



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

**“ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO”. (REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA)**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física.

### **AUTORES:**

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

C.I. 0105496988

Christianche\_@hotmail.com

Diego Armando Peralta León

C.I. 0106831449

Diegou2014@hotmail.com

### **DIRECTOR/A:**

Mgt. Johanna Priscila Jara Bermeo

C.I. 0104409420

**CUENCA- ECUADOR**

**19 de abril del 2022**



## Resumen

Este estudio se centra en una revisión bibliográfica cuyo objetivo principal es, determinar los beneficios físicos y psicológicos que obtiene el personal administrativo expuesto a padecer estrés laboral, a partir de programas diseñados de actividad física recreativa. Para fundamentar de manera apropiada el estudio, se realizó una revisión de artículos en las conocidas bases de datos electrónicas (Scielo - Frontiers - Scopus - Dialnet - Google Académico), se procedió a transferir estos documentos a través de la plataforma Mendeley, los cuales fueron archivados para las respectivas revisiones. Además se tomó en cuenta artículos en inglés y español, comprendidos en los años 2010-2020, de acuerdo a los criterios de inclusión, se encontró un total de 9 documentos científicos, los mismos que fueron organizados a través de una tabla con los datos y contenido más relevante de las publicaciones, evidenciando así beneficios físicos con resultados positivos en la disminución de molestias músculo esqueléticas, en cuanto al aspecto psicológico, se refleja la mejora en el desempeño productivo, en la satisfacción laboral, en la disminución del estrés laboral y la estabilidad emocional. Finalmente cabe señalar que la importancia de la práctica de actividad física en el entorno laboral, está vista como una vía para mejorar su estilo de vida social e integral.

**Palabras claves:** Estrés laboral. Actividad física. Programas de actividad física recreativa. Desempeño productivo. Estabilidad emocional. Satisfacción laboral. Músculo esqueléticas. Beneficios físicos y psicológicos.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## Abstract

This study focuses on a literature review whose main objective is to determine the physical and psychological benefits obtained by administrative personnel exposed to work stress, from designed recreational physical activity programs. In order to properly support the study, a review of articles in the well-known electronic databases (Scielo - Frontiers - Scopus - Dialnet - Google Scholar) was carried out, and these documents were transferred through the Mendeley platform, which were archived for the respective revisions. In addition, articles in English and Spanish were taken into account, from 2010-2020, according to the selection criteria, a total of 9 scientific documents were found, which were organized through a table with the most relevant data and content of the publications, thus showing physical benefits with positive results in the reduction of musculoskeletal discomfort, as for the psychological aspect, the improvement in productive performance, job satisfaction, reduction of work stress and emotional stability is reflected. Finally, it should be noted that the importance of the practice of physical activity in the work environment is seen as a way to improve their social and integral lifestyle.

**Keywords:** Work stress. Physical activity. Recreational physical activity programs. Productive performance. Emotional stability. Job satisfaction. Skeletal muscle. Physical and psychological benefits.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## ÍNDICE GENERAL

Resumen	2
Abstract	3
Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional	8
Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional	9
Cláusula de Propiedad Intelectual	10
Cláusula de Propiedad Intelectual	11
Agradecimientos	12
Agradecimientos	13
Dedicatoria	14
Dedicatoria	15
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	<b>16</b>
1.1 Introducción.	16
1.2 Problema.	17
1.3 Justificación.	18
1.4 Interrogantes.	19
1.5 Objetivos.	20
1.5.1 Objetivo general.	20
1.5.2 Objetivos específicos.	20
<b>CAPÍTULO II: ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>20</b>
2.1 Conceptos.	20
2.2 Ejercicio físico.	21
2.2.1 Beneficios de la Actividad Física.	22

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



2.3 Actividad Física recreativa.	22
2.3.1 Beneficios de la Actividad Física Recreativa.	23
2.4 Actividad física para la salud.	23
2.5 Actividad Física en el contexto laboral.	25
2.5.1 Etapas para desarrollar programas de actividad física en el entorno laboral.	25
2.5.1.1 Planeación.	25
2.5.1.2 Promoción.	25
2.5.1.3 Implementación.	25
2.5.1.4 Evaluación:	26
2.5.2 Intervenciones recomendables para la promoción de la actividad física en el ambiente laboral:	26
2.5.3 Promoción de la actividad física en el entorno laboral.	27
2.6 El Sedentarismo.	27
2.6.1 Factores del sedentarismo.	28
2.6.2 Causas del sedentarismo.	28
2.6.3 Consecuencias del sedentarismo.	29
2.6.4 Prevención del sedentarismo.	30
2.7 El sedentarismo laboral.	30
2.7.1 Estrategias para la prevención del sedentarismo y mejora del rendimiento laboral.	31
2.8 Estrés Laboral.	32
2.8.1 Factores del estrés laboral.	33
2.9 Desempeño laboral.	34
2.10 Salud Mental.	34
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>35</b>
3.1 Metodología.	35

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



3.2 Revisión Bibliográfica. (Conceptos)	36
3.2.1 Objetivos de la revisión bibliográfica.	36
3.3 Tipo de investigación.	37
3.4 Procedimiento.	37
3.4.1 Palabras claves.	37
3.4.2 Proceso de selección.	38
3.4.2.1 Criterios de inclusión.	38
3.4.2.2 Criterio de exclusión.	38
3.5 Métodos.	39
3.5.1 Revisión bibliográfica.	39
3.5.2 Histórico lógico.	39
3.5.3 Inductivo-deductivo.	39
3.5.4 Analítico-sintético.	40
3.5.5 Análisis documental.	40
3.6 Bases digitales.	40
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</b>	<b>41</b>
4.1 Resultados:	41
<b>FLUJOGRAMA 1. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE SELECCIÓN.</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 1.</b> Estudios revisados sobre los beneficios físicos y psicológicos de los programas de actividad física-recreativa en el personal administrativo.	43
4.2. Reseña de los artículos.	53
4.3. Discusión de los resultados.	53
5. Conclusiones.	57
6. Recomendaciones.	58
7. Referencias bibliográficas.	60

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>FLUJOGRAMA 1.</b> Descripción del proceso de selección	42
---	----

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estudios revisados sobre los beneficios físicos y psicológicos de los programas de actividad física-recreativa en el personal administrativo	43
--	----

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Yo, Christian Eduardo Chérrez Muñoz, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO"**. (REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA), de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de abril del 2022

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

C.I: 0105496988

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Yo, Diego Armando Peralta León en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO". (REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA), de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 19 de abril del 2022

---

Diego Armando Peralta León

C.I: 0106831449

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, Christian Eduardo Chérrez Muñoz, autor del trabajo de titulación **"ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO". (REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA)**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 19 de abril del 2022

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

C.I: 0105496988

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, Diego Armando Peralta León autor del trabajo de titulación **“ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO”**. (REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA), certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 19 de abril del 2022

---

Diego Armando Peralta León

C.I: 0106831449

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por permitirme llegar hasta estas instancias de mi vida, a quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto; siendo el conductor, mi fortaleza y apoyo necesario para vencer cada obstáculo durante todo este proceso académico. A la prestigiosa Alma Mater Universidad de Cuenca por brindarme una oportunidad y abrirme las puertas para emprender en este trayecto de formación profesional. De igual manera a los docentes, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por transmitir sus conocimientos y experiencias, pero sobre todo su paciencia y dedicación.

De manera especial agradezco a mis padres y hermanos que se han preocupado y han estado pendientes por mí durante este proceso, siendo el motor de mi vida, confiando en mis capacidades, brindándome su apoyo total y la motivación principal para cumplir uno de mis sueños. Y por último a mi compañero Christian que a lo largo de esta formación ha estado presente en todo momento y hemos cumplido con éxito nuestro proceso, al igual que a conocidos y personas que fueron parte de esta preparación profesional.

**Diego Armando Peralta León**

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## **Agradecimientos**

Agradezco en primera instancia a Dios, quien me brindó la fortaleza, sabiduría y salud para lograr esta meta. A mis padres, por guiarme y acompañarme, parte de su preciado tiempo. A la Universidad de Cuenca, por abrirme las puertas del conocimiento, proporcionar los espacios idóneos para la recreación, el disfrute y para superarme durante el proceso de aprendizaje en la vida profesional.

También es justo dar mi agradecimiento a cada uno mis maestros y maestras, quienes durante todos estos años aportaron significativamente en mi formación académica; De manera exclusiva doy las gracias a Diego, mi compañero de tesis y un gran amigo, por estar juntos en todas y cada una de las vicisitudes a lo largo de la carrera.

Además, un agradecimiento a mis familiares, quienes me acompañaron y apoyaron durante este proceso, y en general mi agradecimiento a todas esas personas que fueron parte de este seguimiento en el transcurso de la carrera profesional.

**Christian Eduardo Chérrez Muñoz**

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## **Dedicatoria**

Dedico la presente tesis de forma especial a Dios y a toda mi familia, principalmente a mis padres Alfredo y Yolanda, por enseñarme que con esfuerzo y sacrificio se consiguen los mejores frutos, quienes inculcaron en mí, grandes valores como la humildad y el respeto, al igual por sus consejos, su comprensión, paciencia y con su apoyo tanto en lo moral como en lo integral. A mi abuelita Guillermina que es un ejemplo de ser humano y la primordial inspiración, que ha estado siempre al pendiente, apoyándome incondicionalmente en cada momento, brindándome todo su cariño y amor sincero.

A mis hermanos Carlos y Jessica que son una parte fundamental en mi vida, por creer y confiar en mí, sobre todo su apoyo demostrado a diario y su afectuosa compañía. A mis sobrinas Antonella y Sofia que son fuente de inspiración y motivación para luchar y seguir adelante, a quienes espero incentivar e inculcar valores de responsabilidad, dedicación y respeto; demostrar un buen ejemplo de persona que ellas se merecen y lo más importante enseñarles que a pesar de las dificultades todo con esfuerzo y sacrificio es posible lograrlo.

**Diego Armando Peralta León**

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## **Dedicatoria**

A mis padres: Rolando y Jahne, que con su amor, paciencia y apoyo me han permitido llegar a cumplir un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, dedicación, persistencia y valentía, han sido un pilar fundamental y mi mayor motivación para culminar una de las etapas más importantes de mi vida profesional.

A mi hermano Paúl por su apoyo incondicional, durante todo este proceso, por acompañarme en cada momento. A toda mi familia por dedicarme esas palabras de aliento que me ayudan a creer en mí y saber que las metas y sueños se cumplen si nos lo proponemos.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a Michelle mi enamorada, quien me acompañó y apoyó en el transcurso de esta etapa, y a todos mis amigos que formaron parte del proceso gracias por extender su mano en los buenos y malos momentos.

**Christian Eduardo Chérrez Muñoz**

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Introducción.

Este estudio comprende un análisis bibliográfico acerca de los principales beneficios físicos y psicológicos que brinda la práctica de actividad física y física recreativa aplicada al personal administrativo y en general a otras áreas, expuestas a tolerar un ambiente de estrés. Puesto que, en estas áreas de trabajo, la escasa actividad física genera molestias al organismo como insomnio, dolor de cabeza, hipertensión y diabetes, al igual que molestias psicológicas como problemas de memoria relacionada con el ámbito laboral, dificultad para centrar la atención en temas laborales y problemas de concentración al momento de efectuar una tarea designada, siendo principal causante también de la deficiencia en la calidad productiva. Es por esta razón que se ha visto la necesidad de fundamentar dichos aspectos mediante la elaboración de una revisión bibliográfica a través de información recolectada en referentes teóricos y metodológicos consultados en bases de datos digitales más ejemplares, además de sintetizar, organizar y demostrar los resultados más favorables de los estudios aplicados en el sector administrativo. Con la intención de brindar un compendio que permita a los usuarios inmersos en el área administrativa, conocer los beneficios tanto físicos como psicológicos que aporta la práctica regular de actividad física y recreativa en su entorno laboral, además de optar por una calidad de vida considerable, de esta manera obtener un rendimiento aceptable en la producción de sus labores.

Las actividades físicas son un grupo de ejercicios de diferentes tipos y que pueden ser efectuados en el tiempo libre, ofreciendo al sujeto un alto nivel de satisfacción por su ejecución, la misma que beneficia en cada etapa de la vida, por ejemplo, en la niñez ayuda a su desarrollo físico, social e intelectual; en cambio, en la adolescencia mejora la acción motriz, la travesía, la libertad, y al adulto le aporta como un factor higiénico y de descanso activo (Palate, 2017).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





## 1.2 Problema.

La práctica de actividad física moderada puede conllevar beneficios para la salud, la ausencia podría generar enfermedades y diversos factores asociados, que a su vez derivan varios tipos de patologías relacionadas, y de igual forma una relevancia significativa en el sistema nervioso (Fleshner, 2005). En efecto, esto se relaciona con la escasa práctica de actividad física, que en algunos sectores laborales se evidencia con mayor porcentaje, como es en el personal administrativo, siendo un problema visto a nivel mundial (Gualpa et al., 2020).

Para la Organización Mundial de la Salud la inactividad física, se encuentra en la cuarta posición de factor de riesgo relacionada a la tasa de mortalidad a nivel mundial, correspondiente al 6% de los decesos mortuorios registrados en todo el planeta, demostrando que al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física que es necesaria para pretender obtener los beneficios para la salud que estos representan (OMS, 2020).

Como consecuencia de ello, la inactividad física genera problemas relacionados al estrés laboral, que afecta de forma negativa al bienestar psicológico y físico de los trabajadores, siendo un grave problema en la meta productiva y la capacidad laboral, el estrés en el entorno laboral es un asunto de suma importancia, puesto que perjudica el rendimiento y el desarrollo del trabajador dentro de su área, debido a ciertos aspectos como la disminución del desempeño, productividad escasa, índices elevados de accidentes laborales, ingresos y despidos en los puestos de trabajo, así también la relación entre empleado y empleador (Chiang et al., 2018).

El estrés laboral, ha sido catalogado como un factor influyente en la salud de los trabajadores, debido a que, en estudios relacionados mediante la aplicación del cuestionario denominado el síndrome del quemado de Maslach o Maslach Burnout Inventory, se asume que las consecuencias del estrés laboral van desde la reducción en la calidad de trabajo y conflictos laborales, hasta el desarrollo de trastornos mentales, problemas psicosomáticos e incluso suicidio, para el personal que labora en las áreas administrativas es una preocupación mayor debido a que su trabajo en ocasiones requiere

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



de un desgaste significativo, ya sea físico o mental, como consecuencia de labores repetitivas que se presentan a diario al permanecer de manera continua dentro de un espacio designado, y muchas de las veces reducido (Hernández, 2003).

En este contexto varios estudios reflejan el impacto del estrés laboral, tales como, el efectuado en Argentina en el 2009, en donde señala que un 26.7% de los empleados reportaron estrés laboral, dado que los mismos consideraron una importante carga de trabajo; por otro lado, en Brasil existe un estudio que evaluó el ausentismo por accidentes y enfermedades ocupacionales, este trabajo indicó que el 14% de los servicios de salud utilizados por año están relacionados con enfermedades mentales; en la misma línea de forma semejante en Chile se realizó una encuesta en el 2011, en donde se indicó que el 27.9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores presentaron estrés y depresión en sus entidades que laboran (Becerra, 2016). Consecuentemente es de suma importancia indagar, analizar y brindar herramientas para reducir estos resultados.

### **1.3 Justificación.**

Se ha optado por realizar esta revisión bibliográfica debido al grave problema que afrontan las empresas, específicamente en el área administrativa, consecuentemente con el personal que labora muchas de las veces con escasa movilidad en cumplimiento de sus obligaciones.

Es importante contar con un personal que se mantenga activo, sobre todo influenciado con la práctica de actividades físicas frecuentes, sin duda compone un valor considerable en la calidad de vida de las personas, de igual manera se relacionan positivamente con la autopercepción general de la salud, a fin de mejorar los estados de ánimo positivos, la autoestima, y reducir las emociones negativas, como la angustia y el estrés percibido, asimismo, los posibles cambios en la salud física del empleado, como el manejo adecuado de su esquema corporal que comprende los segmentos musculoesqueléticos, y así evitar trastornos asociados a enfermedades no transmisibles como el caso de la obesidad, la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares (Calvo et al., 2011).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



La actividad física relacionada con un estilo de vida saludable, estimula el organismo del ser humano y aporta cambios positivos en los distintos aspectos que integran el concepto de calidad de vida, a partir de ahí, como una propuesta orientada a la eficiencia y productividad en el personal administrativo, es necesario incorporar programas de actividad física recreativa, de modo que la aplicación de los mismos brinde beneficios significativos en el bienestar laboral de la empresa, entre los principales a sobresalir con un alto índice favorable en liberación de tensiones y mejor desenvolvimiento de sus tareas, es la reducción del estrés laboral de los trabajadores, además, un programa moderado de actividad física recreativa, variado, lúdico, podría generar una respuesta considerable para evitar el absentismo del personal, las bajas laborales y otros problemas de salud ocupacional relacionados (Pratt et al., 2004).

Este tipo de revisión con respaldo bibliográfico, a través de las plataformas virtuales y bases de datos consultados, destacando los principales beneficios físicos y psicológicos, que se obtiene con la práctica de actividad física, pretende ser un aporte y un recurso útil para el área administrativa, y otras en general, de manera que las instituciones se interesen por una propuesta innovadora.

#### **1.4 Interrogantes.**

A través de las siguientes interrogantes planteadas, correspondientes a las variables referentes al caso de estudio, deberán ser respondidas durante el desarrollo y finalización de la investigación.

- ¿Hay suficiente información respecto a los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física recreativa?
- ¿Existen estudios relevantes sobre programas aplicados de actividad física recreativa en el personal administrativo?

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## **1.5 Objetivos.**

### **1.5.1 Objetivo general.**

Analizar en las principales fuentes bibliográficas los beneficios físicos y psicológicos de la práctica de programas de actividad física recreativa en el personal administrativo propenso a contraer estrés laboral.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Recolectar información mediante referentes teóricos y metodológicos de los beneficios físicos y psicológicos de la práctica de actividad física recreativa en el personal administrativo.
- Organizar la información de los estudios empleados con resultados favorables, a partir de la aplicación de programas de actividad física recreativa en el personal administrativo.

## **CAPÍTULO II: ACTIVIDAD FÍSICA**

### **2.1 Conceptos.**

La OMS define a la actividad física como el elemento que influye directamente sobre el bienestar de las personas, y es considerada como el método primordial para evitar la obesidad. Por consiguiente, se entiende como aquellas acciones corporales efectuadas por los músculos esqueléticos, produciendo así un gasto energético por arriba de la tasa del metabolismo basal. La actividad física engloba ejercicios en los que intervienen segmentos corporales, los cuales son ejecutados en la situación de juego, en el ambiente laboral, las ocupaciones domésticas y actividades recreativas. Además, implica actividades que necesitan de un nivel de esfuerzo parcial como, cepillarse los dientes, desplazarse de un lugar a otro, aseo del hogar, limpiar el automóvil, practicar algún deporte y entre otras actividades del diario vivir (Bouchard et al., 1990).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



La Organización Panamericana de la Salud (OPS), como táctica global en el sistema alimentario, actividad física y salud asegura que la actividad física se asocia al criterio de salud y calidad de vida como un plan que posibilita aumentar el grado de autopercepción, el disfrute de las necesidades personales y grupales, además de los beneficios que destacan a partir de los aspectos: biológico, psicosocial y cognitivo, siendo esto un componente importante en la protección y prevención de enfermedades cardiovasculares (OPS, 2006).

La Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (AMEDCO), define a la actividad física como una acción voluntaria que implica contracción muscular y gasto energético mayor al basal, durante el desplazamiento del cuerpo; esta acción es comprendida como una conducta compleja del individuo, intencional y autosuficiente, con elementos que crean un grupo de beneficios para la salud, que se demuestran mediante la práctica de ejercicios físicos, actividades recreativas, deportes, danza y ocupaciones diarias, pensadas como un derecho fundamental (AMEDCO, 2004).

## **2.2 Ejercicio físico.**

Se denomina ejercicio corporal a toda actividad física planificada, estructurada y desarrollada con la intención de conservar varios aspectos del estado físico, entendiendo por condición física al desenvolvimiento de las capacidades físicas básicas como: la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza muscular, equilibrio, coordinación, entre otras (Vidarte et al., 2011). Al relacionarse la actividad física y la salud, surgieron una serie de debates acerca del tipo, la cantidad, la intensidad, la frecuencia y la duración necesaria para que el realizar ejercicio sea considerado como un beneficio terapéutico (Serra et al., 2006).

Los ejercicios de actividad física que se desarrollan en el trabajo, incluyen una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares, de estiramiento de los diferentes grupos musculares, como la cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, de modo que se pueda mover la mayor cantidad de partes del cuerpo, también los ejercicios de respiración se sugiere desarrollar para activar la circulación sanguínea y prevenir problemas causados por el agotamiento físico y mental, así mismo favorecer la

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



funcionalidad cerebral al aumentar su productividad e incorporar actividades que involucran interacción entre compañeros, como juegos, bailes de parejas y grupales, que de acuerdo a la experiencia mejoran el ambiente laboral y las relaciones dentro de la empresa (Díaz et al., 2011).

### **2.2.1 Beneficios de la Actividad Física.**

La actividad física influye de manera positiva en la reducción del riesgo cardiovascular, el cáncer de colon, la depresión y la ansiedad, siendo esto también conveniente para disminuir el sobrepeso, al igual que obtener mejoras en la condición física, con la intención de mantener una salud considerable, a práctica de ejercicio físico es también considerada para mejorar parte del esquema corporal que engloba los segmentos musculoesqueléticos, para prevenir trastornos semejantes como la obesidad mórbida, la diabetes, artritis y molestias de espalda (Calvo et al., 2011).

### **2.3 Actividad Física recreativa.**

La OPS define a la actividad física recreativa como un medio eficaz para mejorar los aspectos asociados con el componente de riesgo conocido como sedentarismo, mediante ejercicios diseñados para la satisfacción y disfrute del individuo, orientadas al fortalecimiento de las habilidades y sus capacidades motrices, con el fin de generar un impacto en la salud y bienestar personal (OPS, 2002).

Las actividades físicas recreativas involucran uso del tiempo libre, que genera el desprendimiento de las rutinas repetitivas, por lo tanto, la práctica de una actividad recreativa ya sea activa o pasiva muestra en cada persona el bienestar integral, aparte de sus labores cotidianas, sociales y sus necesidades biológicas (Obando et al., 2017). Lo que se engloba en las actividades recreativas son aspectos que se refiere también a ejercicios dinámicos o físicos, la ejecución de las mismas aporta de manera directa al fortalecimiento y mejoramiento físico de las personas, se derivan actividades como: deportes, juegos, pasatiempos, música, artes, manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre (Salazar, 1996).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



### **2.3.1 Beneficios de la Actividad Física Recreativa.**

Los beneficios de las actividades físicas recreativas, aportan en los aspectos físicos, socio-psicológicos, intelectuales y espirituales de aquellos sujetos que lo practican. Además, contribuye en la salud mental brindando bienestar integral de la persona, de forma que la aplicación de diversas actividades recreativas que requieran movilidad articular, provoque una reducción considerable del estrés, ansiedad y depresión, por consiguiente, la implementación de ejercicios físicos recreativos, proporcionan un apoyo en el incremento de la autoconfianza, autonomía, creatividad, libertad, entre otros (Ballester, 1999).

La inactividad causa daños graves a la salud, junto con ello, los medios de transporte, el entorno de ciudad, provocan enfermedades cardiovasculares y nerviosas; por el contrario, está demostrado que realizar actividad física recreativa ya sea en periodos cortos de tiempo a diario, origina satisfacción física e intelectual, de manera que, desde una perspectiva familiar, social y laboral, la actividad física recreativa favorece las relaciones, el convivir en equipo, aporta al mejoramiento del ambiente social, las condiciones de higiene, además de disminuir la agresividad, como también ayudar a prevenir cualquier tipo de accidente laboral (Fernández, 2008).

La actividad física recreativa requiere conocimientos elementales sobre el comportamiento del cuerpo a lo largo del esfuerzo, de los materiales a emplear, el medio en donde se desarrolla la práctica, equipo a usar, la actividad más recomendable según la edad, entre otros aspectos, lo que favorecerá óptimos resultados, por lo que es aconsejable que en las empresas se motive a implementar programas de actividades físicas recreativas, guiadas para priorizar la salud de los trabajadores, y no desfavorecer sus condiciones físicas (Gómez, 2009).

### **2.4 Actividad física para la salud.**

Según la Organización Mundial de la Salud, detalla las siguientes recomendaciones para la práctica de actividad física, durante cada etapa de la vida.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Para las edades comprendidas entre 5 a 17 años, se propone que la actividad física a desarrollar esté basada en el juego, deportes, actividades lúdicas, educación física o ejercicios establecidos dentro de su núcleo familiar, escolar y social, con el propósito de aumentar las funciones cardiorrespiratorias y musculoesqueléticas, a fin de disminuir el peligro de enfermedades no transmisibles (ENT), de acuerdo a estas edades se recomienda trabajar ejercicios diseñados para el fortalecimiento del sistema aeróbico, por un tiempo mínimo de 60 minutos diarios y 3 veces por semana, por lo tanto, es preferible partir de una intensidad moderada a vigorosa, si las actividades a desempeñar son mayores a 60 minutos, se obtendrá un mayor aporte para la salud (OMS, 2016).

Para los adultos de edades entre los 18 a 64 años, las actividades físicas propuestas son de carácter recreativo o de pasatiempo como, por ejemplo, caminatas al aire libre, montar bicicleta, tareas del hogar, juegos, deportes y ejercicios dirigidos de acuerdo al entorno en el que se desarrolla, es decir familiar, laboral y comunitaria, de modo que se demuestre las mejoras en las funciones cardiorrespiratorias, musculares y óseas, como en las edades tempranas, y así minimizar riesgo de ENT y trastornos depresivos, en esta etapa de madurez se recomienda como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, con una intensidad moderada, o a su vez 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, estos ejercicios aeróbicos se efectuarán en 3 sesiones diarias de 10 minutos como mínimo (OMS, 2016).

Para las edades a partir de los 65 años correspondiente a los adultos mayores, las actividades, tiempos semanales establecidos e intensidades que deben realizar son similares a las ya mencionadas en la anterior etapa, del mismo modo obtener los beneficios en las funciones cardiorrespiratorias, musculares, óseas y a su vez reducir el riesgo de ENT, como trastornos de depresión y daño cognitivo, debido a su avanzada edad y escasa movilidad que presentan, las actividades se desarrollan tres días o más a la semana, y deben ser enfocadas a mejorar el equilibrio, con la intención de evitar caídas, por ello, es necesario realizar actividades que refuercen los principales conjuntos musculares al menos dos veces a la semana, en caso que el adulto mayor no se encuentre en condiciones de poder desarrollar las actividades físicas propuestas, es recomendable no exigirle más de lo que su cuerpo lo permite (OMS, 2016).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





## **2.5 Actividad Física en el contexto laboral.**

El Ministerio de Salud de Colombia (MINSALUD, 2015), presenta un plan para el desarrollo y promoción de la actividad física en el entorno laboral.

### **2.5.1 Etapas para desarrollar programas de actividad física en el entorno laboral.**

#### **2.5.1.1 Planeación.**

Crear una junta para el bienestar laboral, integrado por representantes de las diferentes áreas, tales como de talento humano, departamento médico, representantes legales y de mercadeo, cuyo objetivo sea la elaboración de planes y programas propios para la promoción del desempeño laboral y la actividad física (MINSALUD, 2015).

#### **2.5.1.2 Promoción.**

Mediante estrategias comunicativas ya sean visuales o auditivas, expuestas a través de:

- Correos electrónicos.
- Mensajes en carteleras que demuestren sus beneficios.
- Anuncios, carteleras y pantallas digitales en reuniones.
- Frases cortas visibles en baños, gradas, ascensores y otros espacios de circulación.
- Charlas grupales para identificar necesidades del personal.
- Incentivos.
- Difundir información mediante plataformas de interacción social.

Como formas de llegar a los empleados, el uso adecuado de estas estrategias son indispensables, ya que logran atraer la atención fácilmente, además de ser herramientas que no demandan un presupuesto mayor, y el objetivo por generar interés es eficaz.

#### **2.5.1.3 Implementación.**

De acuerdo al nivel de actividad física de los empleados se puede promover ejercicios que vayan de lo simple a lo complejo, y estén acordes a las capacidades de realización.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Como medio de promoción al transporte activo y el uso del tiempo libre, se recomienda el uso de bicicletas, paseos ambientales y campeonatos deportivos, entre otros.

#### **2.5.1.4 Evaluación.**

En este punto se debe evidenciar las variables del programa a cumplir de acuerdo a la planeación propuesta.

- Número de participantes.
- Tiempo empleado en la actividad física.
- Frecuencia en la asistencia.
- Encuestas para valorar la sensación de los programas efectuados en los trabajadores.
- Nivel de actividad física de los participantes según las capacidades condicionantes (fuerza, capacidad cardiovascular, flexibilidad, peso).

Para desarrollar la evaluación del estudio es preferible considerar variables, de acuerdo a la situación que se presente ya sea de manera cualitativa o cuantitativa, que nos permite así obtener resultados favorables, y tener en cuenta los aspectos necesarios a mejorar (MINSALUD, 2015).

#### **2.5.2 Intervenciones recomendables para la promoción de la actividad física en el ambiente laboral:**

- Programa de pausas activas.
- Actividades recreo-deportivas.
- Asociación con gimnasios.
- Recursos didácticos para las pausas activas.
- Espacio adecuado para la práctica de actividad física.
- Programa de ciclo paseos.
- Parqueaderos de bicicletas.
- Duchas.
- Incentivos para la práctica de actividad física.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Constituir equipos para las respectivas prácticas deportivas (running, fútbol, baloncesto, etc).

A partir de estas propuestas, dirigentes empresariales pueden optar por la implementación de alguna de ellas según sea la necesidad del personal, y la disposición de espacios e infraestructura que cuente la empresa, ya que todos estos puntos de vista van encaminados con el fin de preservar la salud física y mental en el contexto laboral de cada uno de sus colaboradores (MINSALUD, 2015).

### **2.5.3 Promoción de la actividad física en el entorno laboral.**

Es necesario promover la actividad física en este contexto ya que, permite el crecimiento en la cultura del bienestar desde el punto de vista laboral, debido a la capacidad que tiene de mostrar resultados favorables acerca de la salud en los trabajadores, de igual manera en el aspecto financiero de la empresa (MINSALUD, 2015). La aplicación de programas de actividad física en el entorno laboral demuestra los siguientes beneficios:

- Genera un ambiente de trabajo saludable.
- Incremento en la productividad de los trabajadores.
- Reduce el absentismo laboral.
- Disminución de gastos en la salud del personal.
- Eleva la moral y autoconfianza de los empleados.
- Mantiene al personal que se encuentra activo.

### **2.6 El Sedentarismo.**

Es la carencia de actividad física, conceptualizada como la escasez de ejercicio frecuente diario, practicado mínimo 3 veces por semana, los individuos que no están físicamente activos conforman una población de riesgo sumamente elevado, con respecto a los índices de mortalidad, el sedentarismo afecta a disfunciones del organismo tales como: estreñimientos, varices, cansancio y molestia de espalda generada por la debilidad de los músculos en esa región, usualmente, el simple hecho de permanecer con la espalda

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



erguida, es para el sedentario una gran demanda de esfuerzo al cual su esquema corporal pueda tolerar (Aguilar, 2014).

Cada vez son más las personas inactivas físicamente en el mundo, esto repercute drásticamente en la salud de los habitantes; índices indican el predominio de enfermedades no transmisibles (ENT) como lo son las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, sobrellevan factores de riesgo asociados a otros problemas propios de cada persona, se considera que la falta de actividad física es la causa principal, alrededor del, 21-25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y cerca de un 30% de las cardiopatías isquémicas, estudios han demostrado que las enfermedades no transmisibles representan la mitad de la carga mundial de morbilidad, de lo que se concluye que, de 10 decesos, 6 son por estas razones (Pérez Marín et al., 2015).

### **2.6.1 Factores del sedentarismo.**

Toda persona sin excepción está expuesta a empeorar su salud debido a factores externos e internos que son provocados por agentes patógenos que se encuentran ya sea en el medio ambiente y en compuestos hereditarios, del mismo modo en hábitos y conductas sedentarias presentadas en la vida laboral, en consecuencia, de la realidad que se vive con la actualidad, abarcando en gran parte las nuevas tecnologías que se imponen en el contexto mundial (C. Pino & Pria, 2007). Los avances tecnológicos actuales que tienen gran acogida para la sociedad en general son los medios de locomoción mecánicos, como la televisión y la computación, de igual forma las redes sociales generan un ausentismo en la realización de actividad física.

### **2.6.2 Causas del sedentarismo.**

El sedentarismo es contemplado como un problema a nivel global en la salud de las personas, que actualmente incrementa sus índices de peligro mortal a diario, en la vida de los habitantes, este inconveniente es producido por los gigantes y rápidos adelantos que tiene la globalización, el ámbito educativo, sector laboral y otros espacios en los que se manifiesta cada individuo, provocando una condición de vida perjudicial para la salud humana (Valdez, 2019).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



La globalización ha causado un gran impacto en la salud del ser humano, debido a la falta de preocupación por la práctica de actividad física, del mismo modo, los avances tecnológicos, el internet, la televisión y aparatos electrónicos brindan la comodidad y confort al momento de realizar sus actividades cotidianas, el estilo de vida manejado por los individuos desde su entorno laboral, demanda exigencias cada vez más altas, lo que genera un desapego por las actividades físicas que pueden ejecutar para la mejora de sus condiciones en el trabajo (Valdez, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (2004), presenta las causas de la inactividad física:

- La sobrepoblación.
- La pobreza.
- Inseguridad elevada.
- Medios de transporte.
- Polución.
- Falta de espacios para la práctica de ejercicio.

Debido a estas causas, el sedentarismo en la población mundial va en aumento ya que los problemas para la práctica de actividad física, se evidencian en aspectos tanto propios como ajenos a nuestra voluntad, es decir factores externos proporcionados por la sociedad y el ambiente climático.

### **2.6.3 Consecuencias del sedentarismo.**

Existen consecuencias desfavorables en la salud, debido al sedentarismo y la inactividad física que presenta la mayoría de personas, sin embargo, estudios señalan que puede tratarse de comportamientos que surgen de diferentes motivos, por consiguiente, se han encontrado trabajos, los mismos que concluyen la idea de que el sedentarismo extenso, independientemente de la actividad física, está asociado de manera positiva con los resultados perjudiciales para la salud (Biswas et al., 2015). Se puede hallar a personas no sedentarias, pero que no llegan a alcanzar los niveles de actividad física recomendados, mientras que podemos ubicar a personas que recurren por tiempos moderados a la práctica

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



de alguna disciplina o simplemente asisten a un gimnasio, pero se las considera sedentarias, a razón de permanecer sentado en un puesto de oficina durante 8 horas diarias (Rezende et al., 2014). Demasiado tiempo sentado puede afectar directamente a la disminución de la estimulación contráctil a nivel de los músculos, lo que probablemente podría causar pérdida de la lipoproteinlipasa (León et al., 2014). Es decir, que además de estar relacionado con la inactividad física, también se relaciona con las posturas prolongadas sedentarias (Zhou et al., 2015).

#### **2.6.4 Prevención del sedentarismo.**

Según Aguilar (2014), menciona lo siguiente, para prevenir el sedentarismo es recomendable:

- Ingesta de alimentos y nutrición idónea.
- Ejercicio físico cotidiano en etapas tempranas.
- Práctica de actividades deportivas.
- Reducir el tiempo de exposición en la computadora y tv.
- Delimitar el tiempo en el uso de artefactos electrónicos.
- Fomentar la importancia del deporte en la vida, desde la niñez.
- La cultura física es fundamental para la salud.
- Disminuir el sedentarismo, es minimizar el riesgo de enfermedades.

A través de las recomendaciones que nos brinda Aguilar (2014), se puede llevar a cabo la implementación de estas acciones que promueven hábitos saludables, con el fin de mejorar nuestro estilo de vida y conseguir los beneficios que estos aportan, mediante la práctica regular de estas actividades, sin descuidar las obligaciones diarias.

#### **2.7 El sedentarismo laboral.**

Es necesario señalar que la tasa de morbilidad de los empleados, a raíz de enfermedades que nacen por la insuficiente actividad física cada vez aumenta y no existen suficientes planes de acción adecuados para afrontar esta problemática al interior de su entorno laboral, la escasa trascendencia que se le otorga a la salud laboral en el ambiente

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



de desarrollo preventivo efectuado por los directivos de las organizaciones es notable, ya que los empleados no cuentan con instrumentos de trabajo seguros, para ejecutar sus labores, y a partir de allí ya permanecen expuestos a diversos peligros para su salud, en absoluto existirá la planificación para crear programas que aporten a la calidad de vida laboral (Valdez, 2019).

En el campo laboral no solo se ve afectado el rendimiento del trabajador sino también, al sustento económico y planes de la organización, provocados por el absentismo laboral, menor producción a causa del mal uso de los materiales, falta de motivación, estrés laboral, insuficiente comunicación interpersonales con el personal que lo rodea, generando así una pérdida en su desarrollo y en el logro de sus objetivos, gran parte de los empleados de distintas áreas están propensos a padecer condiciones de salud precarias, que se presentan en: extensas cargas horarias, sueldos insatisfactorios y estar expuestos a peligros que arremeten contra su integridad (Piñero, 2007).

El sedentarismo eleva la frecuencia y la perdurabilidad de las capacidades laborales lo cual estima implicaciones adversas para el empleado, para la institución y para la colectividad, los programas de actividad física dentro del entorno laboral proponen estrategias innovadoras y útiles en la salud ocupacional, el bajo porcentaje de enfermedades osteomusculares ha sido el resultado beneficioso y preventivo que muestran los programas de actividad física recreativa encaminados hacia la salud (Díaz et al., 2011).

### **2.7.1 Estrategias para la prevención del sedentarismo y mejora del rendimiento laboral.**

López (2017), plantea lo siguiente. El ser humano actualmente lleva una vida sedentaria debido a ciertos motivos:

- El progreso tecnológico y el desarrollo industrial automatizado, han logrado sustituir toda la operatividad y mano de obra del empleado.
- Aumento de compromisos.
- Falta de espacio para la actividad física saludable.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Por estas razones las compañías al darse cuenta de los peligros a los que se expone su personal con problemas conocidos como enfermedades ocupacionales, dan inicio a la búsqueda de métodos orientados a la elaboración de programas con ejercicios recreativos que puedan ser ejecutados sin la necesidad de ausentarse en su puesto de trabajo, de modo que los empleados se relajen por un lapso de tiempo y luego regresen motivados.

Los directivos de las empresas podrían impulsar lo siguiente:

- Evitar el uso de teléfonos internos o algún medio tecnológico de comunicación, para promover el desplazamiento del personal de un puesto de trabajo a otro transmitiendo el mensaje de manera eficaz.
- Preferir las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacionamiento de vehículos en sitios apartados al lugar de trabajo
- Caminata corta después del almuerzo.
- Conformar equipos deportivos con el fin de participar en campeonatos locales frente a otras empresas.
- Los directivos podrían pensar en implementar:
  - Horarios de trabajo adaptables para facilitar la práctica de actividad física.
  - Instalaciones adecuadas para el aseo personal.
  - Casilleros para guardar ropa e implementación deportiva.
  - Equipo de seguridad para ciclistas.

Es importante considerar este tipo de estrategias para poder prevenir de esta manera la inactividad física que se presenta a diario en el personal de trabajo, para las empresas y sus colaboradores es necesario la implementación de estos espacios y métodos propuestos como un plan para el desempeño laboral y la práctica de actividades ligadas al movimiento corporal.

## **2.8 Estrés Laboral.**

El estrés laboral se asume como una realidad que requiere de intervención ya que sus efectos son significativos. Incluso afecta el rendimiento del trabajador, el sufrimiento y agotamiento que transpone al ámbito personal, que influye en la convivencia familiar y

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





social. Mientras este problema se encuentre de manera habitual por un largo tiempo es capaz de llegar a afectar la salud física y mental que conlleva graves enfermedades (Rubio, 2007). En las industrias, el estrés laboral está asociado con la efectividad productiva, con la calidad de vida y el desempeño del obrero, como consecuencia de ello se evidencia el desgaste físico y mental del empleado, así como de otro tipo de problemas que acarrea, como dolores músculo esqueléticos en varias partes del cuerpo (Obando et al., 2017).

Según Kuo (2013), manifiesta que el estrés laboral presenta un desarrollo enérgico de invariables cambios, que emergen cuando los sujetos demuestran que no pueden conllevar de manera eficaz sus responsabilidades y conservar en balance sus labores y vida personal.

### **2.8.1 Factores del estrés laboral.**

Entre los estresores más destacados se aprecian 7 categorías, según la autora Sánchez (2011), estas son:

1. Influyen aspectos relacionados con el ambiente físico, peligros ambientales y contextos laborales que son provocados por el ruido, temperatura y espacio adecuado.
2. Involucra las responsabilidades de la institución laboral como sus diferentes horarios y obligaciones de trabajo.
3. Se rige principalmente en la labor que realiza dependiendo del puesto de trabajo, así como su complejidad y relevancia de la tarea.
4. Factores relacionados con la interacción social, es decir relación socio-afectivo con el medio laboral, sus colegas de trabajo.
5. Aplicada a circunstancias laborales, como el cambio de puesto y nuevos cargos.
6. Se refiere a la estructura que cuenta la empresa, como la tecnología que se emplea y el contexto social de la institución.
7. Incorpora la relación entre el trabajo y el entorno donde se encuentra inmerso, mezcla los conflictos del trabajo con la familia y conflictos familiares con el trabajo.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Estos factores en su gran parte son causados por las mismas condiciones de su trabajo, en donde el principal afectado es el empleado quien es propenso a padecer estrés, así mismo a largo plazo influye dentro de su entorno familiar y el bienestar de su salud.

## **2.9 Desempeño laboral.**

El desempeño laboral es la forma en la que los empleados se desenvuelven y lograr efectuar acciones en un puesto o cargo determinado; esto es lo que el empleador tiene presente para evaluar su rendimiento, además de sumar aspectos como la capacidad de liderar, habilidades de organización y productividad en su área, el empleador pretende mejorar la producción de su empresa y el bienestar de sus empleados, proyectándose metas u objetivos, por lo tanto, referirse al término desempeño laboral, quiere decir que son todas las acciones desarrolladas por parte del trabajador, en las que demostrará aspectos primordiales y ciertas actitudes como la eficiencia, la calidad y productividad que deberá aplicar en su campo de trabajo, adicional a esto, la disciplina y el comportamiento del empleado son indispensables para determinar el cargo a ocupar dentro de la institución (Caisa et al., 2018).

## **2.10 Salud Mental.**

La salud mental, de acuerdo con la definición declarada por la Organización Mundial de la Salud, es el estado de confort que posibilita a cada persona desarrollar su mayor potencial, afrontar los esfuerzos habituales de la vida, laboral provechosa y satisfactoriamente, de tal manera que aporte con la sociedad. La salud mental es comprendida de igual manera como una situación de bienestar personal, en persistente indagación de equilibrio que nace de las magnitudes biopsicosociales y que se muestra en cada una de las fases del comportamiento del individuo (reacciones, afectos, cogniciones y valores).

Houtman y Kompier (2001), definen a la salud mental como una situación de comodidad psicológica y social del sujeto, en un ambiente sociocultural, proporcionando estados de ánimo y afectos positivos, tales como disfrute, deleite y tranquilidad o negativos, como ansiedad, depresión e insatisfacción. Del mismo modo, se refieren a la

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



salud mental como sucesión, una vez que se adoptan conductas de afrontamiento, o sea, cuando el individuo combate, persevera y persiste por lograr autodeterminación y libertad.

Dejours (2010), muestra 5 categorías alrededor de las enfermedades mentales que se muestran en el contexto laboral.

- La primera categoría hace referencia a enfermedades de sobrecarga, como el síndrome de Burnout, el karoshi y las afecciones músculo-esqueléticas.
- La segunda categoría enfatiza en las enfermedades que dificultan la agresión en donde el perjudicado es el empleado.
- Las patologías que se pueden presentar en trabajadores que son separados de su cargo en la empresa, en donde se evidencia la presencia de factores depresivos que conlleva muchas veces a sumergirse en el alcoholismo, consumo de sustancias y conductas violentas.
- Las enfermedades relacionadas al acoso laboral o psicológico.
- Las enfermedades depresivas, que tienen la probabilidad de finalizar en intentos de suicidio.

Dentro del entorno laboral el personal puede padecer ciertas enfermedades relacionadas con la función que desempeña, en la cual destacan las enfermedades mentales mencionadas, vistas como el principal factor del absentismo laboral y el estrés ocupacional, desencadenando así una reacción desfavorable por el bajo rendimiento para la empresa en la que labora y en su entorno familiar el sustento económico.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Metodología.**

La metodología es la vía, mediante la cual conduce a una serie de operaciones reglas y procesos de manera intencional y reflexiva, para llegar a cumplir el objetivo propuesto, que engloba el estudio y análisis de sus características, cualidades y debilidades, para conseguir resultados teóricamente válidos durante el proceso de investigación, es decir,

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



la metodología desempeña un papel importante en el aporte conceptual, que demuestra la forma de emplear los procedimientos en una investigación de (Gordillo, 2007).

### **3.2 Revisión Bibliográfica. (Conceptos)**

La revisión bibliográfica se da inicialmente antes de comenzar un proceso de investigación debido a la búsqueda de referencias que se realiza, según sea el tema de interés requerido, ya que esto nos ayuda a identificar cuánto se sabe y a su vez lo que nos falta por conocer acerca del tema que se trata; la revisión bibliográfica es un compendio de investigaciones y artículos que aportan a una fundamentación de diseños metodológicos, así como de las técnicas y procedimientos que se utilizan para la recopilación de datos, el propósito de la revisión bibliográfica consiste en el uso correcto de la información expuesta en cada estudio, de manera precisa, analítica y organizada, la revisión bibliográfica se conoce como una operación documental que trata de la recuperación de varios estudios o referencias bibliográficas que ya han sido publicadas, tales como de un tema en específico, de un autor o un trabajo de interés (Vera, 2009).

Según Hart (1998), menciona que la revisión bibliográfica es un compendio de archivos empleables con información referente a un tema específico, de acuerdo al contenido que el autor considere útil sobre un punto de vista en concreto, que cumpla con los aspectos requeridos por parte del lector que esté en búsqueda de ese tipo de referencia, así como la evaluación eficaz de estos documentos en relación con el estudio que se está investigando. Se considera a la revisión bibliográfica como un estudio detallado, selectivo y crítico que contiene una información precisa y relevante, dirigida específicamente a examinar las fuentes bibliográficas.

#### **3.2.1 Objetivos de la revisión bibliográfica.**

Según Guirao (2015), menciona los siguientes objetivos:

- Recapitular información acerca de un problema o tema de interés.
- Considerar las variables a tener en cuenta para el estudio del tema.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Obtener fuentes confiables que proporcionen información amplia y específica del tema a tratar.
- Debatir de manera crítica las conclusiones contradictorias de los estudios.
- Presentar evidencias útiles y disponibles para el público.
- Brindar respuestas a interrogantes.

Teniendo en cuenta los objetivos señalados por este autor, la utilización de los mismos son un medio para desarrollar un estudio con un proceso estructurado y sistemático, considerando cada aspecto como punto de referencia que puede ser modificado y mejorado, de acuerdo a la necesidad que el estudio lo presente.

### **3.3 Tipo de investigación.**

El presente estudio centra su atención en una revisión bibliográfica, con un enfoque cualitativo de nivel descriptivo, mediante fundamentos teóricos y metodológicos el cual tiene como propósito investigar, recolectar, organizar, analizar e interpretar la información o datos referentes al tema de estudio.

### **3.4 Procedimiento.**

Para homogeneizar los resultados, con el fin de realizar una comparación válida entre los diferentes estudios, se realizó una revisión minuciosa por medio de las principales bases de datos digitales de revistas indexadas, con la ayuda de los buscadores Dialnet, PubMed, Redalyc, Scielo, Frontiers, Scopus, Latindex y Google académico, se escogieron artículos de acuerdo a los criterios de inclusión y términos concernientes al tema de investigación, para luego ser archivados en la plataforma virtual Mendeley, organizados en una ficha de artículos recolectados, y elaborada con apartados más significativos de cada estudio.

#### **3.4.1 Palabras claves.**

Con relación a las categorías o palabras clave se utilizaron los siguientes términos: actividad física, pausas activas, beneficios de la actividad física, estrés laboral, gimnasia

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



laboral, estrés ocupacional, programas de actividad física recreativa, sedentarismo, personal administrativo y sus equivalentes en inglés, empleando operadores como “and” y “or”.

### **3.4.2 Proceso de selección.**

Para la recolección de los estudios científicos se emplearon los siguientes criterios de inclusión.

#### **3.4.2.1 Criterios de inclusión.**

- Artículos a revisar: estudios realizados entre el 2010 y 2020.
- Artículos con tipo de investigación experimental.
- Artículos con tipo de investigación cualitativa con procedimientos de pre y post test en sus evaluaciones teóricas.
- Artículos centrados directamente en analizar los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física.
- Artículos en español e inglés.
- Programas de Gimnasia laboral o pausas activas dirigidas al personal administrativo.
- Estudios dirigidos al personal administrativo propenso a desarrollar estrés laboral.
- Efectos de la actividad física para reducir el estrés laboral.
- Estudios referentes al nivel de sedentarismo laboral.
- Programas de actividad física recreativa aplicados a mejora del desempeño laboral y bienestar psicológico para el personal administrativo.

#### **3.4.2.2 Criterio de exclusión.**

- Artículos con programas aplicados a personas de tercera edad.
- Programas de actividad física recreativa aplicados en áreas distintas a las administrativas.
- Estudios realizados entre el año 2009 y anteriores.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Programas de actividad física recreativa enfocados a combatir la obesidad y otras patologías relacionadas, diferentes al estrés laboral.
- Propuestas sobre programas de actividad física recreativa en el ámbito laboral.

Una vez recolectado los estudios científicos que cumplen los criterios de inclusión, se realizó una lectura detallada del título, objetivo, tipo de investigación y el resumen de cada uno, de tal forma que se pueda verificar que artículos se escogen, para luego dar paso a una lectura profunda del documento, y de esta manera apartar aquellos artículos que no cumplen con los criterios de inclusión señalados. Finalmente, el total de trabajos recopilados corresponde a 9 artículos.

### **3.5 Métodos.**

En la elaboración de este estudio se emplearán las principales técnicas y métodos de investigación tales como:

#### **3.5.1 Revisión bibliográfica.**

Mediante este método se realizará una investigación documental fundamentada en recopilar información ya existente sobre los programas de actividad física recreativa en el personal administrativo.

#### **3.5.2 Histórico lógico.**

Se emplea para el estudio de los principales fundamentos teóricos referente a la actividad física recreativa y el estrés laboral en el personal administrativo de una manera cronológica.

#### **3.5.3 Inductivo-deductivo.**

En el método deductivo se realizará una extracción de conclusiones lógicas y válidas a partir de propuestas para programas de actividad física y recreativa, mientras que en el método inductivo se utilizará la observación, registro y contraste de la información.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



### **3.5.4 Analítico-sintético.**

En el método analítico se va a reconocer e identificar los principales beneficios que se obtienen al aplicar dichos programas, con el cual se podrá: explicar, hacer analogías, comprender mejor su propuesta y agregar contenido nuevo, en cuanto al método sintético se empleará un procedimiento mental, elaborado y sintetizado referente a la actividad física y el estrés laboral, orientada para el área administrativa.

### **3.5.5 Análisis documental.**

A partir de este método se realizará un proceso que permita recuperar información relevante de estudios elaborados, para luego transformar esa información en una sola idea general con el objetivo de crear un nuevo documento, con los beneficios físicos y psicológicos más destacados, encaminados a la reducción del estrés laboral, y la mejora del rendimiento productivo en el personal administrativo.

Para esta revisión bibliográfica se emplearán las técnicas y métodos descritas anteriormente, que se determinará mediante la recolección de información de fuentes como: textos, libros, revistas, archivos virtuales, entre otros, de tal modo que permita fundamentar los aspectos teóricos acerca del análisis de los principales estudios con beneficios en el personal administrativo propenso a contraer estrés laboral.

### **3.6 Bases digitales.**

Se consideraron este tipo de herramientas digitales como apoyo al proceso de investigación, organización y clasificación de archivos de acuerdo al nivel de utilidad que estos representan, además, de ser un medio indispensable y de fácil acceso que permanece al alcance de los usuarios.

- SciELO: La Scientific Electronic Library Online - SciELO es una biblioteca electrónica que contiene una colección seleccionada de revistas científicas brasileñas. El objetivo del sitio es proporcionar el acceso completo a una serie de documentos, revistas y artículos publicados a manera de biblioteca electrónica.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





- Dialnet: es uno de los más grandes referentes bibliográficos reconocidos a nivel mundial, enfocado en temas relacionados con las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales, con una visión amplia sobre la literatura científica hispana, y un contenido de calidad.
- Google Académico: es un motor de búsqueda que posibilita la ubicación de sustentos académicos como tesis, artículos, libros, revistas, resúmenes de editoriales universitarias, repositorios, entre otros. Los resultados de la búsqueda se presentan de manera ordenada con respecto al texto, el número de citas, el autor, la publicación, la fuente, etc.
- Frontiers: se la conoce como editor de revistas científicas de libre acceso, contiene documentos en las ramas de la ciencia, tecnología y medicina, se fundó en 2007 como sede en Lausana, Suiza.
- Scopus: surgió en 2004 como una base de datos bibliográfica, con resúmenes y citas de artículos de revistas científicas. Su base de datos está conformada por más de 3.700 revistas accesibles, más de 210.000 libros, expuestos en 40 idiomas. Las áreas que engloba este motor de búsqueda corresponden a temas de ciencias sociales, medicina, tecnología y artes.
- Mendeley: es una herramienta digital que nos permite administrar fuentes bibliográficas, usada también como un lector de PDF, que ayuda en el almacenamiento y organización de archivos, mediante la creación de subcarpetas. Se puede encontrar como una versión en la web y mediante descarga para el ordenador, es gratuita y sólo hay que registrarse para utilizarla.

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **4.1 Resultados:**

Durante el proceso de recolección en las bases de datos digitales, se encontraron un total de 316 documentos entre trabajos de tesis y artículos publicados que cumplieran con los términos y palabras claves concernientes a los años 2010-2020. De este total de publicaciones en el primer análisis se escogieron 96 estudios de acuerdo a los títulos, tipos de investigación y resumen, de los cuales descartamos 65 trabajos que estaban diseñados

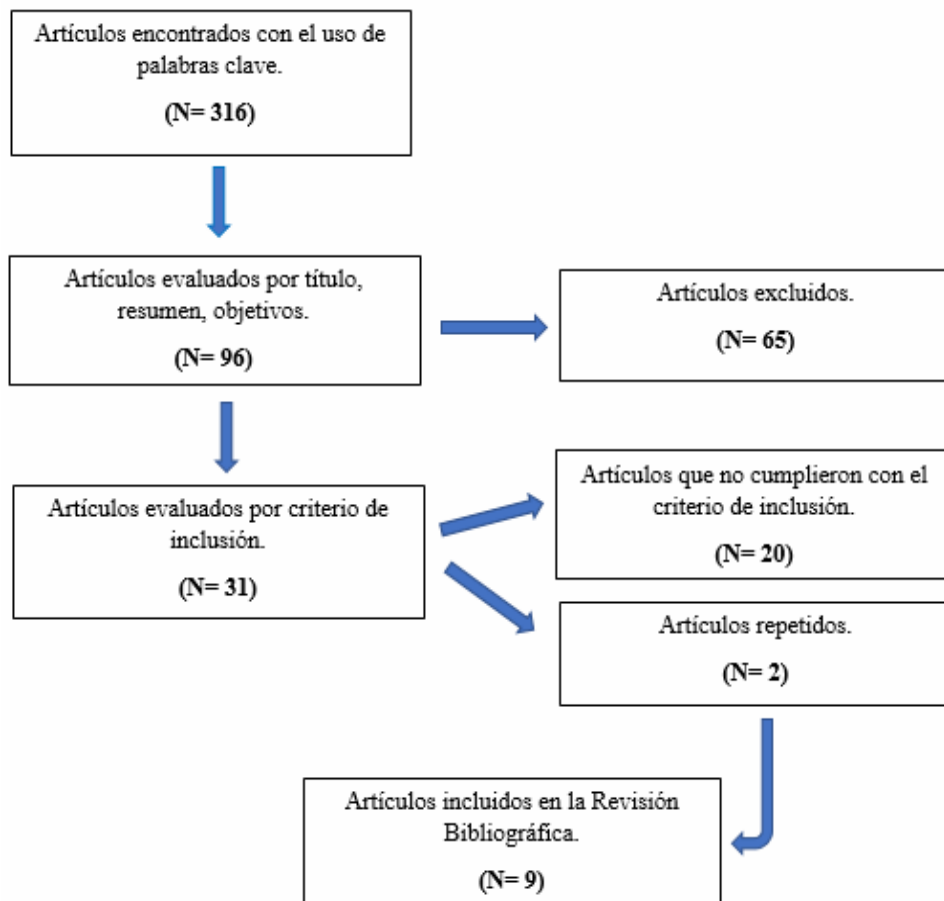
Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



para personas de la tercera edad, patologías que difieren del estrés laboral, o a su vez publicaciones aplicadas en áreas distintas a las administrativas, procediendo con la selección, en un segundo análisis se establecieron 31 artículos que cumplen los criterios de inclusión, asimismo, luego de una revisión minuciosa se descartaron 2 artículos repetidos y 20 publicaciones, debido a que los estudios no proporcionaba resultados factibles sobre los beneficios físicos y psicológicos, ya que solamente centran su investigación en propuestas sobre programas de actividad física recreativa con la falta de aplicabilidad en el sector laboral. Una vez realizada la selección de documentos se organizaron con las principales características y se clasificaron de forma conveniente al interés del investigador, dando como resultado final 9 publicaciones fiables con información respecto a los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física recreativa en personal administrativo, a través del flujograma se demuestra la transparencia en la descripción del proceso de selección.

*Flujograma 1. Descripción del proceso de selección.*



Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



**Tabla 1.** Estudios revisados sobre los beneficios físicos y psicológicos de los programas de actividad física-recreativa en el personal administrativo.

**DATOS Y CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN**

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>País-año idioma</b>	<b>Tipo de investigación</b>	<b>Muestra</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
Ibeth Aracely Obando Mejía, Santiago Calero Morales, Paola Carpio Orellana, Angie Fernández Lorenzo.	Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral.	Disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador.	Ecuador-2017 Español	Descriptiva-correlacional.	Muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos.	Se empleó un cuestionario con diez ítems, evaluando la manifestación de algunos síntomas de estrés laboral, antes de implementado el programa de actividades físicas (pretest) y después de transcurridos seis meses de implementación (postest). Se aplicó el método de entrevista individual, aplicando el cuestionario LSB-50. Se empleó el SPSS v20 para	Las pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en el postest por la incidencia efectiva del programa de actividades físicas en	Se determina una disminución del estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



						determinar la Prueba de Friedman y la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.	el grupo intervenido, corroborado por la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon que demostró diferencias significativas.	
MSc. Yadiel Pino Mir, Lic. Emil Ochoa Santisteban, Lic. Adolfo Martínez Hernández	Actividades físico-recreativas para reducir el estrés laboral en los trabajadores de la empresa cafetalera.	Aplicar actividades físico-recreativas para reducir el estrés laboral.	Cuba-2013  Español	Experimental con análisis cuantitativo.	Participaron 56 trabajadores que hay en la Empresa Cafetalera Sagua, se seleccionó una muestra de 5 trabajadores del área administrativa.	Escala de vulnerabilidad al estrés (Adaptación al modelo de Le. H. Miller y Smith). 20 ítems que el sujeto deberá valorar y evaluar la frecuencia con que le ocurren estas afirmaciones. Se presenta una escala tipo Licker donde aparecen 5 frecuencias (1-Siempre...5-Nunca).	Con la aplicación del test de vulnerabilidad se comprobó la reducción del estrés laboral, demostrando la efectividad del conjunto actividades físico – recreativas, lo que favoreció un mejor rendimiento en la actividad laboral y propició un ambiente Psico-familiar beneficioso.	En la bibliografía consultada se evidenció la inexistencia de programas deportivos recreativos para reducir el estrés laboral. El diagnóstico demostró la vulnerabilidad al estrés que presentaban del área administrativa de la Empresa Cafetalera Sagua. A través de la escala aplicada se comprobó la reducción del estrés laboral, demostrando la efectividad del

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León




---

								conjunto actividades físico – recreativas, lo que favoreció el rendimiento en la actividad laboral y propició un ambiente Psico – familiar beneficioso.
V. Steffany Cáceres Muñoz Antonella Magallanes- Meneses Dafne Torres Coronel Peter Copara Moreno Manuel Escobar Galindo Percy Mayta Tristán.	Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública de Lima, Perú.	Comprobar el efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos, en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública de Lima, Perú.	Perú- 2016 Español	Se realizó un estudio cuasi experimental con grupo control no aleatorizado	Iniciaron 135 personas en el grupo de intervención y 127 en el grupo control, ninguna abandonó el estudio por lo que todos tuvieron la medición final.	Folletos informativos. Ejercicios de pausa activa supervisados. Cuestionario Nórdico Estandarizado.	La edad promedio fue de 38 años. Los segmentos más afectados fueron el cuello y dorso lumbar. El grupo intervención redujo 20% la frecuencia de molestias musculoesqueléticas en cuello en los últimos siete días y 17% en la zona dorso lumbar, el grupo control solo redujo la frecuencia en la zona dorso lumbar. Respecto a intensidad del dolor, el grupo de intervención tuvo mayor disminución	Las pausas activas supervisadas más folletos informativos lograron disminuir las molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. Por ello, puede ser implementado en otras instituciones públicas o privadas.

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León




---

								en todos los segmentos evaluados.
Sebastián Rodrigo Guevara Barrios.	Efecto de un programa de actividad física dirigida al personal administrativo de la Universidad de Cundinamarca.	Evaluar el efecto del programa de actividad física sobre el índice de masa corporal (IMC), el índice de cintura cadera (ICC) y tensión arterial de los funcionarios de la Universidad de Cundinamarca que participan de las clases musicalizadas grupales.	Colombia-2019 Español	Descriptivo correlacional.	Participaron 45 personas de las cuales se logró seleccionar a diez (10) participantes por el criterio de asistencia.	Peso y Talla Báscula Detecto cardinal 339. Índice de masa corporal (IMC) Planilla (fórmula para hallar IMC) Relación cintura cadera Cinta métrica marca Hergom. Tensión arterial (sístole/diástole) Tensiómetro Beurer Digital BM40. Frecuencia cardiaca en reposo. Tensiómetro Beurer Digital BM40.	El programa de actividad física musicalizada grupal, cumple con las expectativas relacionadas con los resultados de índice de masa corporal, índice de cintura cadera y tensión arterial a partir de las necesidades y pretendiendo brindar un beneficio hacia la salud y bienestar integral.	La variable peso fue realmente disminuida, ya que durante las sesiones de clase se ondulaban las canciones de alto impacto con la de menos impacto, logrando una secuencia continua y permanente en el baile y disminuyendo la fatiga dentro de la misma actividad rítmica. Gracias al método de entrenamiento de Ozolin (1983), no se tomó como entrenamiento si no como una interacción para acercar aún más a la población interesada.

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Fabiana Cristina Taubert de Freitas-Swerts	Efectos de la gimnástica laboral compensatoria en la reducción del estrés ocupacional y dolor osteomuscular.	Evaluar el efecto de un programa de Gimnástica Laboral compensatoria en trabajadores, visando a reducir el estrés ocupacional y dolor osteomuscular.	Brasil-2014 Español	Cuasi-experimental con análisis cuantitativo.	Participaron 30 trabajadores administrativos de una Institución pública de Educación Superior.	Para recolectar los datos fueron adoptados cuestionarios de caracterización de los trabajadores, Escala de Estrés en el Trabajo y Diagrama de Corlett. La investigación fue desarrollada en tres etapas: primera: pre-prueba con la aplicación de los cuestionarios a los sujetos; segunda: Gimnástica laboral, semanas; tercera: post-prueba para analizar los datos fue utilizadas estadística descriptiva y estadística no paramétrica mediante la Prueba de Wilcoxon.	Se constató presencia de estrés ocupacional en los trabajadores evaluados, pero sin reducción estadísticamente significativa de los scores después de la Gimnástica Laboral. Sin embargo, se encontró reducción del dolor estadísticamente significativa en el cuello, cervical, espalda superior, medio e inferior, muslo derecho, pierna izquierda, tobillo derecho y pies.	La Gimnástica laboral promovió reducción significativa de dolores en la columna vertebral, pero no llevó a una reducción significativa de los niveles de estrés ocupacional.
Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi								
Jesús María de Miguel Calvo, Inge Schweiger Gallo, Oscar	Efecto del ejercicio físico en la productividad	Los objetivos del proyecto se orientaban a mejorar la salud integral de los miembros de la organización; fomentar y	España-2011 Español	Diseño cuasi-experimental.	Participaron 92 personas (87.6%) de forma voluntaria.	Medidas antropométricas y fisiológica, en kilogramos a través de la medición con la	Se verifica que el ejercicio físico sistemático y regular tiene un efecto positivo en la	El seguimiento de un programa de ejercicio físico sistemático y controlado tiene

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



---

de las Mozas Majano y José Manuel Hernández López	d laboral y el bienestar.	mejorar las relaciones interpersonales, el espíritu de compromiso e identificación con la compañía y, por extensión, el rendimiento global de la empresa. El presente trabajo se circunscribe en el área dirigida a la mejora de la condición física y la salud de los miembros de la organización. En el presente trabajo, se exploran las mejoras a las que pueda haber dado lugar la participación en el programa de ejercicio físico sistematizado y controlado tras 12 meses.	De los 92 participantes , 56 (60.9%) eran hombres y 36 (39.1%) mujeres. El rango de edad era de 23 a 57 años (M = 31.64; DE = 6.43). De los 92 participantes en el estudio, 53 participaron en el programa de entrenamient o y 39 en el grupo control.	báscula modelo SECA 888, de 0 a 150 kg x .1 kg, presión arterial sistólica y diastólica por medio de un tensiómetro, IMC con la medición del peso en la báscula SECA 888, porcentaje de grasa corporal con un plicómetro Holtain LTD, El VO2 máx mediante el Test de la milla de Rockport. Productividad laboral. a través de cinco dimensiones: calidad, cantidad, iniciativa, fiabilidad y adaptabilidad. Estrés percibido, se utilizó la adaptación española de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein.	mejora de la condición física. Se observaron casos del grupo de control que manifiestan altos niveles de actividad física y casos del grupo de entrenamiento que no habían cumplido con el programa. Por ello, se incluyó en el contraste de hipótesis el nivel de actividad física como covariable.	una influencia positiva sobre la productividad y satisfacción laboral y el bienestar. En este sentido, los resultados sugieren la conveniencia de desarrollar programas de ejercicio físico controlados por un profesional y adaptados idiosincrásicament e a las personas.
---	------------------------------	---	--	---	---	--

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León






---

Corcuera Maradiegue Maria del Rosario.	Eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de saneamiento.	Tiene como objetivo mejorar el estilo de vida, bienestar y rendimiento laboral del empleado, con el cual se permitirá disminuir los síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de saneamiento.	Perú-2016 Español	Experimental: Pre experimental, con un solo grupo, con pre y post prueba	Se consideró una muestra de 75 trabajadores administrativos.	Se aplicó el Cuestionario Nórdico Estandarizado para los síntomas músculo-esqueléticos.	Los resultados nos están indicando que el programa de pausas activas disminuyó significativamente en cuello, espalda alta y espalda baja ( $p < 0.05$ ); sin embargo, no se encontró mejoras significativas en hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos/pies ( $p > 0.05$ ). Al comparar la prevalencia de síntomas músculo-esqueléticos de los trabajadores administrativos según género, encontrándose en varones una disminución significativa en cuello y en mujeres en cuello y espalda alta después de la implementación de	Después de la implementación de un Programa de pausas activas se disminuye en un 52% los síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos. Esto es comprobado al aplicar la prueba Chi cuadrado que nos indica que existe diferencia significativa al comparar los resultados de antes de la intervención y después.
--	--	--	----------------------	--	--	---	--	---

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León




---

								la gimnasia laboral (pausas activas).
Mariana Machado-Matos y Pedro Miguel Arezes.	Impacto de un programa de ejercicios en el lugar de trabajo en los segmentos del cuello y los hombros en trabajadores de oficina.	El propósito de este estudio es evaluar el impacto de un programa de ejercicios en el lugar de trabajo sobre el dolor de cuello y hombros y la flexibilidad en trabajadores de oficina.	Portugal-2016  Inglés.	Experimental	La muestra estuvo compuesta por un grupo de intervención (n = 30) y un grupo de control (n = 8).	La evaluación de las estaciones de trabajo se llevó a cabo mediante Rapid Office Strain Assessment con el objetivo de identificar los factores de riesgo relacionados con la incomodidad en las estaciones de trabajo de la oficina. Este método permite examinar la postura de los trabajadores y sus interacciones con sus puestos de trabajo para definir los ejercicios más adecuados a realizar durante el programa WEG.	Los resultados sugieren mejoras en la reducción del dolor y una mayor flexibilidad. Los trabajadores tenían menos dolor musculoesquelético al final de la evaluación. El aumento de la flexibilidad entre las evaluaciones fue significativo en el grupo de intervención, aunque también hubo ligeras mejoras allí.	Este estudio fue diseñado para evaluar la efectividad de un programa de ejercicios en el lugar de trabajo, con la intención de reducir el dolor musculoesquelético y mejorar los niveles de flexibilidad en cuello y hombros. Los resultados obtenidos muestran que los miembros de IG experimentaron una reducción del dolor musculoesquelético en el cuello y los hombros, aunque los resultados no fueron estadísticamente significativos. También demostraron un

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León




---

rango de movimiento restringido (RoM) mejorada en la flexión lateral del cuello y en la flexión, abducción y rotación del hombro, para ambos lados del cuerpo. De acuerdo con estos resultados, entonces, la implementación de un programa WEG podría ser beneficiosa para los trabajadores de oficina.

---

Rafael Cunha Laux, Beatriz Aparecida Filippini Tabela, Dayanne Sampaio Antonio, Daniela Zanini.	Efecto de una sesión del programa de actividad física en el lugar de trabajo sobre el estado de ánimo.	Verificar el efecto de una sesión del programa de actividad física en el lugar de trabajo sobre el estado de ánimo en empleados de una universidad comunitaria de Chapecó-SC	Brasil-2020 Inglés	Experimental	En el estudio participaron 19 empleados de los sectores administrativos de una Universidad de Chapecó con edades comprendidas	Se aplicó una anamnesis compuesta por preguntas con el fin de describir las características de los participantes, como edad, sexo, profesión, función desempeñada, tiempo de trabajo y uso de medicación.	En la evaluación previa y posterior a la intervención, se observó la disminución de todos los aspectos negativos del estado de ánimo, tensión, depresión, ira, fatiga y confusión mental. Y aumentó el estado	Se concluyó que el programa de actividad física en el lugar de trabajo fue efectivo para mejorar el estado de ánimo de los empleados de esta universidad.
---	--	--	-----------------------	--------------	---	---	---	---

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



---

s entre los 22 y los 47 años. Como herramienta de ánimo positivo, el para la recolección de datos, se utilizó la Brunel Mood Scale (BRUMS) de vigor.

---

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



#### **4.2. Reseña de los artículos.**

Una vez seleccionado los 9 artículos para el posterior análisis de los beneficios físicos y psicológicos que produce la actividad física, se finalizó con 7 estudios en español y 2 en inglés, los que representan una minoría en la investigación, son pertenecientes a los autores (Machado-Arezes) con un estudio Portugal y (Laux, Filippini, Sampaio, Zanini) con su estudio en Brasil. En el medio local se destaca el estudio realizado en el año 2017 en la ciudad de Quito, aplicado en la Universidad de las Fuerzas Armadas con una duración de seis meses, con respecto a la procedencia de cada estudio se hallaron 2 trabajos de la región Europea específicamente en España y Portugal, 1 en Centroamérica en Cuba, y 6 corresponden a estudios ejecutados en países de Sudamérica, entre ellos se destacan (Ecuador, Perú, Brasil y Colombia), de los cuales los más relevante se presentaron en Perú, por la implementación de estrategias innovadoras para el agrado del personal, demostrando un resultado positivo, y en Colombia por la aplicación de un programa físico recreativo musicalizado, que evaluó varios indicadores fisiológicos de la actividad física. En cuanto al artículo de menor relevancia, se presenta un estudio elaborado en inglés por los autores (Laux, Filippini, Sampaio, Zanini), debido al limitado tiempo de intervención en el que se aplicó el programa. Cabe mencionar que el estudio realizado en España 2011 es el más antiguo con relación a los demás artículos revisados.

#### **4.3. Discusión de los resultados.**

Estudios afirman que los programas de actividad físico recreativa, variado, lúdico, provocan una reacción considerable para la prevención del ausentismo laboral y problemas de salud ocupacionales (Pratt et al., 2004). Por otro lado, las ciencias encargadas del estudio de la actividad física, el deporte y la recreación han buscado nuevas e innovadoras estrategias que aporten a la sociedad que se encuentra afectada por el índice creciente del estrés laboral y sedentarismo (Obando et al., 2017). Por consiguiente, mediante la práctica de ejercicios físicos se puede lograr un cambio significativo en el organismo debido al aporte que brinda en sus capacidades físicas, entre estas la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el equilibrio y la ubicación témporo-espacial (Y. Pino et al., 2013).

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Es importante señalar que un programa de pausas activas diseñado y desarrollado en Perú, tuvo una duración de 8 semanas, en donde se aplicó el Cuestionario Nórdico para evaluar la frecuencia e intensidad de las molestias músculo esqueléticas, una semana antes y una semana después del programa. Los resultados finales del efecto de las pausas activas en el grupo de intervención demostraron una reducción del 20% en la frecuencia de molestias de cuello, 17% en la zona dorso lumbar, 7,5% en hombro y en 5,9% en muñeca o mano, mientras que los resultados finales del grupo control reflejaron que no se logró reducir la prevalencia en ninguno de sus segmentos excepto en la zona dorso lumbar (Cáceres et al., 2017).

De forma semejante, el estudio realizado por Corcuera (2016), en el mismo país, demostró la eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos, del mismo modo mediante la aplicación del Cuestionario Nórdico antes y después del programa, se reflejó valores similares al estudio de Cáceres. Se encontró en varones una disminución de afecciones significativas en cuello y en mujeres en cuello y zona lumbar, sin embargo, no se encontró mejoras en hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos/pies. Los resultados obtenidos de los estudios realizados por estos autores confirman la viabilidad de la aplicación de programas para una reducción considerable de molestias generadas en dichas extremidades mencionadas anteriormente en funcionarios de áreas administrativas.

En concordancia con los estudios realizados por Corcuera y Cáceres, el trabajo desempeñado por Machado y Arezes en Portugal (2016), sostiene que la aplicación de actividades físicas en su lugar de trabajo, utilizando el mismo instrumento de evaluación, revela resultados favorables para el grupo de intervención en los segmentos del cuello, tanto para la disminución del dolor músculo esquelético como también para la valoración adicional de la flexibilidad, sin embargo como dato importante se evidencia que el grupo de control presentó un ligero aumento en la percepción del dolor músculo esquelético en las partes evaluadas. Demostrando de esta manera la eficacia de dichos programas.

Según lo afirma (Guevara, 2019), en su estudio sobre el Programa de actividad física-recreativa musicalizada grupal, dirigida a funcionarios administrativos de la Universidad

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



de Cundinamarca (Colombia). Muestra en los resultados que, 8 de las 10 personas obtuvieron una disminución positiva en su índice de masa corporal (IMC), con respecto a los valores de índice cintura cadera (ICC), solo uno presenta riesgo para complicaciones cardiovasculares. En cuanto a los valores recolectados para tensión arterial sístole y diástole, al momento de tomar la última muestra se evidenció que 2 participantes no alcanzaron las expectativas del programa, sin embargo, la aplicación de este tipo de programas de actividad física requiere de perseverancia y compromiso, prueba de ello se logran obtener beneficios para la salud y bienestar personal.

El estudio planteado por Calvo (2011), en España concuerda con el trabajo de Guevara, al presentar los beneficios físicos en los indicadores de condición física y salud después de la aplicación de un programa de actividades físicas. Los resultados obtenidos demostraron un efecto positivo sobre los indicadores de condición física y salud tras los 12 meses de programa, existiendo una variación significativa de la presión arterial a partir de los 6 meses de iniciado el programa, además se logró una influencia positiva sobre la productividad, satisfacción laboral y el bienestar emocional.

Se observó en la mayoría de estudios analizados el uso de encuestas como instrumento fundamental, en base a las necesidades que requiera el personal que labora en el área administrativa, se aplicaron a manera de post-test y pre-test, con el fin de valorar factores que influyen en la práctica de actividades físicas de condición terapéutica, tales como, posturas inadecuadas, movimientos contraproducentes, cansancio ocular, molestia muscular en algunas partes del cuerpo y otros síntomas de origen psicosomático. El estudio aplicado en la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) 2017, arrojó notables resultados en la efectividad de actividad física ya que, por sus particularidades, acciones, medios de ejecución y direccionalidad son factibles para la reducción del estrés laboral y enfermedades ocupacionales (Obando et al., 2017).

Esto apoya a la literatura analizada, a través del estudio elaborado por Pino y compañeros en el 2013 en Cuba, en donde se hace el uso efectivo de actividades como: juegos recreativos, juegos pre-deportivos, juegos deportivos, caminatas y excursiones, establecido a través de los principios de la recreación, mediante la aplicación del test de

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



vulnerabilidad se confirmó la disminución del estrés laboral en el personal administrativo de la empresa cafetalera, verificando la eficacia del grupo de actividades físico–recreativas, en este sentido, facilitó un rendimiento deseable para la producción laboral y generó un ambiente Psico-familiar favorable.

Como contrapartida al estudio de Pino, según los resultados alcanzados que se exponen en la investigación de Freitas y Robazzi (2014) en Brasil, se detalla finalmente que la gimnástica laboral aplicada en este trabajo, no demuestra los resultados esperados con relación a la reducción del estrés laboral, ya que la aplicación de las actividades no era específicamente recreativa, sino que, en cambio estaban enfocadas al desarrollo de ejercicios terapéuticos. Por eso conviene especificar que, los beneficios de este programa se evidenciaron en la reducción del dolor en todos los segmentos evaluados, siendo más significativo en segmentos de la columna vertebral (CV) y en miembros inferiores (MI), excepto en rodillas. Respecto a los miembros superiores (MS), mostraron reducción de dolor, pero no fueron estadísticamente significativas. A pesar de proponer un trabajo para la reducción de molestias osteomusculares y de estrés laboral en trabajadores, queda sentido el expresar que el objetivo presentado no cumplió las expectativas esperadas.

Cabe considerar por otra parte, el estudio empleado por Laux y compañeros en el 2020 en Brasil, con el tema “Efecto de una sesión del programa de actividad física en el lugar de trabajo sobre el estado de ánimo”, en donde analizó este tipo de trastorno mediante la herramienta de medición Brunel Mood Scale (BRUMS), resaltando que la intervención de ejercicios físicos ejecutados durante una semana, resultan eficientes para mejorar aspectos negativos del estado de ánimo y estimular los aspectos positivos en las seis dimensiones evaluadas: tensión, depresión, ira, vigor, fatiga, y confusión mental. Por lo tanto, estas sensaciones se encuentran relacionadas a una mejoría de los estados emocionales y, como consecuencia de ello, demuestran la posibilidad de producir y ejercer con mayor desempeño sus actividades.

En resumidas cuentas, mediante el análisis de las diversas fuentes investigadas, se pudo apreciar la opinión de autores que expresaban su punto de vista acerca de los programas de actividad física recreativa, tal es el caso de Pino et al. (2013), en donde

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





evidencia en la bibliografía consultada, la inexistencia de programas deportivos recreativos para reducir el estrés laboral, de la misma manera Díaz et al., (2020), en su estudio realizado en Ecuador expone que en la mayoría de países de Latinoamérica no existe una legislación que normalice los programas de pausas activas en el campo de salud ocupacional y seguridad laboral. Asimismo, Laux et al., (2020) señala que es importante encontrar estudios nuevos acerca de los programas de actividad física en el lugar de trabajo, explorando con otras áreas de trabajo. Recapitulando lo expresado anteriormente, en Ecuador Lugmaña (2018) en su trabajo de tesis manifiesta la inexistencia de documentos teóricos y estudios relevantes acerca del tema pausas activas y estrés laboral, a pesar de indagar en diferentes fuentes de consulta como revistas científicas, artículos, tesis, entre otros.

## **5. Conclusiones.**

Con respecto al estudio realizado sobre los principales beneficios físicos y psicológicos que se obtienen al aplicar programas de actividad física en trabajadores del sector administrativo propensos a contraer estrés laboral, se pudo encontrar información variada y destacada de distintos autores que afirman la eficacia de este tipo de programas en los aspectos antes mencionados, se ha demostrado en los trabajos analizados, resultados favorables en su gran mayoría sobre las mediciones antropométricas y fisiológicas, además de la reducción de molestias músculo-esqueléticas; en cuanto al aspecto psicológico evaluado al personal, se ve reflejado la mejoría del desempeño productivo, la influencia positiva de la intervención en la satisfacción laboral, la disminución del estrés laboral y el bienestar emocional. Estos resultados se lograron evidenciar a través de cuestionarios y test aplicados con escalas de medición estandarizadas antes y después del programa.

Es importante señalar que de los estudios recolectados, una parte considerable centraba su investigación en el diseño y propuesta de programas con actividades físicas para el personal administrativo, es decir dichas investigaciones no se regían netamente en programas experimentales, siendo un factor negativo la escasa referencia bibliográfica tanto en el medio local como fuera de él, razón por la cual se vio la necesidad de abordar

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



estudios de intervención con programas de actividad física en general, incluyendo como un recurso factible programas denominados pausas activas y gimnasia laboral u ocupacional, a partir de entonces, se definió 9 artículos para el proceso de organización y análisis de la información.

Cabe mencionar que en este tipo de programas se evidenció medidas preventivas para evitar trastornos relacionados con el estrés laboral, además de tener la posibilidad de ejecutar descansos activos mediante movimientos articulados dentro del puesto de trabajo, que le permita al empleado despejar la mente y cuerpo de su rutina diaria, para continuar activo lo que resta de su jornada laboral, además a nivel institucional genera un progreso eficiente y eficaz en el ambiente laboral, disminuyendo el absentismo, y accidentes laborales.

Después de analizar el estudio concluimos que la práctica de actividad física es indispensable en el entorno laboral debido a que aporta mejoras en la salud, tanto en la condición física, como en la mental de las personas, brindando beneficios satisfactorios comprobados, durante el proceso en el análisis de los artículos.

## **6. Recomendaciones.**

Una vez analizado el material bibliográfico se recomienda realizar estudios de intervención sobre programas de actividad física recreativa dirigido al personal administrativo en el medio local y a nivel internacional, ya que en la mayoría de trabajos revisados solamente formulan propuestas de programas y ejercicios sin su respectiva aplicación.

Se recomienda para futuras investigaciones considerar también estas variables como puntos de partida para su estudio, como el consumo de tabaco, de alcohol, antecedentes de enfermedades osteomusculares, antecedentes familiares y factores psicosociales. Para así de esta manera tener una referencia de las actividades que puedan ser aplicadas en dichos programas, de acuerdo a la capacidad de cada participante.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



Se sugiere que las instituciones conformen un equipo encargado de promocionar la práctica de actividad física mediante estrategias relacionadas con ejercicios recreativos en todas las áreas expuestas a padecer estrés, con el fin de prevenir el sedentarismo, absentismo de sus colaboradores, enfermedades ocupacionales, y propiciar un óptimo desempeño mental y mejor rendimiento físico de sus funciones.

Se considera necesario que estos programas se difundan como una de las primordiales estrategias para prevenir enfermedades relacionadas al entorno laboral dentro de las instituciones, reafirmando la literatura analizada cabe destacar que la salud del personal es fundamental para el crecimiento de la empresa, puesto que, el empleado es el recurso más relevante que tiene una organización, por consiguiente su salud es un elemento determinante que debería ser tomado en cuenta en todo instante de la vida empresarial.

Como parte final, recomendamos desde nuestro punto de vista como estudiantes y futuros profesionales, el diseño y la elaboración de un manual con actividades físicas recreativas que vayan acorde al contexto laboral, de fácil aplicación para empresas que requieran de un plan para mantener al personal física y psicológicamente activo durante su jornada.

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



## 7. Referencias Bibliográficas.

- Aguilar, J. R. (2014). *El sedentarismo en la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/7347>
- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (AMEDCO). (2004, junio 9). *Manifiesto de Actividad Física para Colombia*. [encolombia.com. https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto1/](https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto1/)
- Ballesteros, C. A. (1999). *Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y auto-estima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática del Karate Do*. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/1134>
- Becerra, F. (2016, mayo 4). OPS/OMS | Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. *Pan American Health Organization / World Health Organization*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123-132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., & McPherson, B. D. (1990). Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada. *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge: Proceedings of the International Conference on Exercise, Fitness, and Health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19921892120>
- Caisa, E. D., Guamán, M. D., & Miranda, R. F. (2018). El coaching y el desempeño laboral en el sector cooperativo de la provincia de Tungurahua. *INNOVA Research Journal*, 3(2), 17-26. <https://doi.org/10.33890/innova.v3.n2.2018.305>

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Calvo, J. M. de M., Gallo, I. S., Majano, O. de las M., & López, J. M. H. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167023>
- Chiang, M. M., Riquelme, G. R., Rivas, P. A., Chiang, M. M., Riquelme, G. R., & Rivas, P. A. (2018). Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Ciencia & trabajo*, 20(63), 178-186. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Corcuera, M. del R. (2016). Eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de servicios de saneamiento. *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/563>
- Dejours, C. (2010, noviembre 5). *Contribución de la Clínica del Trabajo a la Teoría del Sufrimiento*. Topía. <https://www.topia.com.ar/articulos/contribuci%C3%B3n-cl%C3%ADnica-del-trabajo-teor%C3%AD-del-sufrimiento>
- Díaz, C. O., Guaman, K. A., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Negotium: revista de ciencias gerenciales*, 15(45 (abril 2020)), 5-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7382777>
- Díaz, X., Mardones, M. A., Mena, C., Rebolledo, A., & Castillo, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 303-313. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-34662011000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662011000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Fernández, M. (2008). *Manual de ejercicios para el deporte* (Segunda).
- Fleshner, M. (2005). Physical activity and stress resistance: Sympathetic nervous system adaptations prevent stress-induced immunosuppression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 33(3), 120-126. <https://doi.org/10.1097/00003677-200507000-00004>
- Freitas, F. C. T. de, & Robazzi, M. L. do C. C. (2014). The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 22(4), 629-636. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3222.2461>

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Gómez, F. (2009). *Deporte para todos* (Tercera). Alhambra S. A.
- Gordillo, N. A. (2007). Metodología, método y propuestas metodológicas en Trabajo Social. *Revista Tendencias & Retos*, 12, 119-135. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4929312>
- Gualpa, M. C., Minchala, R. E., & Estrella, M. de los Á. (2020). Actividad física en docentes de unidad educativa del cantón Azogues. *Revista Killkana Salud y Bienestar*, 4(1), 31-38.
- Guevara, S. R. (2019). *Efecto de un programa de actividad física dirigido al personal administrativo de la universidad de cundinamarca* [Thesis]. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2419>
- Guirao, S. J. A. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene*, 9(2), 0-0. <https://doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>
- Hart, C. (1998). *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. Sage Publications.
- Hernández, J. R. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Revista Cubana de Salud Pública*, 29(2), 103-110. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Houtman, I., & Kompier, M. (2001). Salud mental: Trabajo y salud mental. En *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo* (pp. 262-265). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Subdirección General de Publicaciones. <http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.1f1a3bc79ab34c578c2e8884060961ca/?vgnextoid=a981ceffc39a5110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&vgnnextchannel=9f164a7f8a651110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>
- Kuo, C. (2013). The effect of recreational sport involvement on work stress and quality of life in central Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 41(10), 1705-1715. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.10.1705>
- Laux, R. C., Filippini Tabela, B. A., Antonio, D. S., & Zanini, D. (2020). Effect of a session of the workplace physical activity program on mood. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 5(4), 141-145. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2020.05.00247>

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- León, M., Moreno, B., Andrés, E. M., Ledesma, M., Laclaustra, M., Alcalde, V., Peñalvo, J. L., Ordovás, J. M., Casanovas, J. A., & Aragon Workers' Health Study investigators. (2014). Sedentary lifestyle and its relation to cardiovascular risk factors, insulin resistance and inflammatory profile. *Revista Española De Cardiología (English Ed.)*, 67(6), 449-455. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2013.10.015>
- López, P. E. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015—2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas* [Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador]. <http://hdl.handle.net/10644/6056>
- Lugmaña, S. A. (2018). *La pausa activa para reducir el estrés laboral en los funcionarios de la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo 3 centro* [Pregrado, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/27133>
- MINSALUD. (2015). *ABECÉ Actividad física en el entorno laboral*. Sub-Dirección de Enfermedades no Transmisibles. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-entorno-laboral.pdf>
- Obando, I. A., Calero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252017000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252017000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- OMS. (2016). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. En *Enfoques poblacionales de la prevención de la obesidad infantil* (p. 8). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/250751>
- OMS. (2020). Actividad física. *Organizacion Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud* (57ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD Punto 12.6 del orden del día provisional; p. 24). [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21211/A57\\_9-sp.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21211/A57_9-sp.pdf)

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León



- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2002). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. *Programa de Alimentación y Nutrición / División de Promoción y Protección de la Salud*, (En línea). <http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2006). *Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS) PLAN DE IMPLEMENTACION EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE 2006-2007*. <https://www3.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/dpas-plan-imp-alc.pdf>
- Palate, W. G. (2017). *Las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la subzona de policía de Tungurahua* [Maestría, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/26297>
- Pérez Marín, M. <sup>a</sup> L., Yélamos Rodríguez, F., & Rodríguez Pérez, M. A. (2015). Intervención con un Programa de Ejercicio Físico en la empresa. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61(240), 342-353. <https://doi.org/10.4321/S0465-546X2015000300004>
- Pino, C., & Pria, A. D. (2007). Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores. *Revista Digital Ef Deportes*, 115. <https://www.efdeportes.com/efd115/nivel-de-capacidad-fisica-en-trabajadores.htm>
- Pino, Y., Ochoa, E., & Martínez, A. (2013). ACTIVIDADES FÍSICO -RECREATIVAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA CAFETALERA. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 10(20). <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/219>
- Piñero, M. R. (2007). Enfoque para Justificar la Promoción y Prevención como Medios en la Erradicación del Sedentarismo desde el Ámbito Laboral. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 15(2), 119-128. <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839287006.pdf>
- Pratt, M., Jacoby, E. R., & Neiman, A. (2004). Promoting physical activity in the Americas. *Food and Nutrition Bulletin*, 25(2), 183-193. <https://doi.org/10.1177/156482650402500212>
- Rezende, L. F. M. de, Lopes, M. R., Rey, J. P., Matsudo, V. K. R., & Luiz, O. do C. (2014). Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León





- Reviews. *PLOS ONE*, 9(8), e105620.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- Rubio, F. (2007). *Cómo afrontar el estrés laboral* (1.<sup>a</sup> ed.).  
<https://isbn.cloud/9789968527026/como-afrontar-el-estres-laboral/>
- Salazar, C. G. (1996). Educación Física y recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65.  
<https://doi.org/10.15517/revedu.v20i1.24564>
- Sanchez, F. C. (2011). “Estrés Laboral, Satisfacción En El Trabajo Y Bienestar Psicológico En Trabajadores De Una Industria Cerealera” [Pregrado, Universidad Abierta Interamericana].  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/Fulltext/Files/Tc111836.Pdf>
- Serra, L. L., Román, B., Ribas, V., Bautista, I., Pérez, C., & Aranceta, J. (2006). Papel de la actividad física en la obesidad y el sobrepeso en la población infantil y juvenil española. *Actividad física y salud*, 6, 37-49.
- Valdez, P. de J. (2019). *Los factores de riesgo psicosocial y el sedentarismo laboral de los trabajadores administrativos de una Empresa de Seguridad y Protección* [Pregrado, Universidad Central del Ecuador].  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/17603>
- Vera, O. (2009). CÓMO ESCRIBIR ARTÍCULOS DE REVISIÓN. *Revista Médica la Paz*, 15(1), 63-69. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v15n1/v15n1\\_a10.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v15n1/v15n1_a10.pdf)
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.  
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Zhou, Y., Zhao, H., & Peng, C. (2015). Association of sedentary behavior with the risk of breast cancer in women: Update meta-analysis of observational studies. *Annals of Epidemiology*, 25(9), 687-697.  
<https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2015.05.007>

Christian Eduardo Chérrez Muñoz

Diego Armando Peralta León