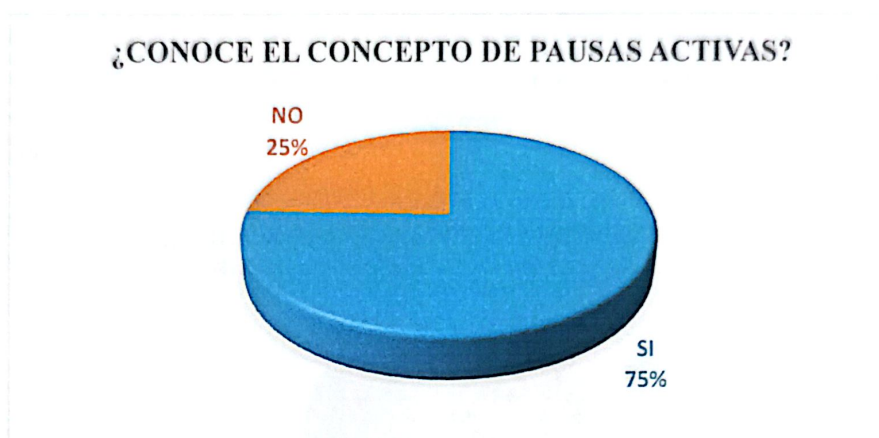
PREGUNTA 2º. ¿CONOCE EL CONCEPTO DE PAUSAS ACTIVAS?

Tabla 11. ¿Conoce el concepto de pausas activas? Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	292	75%
NO	95	25%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 11. ¿Conoce el concepto de pausas activas? Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Como se puede observar, de los 387 trabajadores del personal administrativo, el 75% corresponde a la alternativa SI del cual significa que tienen conocimiento sobre las pausas activas y el 25% corresponde a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría de los trabajadores ya disponen de conocimiento sobre el concepto de las pausas activas, teniendo un resultado positivo para esta investigación.

PREGUNTA 3º. ¿ALGUNA VEZ HA RECIBIDO CAPACITACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?

Tabla 12. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?

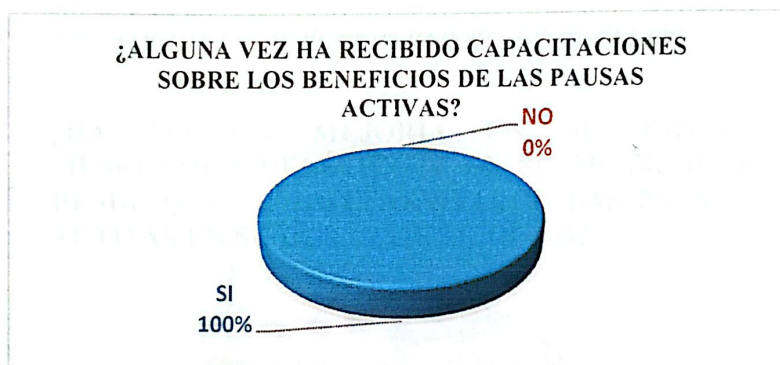
Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	387	100%
NO	0	0%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 12. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?

Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Después de la intervención, podemos observar que todos los trabajadores del personal administrativo ya tienen en conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas en su salud física y mental. Obteniendo una respuesta positiva.

PREGUNTA 4º. ¿HA NOTADO MEJORÍA EN SU DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO Y EN SU MOVILIDAD DESDE QUE SE IMPLEMENTARON LAS PAUSAS ACTIVAS EN SU LUGAR DE TRABAJO?

Tabla 13. ¿Ha notado mejoría en su dolor musculoesquelético y en su movilidad desde que se implementaron las pausas activas en su lugar de trabajo? Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	296	76%
NO	91	24%
TOTAL	397	100 %

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 13. ¿Ha notado mejoría en su dolor musculoesquelético y en su movilidad desde que se implementaron las pausas activas en su lugar de trabajo? Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados, el 76% de los trabajadores administrativos respondieron a la alternativa SI y el 24% respondieron a la alternativa NO. Se puede interpretar que la mayoría de los trabajadores del personal administrativo, notaron que las pausas activas, ayudando a su dolor musculoesquelético y la movilidad. Obteniendo una respuesta positiva para esta investigación.

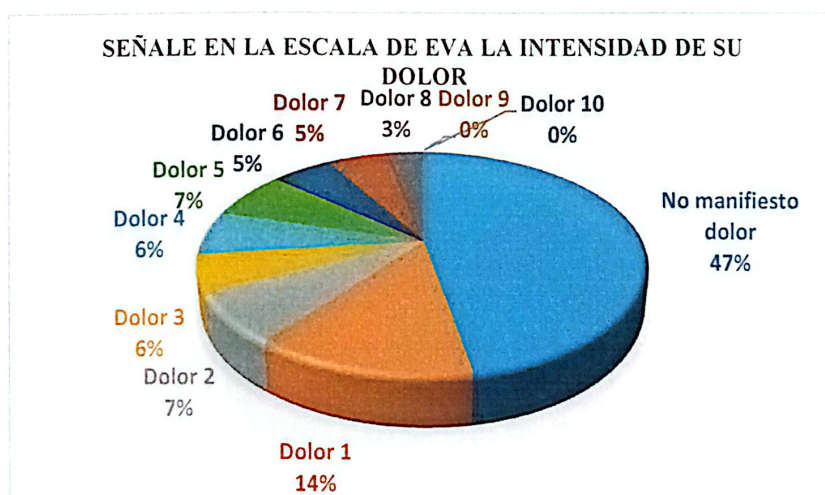
PREGUNTA 5°. SEÑALE EN LA SIGUIENTE ESCALA DE EVA LA INTENSIDAD DE SU DOLOR.

Tabla 14. Señale en la siguiente escala de EVA la intensidad de su dolor. Encuesta Final.

ALTERNATIVA	SIN DOLOR	Dolor 1	Dolor 2	Dolor 3	Dolor 4	Dolor 5	Dolor 6	Dolor 7	Dolor 8	Dolor 9	Dolor 10	TOTAL
FRECUENCIA	182	52	28	21	24	27	20	21	12	0	0	387
PORCENTAJE %	47%	14%	7%	6%	6%	7%	5%	5%	3%	0%	0%	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 14. Señale en la siguiente escala de EVA la intensidad de su dolor. Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Basándonos en el porcentaje, el 47% de los trabajadores administrativos ya no presenta dolor, generando un impacto positivo ya que a comparación de la pre encuesta existe una diferencia de porcentajes notables en las diferentes alternativas. De igual manera, los valores que le prosiguen que son menores del 11%, manifestando una disminución de dolor dividiéndose en los diferentes rangos de la escala de EVA. Principalmente en los rangos de DOLOR LEVE.

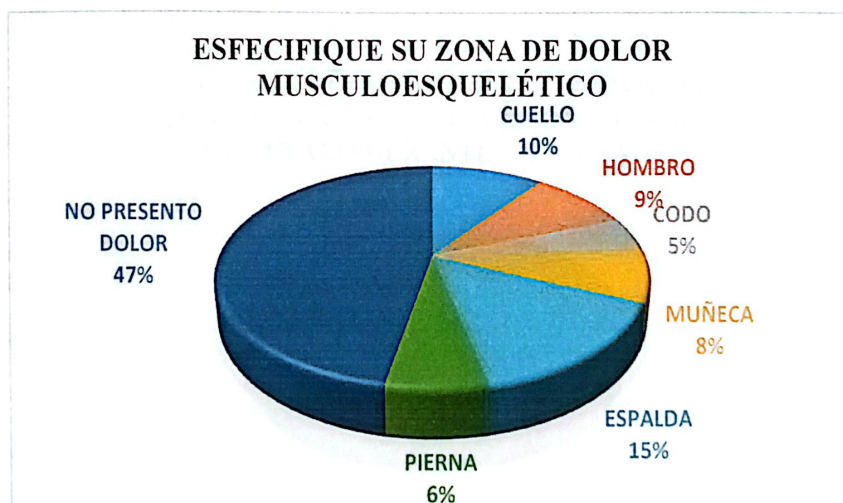
PREGUNTA 6º. ESPECIFIQUE SU ZONA DE DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO.

Tabla 15. Especifique su zona de dolor musculoesquelético. Encuesta Final.

ALTERNATIVA	Cuello	Hombro	Codo	Muñeca	Espalda	Pierna	No presento dolor	Total
FRECUENCIA	39	35	19	29	58	25	182	387
PORCENTAJE%	10%	9%	5%	8%	15%	6%	47%	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 15. Especifique su zona de dolor musculoesquelético. Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, existe un 47% que ya no presenta dolor, sin embargo, aún se presenta dolor musculoesquelético. Obteniendo un menor porcentaje a comparación de la pre- encuesta.

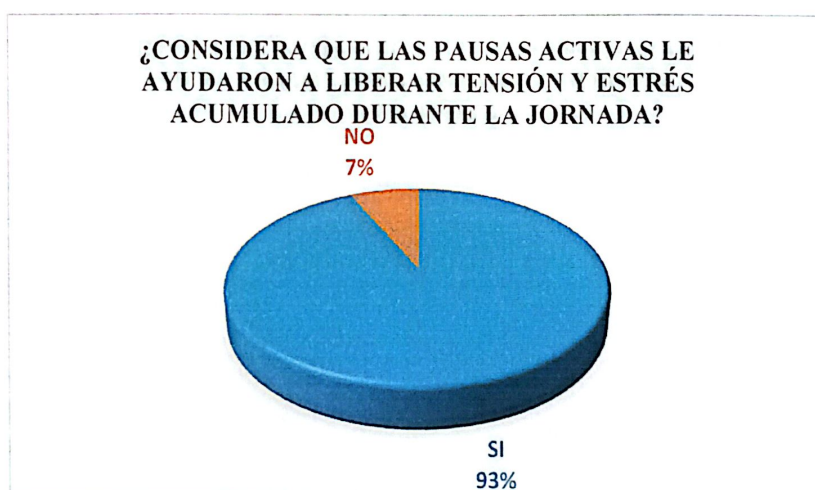
PREGUNTA 7°. ¿CONSIDERA QUE LAS PAUSAS ACTIVAS LE AYUDARON A LIBERAR TENSION Y ESTRÉS ACUMULADO DURANTE LA JORNADA?

Tabla 16. ¿Considera que las pausas activas le ayudaron a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada? Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	360	93%
NO	27	7%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 16. ¿Considera que las pausas activas le ayudaron a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada? Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387, el 93% respondió de forma significativa, expresando que las pausas activas ayudaron a liberar la tensión y el estrés acumulado durante su jornada laboral, obteniendo un resultado positivo para la investigación. Sin embargo, el pequeño porcentaje de 7%, manifiesta que no hubo diferencia alguna después de la intervención.

PREGUNTA 8°. ¿TIENE ALGÚN TIEMPO DE DESCANSO DURANTE SU TRABAJO? (SIN CONTAR LA HORA DE ALMUERZO).

Tabla 17. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo).
Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	329	85
NO	58	15
TOTAL	387	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 17. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo).
Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores del personal administrativo, el 85% corresponde a la alternativa SI y el 15% corresponde a la alternativa NO.

Esto se puede interpretar que la mayoría del personal administrativo, si tiene un tiempo de descanso laboral, en el cual es una respuesta positiva, ya que en ese tiempo ese puede realizar la rutina de las pausas activas. Sin embargo, para las personas que no tienen ningún tipo de descanso, no se benefician de la implementación de pausas activas, obteniendo una respuesta negativa.

PREGUNTA 9°. SELECCIONE QUE ACTIVIDAD REALIZA CON MAYOR FRECUENCIA EN SU TIEMPO DE DESCANSO.

Tabla 18. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE%
ALIMENTARSE.	77	20%
ADELANTAR-CONTINUAR CON TRABAJOS PENDIENTES DE LA INSTITUCIÓN	87	22%
ACTIVIDAD FISICA (ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS, CAMINAR).	134	35%
REVISAR REDES SOCIALES.	41	11%
OTROS.	48	12%
TOTAL	387	100%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 18. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados, el 35% de trabajadores administrativos se dedica a realizar actividad física, obteniendo así, una respuesta positiva ya que este valor es el primero de la tabla ya presentada. Sin embargo, el valor que le prosigue es del 22%, representando la opción de adelantar- continuar con trabajos pendientes de la institución. Se interpreta que existió una diferencia en los resultados de la tabla a comparación de la pre- encuesta.

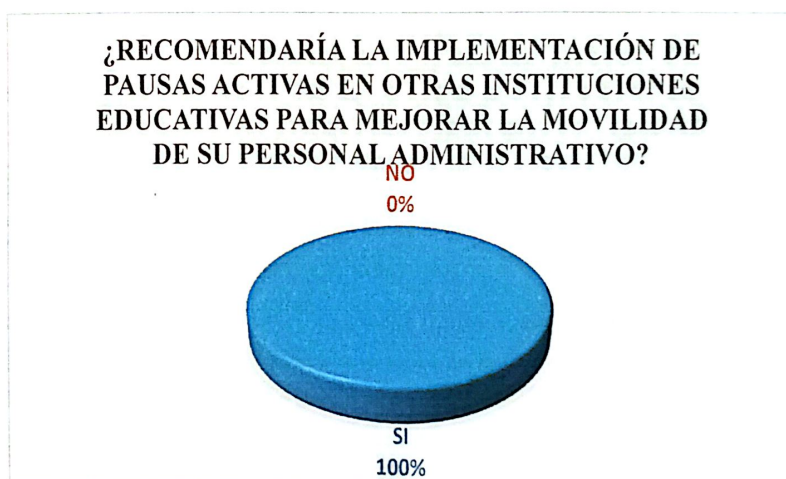
PREGUNTA 10º. ¿RECOMENDARÍA LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN OTROS DEPARTAMENTOS E INSTITUCIONES EMPRESARIALES PARA MEJORAR LA MOVILIDAD DE SU PERSONAL ADMINISTRATIVO?

Tabla 19. ¿Recomendaría la implementación de pausas activas en otros departamentos e instituciones empresariales para mejorar la movilidad de su personal administrativo? Encuesta Final.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	387	100%
NO	0	0%
TOTAL	387	100 %

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

Figura 19. ¿Recomendaría la implementación de pausas activas en otras instituciones educativas para mejorar la movilidad de su personal administrativo? Encuesta Final.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 387 trabajadores administrativos, todos llegaron a la conclusión que recomiendan las pausas activas en otras instituciones, obteniendo una respuesta positiva a la aceptación de la implementación de las pausas activas.

4.2 Discusiones de Resultados

Las encuestas realizadas al personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) muestran los siguientes resultados:

ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
1. Selección de Género			
- Masculino	43%	-Masculino	43%
- Femenino	57%	- Femenino	57%
2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?			
- Si.	20%	- Si.	75%
- No.	80%	- No.	25%
3. ¿Alguna vez ha recibido capacitaciones sobre los beneficios de las pausas activas?			
- Si	19%	- Si	100%
- No	81%	- No	0%
4. E. INICIAL. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?			
4. E. FINAL. ¿Ha notado mejoría en su dolor musculoesquelético y en su movilidad desde que se implementaron las pausas activas en su lugar de trabajo?			
- Si	72%	- Si	76%
- No	28%	- No	24%

5. Señale en la escala de EVA la intensidad de su dolor.

- Sin dolor.	13%	- Sin dolor.	47%
- Dolor 1.	8%	- Dolor 1.	14%
- Dolor 2.	8%	- Dolor 2.	7%
- Dolor 3.	12%	- Dolor 3.	6%
- Dolor 4.	15%	- Dolor 4.	6%
- Dolor 5.	16%	- Dolor 5.	7%
- Dolor 6.	11%	- Dolor 6.	5%
- Dolor 7.	9%	- Dolor 7.	5%
- Dolor 8.	8%	- Dolor 8.	3%
- Dolor 9.	0%	- Dolor 9.	0%
- Dolor 10.	0%	- Dolor 10.	0%

6. Especifique su zona de molestia musculoesquelética.

- Cuello	17%	- Cuello	10%
- Hombro	15%	- Hombro	9%
- Codo	9%	- Codo	5%
- Muñeca	12%	- Muñeca	8%
- Espalda	20%	- Espalda	15%
- Pierna	14%	- Pierna	6%
- Sin dolor	13%	- Sin dolor	47%

7. ¿Considera que las pausas activas le ayudaran- ayudaron a liberar tensión y estrés acumulado durante la jornada?

- Si	60%	- Si	93%
- No	40%	- No	7%

8. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante el trabajo? (Sin contar la hora de almuerzo)

- Si	85%	- Si	85%
- No	15%	- No	15%

9. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo de descanso.

- Alimentarse.	20%	- Alimentarse.	20%
- Continuar trabajo.	39%	- Continuar trabajo.	22%

- Actividad física.	10%	- Actividad física.	35%
- Revisar red social.	14%	- Revisar red social.	11%
- Otros.	17%	- Otros.	12%

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

De acuerdo a las nueve preguntas ya presentadas, se puede observar una gran diferencia en los porcentajes. Obteniendo un resultado positivo sobre la aplicación de un programa de pausas activas. Se evidencio un incremento del 55% sobre el conocimiento de las pausas activas, mientras tanto, de acuerdo a la Escala de EVA sobre la manifestación de dolor, se evidencia un incremento de 34% en la opción de “No manifiesto dolor” en la evaluación final. Por otra parte, después de la intervención de las pausas activas, el 25% de trabajadores empezó a realizar actividad física (estiramientos, ejercicios, caminar) en su tiempo de descanso. Finalmente, el incremento del 33% de los administrativos consideraron que las pausas activas ayudaron al estrés y a la tensión laboral.

Estos valores son importantes, debido a que, nos indican los factores negativos sobre el sedentarismo laboral, indicando que después de un programa de pausas activas, estos factores se reducen, llegando a una mejoría.

De igual manera, la pregunta extra realizada en la encuesta final, nos demuestran que la mayoría del personal administrativo considera las pausas activas como esenciales y beneficiosas, también proponen una mayor frecuencia y una obligatoriedad de su aplicación. La alta disposición del personal a participar en dichas pausas, indica una clara aceptación y reconocimiento de su efectividad, llegando a recomendar a más departamentos administrativos y otras instituciones en el entorno laboral, lo que sustenta esta investigación.

Concordando con Ochoa Díaz et al., (2020) ya que confirma las pausas activas son una herramienta útil para mejorar la salud física de los trabajadores.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones del estudio

En cuanto a la eficacia de las pausas activas, las encuestas realizadas al personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) han arrojado varias conclusiones importantes.

Se demostró que la intervención de las pausas activas, es eficaz para reducir el dolor que se manifiesta en el personal administrativo, principalmente en el cuello, hombro y el más común, el dolor de espalda. Destacando su relevancia y determinando que las pausas activas disminuyen el dolor y ayudan a la mejora de la movilidad.

Gracias a la intervención se pudo distinguir la percepción y la aceptación de la implementación de las pausas activas en el personal administrativo, se reveló que la mayoría de los trabajadores desconocen sobre el concepto de las pausas activas (20%), sin embargo, después de su intervención hubo una respuesta positiva (75%). Obteniendo un incremento del 55%. Generando la aceptación de los trabajadores y llegando a la conclusión de recomendar las pausas activas a los demás departamentos empresariales.

En la evaluación de la Escala de dolor Eva, en la primera encuesta solo el (13%) del personal no demostró dolor, sin embargo, después del programa de pausas activas se llegó al resultado de no demostrar dolor con el (47%). Obteniendo un incremento del 34% de trabajadores.

Después de la implementación del programa y el diseño de un tríptico informativo, se demuestra que las pausas activas favorecieron significativamente al personal administrativo, con estos resultados se sugiere continuar con el programa de manera permanente. Indicando que la implementación del programa mejora la salud física, la satisfacción personal y la productividad

Al comparar los resultados del dolor que se presentaba en el personal administrativo y de los beneficios de las pausas activas se puede concluir que gracias a la intervención del programa se demuestra una gran diferencia de porcentajes de la encuesta inicial y la encuesta final.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda que la institución (ISTE) deba elaborar e implementar una política institucional que fomente la implementación de pausas activas, que sean obligatorias y con la adaptación a las necesidades particulares de cada campo de trabajo. Incluyendo, la capacitación del personal sobre su importancia y la ejecución adecuada, así como la designación de momentos específicos durante la jornada laboral para realizar el descanso activo.

Para observar la eficacia de las pausas activas de largo plazo, se recomienda el desarrollo de un sistema de evaluación continua, que incluya la recopilación de datos a largo plazo, que permitan observar los cambios en el bienestar del personal administrativo.

Para promover una cultura organizacional que aprecie y utilice con frecuencia las pausas activas, es fundamental implementar programas de educación y sensibilización dirigidos a todo el personal administrativo. Es recomendable crear programas de pausas activas que puedan adaptarse a las preferencias de cada empleado, ya que las condiciones y necesidades físicas varían entre las personas.

Se recomienda a las futuras investigaciones que, para comprender mejor los efectos de las pausas activas, podrían tener en cuenta el uso de técnicas experimentales con grupos control, así como la evaluación objetiva de los factores de salud y rendimiento laboral. Para mejorar los hallazgos, se propone extender la muestra a otras instituciones y ambientes laborales.

BIBLIOGRAFÍA

- Alulema Andrango Josselyn Aracely. (2022). Pausas activas con resistencia en el personal administrativo de la Universidad Técnica de Ambato que laboran por teletrabajo. <https://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Jspui/Handle/123456789/35160>.
- Arcos Reina, Rafael Andrés Molina Andrade, & Verónica Lucia. (2023). Programa de pausas activas como estrategia en el manejo de la sintomatología musculoesquelética en el personal de oficina. <https://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Handle/123456789/38810>.
- BOVER, & M. Bisquert. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. <https://Revista.Infad.Eu/Index.Php/IJODAEP/Article/View/1792>.
- Brayan Gabriel González-Dota, & Rommel Fernando Silva-Caicedo. (2024). Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral en la pequeña minería. <https://Rperspectivasinvestigativas.Org/Index.Php/Multidisciplinaria/Article/View/110>.
- Cáceres V, Magallanes A, Torres D, Copara P, Escobar M, & Mayta P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. http://Www.Scielo.Org.Pe/SciELO.Php?Script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400005.
- César Ochoa, Klever Guaman, & Jéssica Castillo. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. <https://Dialnet.Unirioja.Es/Servlet/Articulo?Codigo=7382777>.

Congreso Nacional Comisión de legislación y codificación. (2005). *codificación del código del trabajo* 2. http://www.suinli.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/05/literal_a2-base_legal_que_la_rige/a2_4_ro_codigo_trabajo.pdf

Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (España) Comisión de Salud Pública. (2000). *Posturas forzadas*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Centro de Publicaciones.

Coordinación general administrativa financiera. (2016). *MINISTERIO DE FINANZAS, REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD*. www.lexis.com.ec

Díaz X, Mardones M, Mena C, Rebolledo A, & Castillo M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos . <https://Scielosp.Org/Article/Rcsp/2011.V37n3/303-313/>.

Franco Amanda. (2024). *EFFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE) PARA MEJORAR LA MOVILIDAD*. Instituto Superior Tecnológico “España” (ISTE).

Guamán Tania. (2015). Las pausas activas y el desempeño laboral en los colaboradores del área administrativa del gobierno autónomo descentralizado del cantón Pujilí. . [Http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Jspui/Handle/123456789/12810](http://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Jspui/Handle/123456789/12810).

Instituto nacional de estadística y censos. (2020). Actividad física y comportamiento sedentario. <https://Www.Ecuadorencifras.Gob.Ec/Actividad-Fisica-y-Sedentarismo/>.

J. Casas Anguita, J.R. Repullo Labrador, & J. Donado Campos. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I).

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>), 31(8), 527–538.

Jaspe Carlos, López Fernando, & Moya Soleini. (2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS.

<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>.

Julissa Lorena Palacios Ramirez. (2022). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en la empresa ISSA Perú - sede Lima ZONA 2- 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/8225>.

Ochoa Díaz, César Eduardo, Centeno Maldonado, Paul Alejandro, Hernández Ramos, Eduardo Luciano, Guamán Chacha, Klever Aníbal, Castillo Vizuite, & Jessica Rosario. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308&lng=es&tlng=es.

OMS. (2021). Trastornos musculoesqueléticos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.

Paredes Prada, Erika Tatiana, Pérez Casanova, María Fernanda, & Rodrigues, & Jhennyfer Aline Lima. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2020000500013&script=sci_arttext&tlng=en

Richard Andrés Cabrera Armijos, Cecilia Mercedes Hinojosa Donoso, José Iván Moncayo

Hurtado, & Alexis Santiago Gil Zumba. (2022). Pausas activas y estiramientos para los
trabajadores en sus entornos laborales.

<https://Dialnet.Unirioja.Es/Servlet/Articulo?Codigo=8635258>.

Rodríguez Bonilla, Alejandra María Díaz Blanco, & Julieth Andrea. (2020). Propuesta de un
programa de pausas activas para prevenir desordenes musculoesqueléticos en los
trabajadores de autoservicio canasta A.A.S.

<https://Repositorio.Ecci.Edu.Co/Handle/001/899>.

Russo Fabricio, Di Tecco Cristina, Fontana Luca, Adamo Giovanna, Papale Adriano, Denaro
Vincenzo, & Lavicoli Sergio. (2020). Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos
relacionados con el trabajo en trabajadores italianos: ¿hay una subestimación de los
factores de riesgo ocupacional relacionados?

<https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/33183245/>.

Vallejo Silvia del Pilar Lic. (2021). *Efecto de la actividad fisica con el uso de balón terapéutico
en la lumbalgia crónica*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33119>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.

BIBLIOGRAFIA DEL PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS.

Cano, A., & Herrera Medina, R. (2017). Evaluación de las pausas activas como medio para disminuir las molestias musculo esqueléticas de los trabajadores del sector pesquero en el área de saneamiento. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_3b7b653176a93e0306b37234fda1b75b

Fundación Casalidad. (2022). Fundación Casalidad. Recuperado de <http://www.fundacioncasalud.com/portal/>

Gutiérrez Cabello, CG (2018). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima. Recuperado de <https://www.colmenaseguros.com/arl/gestionconocimiento/reconocimientos/Documents/orp-2014/arquidiiosis-ACTIVA-TU-PAUSA-ACTIVA-II.pdf>

INSHT. (2015). Posturas de trabajo, evaluación del riesgo. Madrid, España: Ministerio de empleo y seguridad social. Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Posturas+de+trabajo.pdf/3ff0eb49-d59e-4210-92f8-31ef1b017e66>

Mosquera, V. (2016). Pausas Activas Laborales y Su Incidencia en el Desempeño Laboral de los Trabajadores del Área de Ahorro y crédito de la Cooperativa Educadores Tangur LTDA. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>

Ministerio de Salud. (2015). Ministerio de Salud. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Resolución 0312 de 2019. Por medio del cual se expiden los Estándares Mínimos del Sistema de

Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Recuperado de

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

SEGURIDAD. (2022). Ejemplos de políticas de seguridad y salud en el trabajo. Recuperado de

<https://safetia.co/ejemplos-de-politica-de-seguridad-y-salud-en-el-tr>

OMS. (2020). Actividad física. Sitio web de la organización mundial de salud. Recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~>

[=La%20OMS%20define%20la%20actividad.el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%](#)

[C3%ADa](#)

ANEXO 1. MEMORANDO- CONSENTIMIENTO

Memorando, Nro. ISTE-VIC-2024-1346-M
Ambato, 12 de julio del 2024

PARA:
ING. IBETH MOLINA
ING. MARIA CRISTINA PAEZ
DR. JORGE CÁRDENAS

DIRECCION DE GESTION ACADÉMICA DE CIENCIAS EMPRESARIALES
DIRECCION DE LA UNIDAD DE GESTION ACADÉMICA DE TECNOLOGÍAS
DE LA INFORMACION COMUNICACION Y SERVICIOS
DIRECCION DE LA UNIDAD DE GESTION ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

ASUNTO: **SOCIALIZACIÓN A COORDINADORES DE CARRERA Y DOCENTES LLENAR EL SIGUIENTE FORMULARIO EN LÍNEA (FORMS) CON LA FINALIDAD DE APORTA EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA "EFECTIVIDAD DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE).**

De mi consideración:

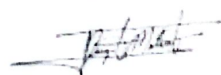
Por medio del presente le expreso un cordial saludo, a la vez que auguro éxito en tan delicadas funciones, aprovecho la oportunidad para solicitar de la manera más comedida y por su intermedio la socialización a Coordinadores de Carrera y Docentes llenar el siguiente formulario en línea (Forms) con la finalidad de aportar en el estudio de investigación sobre la "Efectividad de las pausas activas en el personal administrativo del Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) para mejorar la movilidad" realizado por el estudiante Franco Soria Amanda Nicole, requerimiento solicitado por el Dr. Jorge Cárdenas - Director de la UGA de Salud y Bienestar.

Enlace:

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=F4Njwz50d3ORbXU0z7nbDk0xslp6Q1ArlzLzVEpNaHlUOTc3QlU0RRExLU0cxWEhGSFE0WUxUOE1ZYydu&origin=ipLink>

Seguro de contar con su valioso aporte me despido, no sin antes reiterarle mi sentimiento de estima permanente.

Atentamente,



Ing. Diego Molina Mora, Mg.
Vicerrector Académico ISTE
Tel: 1601 / 1602
✉ diego.molina@iste.edu.ec
✉ vicerrectorado.academico@iste.edu.ec



☎ 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

📍 Bolívar 16-64 entre Castillo y Quito / Edificio Sindicato de Choferes Tungurahua

☎ 095 888 5323

ANEXO 2. ENCUESTA EN MICROSOFT FORMS

ENCUESTA PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO (ISTE)

La presente encuesta tiene como objetivo evaluar la efectividad de la implementación las pausas activas en el Instituto de Educación Superior Tecnológico (ISTE) para mejorar la movilidad del personal administrativo. Los datos recopilados a través de esta encuesta servirán como base para un estudio de investigación que permitirá determinar el impacto de las pausas activas en la salud y el bienestar de los trabajadores.

Las preguntas de la encuesta están diseñadas para obtener información sobre la percepción, participación y beneficios percibidos por el personal administrativo en relación a las pausas activas. Los resultados serán analizados y tabulados para identificar tendencias y áreas de mejora.

INSTRUCCIONES PARA RESOLVER LA ENCUESTA

- Lea atentamente cada pregunta antes de seleccionar su respuesta.
- Seleccione la opción que mejor refleje su opinión o experiencia personal.
- Responda con sinceridad y objetividad, evitando influencias externas.
- Una vez completada la encuesta, asegúrese de enviar el formulario.

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

1. Género:

- ☐ Femenino
☐ Masculino

2. ¿Conoce usted el concepto de pausas activas?

- ☐ Si
☐ No

6. ¿Considera que las pausas activas son importantes para mejorar la movilidad durante la jornada laboral?

- ☐ Si
☐ No

7. ¿Cree que las pausas activas deberían tener una mayor duración para obtener un mejor resultado?

- ☐ Si
☐ No

3. ¿Alguna vez a realizado pausas activas en su trabajo administrativo?

- ☐ Si
☐ No

4. ¿Cree usted que los dolores musculoesqueléticos son atribuidos por su trabajo?

- ☐ Si
☐ No

9. ¿Tiene algún tiempo de descanso durante su trabajo? (sin contar la hora de almuerzo)

- ☐ Si
☐ No

10. Seleccione que actividad realiza con mayor frecuencia en su tiempo libre.

- ☐ Alimentarse
☐ Trabajar/continuar con trabajo pendiente de la institución
☐ Actividad física/entrenamiento deportivo/caminar
☐ Pasar tiempo social
☐ Otras

ANEXO 3. PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL PERSONAL**ADMINISTRATIVO DEL (ISTE)**

Objetivo General: Mejorar la movilidad y reducir los riesgos laborales en el personal administrativo del ISTE mediante la implementación de un programa de pausas activas.

Objetivos específicos:

1. Aumentar la conciencia sobre la importancia de las pausas activas.
2. Promover hábitos saludables dentro del entorno laboral.
3. Reducir el estrés y los dolores físicos causados por posturas prolongadas y trabajos repetitivos.
4. Mejorar el bienestar general del personal administrativo.

Duración de cada rutina: Máximo 10 minutos.

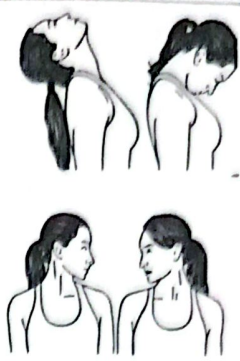
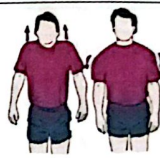
Frecuencia: Una vez cada dos horas durante la jornada laboral.

Recomendaciones generales:

- Realizar las pausas activas en un lugar seguro y sin interrupciones.
- Mantener una postura correcta durante los ejercicios.
- Realizar los movimientos de manera suave y controlada para evitar lesiones.
- Fomentar la participación activa del personal administrativo para maximizar los beneficios del programa.

DÍA 1: RUTINA PARA CUELLO Y HOMBROS

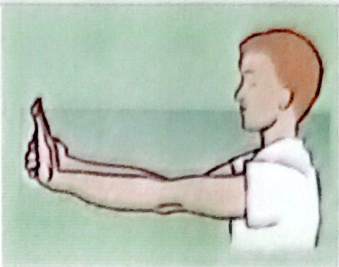
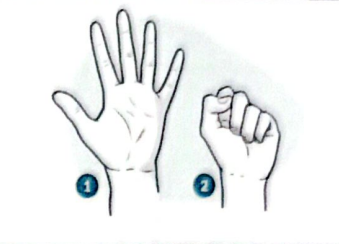
Objetivo: Aliviar las tensiones y mejorar la movilidad en el cuello y los hombros.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Estiramiento del cuello. Series: 1. Repeticiones: 20.	Inclina la cabeza hacia adelante intentando tocar el pecho con el mentón. Manténgalo por 5 segundos. Gira la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda, manteniendo cada posición durante 5 segundos.	
2. Estiramiento lateral del cuello. Series: 1. Repeticiones: 20.	Inclina la cabeza hacia un lado, tratando de tocar el hombro con la oreja, mantén por 10 segundos y repite del otro lado.	
3. Rotación de hombros. Series: 1. Repeticiones: 20.	Realiza rotaciones hacia adelante y hacia atrás durante 10 segundos.	
4. Encogimiento de hombros. Series: 1. Repeticiones: 20.	Sube y baja los hombros rápidamente tratando de tocar a las orejas.	
5. Elevación de brazos. Series: 1. Repeticiones: 20.	Extiende los brazos hacia arriba y entrelaza los dedos, estírate hacia arriba manteniendo por 10 segundos.	

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

DÍA 2: RUTINA PARA MIEMBROS SUPERIORES

Objetivo: Mejorar la flexibilidad y reducir la tensión en los brazos y manos.

 EJERCICIO	 DESCRIPCIÓN	 IMAGEN
1. Rotación de muñecas. Series: 1 de 10 segundos en cada dirección.	Con los brazos extendidos hacia adelante, realiza movimientos circulares con las muñecas durante 10 segundos en cada dirección.	
2. Estiramiento de antebrazos. Series: 1 de 10 segundos en cada dirección.	Extiende un brazo con la palma hacia arriba, tira suavemente de los dedos hacia abajo con la otra mano. Manténgalo por 10 segundos y repita con el otro brazo.	
3. Flexión de los dedos. Series: 1 de 10 segundos en cada dirección.	Abre y cierra los puños de manera rápida durante 10 segundos, seguido de una extensión completa de los dedos.	
4. Estiramiento de tríceps. Series: 1 de 10 segundos en cada dirección.	Lleva un brazo detrás de la cabeza y empuja el codo hacia abajo con la otra mano. Manténgalo por 10 segundos y repita con el otro brazo.	
5. Círculos con los brazos. Series: 1 de 10 segundos en cada dirección.	Extiende los brazos hacia los lados y realiza círculos pequeños durante 10 segundos hacia adelante y luego hacia atrás.	

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

DÍA 3: RUTINA PARA MIEMBROS INFERIORES

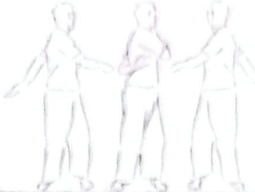
Objetivo: Aumentar la circulación y la flexibilidad en las piernas.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Elevación de rodillas. Series: 1. repeticiones: 20.	De pie, levanta una rodilla hacia el pecho y mantenla durante 5 segundos. Repite con la otra pierna.	
2. Rotación de tobillos. Series: 1. repeticiones: 20.	Apoya los dedos del pie en el suelo y realiza círculos con el tobillo durante 10 segundos en cada dirección.	
3. Estiramiento del cuádriceps. Series: 1. Repeticiones: 20.	De pie, dobla una pierna hacia atrás y toma el pie con la mano, manténgalo por 10 segundos. Cambia de pierna y repite.	
4. Flexión de cadera de pie. Series: 1. Repeticiones: 20.	De pie, lleva una pierna hacia atrás - adelante, mantén cada postura por 5 segundos.	
5. Marcha en el lugar. Series: 1. Repeticiones: 20.	Marcha en el mismo lugar levantando las rodillas lo más alto posible durante 1 minuto.	

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

DÍA 4: RUTINA PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

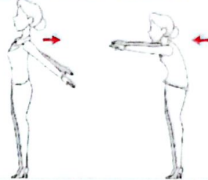
Objetivo: Aliviar la tensión y mejorar la flexibilidad de la espalda.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Estiramiento de la espalda baja. Series: 1. Repeticiones: 20.	Sentado, inclina el torso hacia adelante intentando tocar los pies. Manténgalo por 10 segundos.	
2. Torsión de la columna. Series: 1. Repeticiones: 20.	Sentado, gira el torso hacia un lado, utilizando la mano opuesta como soporte. Manténgalo por 10 segundos y cambie de lado.	
3. Estiramiento lateral. Series: 1. Repeticiones: 20.	De pie, levanta un brazo sobre la cabeza y estírate hacia el lado opuesto. Manténgalo por 10 segundos y repita del otro lado.	
4. Estiramiento de la espalda alta. Series: 1. Repeticiones: 20.	Entrelaza las manos detrás de la cabeza y empuja los codos hacia atrás, mantenlo por 10 segundos.	
5. Flexión hacia adelante. Series: 1. Repeticiones: 20.	De pie, inclina el torso hacia adelante intentando tocar el suelo con las manos. Manténgalo por 10 segundos.	

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

DÍA 5: RUTINA DE MOVILIDAD GENERAL

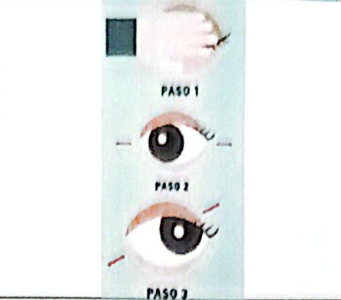
Objetivo: Mejorar la movilidad general y reducir el estrés acumulado.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Marcha en el lugar	Marcha en el mismo lugar levantando las rodillas lo más alto posible durante 1 minuto.	
2. Rotación de cadera	Con las manos en la cintura, realiza movimientos circulares con la cadera durante 10 segundos en cada dirección.	
3. Saltos suaves	Realiza saltos suaves en el lugar durante 30 segundos.	
4. Elevación de rodilla	De pie, levanta una pierna y dobla la rodilla hacia el pecho. Manténgalo por 5 segundos y repita con la otra pierna.	
5. Movimiento de brazos	Extiende los brazos hacia los lados y muévelos hacia adelante y hacia atrás durante 30 segundos.	

Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

DESPUÉS DE CADA RUTINA: RELAJACIÓN.

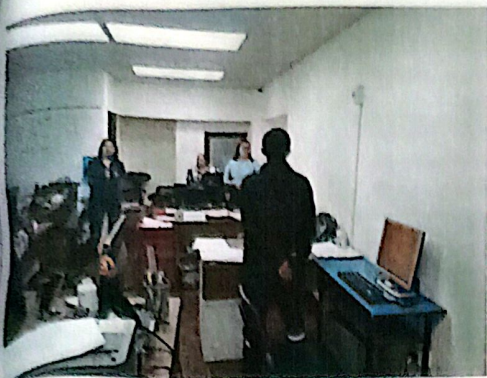
Objetivo: relajar el cuerpo y la mente del trabajo.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
1. Respiración 4-7-8. Series: 2 Repeticiones: 5	Inhalar por la nariz contando 4. Mantener la respiración contando hasta 7. Exhalar por la boca contando 8.	
2. Yoga Visual. Series: 2 Repeticiones: 5	Cerrar los ojos por 5 segundos. Mirar derecha-izquierda, izquierda-derecha. Mirar de esquina a esquina.	
3. Relajación final. Series: 2 Repeticiones: 5	Sentado, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas y rítmicas durante 1 minuto.	

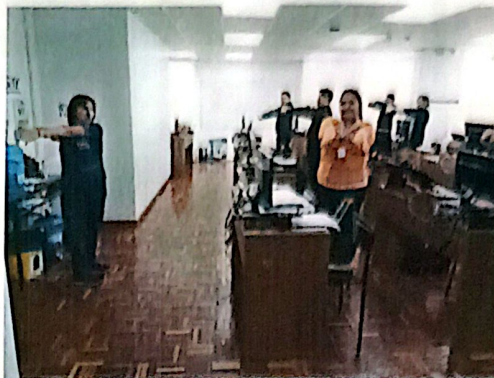
Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

ANEXO 4. EVIDENCIA DE LA REALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ISTE.

Capacitación sobre lo que se va a realizar.



Rutina para columna vertebral.



Rutina para miembros superiores.



Rutina de movilidad general.



Rutina para miembros inferiores.



Rutina de relajación.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)

RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS

RESPIRACIÓN 4-7-8

Inhalar por la nariz contando 4
mantener la respiración contando 7
exhalar por la boca contando 8



RECUERDA

Realizar las pausas
activas cada 2
horas durante 10
minutos.

MOTIVACIONES

¡Muévete, respira, y vuelve más fuerte!

¡Un pequeño descanso puede
llevar a grandes resultados!

¡No subestimes el poder de un breve
descanso: tu cuerpo y mente te lo
agradecerán!



Elaborado por: Amanda Franco
(estudiante)

Centros de Rehabilitación Física

ISTE

PAUSAS
ACTIVAS

¡Actíivate y revitaliza tu jornada
laboral!



RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS

10 repeticiones por cada ejercicio

ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Inclina la cabeza hacia
adelante intentando tocar
el pecho con el mentón.
Manténgalo por 5
segundos.



ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZOS

Extiende un brazo con la
palma hacia arriba, tira
suavemente de los dedos
hacia abajo con la otra
mano. Manténgalo por 10
segundos y repite con el
otro brazo.



ESTIRAMIENTO DE DEDOS

Abre y cierra los puños de
manera rápida durante 10
segundos, seguido de una
extensión completa de los
dedos.



ELEVACIÓN DE RODILLAS

De pie, levanta
una rodilla hacia
el pecho y
manténla durante
5 segundos.
Repite con la otra
pierna.



ROTACIÓN DE TOBILLOS

Apoya los dedos
del pie en el suelo
y realiza círculos
con el tobillo
durante 10
segundos en cada
dirección.



ESTIRAMIENTO DE LA
ESPALDA BAJA

Sentado, inclina el
tórax hacia adelante
intentando tocar los
pies. Manténgalo por
10 segundos.



ESTIRAMIENTO DE LA
ESPALDA ALTA

Entrelaza las manos
detrás de la cabeza y
empuja los codos
hacia atrás, manténlo
por 10 segundos.



¿QUÉ SON LAS PAUSAS
ACTIVAS?

Las pausas activas son breves
descansos que se realizan
durante la jornada laboral para:

- Mover el cuerpo.
- Estirar los músculos.
- Aliviar el dolor y la tensión
acumulada.

¿SABÍAS QUE?

Incorporar ejercicios simples y
dinámicos durante el trabajo,
ayuda a aumentar la eficiencia del
trabajo.
PROMOVIENDO un ambiente
saludable y colaborativo entre los
empleados.



Nota: Elaborado por: Franco Amanda, (2024)