

Actividad Física y su Relación con la Calidad de Vida de los Instructores del Area de Talento Humano del CGA





*Ávila Quiroga Laudy Mayerly- lmavila046@soy.sena.edu.co
Larios Bastidas Maira Alejandra- malarios1@soy.sena.edu.co
Palacios Rangel Diana Carolina- dcpalacios51@soy.sena.edu.co
Panqueba Rodriguez Maria Alejandra- mapanqueba7@soy.sena.edu.co*

*Sánchez Ramos Leidy Natalia- Leydi.sanchez22@soy.sena.edu.co
Vargas Bedoya Andrey Esteban- aevargas042@soy.sena.edu.co*

Instructora: Jasleidy Astrid Prada Segura

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Gestión Administrativa
Procesar la información
Bogotá D.C.
2023

Resumen:

La actividad física se ha convertido en un factor importante en la calidad de vida del ser humano, este artículo busca proponer estrategias que permitan el incremento de la actividad física para los instructores de la coordinación de talento humano CGA, el cual se desarrolla a través de una investigación aplicada en función del propósito y mixta en función de la fuentes de información, acudiendo a un enfoque triangular y un alcance descriptivo – explicativo, tomando como muestra 30 instructores del SENA Centro de Gestión Administrativa, coordinación de Talento Humano, representando un 95% de nivel de confianza y 5% de margen de error, obteniendo como resultado estrategias para mejorar la actividad física de los instructores.

Palabras clave: *Actividad física, Calidad, Estrategia, Pausas activas, Salud*

Abstract:

Physical activity has become an important factor in the quality of life of the human being, this article seeks to propose strategies that allow the increase of physical activity for the instructors of the coordination of human talent CGA, which is developed through an applied research in function of the purpose and mixed in function of the sources of information, using a triangular approach and a descriptive-explanatory scope, taking as a sample 30 instructors of the SENA Administrative Management Center, Human Talent Coordination, representing a 95% confidence level

and 5% margin of error, obtaining as a result strategies to improve the physical activity of the instructors.

Key words: *Physical activity, Quality, Strategy, Active breaks, Health.*



1. Definición del Tema o Problema

En este capítulo se presenta el problema que se ha identificado, determinando sus causas y efectos a través del árbol de problemas y planteamiento de este.

1.1. Árbol de Problemas



1.1.1. Definición del problema

La actividad física es importante para el ser humano porque contribuye a mejorar la forma física, la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y flexibilidad, aumenta la capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas sin fatigarse teniendo energía suficiente para disfrutar actividades de ocio. El ejercicio físico trae beneficios para la salud como la regulación del sueño y apetito, previniendo enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad así mis-

mo reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejorando habilidades de razonamiento y aprendizaje. La metodología empleada para la recolección de información consiste en aplicar un formulario de Google a 10 instructores del CGA de la coordinación de Talento humano, en la cual se obtiene los siguientes resultados, el 60% de los 10 encuestados son hombres y el 40% son mujeres, los cuales están en un rango de edad entre los 35 años a los 65 años de edad obteniendo que el 70% realiza algún tipo de actividad física como futbol, ejercicio vascular, algunos lo realizan de manera ocasional y para el otro 30% no la realizan porque no tienen el suficiente tiempo, opinan que no son buenos realizando actividad física; El 60% de los encuestados piensa que su estado de salud tanto físico como emocional se encuentra bien, el 30% da a conocer que su estado de salud lo consideran regular por factores como mala alimentación, malos hábitos y deterioro del cuerpo debido al paso del tiempo afectan su salud, el 10% expresa que su estado de salud es malo porque se siente enfermo.

El 100% de la población encuestada opinan que es de suma importancia realizar actividad física, ya que esta mejora las condiciones de salud en factores como: el sueño, prevenir enfermedades cardiovasculares, el estado de ánimo y los problemas articulares.

(Cala, 2011, pág. 156) (Gómez del Valle, 2002, pág. 90)

1.1.1.1 Graficas

EDAD

 Copiar

10 respuestas

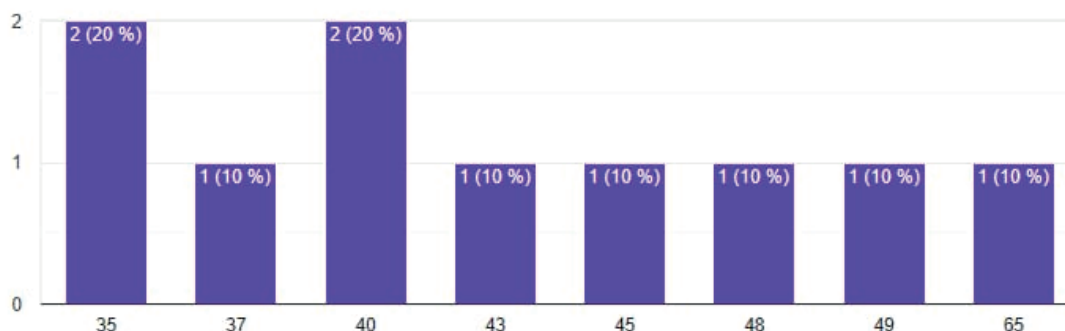


Ilustración 2. Gráficas de edad (Formulario Google, 2023)

GENERO

10 respuestas

 Copiar

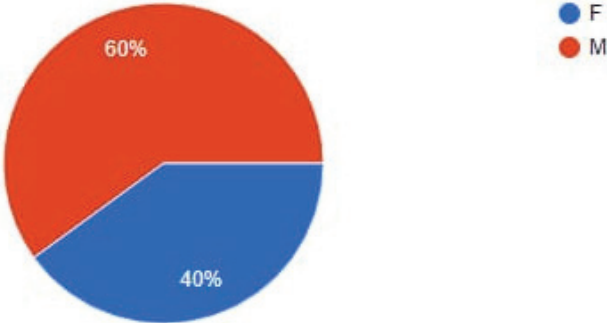


Ilustración 2.Gráficas de edad (Formulario Google, 2023)

¿REALIZA ACTIVIDAD FISICA?

10 respuestas

 Copiar

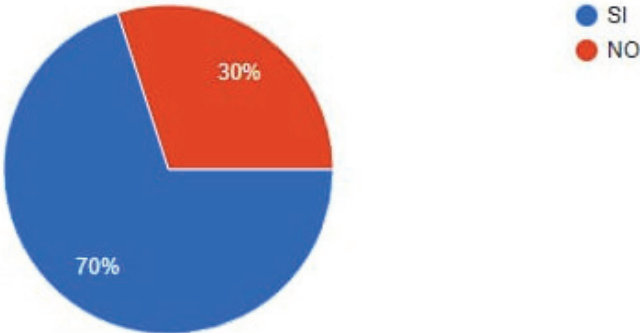


Ilustración 3.Graficas de Genero (Formulario Google, 2023)

¿PORQUE?

10 respuestas

Hace ejercicio en casa, es muy importante hacer ejercicio al igual que realizar estiramientos
Por falta de tiempo.
Fútbol - Ejercicio Cardio bascular
Día de por medio una hora
Hace ejercicio intermitente
Todos los días
Dos veces a la semana
Por qué me gusta
Tiempo no eh Sido bueno para realizar actividad física

Ilustración 4. Tabla de respuestas (Formulario Google, 2023)

1.2. Planteamiento del Problema

¿Cómo contribuye la actividad física a la calidad de vida de los instructores del área del talento humano del CGA?

2. Justificación

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida del ser humano, porque fortalece el cuerpo disminuyendo las posibilidades de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, está fortalece la mente; liberando endorfinas que mejoran el estado de ánimo, reduce el estrés y depresión.

En las organizaciones se requiere que todos los colaboradores cuenten con un mínimo de actividad física porque es relevante, lo cual ha generado que

muchas empresas implementen las pausas activas; la actividad física aumenta la productividad en sus trabajadores, la autoestima de cada uno de ellos, disminuyendo ausentismo, creando un mejor ambiente laboral porque reduce el estrés, así mismo disminuye los conflictos entre equipos de trabajo.

En ocasiones, las largas jornadas de trabajo pueden afectar la salud de las personas, influyendo de manera física y mental en la vida de cada uno de ellos; este podría ser el caso de los instructores de Talento humano, porque se podría reflejar los hábitos de sedentarismo en ellos, ya que

existe una falta de actividad física regular en su día a día, lo cual los expone a enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, hipertensión, disminuyendo su estabilidad física y mental, por la cual se propone mejorar los hábitos saludables para que obtengan una mejor calidad de vida. En un futuro se podría evidenciar que, si los instructores toman la decisión de realizar actividad física,

tendrían una mejor calidad de vida, ya que esta mejora el metabolismo, digestión, coordinación y flexibilidad, la calcificación de los huesos, postura corporal, el asma bronquial, aumenta la potencia cerebral, confianza en la imagen corporal, masa muscular y reduce el sobrepeso, la incidencia de diabetes, problemas respiratorios, cardiovasculares y promueve la inmunidad.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Proponer estrategias que permitan el incremento de la actividad física para los instructores de la coordinación de talento humano CGA.

3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las causas que genera el sedentarismo en los instructores.
2. Establecer un cronograma que les permita el control de los tiempos para el desarrollo de la actividad física.
3. Determinar los efectos que produce la sobrecarga laboral en los instructores.

4. Estado del arte

La actividad física proporciona múltiples efectos los cuales benefician la vida de las personas en los diversos rangos de edad en los que se encuentren tal como lo menciona Trejos(2017) y Mejia (2017)los cuales

mencionan los beneficios de esta práctica con respecto a la mejora en la calidad de vida, ayudando de esta manera a controlar los factores psicosociales que afectan de diversas maneras la vida y productividad de los trabajadores además mejora factores psicológicos como la autoestima y el manejo emocional. El resultados de la encuesta aplicada a los encuestados logra demostrar que se sienten con

mejor autoestima, reducción del estrés y el malestar físico, relaciones sociales, vecinales y familiares, mejores sentidos de pertenencia hacia su comunidad y disfrutar de la vida, fortalece sus prácticas de autocuidado y su productividad empresarial (p.83).

Los efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores como lo menciona Font (2020), al momento de realizar actividad física se deben tener en cuenta diferentes aspectos como lo son la edad y enfermedades anteriores que pueden llegar a afectar la calidad de vida de los adultos mayores, enfermedades cardíacas, degenerativas, osteomusculares entre otras para lo cual se propone la implementación de ejercicios específicos y personalizados dependiendo de sus capacidades físicas los cuales benefician su salud tanto física como mental. Se evidencia en la aplicación brotes de AF de intensidad suave para garantizar una mejor salud y función de la gente mayor. Este grupo demográfico tiene objetivo mejorar la salud funcional y el bienestar y la concentración; teniendo de beneficios la mitigación de incapacidad, sería conveniente investigaciones recientes, se han centrado en mejorar la independencia de la población. (p.58)

La actividad física aporta en la calidad de vida de los adultos mayores ya que mejora los niveles de salud, teniendo mejor capacidad funcional, promocionando la salud y prevención de enfermedades tal como lo afirmó Fernandez(2020), el cual menciona los múltiples beneficios de la realización

en la actividad física centrándose en este rango de edad para su estudio y conclusiones. Debe considerarse como una estrategia publicitaria más importante sobre la salud y prevención de la enfermedad, y la necesidad de practicarla desde temprana edad para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas más adelante en la edad adulta y la vejez implica evitar dependencia funcional.

En la calidad de vida laboral es uno de los aspectos importantes que abarca desde el bienestar del empleado hasta el óptimo funcionamiento de la organización, donde la ausencia de esta repercute en la falta de motivación, agotamiento físico, psicológico e irritabilidad así lo afirma (Rosales 2017);(Basantes, 2023) y (Samaniego,2023).

El estudio aportó evidencia de una hipótesis, además reveló que aquellos con niveles moderados presentan mejor la vitalidad, salud general y mental se recomienda que futuros estudios debieran enfocarse en diferenciar dichos niveles principalmente en la población educativa según (Rojas, 2019) y (Saldías,2020).

Los resultados obtenidos son, en primer lugar, independientemente de si la empresa es grande o pequeña, pública o privada, productora o de corporación, cuando los integrantes realizan actividad física, sea relajación o sintiéndose con más energía, notaran una mejora de calidad de vida en el trabajo, de esto se puede concluir que los empleados perciben una mejora en diversos grados según su respectiva

dimensión. La principal mejora que notan es en el nivel de estrés, seguido por las dimensiones comunicación y relaciones interpersonales, que están altamente relacionadas, y por último los trabajadores notan un cambio en el ausentismo, pero en una proporción más leve, afirmación de (Moyano,2020) y (Bernate, 2020). Así mismo Ramírez (2020) indica que se encontró una sobrecarga severa en cuanto a la salud general de 42.2 %, informó que 4 de cada 10 enfermeras tenían síntomas físicos o ansiedad, y 2 de 10 enfermeras notifican depresión en el campo laboral. Se encontraron asociaciones significativas entre el estrés, los síntomas físicos y la depresión. (p.30)

Analizan la relación de la calidad de vida con la actividad física para identificar los hábitos de vida y la satisfacción laboral en docentes, estudiantes y empleados administrativos mitigando los niveles de ausentismo, estrés, enfermedades y mejorando las comunicaciones, relaciones interpersonales y a nivel personal aumento del autoestima, salud mental del grupo poblacional; generando conciencia para que el ser humano se alimente de una manera adecuada, mantenga un vida saludable minimizando de riesgos de enfermedades.

La relación entre importancia y beneficios que conlleva a realizar actividad física tal como lo dice Perea (2019), donde describe qué efectos puede traer y prevenir enfermedades al realizar actividad física a lo largo de la vida, de igual manera el estudio que presenta Jimenez (2019), dando como ejemplo la calidad de vida de una persona al realizar actividad física a comparación de quienes no

la realizan, Heredia (2021) también establece que el envejecimiento prematuro es a causa de no realizar actividad física, dando claridad y afirmando que la actividad física es primordial e importante en el diario vivir de cada persona.

La actividad física es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades, y se ha demostrado que la actividad física regular, aumenta la esperanza de vida al aprovechar todos los beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales, sin embargo, el estilo de vida sedentario todavía existe y va en aumento. (p.1)

De acuerdo con las investigaciones y estudios realizados por Caicedo (2018); Bajaña (2018); Diaz (2011); Torrandell (2021) Rodríguez (2021) y Garcia (2023) en la población estudiantil se logra evidenciar que un alto porcentaje de estos ha llegado a sufrir sobrepeso, obesidad y enfermedades causadas por esto, adicional a ello se nombran las causa de no realizar la actividad física requerida para tener una vida saludable y la carencia de programas funcionales para los estudiantes por parte de los organismos.

encargados de realizar el diseño de esta y recomendaciones por parte de diferentes entidades públicas y privadas para que éstas sean aptas para los estudiantes.

Estos autores Dupotey (2020); Romero (2020); Chamorro (2020) y Quiroz (2017), afirman que la actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, crónicas, sueño y obesidad ya que estas son las

enfermedades que más padecen los colombianos por la falta de actividad física, luego de realizar un estudio se dio como solución un ruta integral de salud destinadas para cada una de estas enfermedades, cada una muestra una dieta y un paso a paso de lo que se debe hacer para prevenir la enfermedad o si ya se tiene seguir un paso a paso para poder tratar la

o vivir con ella, también nos dicen que al realizar actividad física en los tiempos libres ayuda a reducir la mortalidad de más de veinte nueve personas por día la cual es algo muy bueno por qué la gente puede estar y tener una vida un poco más saludable con solo realizar actividad física veinte minutos por día, les evita muchos problemas de salud a futuro.

5. Marco Teórico

5.1. Importancia de la actividad física para la salud.

La teoría de la autodeterminación es una teoría que se centra en la motivación, el funcionamiento óptimo, la competitividad, y la necesidad de autonomía de una persona, indica que cuando un individuo es estimulado por una motivación, se sentirá más orientado hacia el logro de objetivos. La teoría está conformada por un conjunto de subteorías, relacionadas con el tema de la motivación y la autodeterminación. La teoría de la autodeterminación demuestra que el ser humano debe ser selectivo con respecto a las actividades que realiza y elegir los objetivos correctos, por las razones correctas de esta manera se estará más comprometido mientras se obtiene una mayor satisfacción y bienestar. La teoría de autodeterminación y su relación

con la actividad física y el deporte se refiere a la motivación intrínseca de las personas, esta teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades por lo cual se asume que los deportistas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico, donde se tiene que entrenar para conseguir dominar los retos continuados e integrar las experiencias de forma coherente con su voluntad además se asocia positivamente con la intención futura de practicar actividad física, en el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la constancia al realizar ejercicio. (Moreno J.A, 2006)

5.2. Cómo afecta el sedentarismo en la vida de los instructores

En el ámbito laboral de los docentes o instructores se presentan varios

estilos de vida entre ellos se presenta continuamente el sedentarismo y la

falta de actividad física ya que siempre están muy enfocados en su situación laboral o económica dejando a un lado su salud, para determinar que el sedentarismo era un estilo de vida que ya se había vuelto muy normal para los docentes, se basaron en la teoría de Nola Penter la cual es el docente del colegio San Sebastiano, el docente realizó un estudio cuantitativo en el cual participaron cuarenta y nueve docentes al realizar el estudio de la escala cuantitativa se pudo evidenciar que estos son sedentarios ya que no realizan ningún tipo de actividad física y cuando trabajaban desde casa solo permanecían sentados en su puesto de trabajo sin realizar ningún tipo de movimiento o pausa activa para ejercitarse o descansar de su cotidianidad, debido a esto también se pudo identificar que algunos presentan algunas enfermedades ya

que presentan dolores en el cuerpo, obesidad, permanente cansancio, insomnio entre otros problemas de salud lo que se puede concluir con esta investigación es que desde el sitio de trabajo se les brindara un plan de mejora para que los docentes poco a poco dejen de ser personas sedentarias ya que esto está presentando problemas tanto en lo laboral como en su vida cotidiana debido a que ya no quieren realizar movimientos repetitivos porque les duele o se cansan demasiado rápido. El plan de mejora lo brinda directamente el docente encargado de la investigación ya que cada docente tiene una vida de sedentario diferente algunos expresan que solo algunas veces realizan algunos movimientos, pero esto es malo ya que ni llevan una vida saludable correcta.

5.3. Tiempos y escenarios para el desarrollo de la actividad física en la jornada laboral

La actividad física debe ser considerada un derecho humano y debe fomentarse para asegurar una mejor calidad de vida y protección a la salud, por esa razón, es fundamental que las empresas mantengan a sus empleados físicamente activos:

El artículo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulado “Protección de la salud de los trabajadores”, se está desarrollando un plan de acción que pueda abordar cuestiones relacionadas con la protección y promoción de la salud en el lugar de trabajo, la calidad del empleo y la mejora de la respuesta a la salud de los trabajadores. Este

artículo muestra que el empleo y las condiciones de trabajo tienen un impacto significativo en la equidad en la salud, también se reconoce que los riesgos para la salud en el trabajo, como el calor, el ruido, el polvo, estrés entre otras pueden causar enfermedades profesionales.
(OMS 2010)

En la universidad de Cundinamarca el docente Luis Antonio plantea actividades de: gimnasia de mantenimiento, rumba terapia, yoga, actividades recreativas, pausas musicalizadas que se realizan los días lunes, miércoles y viernes de manera virtual por las plataformas de

Meet, Teams y Zoom y los días martes y jueves de manera presencial, estas actividades tendrán una duración de 10 a 15 minutos así mismo plantea pausas activas virtuales que generen un hábito y disciplina en

los colaboradores para fortalecer el sistema muscular, respiratorio, control mental, relajación y corregir las posturas y autoestima.
(Rodríguez, 2021)

5.4. Efectos de la sobre carga laboral en los instructores

Bakker y Demerouti (2013) nos habla sobre la teoría de Las demandas y recursos laborales, la cual tiene un enfoque sobre las consecuencias que trae la sobrecarga laboral, en esta se soporta una afirmación, la sobrecarga influye en cómo labora una persona, esta es aplicada en cualquier área y tipo de actividad económica a la que se dedique una organización. La Teoría nos habla de dos partes, una es demanda y la otra recursos, la demanda hace referencia a todo aquel esfuerzo y energía que exige la realización de funciones, del agotamiento mental, físico y social que causa una demanda exagerada de parte de los empleadores hacia el colaborador, esta es una de las principales causas de deterioro

en el ser humano y causante de enfermedades a lo largo del tiempo, el estrés es un factor principal del que se habla, ya que las personas están en constante relación con este, el estrés es un acelerador en enfermedades; por otra parte, los recursos es el compromiso y afinidad tanto directamente como indirectamente hacia el trabajo que tiene un trabajador, es decir la motivación y apropiación del colaborador a sus laborales y empresa, se deduce que es importante que los colaboradores generen o adquieran una motivación intrínseca y extrínseca en su gran mayoría de tiempo; combinación de ambas para llevar el desarrollo adecuado y objetivo de sus funciones.

6. Alcance de la investigación

En la investigación descriptiva, también llamada investigación de diagnóstico consiste básicamente en caracterizar un determinado fenómeno o situación y exponer sus rasgos más peculiares o distintivos, el propósito de la investigación descriptiva es conocer las situaciones, hábitos y actitudes predominantes a través de la descripción precisa de actividades, objetos, procesos y personas, su finalidad no se limita

a recopilar datos, sino a predecir e identificar relaciones entre dos o más variables. Los datos se recopilan sobre la base de una hipótesis o teoría, los datos se presentan y resumen cuidadosamente, y los resultados se analizan cuidadosamente para hacer generalizaciones significativas que promuevan el conocimiento; El alcance explicativo de la investigación se refiere a la capacidad de dicha investigación para proporcionar una

comprensión más profunda de un fenómeno o problema particular, el objetivo principal de este tipo de investigación es identificar causas y relaciones entre variables, por lo que es importante señalar que el alcance explicativo no se limita a una simple descripción de los hechos observados, sino que busca una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes.

Los alcances anteriormente mencionados son de relevancia para la investigación, ya que el alcance descriptivo y las observaciones directas aplicadas permitieron identificar posibles hipótesis sobre

las causas de la falta de actividad física entre los instructores del área de Talento Humano del CGA, a partir de la recopilación de información realizada se logró profundizar en la exploración de diversas teorías y artículos sobre este tema, los cuales permitieron identificar las perspectivas y puntos de vista de los autores sobre la importancia y los beneficios de la actividad física, además por medio del alcance explicativo y las herramientas de recopilación de datos se identificaron las causas desde un contexto real validando así las hipótesis anteriormente planteadas.

6.2 Método cualitativo

La investigación cualitativa es un método el cual implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias se suelen determinar o considerar técnicas cualitativas todas aquellas distintas al experimento. Es decir, entrevistas, encuestas,

grupos de discusión o técnicas de observación y observación participante. (Fernández, 2019)

Se realizó una encuesta en la cual los participantes en la cual los resultados se expresan en palabras.

6.3 Enfoque triangular

El enfoque de triangulación se refiere al uso de varias fuentes de datos, para nuestra investigación se utilizó encuesta dónde se ve reflejado lo cualitativo y cuantitativo. Se presenta una reflexión en torno a la Triangulación metodológica entre una aproximación cualitativa y otra cuantitativa frente a una misma pregunta de investigación. El fin último es ilustrar al lector, aunque no de modo acabado, sobre las posibilidades de Triangulación en el proceso de investigación científica.

Para esto, se ejemplifican situaciones donde los autores van planteando diversas interrogantes que contribuyen a la toma de decisiones. Vera, A., & Villalón, M. (2005)

El trabajo que a continuación se presenta tiene como finalidad realizar un recorrido metodológico sobre la utilidad de la triangulación. Concretamente se realiza una revisión del concepto de triangulación y su evolución como estrategia de investigación, exponiendo los

diferentes tipos de triangulación que se utilizan en la investigación, además de reflexionar sobre las aportaciones y limitaciones de esta estrategia. Y por otro lado, la intención es resaltar las aportaciones metodológicas de la triangulación, dado que un análisis conjunto de los datos

permite la superación de sesgos en la investigación, y favorece un análisis de resultado más rico, plural y completo, además de ofrecer al conjunto del proyecto de investigación mayor calidad y coherencia. García, T., García, L., González, R., Carvalho, J., & Catarreira, S. (2016)

7. Encuesta

30 respuestas



Se aceptan respuestas



Resumen

Pregunta

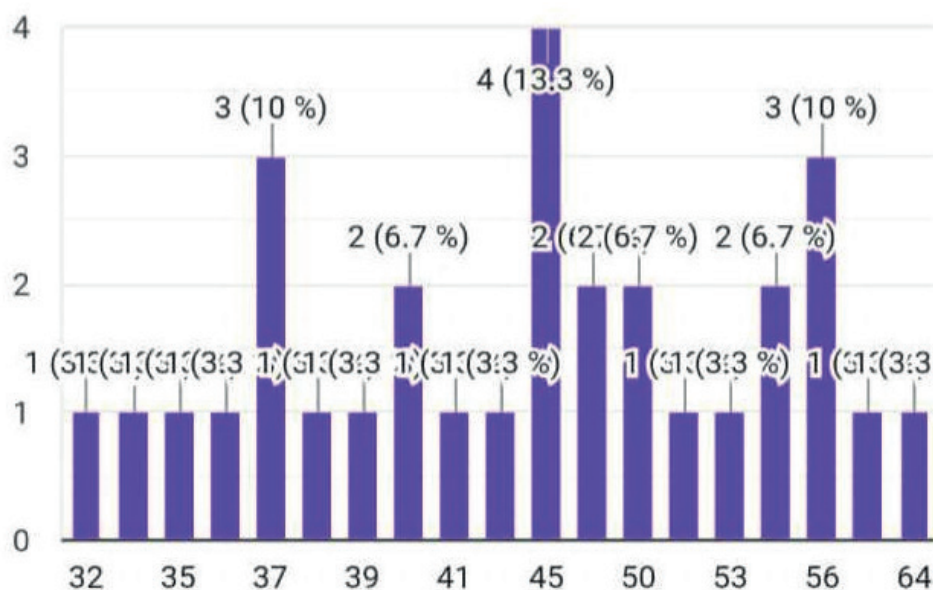
Individual

Edad



Copiar

30 respuestas



7.1 Análisis

Mediante la encuesta realizado a instructores de planta y contratistas del SENA CENTRO DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA, en una encuesta que contaba con 10 preguntas, se obtiene a partir de la primera que el promedio de edad es de 32 a 64 años de los 30 instructores encuestados, también se logró deducir que el 53% de Ellos es de género femenino y el restante son de género masculino, en la pregunta 3 dónde se pregunta de la actividad física, su mayoría (70%) si realiza pausas activas durante su jornada laboral, no padecen de ninguna enfermedad laboral que les impida la realización de actividades físicas (97%).

Los instructores respondieron que si se encuentran motivados, para realizar actividad física (87%), el restante responde que no se encuentran motivados para realizar la misma. El tiempo para realizar actividad física en algunos si es suficiente, ya que el 50% responde que si, el 23% a veces y un 27% responde que no.

Manifestaron los encuestados que un 30% cuenta con menos de una hora para realizar actividad física, un 27% cuenta con 1 hora para realizar actividad física, un 26% cuenta con más de una hora para realizar actividad física y un 16% no cuenta con tiempo disponible para realizarla. El 24% de los encuestados manifiesta que no consideran tener sobrecarga laboral y un 26% consideran que si tienen. En la siguiente pregunta se logra identificar que a un 54% de los encuestados consideran que la carga mental no afecta en desarrollo de sus actividades y un 47% considera que si afecta en el desarrollo de sus actividades, esta pregunta se relaciona con la siguiente la cual es que considera que su salud se ha visto afectada por la falta de tiempo y espacio para realizar actividad física, un 60% de la población encuestada responde que no y un 40% que si lo cual se concluye que la falta de espacio y tiempo si influye a la hora de realizar actividad física igual que mantener un trabajador motivado.

8. Cronograma

Actividades	Mes	Julio				Observacion
	Descripcion de la actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	
Movilidad articular	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello, Movimientos de la cabeza de manera circular, Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos					
Estimulación muscular	Levantamiento de los brazos por encima de la cabeza, Levantamiento lateral de los brazos, Flexión de las rodillas					
Rumba tropical	clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa)					
Pausas activas	Cada músculo o grupo muscular debe ser estirado aproximadamente entre 8 y 15 segundos para pausas activas y relajar, si quieres mejorar tu flexibilidad puedes realizar los más de 30 o 40 segundos cada uno. Se extiende completamente el brazo con la palma de la mano apuntando hacia el suelo, con la mano contraria empujas el dorso de la mano extendida hacia abajo y hacia el cuerpo para estirar los músculos del dorso del antebrazo No se debe sentir dolor en estos ejercicios. Abra las manos con los pulgares hacia arriba y luego pegas los dedos pulgares la palma, luego cierras los cuatro dedos sobre ellos formando un puño posterior a esto inclinas la mano hacia abajo. Debe haber sensación de estiramiento y					

9. Referencias

Bajaña, S. (2018). Programa para fomentar la práctica de actividad física y deportiva de los instructores de la Unidad Especializada de Educación y Seguridad Vial de la Comisión de Tránsito del Ecuador. Obtenido de Programa para fomentar la práctica de actividad física y deportiva de los instructores de la Unidad Especializada de Educación y Seguridad Vial de la Comisión de Tránsito del Ecuador.: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/33973>

Basantes Tituaña, C. D. (2023). Valoración del estado nutricional y su relación con la actividad física. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/14736>.

Bascon, M. A. (1994)). Actividad física y salud. Obtenido de Actividad física y salud: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%C3%B3sea>

Bernate, J. F. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (37), 742-747. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200080

Bizneo. (s.f.). <https://www.bizneo.com/>. Obtenido de <https://www.bizneo.com/>: <https://www.bizneo.com/blog/descripcion-de-puestos-de-trabajo/>

Cala, O. C. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Obtenido de La actividad física: un aporte para la salud: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

Carlos A. Quiroz-Mora, D. M.-R.-P. (2017). Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. Obtenido de Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v20n4/0124-0064-rsap-20-04-460.pdf

Chamorro, R. (2020). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. Obtenido de Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182018000400285&script=sci_arttext&tlng=pt

Díaz, X. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa. Obtenido de Propuesta de

un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa: <https://www.redalyc.org/pdf/1531/153122414011.pdf>

Dupotey H, D. C. (Enero de 2020). La actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: reflexiones teóricas. Obtenido de La actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: reflexiones teóricas: <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/7973>

Fernandez, D. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. Obtenido de Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2617>

Font-Jutglà, C. G. (2020). Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X19301969>

Formulario Google. (2023). Obtenido de https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnQknb48cnlFXfyZ1C_rjxufly97OVuo_UlnaERvKicRf6zw/viewform?usp=sf_link

Gómez del Valle, M. (2002). Beneficios de la actividad física en personas con síndrome de Down. Obtenido de Beneficios de la actividad física en personas con síndrome de Down.: <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/7740/31481085.pdf?sequence=1>

Heredia, M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Dialnet.

Jimenez, J. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. Diposit digital de documents de la UAB .

Jimenez, J. (2019). Percepción de la salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. Diposit digital de documents de la UAB.

Jimenez, J. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física . Diposit digital de documents de la UAB.

Jodra, J. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. Diposit digital de documents de la UAB.

Mejia, O. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés

laboral. Obtenido de Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n3/mgi07317.pdf>

Moreno J.A, y. M. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva; Fundamentos e implicaciones prácticas. Obtenido de Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva; Fundamentos e implicaciones prácticas: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/30661/1/IMPORTANCIA%20DE%20LA%20TEOR%C3%8dA%20DE%20LA.pdf>

Moyano, O. D. (2020). Mejoramiento de la calidad de vida laboral mediante la actividad física (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Económicas). Obtenido de <http://librosffyl.bdigital.uncu.edu.ar/15666>

Orozco, C. (08 de Agosto de 2022). Diagrama de árbol plantilla . Obtenido de Diagrama de árbol plantilla : <https://guiadelempresario.com/plantillas-formatos/diagrama-de-arbol-plantilla/>

Perea-Caballero. (2019). Importancia de la Actividad Física. Revista médico-Científica de la Secretaría de Salud de Jalisco.

Ramírez, M. O.-J. (2020). Identificación de la carga laboral y su relación con la percepción de salud en cuidadores de la zona 9 del Ecuador. PSICOLOGÍA UNEMI, 4(6), 64-74. . <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1048>.

Rodríguez, L. A. (09 de Marzo de 2021). Actividad física en medio de la jornada laboral. Obtenido de <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/noticias-ucundinamarca/84-institucional/2571-actividad-fisica-en-medio-de-la-jornada-laboral>

Rojas-Lázaro, M. Y.-O.-S.-P.-S. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/5026>.

Romero-Barquero, C. E. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE PREVIENE ENFERMEDADES CARDIACAS/CARDIOVASCULARES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. Obtenido de ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE PREVIENE ENFERMEDADES CARDIACAS/CARDIOVASCULARES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA: <https://web.p.ebscohost.com/>