

Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Humanidades y Artes

C.C.C Licenciatura en Educación Física

TESINA

La Actividad Física en los entornos laborales como dispositivo
de mejoramiento de la Salud.

“Incidencia de la Educación Física como dispositivo de salud en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en una empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé, provincia de Santa Fe en el transcurso del año 2023-2024”

DIRECTORA: Profesora Ahumada Adriana

TESISTA: Profesora Seikh, María Belén

DNI: 32221535-

belenseikh@gmail.com

- Cohorte 2021

Año: 2024

Agradecimiento:

A mis compañeros de cursado de la Licenciatura, a quienes en los momentos de mayor tensión siempre estuvieron presentes para motivarme a continuar y finalizar el cursado de cada uno de los seminarios.

Agradezco a nuestros docentes del Instituto Superior Particular de Educación Física N°4089 "Juan Enrique Pestalozzi" de la ciudad de Santo Tomé y de la Licenciatura en Educación Física dictada en la Universidad Nacional Rosario, Facultad de Humanidades y Arte, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación.

Infinitamente agradecida a la Profesora Adriana Ahumada, por su constante acompañamiento, empatía, paciencia, entrega y dedicación, por todas las herramientas que me brindó para ir encontrando los caminos que me condujeron al desarrollo de la presente investigación.

"La educación es el arte de ayudar a crecer." Jean-Jacques Rousseau

Dedicatorias:

Para mi amado esposo, compañero de vida y apoyo inquebrantable. A mis queridas hijas María Paz y Felicitas, quienes han sido mi inspiración y motor durante este camino. Con todo mi amor y gratitud, este logro también es de ustedes.

Contenido

Introducción:	5
Situación problemática:	7
Palabras clave:	9
Problema:	9
Recorte del tema:	9
Justificación:	9
Objetivos:	10
Objetivo General:	10
Objetivos específicos:	11
Estado del arte:	11
Marco teórico:	17
Educación Física y Corrientes Epistémica:	19
Educación no formal:	20
Pausa activa:	20
Beneficios de las pausas activas laborales:	21
Clasificación de las pausas activas laborales:	23
Composición las pausas activas laborales:	24
Ámbito organizacional:	25
Ambiente Laboral:	27
Marco metodológico:	28
Análisis del Referente Empírico:	31
Análisis de los datos:	34
Triangulación:	36
Conclusiones:	38
Bibliografía:	41
ANEXO:	45
Estructura de entrevistas a los empleados:	45
Entrevista realizada al docente:	45
Observaciones realizadas:	48
Cuadro de análisis comparativo de las respuestas de los empleados:	51

Introducción:

La siguiente investigación aborda, desde el Campo de la educación física, la implementación de dispositivos de promoción y prevención de la salud en la modalidad de Pausas Activas dentro de una empresa industrial de la localidad de Santo Tomé en la provincia de Santa Fe. Para ello nos ubicamos en el campo de la educación no formal en el ámbito empresarial. Particularmente el foco de la problemática se sitúa en la salud ocupacional de los trabajadores de una empresa del sector de la alimentación animal ubicada y las estrategias aplicadas como Pausas Activas para posibilitar un mejoramiento del entorno laboral saludable. Consideramos que en muchas empresas no están definidas las pautas de preservación de la salud en relación con el trabajo desarrollado por cada uno de los operarios y administrativos que se desempeñan en ellas. En los casos en los que existe un seguimiento para prevención de la salud y el bienestar de estos actores, los programas que se elaboran están destinados a aquellos trabajadores que llevan a cabo tareas que implican ejercitar la fuerza o la realización de ejercicios motrices.

Así hay grupos de trabajadores que quedan fuera de estos programas que generalmente pertenecen a otros sectores de la empresa que se dedican sobre todo al área de la administración. La situación en la que se encuentran muchos empleados cuya labor se desarrolla en estas áreas es de una total pasividad, lo que los lleva a sufrir algunas dolencias relacionadas con la falta de movimiento. Los únicos momentos en los que pueden distenderse y adoptar otras formas físicamente activas son aquellos denominados momentos de ocio.

En general, las empresas carecen de una propuesta de recreación saludable para el momento de ocio y tiempo libre de la jornada laboral diaria. Esto genera que espacios de distensión se conviertan en momentos de charlas informales o salidas para fumar. La intención de la aplicación de dispositivos de actividad física durante algunas de estas pausas contribuye a un mejor desempeño en el ámbito laboral, previniendo dolencias relacionadas con las malas posturas y la falta de actividad.

Las personas con un rol administrativo en una empresa, generalmente se encuentran en boxes, en los cuales no tienen demasiado espacio para movilizarse. Además, están expuestos a largas jornadas laborales con posturas poco ergonómicas, asientos no normalizados.

El ámbito laboral es un terreno apto para desarrollar estrategias de entornos laborales saludables que interrumpan el tiempo de sedentarismo. Los programas destinados a la promoción de la salud dentro de la empresa incluyen la posibilidad de trabajar desde el campo de la educación física, con los trabajadores, realizando

ejercicios de elongación, respiración y movimiento, durante las pausas saludables en la jornada laboral con una rutina de ejercicios sencillos y breves. De esta manera se logran que el empleado despeje la mente dando lugar a la conciencia corporal, y el bienestar, observando así resultados evidentes cuando se reinician las tareas habituales.

Tal como lo indican muchos estudios, trabajar sobre los entornos laborales saludables podría ser una estrategia válida si se parte de la base de que las personas adultas pasan entre un tercio y la mitad de su tiempo sentadas durante su vida laboral. El presente proyecto de investigación tiene como objetivo indagar sobre los aportes de la educación física en el área no formal, en el ámbito empresarial, a partir de los programas de las "pausas activas". Nos referimos a esos espacios de tiempo que se identifican como breves descansos durante la jornada laboral y que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo. Consideramos que es interesante conocer la incidencia de la aplicación de un programa de educación física que a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayuden a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

La investigación se enfoca al tema educación física y salud laboral con el objetivo de conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en la empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé, provincia de santa fe en el transcurso del año 2023-2024.

El presente trabajo pretende analizar desde el área no formal de la educación física un nuevo paradigma cuyo fin está orientado hacia una proyección social en ámbitos laborales; a partir de este acercamiento teórico y práctico, se busca apropiarse de un discurso crítico y al finalizar, plantear significativamente el abordaje de profesor de educación física en las pausas activas en las empresas, aportando a la sociedad laboral un proceso educativo para una vida más sana y placentera.

El mismo consta de cuatro puntos principales, abordando desde el primero la problemática a indagar, pasando por los fundamentos teóricos que conforman la educación física ubicándola en el área no formal, llevándonos al círculo de las pausas activas y sus diversas concepciones y beneficios que brindan la realización de este tipo de actividad física. Desarrollaremos de forma teórica el concepto de educación física orientándose a describir: ¿Qué papel toma la educación física en el área empresarial? Y ¿Cuál es el lugar que ocupa el profesor de educación física como educador? Colocando como eje central las pausas activas laborales y sus beneficios. ¿Cuáles son los tipos de pausas activas que se pueden utilizar como instrumento para mejorar el ambiente laboral? ¿Cuáles son las beneficiosas para la salud de los

empleados? En este caso describiremos los tipos de pausas activas laborales, pero previamente debemos describir el contexto del ámbito laboral en dónde se desempeñan las tareas administrativas, ¿Cuál es el espacio donde desarrollan esas tareas diarias? ¿Cuál es el tiempo que permanecen sentados en una misma posición? Una vez que identificamos este ámbito, se clasifican los tipos de ejercicios de las pausas activas. Explicar el rol del empleado administrativo ayudará a escoger correctamente los ejercicios a utilizar durante las pausas activas, colocando como centro la calidad de vida de los empleados, dentro del segundo punto.

En el tercer punto se presenta la metodología empleada para la recolección de datos y se explica qué tipo de investigación está establecida o realizada. Mientras que en el cuarto punto se da a conocer la construcción del análisis de datos, triangulación y conclusión.

Situación problemática:

Es necesario recalcar que el sedentarismo está desgastando uno de los recursos más importantes que tienen las empresas, el recurso humano, que si se perdiera afectaría notablemente al desarrollo normal de la organización. No es nuevo que en la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en un extremo, y con el exceso de carga física laboral, en el otro. La multiplicidad de estos problemas de salud asociados al sedentarismo ha llegado a diferentes ámbitos, sin embargo, en lo que concierne a esta investigación, se abordará esta problemática desde la perspectiva educativa. Es así como la población de las empresas, está adoptando medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, implementando una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral.

Es importante tener en cuenta la necesidad de plantear un sistema integral, que abarque el universo de los trabajadores, promocionando la importancia de las prácticas deportivas tanto para las mujeres como para los hombres, pues los ejercicios se basan en movimientos articulares y respiratorios evitando trastornos cardiovasculares y musculares, implementando una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral.

Mediante esta investigación se buscó conocer la importancia de las pausas activas en los empleados, como dispositivo del campo de la Educación Física, así

también cuales son las estrategias didácticas que el profesor utiliza durante estas prácticas. Estas experiencias se llevan a cabo en muchas empresas del país y el extranjero que buscan obtener un mayor rendimiento de sus empleados durante la jornada de producción previniendo lesiones y enfermedades producidas por malas posturas, manipulación de objetos pesados o simplemente por la misma inactividad. Las prácticas físicas están a cargo de profesionales matriculados, como sería el caso de los profesores de educación física, buscando el beneficio de los sujetos de acuerdo a las necesidades que posean y según el trabajo que realicen.

El contexto de empresa u organización muestra, para el desarrollo de esta experiencia, un escenario distinto del que brindan las instituciones escolares para el desarrollo profesional del docente de Educación Física, en este caso nos colocamos dentro del área no formal, ya que estas pausas activas laborales, son gestionadas como método de prevención a través de talleres de concientizaciones, tal como menciona la CINE (2011) “La educación no formal se puede impartir dentro o fuera de un establecimiento docente y está destinada a personas de cualquier edad”.p.47, estas tienen una modalidad de formación institucionalizada, intencionada y organizada, así como programas de enseñanza de habilidades básicas para la vida, de destrezas laborales, a diferencia de la educación informal donde se definen como “una modalidad de aprendizaje intencional o deliberado aunque no institucionalizado, en consecuencia, es menos estructurado y organizado que la educación formal o la no formal”.(p.15).

Desde una perspectiva, no solo económica, sino también social, las empresas, además de la obligación de propiciar ambientes seguros en el trabajo, debieran incrementar su responsabilidad respecto a la salud integral de sus trabajadores aplicando una metodología de enseñanza como parte de su plan de prevención de riesgos laborales, mediante talleres organizados para brindar al empleado las herramientas en materia de salud y seguridad en el trabajo, buscando así resultados importantes de prevención de todo tipo de riesgos, así como de enfermedades laborales, en estas nos referimos a consecuencias por malas posturas, movimientos repetitivos que impacten en las articulaciones, entre otros.

Pero para ello fue necesario conocer ¿Cómo proporcionar información a cada empleado para que tome conciencia de la necesidad de realizar actividad física durante las horas de trabajo? ¿Cómo aplicar las pausas activas, planificando las estrategias para los ejercicios a realizar? ¿Cómo motivar al personal e instruir sobre las normas, metas y actividades a realizarse para mejorar la calidad de vida no solo dentro de la empresa sino también en la cotidianidad?

Palabras clave:

Educación física / Educación No Formal /Pausas Activas/ Salud Laboral /
ámbito organizacional

Problema:

¿Cómo aborda la Educación física los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en la empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé, provincia de santa fe en el transcurso del año 2023-2024”?

Recorte del tema:

Incidencia de la Educación Física como dispositivo de salud en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en una empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé, provincia de Santa Fe en el transcurso del año 2023-2024

Justificación:

La actividad física es un pilar fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas, ya que tiene gran impacto en la prevención de enfermedades y mejora la funcionalidad cardiovascular, metabólica, cognitiva y emocional.

Las pausas activas que se desarrollan durante las horas de trabajo pueden durar de 5 a 10 minutos y están diseñadas para romper la monotonía de estar sentado durante largos períodos de tiempo. Durante estas pausas, es recomendable “es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y realizar una pausa activa de cinco minutos, en busca de promover la salud en el ámbito laboral”. (OMS, 2019) realizar ejercicios suaves que involucren movimientos de estiramiento, flexión y relajación muscular.

La calidad de vida de un adulto disminuye al encontrarse continuamente en estado de estrés o falta de actividad física producto del trabajo. Según Bonilla (2012) "el sedentarismo es entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable (...)". (Jaspe. Carlos, López, Moya.S.2018, p.2) Hay que tener en cuenta que las consecuencias del

sedentarismo para la salud del trabajador son negativas. En este sentido, es importante que las empresas velen por el bienestar físico y mental de sus empleados, invirtiendo sobre todo en su salud, porque el sedentarismo incluso provoca cambios en el carácter o estado anímico. Por esta razón, es esencial no dejar pasar señales de advertencia y adoptar hábitos saludables para prevenirlo.

Las pausas activas forman parte de estos breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía y seguir cuidando al cuerpo. Conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en la realización periódica de actividad física laboral, nos permitió adentrarnos en el campo de la educación física profundizando sobre los alcances que los profesionales tienen dentro de la educación no formal. La influencia que puede generar la participación de un profesional de la educación física dentro de estos ámbitos de educación refuerza y estimula la construcción de identidad profesional de quienes se dedican a la enseñanza de esta disciplina.

Esto permitió aportar herramientas para poder ampliar el campo laboral del área no formal en Educación Física, siendo así promotores de salud física. También plantea la importancia de la actividad física en el área laboral, fomentando la creación de vínculos y sentido de pertenencia. Como afirma Restrepo Pardo, 2015)¹"La implementación de las pausas activas que no solo traen beneficios para las empresas, sino también, desde el punto de vista humano, son la mejor alternativa para conservar una buena salud y mejorar la calidad de vida".

Es fundamental que el profesor de educación física, asuma el papel que corresponde en esta área laboral, abordando las prácticas de "pausas activas", siendo protagonista como profesor de esta disciplina en las empresas o fábricas, motivando así a los empleados hacia una vida más saludable.

Objetivos:

Objetivo General:

- Conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en la empresa productora de

¹Citado por Ravelly Bravo (2022). Actividad física, deporte y salud: El papel del educador físico en la actividad física laboral. Pág. 5

comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé provincia de santa fe, Argentina.

Objetivos específicos:

- Detectar las estrategias de transmisión de información que realiza el profesor durante las pausas activas para crear conciencia en los empleados administrativos del área de RRHH de la empresa productora de comida balanceada para animales.
- Describir las técnicas metodológicas planificadas por el docente para la realización de los ejercicios durante las pausas activas en relación a las experiencias de los empleados de la empresa productora de comida balanceada para animales del área RRHH.
- Indagar el abordaje de la educación física en los programas de pausas activas de los empleados administrativos del sector RRHH.
- Evaluar la motivación y participación del personal en la realización de actividades y conocer su valoración.

Estado del arte:

Dentro de los estudios de investigación que abordan nuestro objeto de estudio, es decir la actividad física en los entornos laborales como dispositivo de mejoramiento de la salud, se pudieron evidenciar estudios anteriores relacionados al tema de la Pausa activa y desempeño laboral en el contexto internacional, nacional y local; manifestando una perspectiva diversa sobre la problemática a tratar.

Antecedentes Internacionales:

El trabajo de los autores Moisés y Hernández, (2017) titulada “Las pausas activas como estrategias de disminución y prevención de estrés laboral en el personal docente y administrativo de la universidad de El Salvador” esta investigación cumple el formato de tesis para la Universidad de El Salvador, ubicada en centro américa, facultad de ciencias y humanidades, que aborda este tema y que analiza los aportes de los programas de pausas activas en empleados.

Breve Reseña:

La presente investigación realizó un estudio de investigación a un grupo de personas entre docentes y personal administrativo, que ejerce su labor en la Universidad de El Salvador dichas personas presentan cierto nivel de sedentarismo y estrés moderado-alto y se sometieron a un programa de pausas activas y gimnasia

laboral que se llevó a cabo con la colaboración de estudiantes de la licenciatura en educación con especialidad en educación física, deporte y recreación

Presenta una alternativa para tratar el estrés producido por el día a día en los y las trabajadores de la Universidad de El Salvador. Se ha hecho un reconocimiento comprensivo de la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico y deporte bien planeado y ejecutado en la calidad de vida del ser humano mejorando sus capacidades físicas básicas a nivel fisiológico, aumentando su capacidad cognitiva y disminuyendo el estrés a nivel psicológico, mejorando sus relaciones interpersonales a nivel social debido a la recreación que la actividad física brinda, entre otros. También el uso que se le puede dar como medicina preventiva ante las enfermedades crónicas no transmisibles; garantizando un cambio positivo en la persona que introduce a su estilo de vida una rutina de ejercicios que estén diseñados específicamente para su condición.

Objetivo General:

- Determinar si el programa de Pausas Activas y gimnasia laboral reduce el nivel de estrés al personal docente y administrativo de la Universidad de El Salvador.

Conclusión:

El programa de pausas activas y gimnasia laboral, sólo bajo cierto nivel de estrés en la población intervenida, este resultado no fue el esperado por el grupo de investigación, debido a que no mejoró completamente el nivel de estrés igualmente no mejoró el estilo de vida, en cada una de las personas, que se sometieron al proceso, la cual se desarrolló con el personal docente y administrativo de la Universidad de El Salvador. Un factor que puede influirse el poco tiempo e interés que las personas dedican para realizar las pausas activas, debido que el grupo de servicio social, informó que la asistencia a las sesiones era irregular, las personas preferían ir a su hora de almuerzo o solo llegar el día que realizaban aeróbicos o gimnasia. El poco conocimiento del beneficio que brinda esta herramienta, hace que su aplicación no sea considerada con la importancia que esta representa, de manera especial, el corto tiempo que se emplea en su ejecución. A pesar de que “El estrés” es un tema que cada día adquiere mayor interés, debido a los múltiples factores de tensión a los cuales están expuestas las personas, a su frecuente aparición, a la fuerte intensidad con que se presentan, los efectos nocivos que produce en el organismo, en la parte física y mental a los cambios que provoca en el comportamiento las personas, nadie busca hacer algo por mejorar su salud, como por ejemplo realizando ejercicio físico.

Otra propuesta que se acerca a la problemática elegida es la investigación titulada: "Actividades de pausa activa para el mejoramiento del desempeño laboral del personal administrativo", realizada por el autor Avilés Q. Josueth David de la Universidad de Guayaquil, Facultad de educación física y recreación. La misma pertenece a la Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación física, Deporte y Recreación, realizada en el año 2023.

Breve Reseña:

La presente investigación busca plantear diversas utilidades metodológicas con el fin de llenar vacíos relacionados con la importancia de efectuar un programa de pausas activas y la correcta ejecución de este, implementando la gimnasia laboral como medio de enseñanza y solución ante el bajo desempeño de los trabajadores de oficinas. El análisis de las metodologías de esta investigación determinará cuán eficaz es el programa de actividades de pausa activa para el mejoramiento del desempeño laboral de los empleados de oficina, tal es el caso del personal administrativo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil.

Objetivo General:

- Demostrar la incidencia del programa de actividades de pausa activa en el desempeño laboral del personal administrativo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil

Conclusión:

Las pausas activas pueden tener efectos positivos en diversas índoles tanto fisiológicos como psicológicos tales como: el desempeño cognitivo, la postura, la comodidad, el bienestar general y la reducción de lesiones músculo - esqueléticas en los trabajadores de oficina El diagnóstico realizado permitió determinar y evidenciar las necesidades del personal administrativo de F.E.D.E.R y la implementación de actividades específicas permitieron que los trabajadores logren mejorar paulatinamente su desempeño laboral. El conjunto de estrategias implementadas ayudó a la consolidación del diseño de un programa de pausas activas y permitió integrar los conocimientos interdisciplinarios sobre este tipo de actividades y los beneficios que ofrecen su práctica. Se alcanzó a analizar y diagnosticar los problemas causantes del bajo desempeño laboral del personal administrativo de F.E.D.E.R. mediante un pretest, estos resultados fueron evaluados desde una perspectiva estadística, mostrando significativas diferencias luego de la implementación del

programa de actividades de pausas activas, demostrando la efectividad de este en el postest.

Antecedentes nacionales:

El autor, Monteros Matías, de la Universidad Católica de Salta en el año 2021. Realiza la investigación titulada “Las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y salud”.

Breve Reseña:

El propósito de esta investigación es conocer ¿cuáles son los beneficios de incluir la actividad física en el ámbito laboral en los empleados administrativos de la UCASAL, campus castañares en el 2021?

La misma tuvo como eje central el análisis de las pausas activas laborales de la P.A.L. realizadas en la Universidad Católica de Salta, Campus Castañares durante los meses de julio a diciembre del año 2021, se previó registrar las actividades realizadas en el marco del programa “Universidad Saludable” y su incidencia en el plantel administrativo de la mencionada organización educativa, estudiando el impacto en la salud de los empleados a causa de que sus ocupaciones habitualmente es de estar y pasar la mayor parte de su jornada de trabajo sentados frente a un ordenador.

Además, se procuró generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar integral (físico mental y social) de los/as trabajadores/as A la vez que buscó habilitar a los/as trabajadores/as para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo. El proyecto de investigación fue reconocer los aportes que brindan la actividad física laboral y sus beneficios. Como también la utilidad de esta propuesta como medio de concientización para los trabajadores en los diferentes espacios institucionales, empresariales, industriales para la iniciativa de brindar una mejor calidad de vida resguardando de su salud.

Objetivos Generales:

- Determinar el conocimiento y aceptación de pausas activas en los empleados administrativos de la Universidad Católica de Salta - Campo Castañares en el año 2021 y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y salud.

Conclusión:

Las pausas activas laborales traen beneficios, en lo que representa tanto a la salud física como mental. El propósito dentro del programa Universidad Saludable, fueron los de promover la salud física, contrarrestar problemáticas ligadas a estos factores y el stress que se origina al trabajar con posturas rígidas o que resultan en inconvenientes físicos a mediano y largo plazo.

Las actividades realizadas durante el programa Universidad Saludable, fueron variadas, desde juegos donde hay actividades lúdicas y físicas, gap, elongaciones y algunos que requieren de cierta fuerza física para su concreción. Todos controlados por profesionales de la Ed. Física.

En la Universidad Abierta Interamericana, de la ciudad de Rosario, pertenecientes en la Facultad de ciencias de la Salud y Medicina, Sandoval Vázquez Daniel, en el año 2021, realiza una tesis de grado titulada "Plan para la prevención de lumbalgias en trabajadores de microempresas de producción alimenticios expuestos a manipulación manual de carga".

Breve Reseña:

El proyecto de intervención realizado tiene como propósito brindar las herramientas para que los trabajadores adapten sus posturas correctamente al peso y posición de la carga adecuada para poder trasladarlas mientras se realiza la actividad laboral para prevenir los trastornos músculos esqueléticos como la lumbalgia.

Busca modificar la rutina laboral, las posturas sostenidas, movimientos repetitivos para así lograr un cambio en el estado de ánimo, para disminuir las lesiones lumbares, ausencias laborales, y mejorar el estado emocional y mental.

Para ello se realiza un plan de pausas activas que refiere a un protocolo de descanso, estiramiento y movilización de los diferentes músculos posturales y de los músculos que se utilizan para movilizar las diferentes cargas

Objetivo General:

- Prevenir la prevalencia de lumbalgias que se presentan en los trabajadores expuestos a manipulación manual de carga y movimientos repetitivos en la microempresa productos SANVA durante el 2021.

Conclusión:

Al finalizar el autor realiza una evaluación sobre el dispositivo de los programas de pausas activas buscando soluciones para disminuir las lesiones por manipulación manual de las cargas y mejorar el desempeño en el lugar de trabajo.

Antecedentes Locales:

Luego de una búsqueda minuciosa no se encontraron investigaciones relacionadas con la educación física y la aplicación de pausas activas en ambientes laborales, en el área local de la provincia de Santa Fe.

En las investigaciones descritas anteriormente se pueden visualizar similitudes ya que se enfocan en la educación física como dispositivos de salud aplicando los programas de pausas activas en el ambiente laboral, donde buscan conocer, detectar, describir, y evaluar la participación de los empleados, buscando la concientización en la calidad de vida, como también la disminución en las ausencias laborales, y mejora en el estado emocional y mental.

En cuanto a las diferencias con otras investigaciones, se pueden destacar las siguientes: La investigación de Moisés y Hernández (2017) se centra en el personal docente y administrativo de la Universidad de El Salvador, aborda una temática que si bien está incluida en el campo de la educación física, la diferencia con nuestro trabajo es justamente el contexto ya que nuestra investigación se enfoca en el personal administrativo de RRHH en una empresa productora de comida balanceada para animales en la localidad de Santo Tomé, provincia de Santa Fe, Argentina. Colocando la misma en un ámbito empresarial y no educativo, Además, el objetivo general de su investigación es evaluar la efectividad de los programas de pausas activas en la reducción del estrés y la mejora de la salud de los participantes, mientras que nuestro objetivo apunta en conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas y el papel del profesor de educación física en su implementación. Otro punto de distinción que se visualizo es la metodología abordada ya que el enfoque adoptado es la cuantitativa y como único instrumento utilizado fue la encuesta.

Por otro lado, la investigación de Avilés Q. Josueth David (2023) se enfoca en la cuantificación de datos y su descripción, utilizando métodos teóricos, empíricos y estadísticos, mientras que nuestra investigación se basa en un enfoque cualitativo, utilizando herramientas de entrevistas semiestructuradas y observación, también se puede mencionar que el objetivo general de esta investigación se diferencia a nuestro trabajo, porque la misma plantea demostrar la incidencia del programa de actividades de pausa activa, queriendo así demostrar si tienen un efecto positivo, en los

empleados administrativos de la universidad donde se realiza el trabajo, a diferencia de nuestra investigación donde el objetivo general nos enfocamos en la contribución de la educación física en los programas de pausas activas.

La investigación de Monteros Matías (2021) se centra en la Universidad Católica de Salta , si bien la metodología abordada es similar, la misma se distingue a nuestro trabajo ya que el campo de estudio y población se elabora en un contexto educativo mientras que nuestra investigación se desarrolla en un contexto empresarial, otra diferencia relevante que se aprecia es la disparidad en los objetivos generales, el autor se centra en evaluar el nivel de conocimiento y aceptación de las pausas activas entre los empleados, esto implica investigar si los empleados saben que son las pausas activas, si las consideran beneficiosas y si están dispuestos a participar en ella, y nosotros nos centramos en evaluar la contribución de la educación física en la planificación y ejecución de los programas de pausas activas.

Finalmente, la investigación titulada "Plan para la prevención de lumbalgias en trabajadores de microempresas de producción alimenticios expuestos a manipulación manual de carga". Sandoval Vazquez(2021), se realiza en un campo profesional diferente ya que fue gestionada para la obtención de la licenciatura en kinesiología, utilizo un enfoque cuantitativo, empleando encuestas para la recopilación de datos, mientras que nuestra investigación se basa en un enfoque metodológico cualitativo , utilizando como instrumento la entrevista y observación a los empleados y al profesor de educación física, por lo que se refiere a los objetivos distinguimos que este se centra en la prevención de lesiones y enfermedades , focalizada en una condición particular, mientras que nuestra investigación se centra en la promoción de la actividad física y la reducción del riesgo de lesiones y enfermedades. Es importante destacar que, a diferencia de las demás investigaciones, la misma se asemeja al contexto empresarial.

Marco teórico:

En esta investigación se abordan categorías teóricas generales y sustantivas que se generan a partir del planteo de la situación problemática y de las construcciones epistemológicas y fundamentan el trabajo. De esta manera fueron surgiendo a lo largo del proceso conceptos sustentados por los aportes teóricos de autores con los que se establece un diálogo argumentativo para explicar nuestro posicionamiento dentro de este trabajo. En síntesis, consideramos que en el planteamiento teórico el investigador tiene la libertad para reconocer y aplicar las

teorías necesarias que le permitan plantear válidamente sus diseños de investigación. Esta decisión teórica articulada con el recorte de la realidad que se plantea está contenida en las teorías generales y en las teorías sustantivas que se detectan a partir de la interacción social y el comportamiento de los sujetos sociales.

Nuestro posicionamiento teórico se enmarca en un paradigma constructivista y desde una perspectiva sociohistórica analizamos la problemática con una mirada crítica reflexiva y hermenéutica para poder interpretar las percepciones y comportamientos de esos sujetos que constituyen las unidades de análisis del presente trabajo. En esta sección desarrollamos conceptos que marcan la relevancia, del abordaje planteado, entendiendo la educación física según lo describe Rodríguez (2013) como “Un proceso o sistema de ayuda al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social, con especial atención en sus capacidades físicas de movimiento y expresión” (p. 14). Nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud y contra la vida sedentaria.

Por otra parte, Albarrán y et. (2015)², define “La Educación Física como un proceso activo que contribuye al crecimiento personal del hombre y al desarrollo de sus potencialidades de forma armónica para observar y transformar su realidad física mediante la aplicación de la voluntad, la razón y la emoción”.

Por ende, el abordaje de la Educación Física, debe ser entendido desde una perspectiva integral, una concepción holística del individuo, igualmente debe ser sistemático, progresivo y humanista. “Debe procurar ser independiente del compromiso específico de cada individuo, compensar sus limitaciones a partir del desarrollo y promoción de sus potencialidades. En esta perspectiva se establece el continuo cambio que viene estableciéndose en torno a la Educación Física, cambios influenciados por lo social, lo psíquico y lo cultural. Los procesos pedagógicos desarrollados en esta tendencia influyen en la formación de los sujetos, donde el ejercicio físico deja de ser un fin para convertirse en un medio más de formación; la actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades” Vidarte Claros y et. al (2011)³.

² Citado por Prado Pérez et al (2023). Revista Digital de Educación Física. p.35

³ Citado por Monteros M. (2022). Las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y salud. Pág.40

Educación Física y Corrientes Epistémica:

Las distintas corrientes de la educación física pueden definirse de acuerdo a la forma en que se focaliza la disciplina.

Existen corrientes que se centran en la educación (su campo de acción es la escuela y el sistema educativo en general), en la salud (se considera a la educación física como un agente promotor de la salud, con la intención de prevenir enfermedades), en la competencia (la disciplina como entrenamiento deportivo para el desarrollo de alto rendimiento), en la recreación (actividades lúdicas para vincular al sujeto con el medio) y en la expresión corporal (a partir de la influencia que recibe de la danza, el yoga y la música). dadas las características de nuestra investigación nos centraremos en la salud.

Estas formas de ver a la Educación Física en el campo de la salud llevan a una búsqueda constante en el mejoramiento de la calidad de vida, donde las sensaciones de bienestar se pueden llegar a lograr en la fusión y relación de los diferentes beneficios que aporta la práctica de Educación Física. Según la OMS (2012), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (p.33). Se puede entender como que el ejercicio ayuda al corazón y los pulmones, mantiene el peso bajo control, previene problemas de salud como la hipertensión y el colesterol alto, y también promueve la interacción social y el bienestar mental. La actividad física no solo beneficia a la forma física sino también a la salud mental y social, (Castillo y Sáenz-López, 2011; Estrada et al., 2016)⁴.

Las personas que realizan ejercicio físico desarrollan más fácilmente la aparición de emociones positivas en detrimento de las negativas, reducen los niveles de estrés y ansiedad por lo contrario un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio, condición que puede generar problemas significativos para la salud al ser un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias, ya que la inactividad o la falta de ejercicio te llevan al sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas.

Por último, es necesario e importante destacar el papel que cumple el profesor en Educación Física en el proceso de aprendizaje de sus alumnos en su relación con la salud.

⁴ Citado por Giménez Arnau (2021). Beneficios de la adherencia a la actividad física: Propuesta de intervención.pág.13

Educación no formal:

La práctica de la pausa activa en el ámbito laboral surge para concientizar la actividad física laboral con dirección hacia un cambio social, educar para el bien de la salud física y mental, que pueda llegar a contribuir a la mejora del desempeño laboral, como también indagar los efectos que producen las pausas activas en los empleados. Cuando hablamos de educación no formal nos estamos refiriendo a la definición que de acuerdo a la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE,2011) plantea que "La educación no formal es aquella que institucionalizada, intencionada y organizada representa una alternativa o complemento a la educación formal de las personas dentro del proceso de aprendizaje a lo largo de la vida"(p.13).De esta manera podemos afirmar, siempre siguiendo a la conceptualización de la CINE, que los programas de enseñanza de habilidades básicas para la vida, de destrezas laborales o los relacionados a los de desarrollo social y cultural están dentro de esta clasificación. Por lo tanto, podemos incluir a las capacitaciones en el lugar de trabajo destinadas al desarrollo personal como acciones formativas de educación no formal.

Es necesario distinguir la educación no formal de la informal, ya que la primera se caracteriza por estar organizada y planificada, impartándose en centros específicos o con el formato de cursos. Por el contrario, la educación informal sería un proceso no sistematizado, cotidiano, en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, capacidades y actitudes de las experiencias diarias y del contacto con su medio. En consecuencia, tanto la educación no formal como la formal o reglada presentan la condición de ser procesos educativos, organizados, ordenados y sistematizados, mientras que esto no sucede con la educación informal.

Pausa activa:

Cabe destacar que estos programas deben ser diseñados por profesionales del campo de la educación física y de la salud, porque se trabaja con el cuerpo de las personas y cualquier movimiento inadecuado puede repercutir en su salud. Al implementar estas actividades también se lleva a cabo un sistema de concientización de los beneficios y los participantes comienzan a ver con el tiempo los cambios en su actitud, estado de ánimo y estado físico y mental.

La transmisión de información que realiza el profesor durante las pausas activas tiene como propósito crear conciencia sobre la promoción de la salud y la calidad de vida, la prevención de riesgos y la optimización del rendimiento, en el ámbito laboral y entendiendo la misma como herramienta para la transformación social. La importancia que tienen las pausas activas en la jornada laboral está enfocada en el cuidado de la

salud de las personas que tienen una jornada de trabajo muy extensa y no tienen tiempo libre para realizar actividad física en otro lugar. Por otra parte, existen personas que necesitan estímulo y motivación, aunque tengan tiempo libre, "...una persona estresada tiende a olvidar las cosas, sufre de dolores de cabeza, pierde la concentración, (Barceló, 2004)⁵. De esta manera el rendimiento laboral se ve afectado y el ambiente de trabajo se enrarece.

Dentro de las normas que existen en las organizaciones como herramientas de poder, se encuentran aquellas que definen las tareas asignadas al personal distinguiendo por roles y dependencias las dinámicas de las mismas. En los entornos laborales los trabajadores que permanecen sentados durante mucho tiempo, en una actitud pasiva necesitan mejorar su condición física para, de alguna manera lograr la felicidad-eficiencia que la organización requiere para lograr sus fines. (Schlemenson, 1993)

Para trabajar las capacidades físicas, muchas empresas adoptaron estrategias para cortar con este sedentarismo. Surgen así las PAUSAS ACTIVAS en el entorno laboral que constan de sesiones que tienen una duración continua mínima de 10 minutos. Se busca el mejoramiento de la flexibilidad, y el fortalecimiento muscular para reducir el riesgo cardiovascular y evitar lesiones musculares relacionadas al desempeño laboral. También es una forma de promover la actividad física como un hábito saludable por eso se desarrollan, dentro de las empresas, programas educativos que destacan la importancia y los beneficios de realizar actividad física de forma regular. Estos ejercicios suelen ser físicos y mentales, se dedican a reducir la fatiga laboral, los trastornos musculares y prevenir el estrés (Herrán Peñafiel & Duque López, 2015),⁶

Los programas de pausas activas en el trabajo son acciones formativas destinadas a estimular a través de la educación física los diferentes grupos musculares involucrados en la prevención de problemas causados por el sedentarismo, la fatiga física y mental.

Beneficios de las pausas activas laborales:

Los beneficios de esta actividad practicada regularmente son considerados como uno de los componentes más importantes dentro de la jornada laboral

⁵ Citado por Ravelly Bravo (2022). Actividad física, deporte y salud: El papel del educador físico en la actividad física laboral.pág.205

⁶ Citado por Ravelly Bravo (2022). Actividad física, deporte y salud: El papel del educador físico en la actividad física laboral.pág.205

previniendo trastornos físicos y emocionales y promoviendo un estilo de vida más saludable.

Si bien los tiempos disponibles en las pausas activas son reducidos, los beneficios específicos redundan en la estimulación del personal propiciando iniciativas personales que lo motive para realizar actividad física fuera del horario de trabajo. Se considera que se debe realizar al menos 30 min diarios de actividad física que no debe ser necesariamente vigorosa para aportar beneficios a la salud, en el ámbito laboral. Diez minutos de acciones moderadas pueden tener un efecto estimulante, reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental (OMS 2002). Las pausas activas incluyen rutinas como la realización de movimientos articulares y ejercicios de respiración. Mientras se realizan los movimientos articulares estiramos los diferentes grupos musculares: cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Los ejercicios de respiración sirven para activar la circulación sanguínea y la energía corporal para así prevenir problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorecen el funcionamiento cerebral y ello incrementa la productividad (Díaz Martínez et al., 2011)⁷.

A su vez estos ejercicios cumplen la función de aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular, corregir la mala postura, disminuir cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas, eliminar la falta de concentración y el mal humor, suspender momentáneamente las actividades que involucren movimientos repetitivos, entre otros. Además, estas prácticas aportan una serie de ventajas que van más allá de romper con la monotonía de la jornada. Podemos mencionar algunos de los beneficios de estos programas de actividad física laboral:

- Mejora de la circulación sanguínea: Durante largos períodos de estar sentado, la circulación sanguínea tiende a disminuir, lo que puede dar lugar a la sensación de piernas cansadas y fatigadas. Las pausas activas ayudan a estimular la circulación, lo que, a su vez, mejora la distribución de oxígeno y nutrientes en todo el cuerpo.
- Reducción del estrés y la tensión: Los ejercicios de pausa activa suelen incluir estiramientos y movimientos de relajación muscular. Estas actividades ayudan a aliviar la tensión acumulada en el cuello, los hombros y la espalda, reduciendo así el estrés y la incomodidad física que a menudo acompañan a las jornadas laborales prolongadas.

⁷Citado por Ravelly Bravo (2022). Actividad física, deporte y salud: El papel del educador físico en la actividad física laboral. pág.205

- Aumento de la energía y la concentración: Realizar pausas activas puede revivir mente y cuerpo, lo que se traduce en una mayor energía y en una mejora de la concentración. Después de una pausa activa, se incrementa el estado de alerta potenciando la actitud de afrontar las tareas laborales con eficiencia.
- Prevención de problemas de salud a largo plazo: El sedentarismo en el trabajo puede contribuir a una serie de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y los trastornos cardiovasculares. La inclusión de pausas activas en la rutina puede ayudar a prevenir estos problemas y mantener un peso saludable.
- Fomento de la creatividad y la productividad: Al tomar pausas activas, se abre una oportunidad de desconectar temporalmente de las tareas laborales y recargar la mente. Esto puede fomentar la creatividad y mejorar la productividad, ya que a menudo después de una pausa, se vuelve al trabajo con una perspectiva renovada.
- Fortalecimiento de la salud postural: Realizar ejercicios que implican movimientos suaves y estiramientos puede contribuir a mantener una mejor postura corporal, lo que a su vez puede prevenir problemas musculoesqueléticos relacionados con la mala postura.

Clasificación de las pausas activas laborales:

Estas pausas no deben entenderse como un mero corte en la tarea diaria, sino como un momento de activación y de cambio en la dinámica laboral que debe servir para mejorar la salud, el rendimiento y la eficiencia del trabajador y al mismo tiempo enriquecer las relaciones interpersonales, por este motivo podemos clasificarlas por diferentes variables:

- Pausas activas de introducción: Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral, Además una actividad de estiramiento que da preferencia a preparar las estructuras musculares que serán solicitadas durante las tareas, calentándose y despertándose para mejorar la disposición para el trabajo dentro de la empresa y actuando de forma preventiva y terapéutica. (Brito & Ciccotti, 2017) ⁸
- Pausas activas compensatorias: Es una actividad de estiramiento orientada a compensar las estructuras que pueden haber sido sobrecargadas durante las actividades laborales. Es realizada en intervalos de la jornada de trabajo, con una duración aproximada de diez minutos, interrumpiendo la monotonía operacional. Este tipo de actividad ayuda a disminuir las tensiones del ambiente de trabajo, los vicios posturales, proporcionar una compensación a los esfuerzos repetitivos y al

⁸ Citado por Fernández (2019). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativo en el hospital nacional Hipólito Unanue. pág.9

equilibrio funcional, así como a la recuperación activa de forma que se puedan aprovechar las pausas regulares durante la jornada de trabajo para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están contraídos durante el trabajo. (Dias, Silva, Silva, & Barroso Beltrão, 2006).⁹

- Pausas de Relajación: Las pausas activas de relajamiento son practicadas luego de la jornada laboral, propiciando el relajamiento mental y muscular de los empleados, es una actividad que proporciona el alivio de la sensación de cansancio y tensión muscular y también auxiliar en la actividad respiratoria. Es realizada al final de la jornada laboral con duración generalmente de diez minutos, el objetivo es oxigenar las estructuras musculares acumuladas en las tareas diarias.

Según Castro et al (2011)¹⁰ Las pausas activas aumentan la armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación. Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo, incrementan el rendimiento o desempeño laboral en la ejecución de las tareas, ya que disminuyen el estrés laboral, los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen profesional que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores y las ausencias al trabajo.

Composición las pausas activas laborales:

La implementación de ejercicios durante las pausas activas laborales ha demostrado proporcionar una mejora significativa en la satisfacción del empleado, lo que a su vez se correlaciona con beneficios tanto físicos como psicológicos. Estas prácticas contribuyen a promover un ambiente laboral más saludable, fomentando el bienestar integral de los trabajadores, podemos mencionar:

- Ejercicios Respiratorios: La inclusión de ejercicios de respiración profunda dentro de las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para mitigar el estrés y mejorar la concentración de los empleados. Estas prácticas ofrecen un momento de descanso dedicado a enfocarse en la respiración, lo que resulta en beneficios significativos para la salud mental y el rendimiento laboral.
- Ejercicios de movilidad articular: Consiste en ejercicios de rotación de las articulaciones principales como cuello, hombro, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Para cada parte del cuerpo se especifican los ejercicios a realizar, su objetivo es

⁹ Citado por Fernández (2019). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativo en el hospital nacional Hipólito Unanue.pág.9

¹⁰ Citado por Jaspe, C. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas.pág.3

recuperar los rangos articulares perdidos y retrasar la aparición de la fatiga por trabajos prolongados en la misma postura, produciendo relajación muscular y previniendo lesiones.

- Ejercicios de coordinación: La coordinación generalmente se refiere al movimiento de dos o más partes del cuerpo al mismo tiempo, es una aptitud que se desarrolla cuando realizamos un ejercicio general, pues nos obliga a que todo nuestro cuerpo trabaje al unísono para lograr una meta específica.
- Ejercicios de flexibilidad: Estos ejercicios proporcionan una oportunidad para aliviar la tensión acumulada durante la jornada laboral, promoviendo así una postura adecuada y previniendo lesiones músculos esqueléticos, además constituyen a mantener un flujo sanguíneo óptimo, lo que favorece la salud cardiovascular y el bienestar general del empleado.

Ámbito organizacional:

Las organizaciones modernas consideran a los recursos humanos entre los principales medios que le permiten conseguir sus fines. Cuanto menos enajena una organización a su personal más eficiente es. Se considera entonces que un trabajador satisfecho produce más y mejor que aquellos que se sienten frustrados en su trabajo. Etzioni (1972) “considera que la felicidad eleva la eficiencia en las organizaciones, sin organizaciones eficientes no puede pensarse en la felicidad”. (p.3). Pero no todo trabajo puede ser bien pagado o satisfactorio, ni toda las reglamentaciones y órdenes pueden ser aceptadas. El dilema de las organizaciones es tratar de conseguir agrupaciones humanas necesitadas, tan racionales como sea posible y al mismo tiempo reducir los efectos indeseables para que esos trabajadores estén satisfechos. Dentro de las normas que existen en las organizaciones como herramientas de poder, se encuentran aquellas que definen las tareas asignadas al personal distinguiendo por roles y dependencias las dinámicas de las mismas. En los entornos laborales los trabajadores que permanecen sentados durante mucho tiempo, en una actitud pasiva necesitan mejorar su condición física para, de alguna manera lograr la felicidad-eficiencia que la organización requiere para lograr sus fines.

Es primordial a la hora de definir cómo se encuentran los trabajadores con sus compañeros y superiores, así como con la empresa. Esto será reflejado en los resultados de la empresa. De este modo, una atmósfera positiva contará con un rendimiento alto, un porcentaje bajo de ausentismo y mayor productividad, entre otros. Etzioni expresa que una organización es un conjunto humano complejo que opera en contextos temporales y espaciales específicos creados de manera deliberada para cumplir objetivos y necesidades particulares.

Por otra parte, la complejidad del clima laboral también recae en la cantidad de valores internos y externos que lo condicionan. Para que un ambiente laboral no sea emocionalmente positivo o no se deberá valorar una serie de elementos que pueden variar notablemente.

Etzioni (1972) “el fenómeno organizacional, y en particular la empresa como modelo socio-económico, ha contribuido a cambiar significativamente las relaciones sociales afectando a su vez en forma profunda la estructura de los vínculos laborales, familia y aula identidad individual” (p.30).

La empresa de alimentos balanceados de la ciudad de Santo Tomé, referente de la presente investigación, cuenta con una cultura organizacional desde la cual se busca generar un ambiente de trabajo donde se respete la diversidad y se promueva la inclusión. Dentro de las políticas que engloba, los fines y la conducta organizativa de esta empresa se priorizan los valores éticos en las negociaciones, manteniendo siempre una postura empresarial, honesta y enmarcada en la legalidad. La interacción de los miembros de la organización y la cohesión necesaria para mantener la unidad opera a través de mecanismos de identificación, necesidades, motivaciones, controlados desde la gestión organizacional que fomenta el compromiso y responsabilidad de sus empleados.

Como toda organización en la que existe la dinámica de procesos interpersonales, surgen factores que deberán ser observados por la gestión empresarial para lograr el equilibrio funcional de la empresa y emocional de los trabajadores en beneficio del fin propuesto. Para esto la organización deberá orientarse estratégicamente para mantener ese equilibrio teniendo en cuenta un complejo entrecruzamiento de variables que configuran, en este caso, el campo laboral. Estos componentes a tener en cuenta están relacionados con la personalidad de los empleados, las características de los grupos que se constituyen en el ámbito laboral, de los roles estructurados dentro de este sistema grupal, de la cultura y de la economía entre otros factores. Desde la gestión se hace necesario establecer pautas de funcionamiento armónico que priorice el bienestar del sujeto trabajador entendiendo que, más allá de la productividad que pueda alcanzar este trabajador, es necesario valorar su formación, su nivel de compromiso con la organización y su proyecto de vida particular. Es menester de las empresas buscar la comodidad y el bienestar de este sujeto en función de los objetivos de la empresa. (Schlemenson, 1993)

La salud en el trabajo son aspectos fundamentales que no solo impactan en el bienestar de los empleados, sino también en la reputación corporativa de una empresa. Una gestión efectiva de estos elementos no solo es un imperativo ético. Son

cada vez más las empresas que suman pausas activas a sus jornadas laborales, estas proporcionan diversos beneficios sin presentar inconvenientes. Aunque puedan parecer acciones pequeñas, tienen un impacto significativo en la mejora de la calidad de vida. Un empleado sano y satisfecho tiende a trabajar de manera más productiva y eficiente. La promoción de la salud implica un abordaje multidisciplinario e integral, en los contextos y lugares en los cuales las personas desarrollan su vida diaria. El ámbito laboral es un terreno apto para desarrollar estrategias de entornos laborales saludables que interrumpan el tiempo de sedentarismo.

En la actualidad, el mundo empresarial está experimentando un cambio en su mentalidad, priorizando el cuidado y bienestar de los empleados por encima de todo. El desarrollar un programa de pausas activas en sus jornadas de trabajo puede generar en las empresas e instituciones una mayor satisfacción de la vida laboral y mejor productividad, destacando la imagen corporativa de la empresa como una entidad ocupada por la salud y bienestar de sus colaboradores.

La salud no se limita a la seguridad física; también incluye el bienestar mental y emocional de los empleados. Implementar políticas de salud mental y programas de bienestar no solo mejora la productividad y la satisfacción laboral, sino que también proyecta una imagen positiva de la empresa como empleador responsable y preocupado por el desarrollo integral de su personal.

Ambiente Laboral:

El desempeño y la efectividad de los procesos dependen en gran medida del bienestar de los colaboradores y de las condiciones en las que se encuentran en sus lugares de trabajo. Es aquí donde es indispensable hablar de Ambiente Laboral, Álvarez¹¹ (1992) manifiesta que el clima organizacional, involucra las siguientes variables: actitudes, valores, normas y sentimientos, que los trabajadores descubren que se hallan en la empresa en que laboran, por consiguiente, el clima organizacional, es un resultado de la interacción de los motivos íntimos del individuo, estímulos que le proporciona la empresa y de las perspectivas estimuladas en la reciprocidad; por lo tanto, se encuentra integrado por las tipologías que figuran a esa estructura, y que se diferencian de otras, e intervienen sobre la actuación de personas involucradas en esa empresa.

El clima laboral, es un referente de gran importancia en las organizaciones, que pretenden ser competitivas y que se preocupan por el personal; estas empresas,

¹¹ Citado por Piliguas. et al (2018). El clima laboral como factor clave en el rendimiento productivo de las empresas: pág.1

intentan lograr un continuo mejoramiento del ambiente de su organización, buscando incrementar los niveles de productividad, prestando mayor consideración al recurso humano; donde el bienestar en las personas y la motivación que tengan, son los pilares básicos para ser productivos.

Marco metodológico:

El enfoque metodológico que se definió para esta investigación fue Cualitativo. Se lo considera porque puede proveer una más profunda comprensión del fenómeno social que la que podría ser lograda por medio de datos cuantitativos. Esta consideración surge del libro "Estrategias de investigación cualitativa" donde Marshall y Rossman (1999) postulan que "La investigación cualitativa es pragmática, interpretativa y está asentada en la experiencia de las personas" (p.26). Para estos autores la investigación cualitativa contrasta varios géneros naturalistas e interpretativos que le dan valor a distintos enfoques y diseños. El proceso de investigación cualitativa permite al investigador introducirse en la cotidianeidad de los sujetos analizados. Por otra parte, son los participantes quienes aportan la información que permite descubrir la perspectiva y la mirada de los mismos sobre sus propios mundos. Al considerar a la investigación como un proceso interactivo y dialéctico se privilegia la palabra y el comportamiento observable como información de primera mano.

Las unidades de análisis fueron los empleados del sector de RRHH de la empresa productora de comida balanceada para animales que a su vez fue nuestro referente empírico. El escenario o campo donde se desarrolló la investigación es el ámbito laboral donde surgió la necesidad de conocer la respuesta que esta comunidad presenta ante la implementación de las pausas activas. La elaboración de los instrumentos para recoger material empírico estará articulada a la problemática presentada y a los objetivos elaborados.

El enfoque cualitativo es necesario e importante para el conocimiento del abordaje de educación física en los programas de pausas activas en los empleados de RRHH de la empresa productora de comida balanceada para animales en el transcurso del año 2023-2024. Basarnos en las perspectivas, las experiencias y las interacciones de las personas, son aspectos significativos de la realidad social que se está investigando.

Siguiendo las consideraciones de Fernández García (2003)¹², en los diferentes paradigmas de investigación que definen la actividad científica de Educación Física, nos encontramos dentro de un enfoque crítico el cual tiene como objeto el análisis de la realidad y su comprensión para producir mecanismos de actuación y cambio dentro de la sociedad. En esta tendencia predominan los análisis de la cultura popular sobre Actividad Física, Deporte y Educación Física. "(p.202). Este resulta ser muy valioso, ya que su propósito es reconstruir la realidad a través de la recolección de datos, en entrevistas, observación, como es el caso de conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas implementadas en la empresa.

Debido a estas características y siguiendo al autor mencionado, en este contexto identificamos, un ámbito de gestión y organización de las actividades físico-deportivas. Las líneas más significativas son los hábitos de prácticas deportivas de la población donde pusimos el foco, es decir, en los adultos laboralmente activos, dado que es un grupo que se auto restringe de la actividad física, por los motivos mencionados con anterioridad y es afectado cuando no hay propuestas dentro de su horario de trabajo. De esta manera fue necesario comprender y reconocer las problemáticas, para poder abordarlas desde el campo de la educación física.

Uno de los instrumentos seleccionados para la recolección de material empírico fue la entrevista. Consideramos que este instrumento es el adecuado, coincidiendo con Brenner (2006)¹³ que define la entrevista como procedimiento mediante el cual se "intenta comprender a los informantes en sus propios términos y cómo interpretan sus propias vidas, experiencias y procesos cognitivos" (p.102). También fue interesante considerar que "A pesar de los aspectos comunes a cualquier entrevista, existe una gran diversidad de entrevistas que generan datos diferentes, para distintos tipos de investigaciones y diferentes clases de investigadores" (Russel, 2006)¹⁴.

En este estudio se utilizaron entrevistas semiestructuradas, que según Fabregues, et al (2016), se caracteriza y se distingue por ser "Parte de un guion que predetermina la información que se requiere" (p.101). Fue una investigación con finalidad exploratoria, se hace referencia a situaciones en las cuales podemos identificar aspectos relevantes y característicos de un fenómeno para poder tener una primera impresión y visualización del mismo. Este tipo de investigación se realiza "cuando no hay suficientes estudios previos y es difícil realizar una descripción sistemática" (Sabino, 1992). También, fue focalizada o monotemática, es decir que se

¹² Citado por García Rodríguez (2011). La investigación en educación física. Pág.202

¹³ Citado por Fábregues, et al (2016). Técnicas de investigación social y Educativa.pág.102

¹⁴ Citado por Fábregues, et al (2016). Técnicas de investigación social y Educativa. pág.103

centra en un aspecto concreto vinculado a la investigación, pero también se dio lugar a la pregunta para poder interpretar el contexto en que se desarrolla el fenómeno. En profundidad, porque es necesario que en la entrevista se cree un vínculo consolidado entre entrevistado y entrevistador, de manera que, mediante el avance en la entrevista, el entrevistado vaya evidenciando aspectos más íntimos sobre su comprensión del fenómeno estudiado. Por último, el rol del investigador fue no directivo, el entrevistado tiene completa libertad para expresar sus sentimientos y opiniones. El entrevistador tiene que animarlo a hablar de un determinado tema y orientarlo, debe crear una atmósfera "facilitadora" en la que el sujeto se halle en libertad para expresarse.

El entrevistador tuvo un cuidado especial para evitar la conducción o la sugerencia de respuesta buscadas, además de tener la habilidad para descubrir y extraer lo que se esconde o no se quiere decir. De allí que cuanto más natural se realizó el encuentro, mayor es la posibilidad de información útil en tal caso. Las entrevistas fueron realizadas a las 6 (seis) personas que ejercen el rol administrativo de recursos humanos de la empresa y al profesor de educación física que está a cargo de los programas de pausas activas.

En conclusión, el enfoque cualitativo fue fundamental en el abordaje metodológico de la educación física en los programas de pausas activas en los empleados administrativos de RRHH de la empresa productora de comida balanceada para animales en el transcurso del 2023-2024. El propósito fue responder el interrogante planteado, teniendo en cuenta que, durante el proceso, la información puede cambiar según las observaciones y la recolección de datos. Por eso, durante este desarrollo, la muestra y la recolección de datos fueron no determinadas ni estandarizadas y se dan de forma simultánea, basado en un proceso inductivo y planteado desde lo particular a lo general. En cuanto al planteamiento del problema se desarrolló en un contexto educativo del área no formal, dentro de una empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé.

Para el estudio cualitativo fue indispensable ampliar la mirada del paradigma de la educación física y su papel social. Para ello buscamos información contrastable con las entrevistas utilizando la observación como instrumento relevante en el sector administrativo de RRHH de la empresa productora de comida balanceada para animales y la manera cómo son abordadas las pausas activas en la jornada laboral. "La observación consiste en el uso sistemático de nuestros sentidos orientados a la captación de la realidad que queremos estudiar" Sabino (1992) (p. 3). Esta acción nos permitió registrar el hecho cuando está ocurriendo, logrando ese registro con una mayor espontaneidad. Por tal motivo la observación se denomina simple, ya que se

trata de conocer hechos o situaciones de carácter público, donde nuestra participación no se vea de manera activa, evitando que la atención recaiga sobre nosotros, así lograremos observaciones más confiables y de buena calidad es decir observar directamente y anotar lo que resulte significativo para comprender el fenómeno que se está estudiando, observar atentamente, situarse en un lugar estratégico para no interrumpir el desarrollo natural de la acción. Esto nos ayudó a observar comportamientos o actividades en su contexto natural, sin intervenir ni manipular el entorno, que en este caso será el lugar de trabajo.

Análisis del Referente Empírico:

El referente empírico es una organización empresarial, una industria que en la provincia de Santa Fe es considerada pionera en la producción de alimentos para mascotas y un sostén económico muy importante para la región. Desde la mirada de Schlemenson (1993) “el fenómeno organizacional, y en particular la empresa como modelo socio-económico, ha contribuido a cambiar significativamente las relaciones sociales afectando a su vez en forma profunda la estructura de los vínculos laborales, familia, y aun la identidad individual” (p.30). Todo trabajador en su jornada laboral está expuesto a un conjunto de requerimientos psicofísicos que hacen parte de la carga de trabajo, a la que se encuentra sometido a lo largo de su vida profesional, tareas repetitivas, sobreesfuerzos, posturas corporales mantenidas, forzadas, la toma de decisiones, la gestión organizacional y el trabajo monótono son factores que pueden afectar el normal funcionamiento del cuerpo y de la mente en el trabajo. Teniendo en cuentas estas características esta empresa otorga a sus empleados programas educativos. Espacios donde el mismo empleado participe de pausas activas, permitiendo al trabajador reconectarse y enfocarse en cuáles son sus objetivos primordiales en el puesto de trabajo que desempeña en la organización. De esta manera se apunta a lograr un mayor porcentaje de efectividad en cada una de sus actividades, creando vínculos entre los empleados y ambientes más placenteros.

De acuerdo a los propósitos que persigue la empresa los hábitos saludables propician una mayor productividad y entusiasmo a los empleados a lograr las metas fijadas por la empresa. Según Etzioni (1975), “Los trabajadores satisfechos trabajan más que los trabajadores frustrados. Dentro de ciertos límites la felicidad eleva la eficiencia en las organizaciones e, inversamente, sin organizaciones eficientes no hay que pensar mucho en nuestra felicidad.” (p.3) Esta postura empresarial se genera en un contexto capitalista, neoliberal que considera al trabajador como un individuo que

debe tener un rol eficientista y meritocrático, postura con la que no coincidimos pero que debemos hacer visible para poder comprender la construcción de sentidos de los propios empleados dentro de una comunidad empresarial.

Por otro lado, nuestra postura crítica y reflexiva nos ayudó a reconocer aquellos supuestos subyacentes que marcan las decisiones que se toman dentro de los puestos de trabajo y de esta manera interpretar las percepciones de los sujetos que conforman las unidades de análisis de nuestro trabajo. En síntesis, el abordaje metodológico que planteamos busca desplegar aquellas áreas que no son visibles ante la primera mirada y que pueden ocultar información acerca de las necesidades de esos sujetos dentro de un ámbito en el que las tensiones son producto de las relaciones de poder.

La empresa en la que se proyecta la investigación fue fundada en 1894 como la primera en dedicarse a la comercialización de alimentos para animales desde entonces consumidores, ha ofrecido una amplia gama de productos de nutrición para mascotas que se adaptan a las necesidades específicas de cada tipo de animal. Se trata de una empresa internacional que se destaca por su constante enfoque en alcanzar y mantener los más altos estándares de calidad en sus marcas y productos argentinos.

Esta compañía está ubicada al oeste de la ciudad de Santo Tomé, provincia de Santa Fe, ofreciendo gran demanda de empleo para la producción de sus alimentos. y es una de las plantas de alimento para mascotas más relevantes de Latinoamérica ya que produce tanto para el mercado local como para exportar hacia la región. Prestan mucha atención a las normas de seguridad industrial e incentivan a que todos las cumplan tanto los empleados de planta permanente como los contratos temporales.

En tanto organización podemos definirla como un sistema socio-técnico integrado, deliberadamente constituido para la realización de un proyecto concreto, tendiente a la satisfacción de necesidades de sus miembros o de una población externa, que otorga sentido. Está inserta en un contexto sociopolítico en el cual guarda relaciones de intercambios y de mutua determinación. (Schlemenson 1993). Las organizaciones se caracterizan por la división del trabajo, del poder y de las responsabilidades de la comunicación, particularidades debidamente planteadas para favorecer la realización de fines específicos. (Etzioni ,1972)

Desde el 2001, forma parte de, una de las mayores multinacionales de alimentación y bebidas. Esta alianza ha proporcionado muy buenos resultados al negocio: en 2017, las ventas globales alcanzaron los 12.600 millones de francos

suizos. en el cual la compañía no ha dejado de crecer y ampliar su catálogo de productos, con marcas tan reconocidas.

La importancia de un buen análisis y descripción de puestos de trabajo en el ámbito de los recursos humanos es crucial para el correcto funcionamiento de una organización. Un análisis y descripción adecuada de los puestos de trabajo permiten a las empresas identificar y definir de manera precisa las responsabilidades, tareas y habilidades necesarias para cada puesto, lo que ayuda a garantizar que los empleados estén preparados y capacitados para desempeñar sus funciones de manera eficiente y efectiva.

La empresa cuenta con 6 (seis) empleados en el sector administrativo de recursos humanos, donde sus funciones a cumplir implican la gestión de trámites administrativos, tales como controlar horarios, registrar permisos y licencias, y manejar documentación laboral, reclutamiento y selección del personal, administración del personal, lograr, crear, mantener y desarrollar un conjunto de personas con conocimientos, habilidades, destrezas, competencias y satisfacción personal suficientes para cumplir con las metas y objetivos trazados por la organización, planes de formación, acciones destinadas a actualizar, reciclar y renovar las cualidades y habilidades de los empleados de una empresa, con el propósito de ahorrar tiempo y dinero, así como ganar en productividad, como también son los encargados de la evaluación del desempeño y control del personal, ayudando así a mejorar la gestión de los recursos humanos dándole una mejor visión del rendimiento de cada uno de los colaboradores, como también otras funciones a realizar como, clima y satisfacción laboral, relaciones laborales, capacitaciones y entrenamiento al personal, liquidación de sueldo y control de ausentismo.

Las condiciones de trabajo inciden en la satisfacción y realización de los miembros, el tratamiento que siente que reciben condiciona su vínculo con la organización y resulta determinante de su identificación y compromiso con la tarea que desarrolla cada trabajador. En los establecimientos laborales los trabajadores pasan dos terceras parte de su vida. El tratamiento justo y equitativo en las condiciones de trabajo incluyendo el salario, la realización personal, las oportunidades de participación, el confort y la salubridad de los lugares impactan no solo en la productividad, sino que constituyen un asunto de interés social primario. (Schlemenson, 1993, p.43).

Los empleados que realizan estas funciones tienen un promedio de edad de 30 a 45 años, trabajan en un horario corrido ingresando a las 8hs y retirándose a las 16hs, las funciones descritas anteriormente, hacen que los mismos estén constantemente frente a la pantalla de la computadora, así como también utilizando

el celular. Las funciones que realizan durante esas horas son estresantes y agotadoras producto de malas posturas causadas por estar demasiado tiempo en una misma posición, durante las que se hace necesario tomar un tiempo de pausa para poder reiniciar con las tareas con más motivación.

Análisis de los datos:

Para conocer los aportes de la educación física, a partir de la aplicación de los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de recursos humanos de la empresa que desarrollamos la investigación realizamos entrevistas a los empleados de quienes obtuvimos información relevante. De esta manera podemos analizar los datos y comprender las percepciones y consideraciones de los sujetos entrevistados en relación a nuestro objetivo de investigación.

Ante la pregunta sobre la percepción que tienen en relación a la propuesta de la incorporación de pausas activas en el entorno laboral pudimos detectar que existe una apreciación positiva y consideración como una actividad importante para despejarse de la rutina laboral y combatir el sedentarismo. Otro tema interesante en que se enfocaron las entrevistas está en relación con los gustos personales de las actividades para realizar durante las pausas activas. En este sentido pudimos ver que los empleados prefieren actividades de estiramientos, movilidad y relajación.

Dentro de los principales desafíos que enfrenta el personal en la participación de estos programas en el lugar de trabajo nos encontramos con que muchas veces no encuentran el tiempo necesario para la realización de estas actividades porque surgen reuniones de trabajo o llamadas urgentes y otras veces el obstáculo se presenta cuando no cuentan con la ropa adecuada para la realización de estos ejercicios. De todos modos, los empleados entrevistados son conscientes de los beneficios que aporta la actividad física dentro de la jornada laboral. Destaca entre los beneficios el bienestar general, la mejora del clima laboral, la prevención de lesiones o enfermedades profesionales, incidiendo directamente en la productividad del trabajo.

En cuanto a la duración y frecuencia ideal de las pausas activas la mayoría del personal considera que deberían realizarse de 2 a 3 veces por semana con una duración de 10 a 15 minutos. En menor medida, otros trabajadores consideran realizar pausas activas diariamente. En cuanto a la experiencia personal al participar del programa de pausas activas los empleados consideran que estas prácticas han tenido una experiencia positiva en el bienestar y desempeño laboral mejorando la actitud y

motivación en el trabajo. En resumen, los empleados valoran las pausas activas como una herramienta importante para mejorar su bienestar y rendimiento en el trabajo, aunque enfrentan desafíos relacionados con el tiempo y la cultura organizacional.

Análisis de las respuestas del docente:

La entrevista que realizamos con el docente estuvo focalizada en conocer las técnicas metodológicas planificadas por el docente para la realización de los ejercicios durante las pausas activas y la relación con los beneficios detectados en el trabajo cotidiano. El personal encargado en llevar adelante estas prácticas resaltó la importancia de las mismas para promover la salud y el bienestar de los empleados en función de mejorar la concentración y la productividad. En su intervención describió que emplea diversas estrategias de comunicación para crear conciencia de la importancia de la integración de la actividad física en la vida cotidiana del empleado. Además, destacó la necesidad de contar con el apoyo y la participación activa de los supervisores facilitando la integración de todos los trabajadores en la actividad.

Para medir la motivación y la participación del personal incluyendo la asistencia, el nivel de energía y la retroalimentación el profesional establece criterios de evaluación y métricas de participación. Por otro lado, rescato haber observado mejoras en la postura, disposición en el trabajo, disminución del estrés y aumento de la energía en los trabajadores después de realizar las pausas activas. Se consideró que para motivar a los trabajadores que concurren a las pausas activas y estimular aquellos que no están tan convencidos es necesario planificar una variedad de ejercicios integrados en el lugar de trabajo con un enfoque práctico y que resulten simples para los que no están acostumbrados a realizar actividad física. Destacó el impacto positivo de las pausas activas de los empleados y la mejora del clima laboral, así como también la reducción del ausentismo y el aumento de la productividad. En resumen, estos datos muestran una implementación efectiva de programas de pausas activas en el lugar de trabajo, con un enfoque en la comunicación, la participación del personal y la evaluación de resultados para mejorar continuamente los programas y promover un ambiente laboral más saludable y productivo.

Análisis de observación:

Con el objetivo de confrontar los datos obtenidos a partir del análisis de las entrevistas llevamos adelante observaciones que nos aportaron información relevante acerca del abordaje de la educación física en los programas de pausas activas en el ámbito de la educación no formal en un contexto empresarial. Se llevaron 3

observaciones a cabo durante 3 semanas continuas con una duración entre 15 a 20 minutos. Pudimos observar que el espacio donde se realiza la actividad es el mismo lugar de trabajo, el profesor se acerca invitando a quienes estén dispuestos a realizar los ejercicios de forma libre. En este sentido la motivación tiene mucha importancia ya que es el docente quien tiene la responsabilidad y el compromiso de llevar adelante el programa de pausas activas para mejorar la calidad y clima de trabajo. El espacio en que se desarrollan las pausas activas es una amplia oficina, muy luminosa dividida en Islas de escritorios en donde cada empleado sigue las indicaciones del profesor para realizar los ejercicios de estiramiento, movimiento articulares y relajación.

Las pausas activas se realizan una vez por jornada, en ocasiones participan todos los empleados siempre que no estén requeridos por el trabajo que realizan en la empresa, el clima es muy bueno, distendido en el que se percibe una relación de confianza con el profesor muy relajada y alegre. Se pudo observar una actitud positiva con ganas de participar y una consideración hacia la actividad como una actividad importante para la continuidad laboral más relajada. En ocasiones el docente utiliza elementos para motivar a los participantes y provocar entusiasmo en la realización de la actividad. Esto se refleja finalizada la actividad porque a los empleados se les nota más relajados y contentos.

Triangulación:

La investigación cualitativa aborda problemáticas que tienen que ver con la experiencia humana en el mundo de la vida o en fenómenos donde existe información. La epistemología cualitativa se basa en principios que tienen profundas consecuencias a nivel metodológico, privilegian el contexto de descubrimiento de la ciencia, para formar un sujeto crítico y reflexivo, un sujeto clave en el proceso dialéctico de conocimiento (Fica, 2002). Una de las características de la investigación cualitativa es la pluralidad metodológica y la posibilidad de triangulación. Se puede trabajar con los aportes del concepto de triangulación, definido por Denzin (2011) como “La combinación de metodologías en el estudio del fenómeno, lo que permite una interpretación de mayor calidad en el proceso de investigación, debido al entrecruzamiento de información proveniente de varios autores.”

“La recogida de información de diferentes fuentes y momentos debe ser procesada y combinada para posibilitar una comprensión acertada. A esta combinación se la llama técnica de triangulación, en la medida que se conjuntan, sobre el mismo objeto tres o más ángulos de perspectiva. evidencias o metodologías

proporcionando un marco de referencia más comprensivo. A su vez, la presentación de los análisis realizados a los propios informantes, contribuye decisivamente a incrementar su validez” (Bolívar, 2001, p.263).

En este sentido comprendimos que para llevar adelante la triangulación y análisis de datos tuvimos que tener en cuenta las herramientas que nos permitieron recolectar información para posteriormente interpretarla con la ayuda de la bibliografía utilizada en el marco teórico.

Para dar inicio a este momento resaltaremos un factor común entre los datos provenientes de las entrevistas y las observaciones, creamos instrumentos para obtener los resultados que resolvieran las incógnitas que presentamos en la situación problemática y de esta manera poder conocer los aportes de la educación física en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH de la empresa productora de alimentos balanceados para animales. En primer lugar, las entrevistas nos permitieron detectar que las experiencias de los empleados son positivas, en tanto coincidieron que los programas de pausas activas son eficaces y ayudan a combatir el sedentarismo como así también a mejorar la productividad y el clima laboral. En este sentido podemos entender que el desempeño y la efectividad de los procesos productivos depende del bienestar de los colaboradores y las pausas activas mejoran las condiciones en las que se encuentran los trabajadores (Álvarez, 1992)¹⁵. El cambio se pone en evidencia a partir de las actitudes y de la gestión de las emociones que surgen como estímulos durante la jornada laboral.

Consideramos que el clima laboral es un referente de mucha importancia dentro de estas organizaciones y la preocupación de la salud emocional y física del personal es uno de los objetivos de esta empresa que busca además incrementar los niveles de productividad y por lo tanto considera que las pausas activas configuran una herramienta clave para el continuo mejoramiento del ambiente de la organización.

Teniendo en cuenta estas premisas y a partir de las observaciones realizadas hemos podido detectar que el profesor, encargado de las pausas activas, planifica estos espacios con estrategias metodológicas que estimulan el movimiento físico de los empleados y los motiva para continuar en sus labores de manera más relajada. Las técnicas planificadas por el docente tienen en cuenta los momentos fundamentales de toda práctica de educación física. Durante las observaciones hemos podido analizar la responsabilidad y el compromiso del profesional dentro del

¹⁵ Citado por Piliguas. et al (2018) El clima laboral como factor clave en el rendimiento productivo de las empresas· pág.1

espacio donde se desarrolla las pausas activas y el resultado que consigue manteniendo siempre una actitud positiva que sirve como método especular para que los participantes se entusiasmen para la realización de las actividades.

De esta manera el profesor de educación física teniendo absoluto manejo del conocimiento disciplinar ayuda, a partir de las pausas activas, a aliviar las tensiones labores que muchas ocasiones son el producto de malas posturas rutinarias e impactan directamente en el rendimiento y desempeño laboral en ejecución de las tareas cotidianas. Por otra parte, estos factores generadores del estrés laboral se reflejan en trastornos músculos esqueléticos que repercuten principalmente en el cuello y extremidades superiores que deben ser tratadas médicamente y alejan al trabajador de su ámbito laboral. (Castro et al. 2011).

Las pausas activas proporcionan una mejora significativa en el tratamiento de estos trastornos y contribuyen a promover un ambiente laboral saludable. La rutina que sigue el profesor durante las pausas activas se inicia con ejercicios respiratorios y entrada en calor para continuar con ejercicios de movilidad articular, de coordinación y finalizando con ejercicios de flexibilidad y por último relajación.

Por último y teniendo en cuenta además de las observaciones el resultado de las entrevistas de los empleados que participan en las pausas activas podemos dar cuenta de que el 100 por 100 están involucrados en estas prácticas consideran que es una experiencia positiva y que se han beneficiado no solo en el bienestar físico y en desempeño laboral sino también para enfrentar diversos desafíos fuera del horario de trabajo. Muchos de ellos se sienten estimulados para realizar otras actividades físicas extralaborales. De esta manera podemos inferir que la actividad física aporta, desde una educación no formal, herramientas valiosas para el bienestar general físico y mental de quienes deben enfrentar diariamente desafíos laborales dentro de una organización empresarial.

Conclusiones:

La investigación surge de la exploración de nuevos ámbitos educativos, centrándonos en esta ocasión en la educación no formal. Tomando, así como situación problemática los Aportes de la Educación Física como dispositivo de salud en los programas de pausas activas en el ambiente laboral del personal administrativo de RRHH en una empresa productora de comida balanceada para animales de la localidad de Santo Tomé, provincia de Santa Fe en el transcurso del año 2023-2024 Para ello se propuso al iniciar la investigación, conocer cómo es la dinámica de las clases de educación física en el ámbito empresarial, más conocida como pausas

activas laborales, por lo cual fue necesario indagar sobre el abordaje de la educación física en estos programas como también las estrategias de transmisión de información que realiza el profesor durante las pausas activas para así describir las técnicas metodológicas planificadas por el docente para la realización de los ejercicios, donde se evaluó la participación y motivación de los empleados al realizar la actividad propuesta.

En este sentido fue que dimos inicio con la exploración propiamente dicha, a través de la utilización de distintos instrumentos y análisis teórico, estos enfoques nos permitieron profundizar en los diferentes aspectos claves de la investigación, tales como la integración de la educación física en el entorno empresarial, la importancia de la educación no formal, la implementación de las pausas activas, el papel esencial del docente de educación física, ámbito organizacional, la influencia del ambiente laboral en la promoción de la actividad física y el bienestar. A lo largo de este extenso análisis teórico, nuestro enfoque se centró principalmente en una perspectiva crítica y reflexiva.

El presente estudio optó por una metodología cualitativa para la obtención y análisis de datos relacionados con los programas de pausas activas en el ámbito laboral de recursos humanos (RRHH) de la empresa donde se realizó la investigación. Esta elección metodológica proporcionó un enfoque profundo para comprender las perspectivas y experiencias de los actores claves involucrados, incluyendo tanto a los empleados como al docente a cargo de dichos programas. A través de este enfoque, fue posible explorar y comprender los abordajes de la educación física en los programas de pausas activas implementadas en el contexto laboral. Los hallazgos de esta investigación cualitativa destacan la relevancia fundamental de la experiencia humana en la configuración y construcción del conocimiento en este ámbito específico.

Lo expuesto anteriormente nos permitió realizar posibles interpretaciones y conclusiones que se presuponen como respuestas a las preguntas planteadas como “problema de la investigación” y como teoría cerrada. Es así que se pudo llegar a los objetivos pretendidos, como caracterizar los principales aportes que generan los programas de pausas activas en el ambiente laboral como también el papel importante que cumple el profesor de educación física para la realización del mismo.

A través de la triangulación de datos y el análisis de entrevistas y observaciones, se destaca el papel fundamental de la educación física en la mejora del bienestar físico y emocional de los empleados. Estos programas no solo combaten el sedentarismo y mejoran la productividad, sino que también promueven un clima laboral positivo y ayudan a enfrentar los desafíos diarios con mayor energía y eficacia.

Esta investigación subraya la relevancia de incluir a los profesionales de educación física en entornos empresariales, reconociéndose como agentes de salud y bienestar integral.

Investigar los aportes de la educación física en los programas de pausas activas fue crucial porque proporcionó evidencia sólida sobre los beneficios que estas pausas pueden tener en la salud física y mental de los individuos. Además, ayudó a fundamentar la inclusión de actividades físicas específicas en dichos programas, permitiendo así su optimización y adaptación a las necesidades de quienes participan en ello.

También contribuye a la creación de políticas y estrategias más efectivas para promover la actividad física en entornos laborales, mejorando así la calidad de vida de las personas y reduciendo los riesgos asociados con el sedentarismo. Queda demostrado claramente como el papel del profesor de educación física es fundamental en la implementación efectiva de programas de pausas activas dentro del ámbito empresarial.

Esta investigación interna exploró las interacciones entre empleados, profesores y la empresa, así como la relevancia y beneficios de dichos programas para el personal. En resumen, estos datos muestran una implementación efectiva de programas de pausas activas en el lugar de trabajo, con un enfoque en la comunicación, la participación del personal y la evaluación de resultados para mejorar continuamente los programas y promover un ambiente laboral más saludable y productivo.

Bibliografía:

- Aviles Q., (2023). Actividades de pausa activa para el mejoramiento del desempeño laboral del personal administrativo, Universidad de Guayaquil, Facultad de educación física y recreación. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6329436?show=full>
- Bernate Jayson A. y otros, Fundamentos, evolución e impacto de la educación física en la sociedad colombiana. Volumen No. 1 Primera Edición 2019 Editorial EIDEC. Disponible en: <https://www.editorialeidec.com/wp-content/uploads/2019/09/FUNDAMENTOS-EVOLUCI%C3%93N-E-IMPACTO-DE-LA-EDUCACI%C3%93N-F%C3%8DSICA-EN-LA-SOCIEDAD.pdf>
- Bolivar.J. y Fernandez.M. (2001). La investigación biográfica-narrativa en educación. Enfoque y metodología. Editorial La Muralla. S.A. (Madrid). pp.263.
- Cáceres. G., 27 de mayo de 2017. Fundamentos de investigación pausas activas propuestas de implementación de un programa de pausas activas para trabajadores que realizan funciones de oficina y operativa en empresas de servicio público S.A.E.S.P. Disponible en: <http://fundamentosdeinvestigacioncolombia.blogspot.com/2017/05/fundamentos-de-investigacion-pausas.html>.
- Cáceres-Muñoz, V. Steffany, Magallanes-Meneses, Torres-coronel, Copara-Moreno, Escobar-Galindo, Mayta. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 34(4), 611-618. disponible en: <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>
- Díaz X, Mardones M, Hernández M, Mena C, Rebolledo A y Castillo M. Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. Revista Cubana de Salud Pública. 2011; 37(3):306-313. [Internet]. [Consultado 13 febrero 2018]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v37n3/spu11311.pdf>
- Denzin Norman K. Lincoln Yvonna S. (Coord.). (2011) Las estrategias de investigación cualitativa. vol. III (Herramientas Universitarias) 1ra edición.
- Etzioni Amitai (1975), Organizaciones Modernas, Universidad de Columbia.pp.3
- Fábregues, S. Meneses, J., Gómez., Paré. (2016). En S. Fábregues, J. Maneses, R. Gómez. H. Paré, Técnicas de investigación social y Educativa.pp.101-103.
- Fernández.Z. (2019). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativo en el hospital nacional Hipólito Unanue. Facultad de ciencias Administrativa y recursos humanos escuela de

trabajo social. Lima, Perú. pp.9 Disponible en:
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/fernandez_zaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Fica, R. (2002). Investigación cualitativa: una forma diferente de hacer ciencia. Abordaje del método etnográfico desde el marco de una perspectiva cualitativa de la investigación. Ficha Pedagógica NAE. Rosario.
- García Rodríguez, P. (2011). La investigación en educación física. Universidad de Murcia. *Educatio siglo XXI*, vol. 29 N° 1. pp.202
- Giménez Arnau D. (2020-2021), Beneficios de la adherencia a la actividad física: Propuesta de intervención. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Curso académico[internet]. pp.13. Disponible en:
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/25940/1/TFG-Gim%C3%A9nez%20Arнау%2C%20David.pdf>
- Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables Subdirección de Enfermedades no Transmisibles. Colombia. Ministerio de Salud. ABECÉ Pausas Activas. 2015. [Internet]. [Consultado 16 Nov 2017]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Jaspe C., López, Moya. S, (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas, *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, vol. 2, núm. 7, Centro de Estudios Transdisciplinarios. pp. 175-186 Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/>
- Martínez, Hernández, Carreño, Retamal, (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*; 37(3):306-313. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Pausa%20activa%20como%20factor%20de%20cambio%20en%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20funcionarios%20p%C3%BAblicos.pdf>
- Ministerio de salud, Gobierno de la Prov. De Neuquén, (02 de septiembre de 2019) Pausa activas que favorecen los entornos laborales saludables. Disponible en: <https://www.saludneuquen.gob.ar/pausa-activas-que-favorecen-los-entornos-laborales-saludables/>
- Moisés David C. Portillo K. V. Hernández Abrego, R (2017). Las pausas activas como estrategia de disminución y prevención de estrés laboral en el personal docente y administrativo de la universidad de el salvador. Universidad de El Salvador". Salvador. Disponible en: <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15666/1/14103275.pdf>

- Montero M., (2022). Las pausas activas y su incidencia en el ámbito laboral como medio de concientización de la actividad física y salud. (tesis de grado) Universidad Católica de Salta. Disponible en: https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/RIUCASAL_fbc648b01ba9603b26ba3fd6b77f4d4
- Ochoa César, Guaman K. Castillo, J., (2019) Pausas activas en la empresa pública y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7382777.pdf>
- Organización Internacional Normalizada de la Educación (UNESCO) [citado mayo 2006] [Internet]. CINE1992. pp. 47, disponible en URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147002>
- Organización Internacional Normalizada de la Educación(UNESCO)[citado mayo 2013],[Internet]Lima, CINE 2011.pp.13-15 disponible en URL:<https://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/isced-2011-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, 2002 [citado 2 Sept; 2009]-Reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. Ginebra disponible en URL.: <http://www.femeba.org.ar/fundacion/quienessomos>
- Organización Mundial de la Salud,[citado 5 de octubre de 2022] El informe mundial de la salud 2022-Actividad física [internet] disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pastor Homs, (2001) Orígenes y evolución del concepto de educación no formal, Universitat de les Illes Balears año LIX. pp.2 Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/23701.pdf>
- Pilligua Lucas C. F. Arteaga Ureta (2018) El clima laboral como factor clave en el rendimiento productivo de las empresas. estudio caso: Hardepex Cía. Ltda. Cuadernos Latinoamericanos de Administración, vol. XV, núm. 28, 2019 Universidad El Bosque. (p.1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4096/409659500007/html/>
- Prado Pérez et. Emás. F, (marzo-abril de 2023). Revista Digital de Educación Física. [internet]Año 14, Núm. 81 Disponible en: <https://emasf.webcindario.com/>
- Ravelly Bravo. (s.f) Actividad física, deporte y salud: El papel del educador físico en la actividad física laboral [Discurso principal]. Libro de Actas del 2do Congreso Caribeño de Investigación Educativa Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, pp.5 República. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8498356.pdf>

- Rodríguez García, P. L. (2011). La Investigación en Educación Física. *Educatio Siglo XXI*, 29(1), 195–210. pp.202 Disponible en: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/119941>
- Sabino Carlos (1992). El proyecto de Investigación, publicado también por Ed. Panamericana. Bogotá y Ed. Lumen, Buenos Aires. cp.9 pp.3
- Sampieri. H. R Collado. F.C y Lucio. B. P (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Editorial Mc GRAW HILL Education. pp.7
- Sandoval Vazquez Daniel (2021). Plan para la prevención de lumbalgias en trabajadores de microempresas de productos alimenticios expuestos a manipulación manual de cargas. Tesis de grado. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de ciencias de la salud y medicina. Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. (UAI) Rosario.
- Santander post, (31-01-2022) Pausas activas: La importancia de frenar en la jornada laboral. URL art. Online. Disponible en: <https://santanderpost.com.ar/articulo/pausa-activa-la-importancia-de-frenar-en-la-jornada-laboral/>
- Schlemenson Aldo (1993). El Análisis Organizacional: desarrollo teórico práctico. pp.30-33.
- Vasilachis de Gialdino Irene (coord.) noviembre de 2006. Estrategias de investigación cualitativas. Primera edición, Barcelona. Disponible en: <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/Estrategias-de-la-investigacin>

ANEXO:

Estructura de entrevistas a los empleados:

Género:

Edad:

Horas que Permanece sentado:

Antigüedad en el puesto de trabajo:

Preguntas:

1. ¿Cuál es tu percepción sobre la propuesta de incorporar las pausas activas en el entorno laboral?
2. ¿Qué tipo de actividades te gustaría realizar durante las pausas activas para desarrollar la actividad física y el bienestar en el trabajo?
3. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas al intentar participar en programas de pausas activas en tu lugar de trabajo?
4. ¿Qué beneficios crees que obtienen tanto los empleados como la empresa al implementar programas de pausas activas en la jornada laboral?
- 5- ¿Cuál es tu opinión sobre la duración y frecuencia ideal de las pausas activas durante la jornada laboral?
- 6- ¿Cuál ha sido tu experiencia personal al participar en programas de pausas activas regulares en la jornada laboral? ¿Cómo ha influido en tu bienestar y desempeño laboral?
- 7- ¿Qué barreras o limitaciones percibes que podrían dificultar la implementación de programas de pausas activas en tu lugar de trabajo?

Entrevista realizada al docente:

Edad: 42 años.

Antigüedad en el puesto de trabajo: 9 años.

Preguntas:

1- ¿Cómo definirías a las pausas activas? ¿Qué significa en tu tarea diaria la aplicación de las pausas activas?

- *Las pausas activas son breves interrupciones durante la jornada laboral para realizar ejercicios físicos simples que ayudan a activar el cuerpo y la mente. En mi tarea diaria, aplicar pausas activas significa promover la salud y el bienestar de los empleados, así como mejorar su productividad y concentración.*

2- ¿Qué estrategias de transmisión usas para crear conciencia de aplicar actividades físicas en su vida cotidiana, en los empleados administrativos del área de RRHH de la empresa?

- *Utilizo diversas estrategias de comunicación, como carteles en áreas comunes, charlas informativas y demostraciones en vivo, para crear conciencia sobre la importancia de integrar actividades físicas en la vida cotidiana de los empleados administrativos del área de RRHH.*

3- ¿Qué recursos o apoyo consideras necesario para facilitar la participación en los programas de pausas activas de la empresa?

- *Considero que es necesario contar con espacios adecuados para realizar las pausas activas, las islas de escritorio no son muy espaciosas, así como el apoyo del liderazgo y la participación activa de los supervisores para facilitar la participación en los programas de pausas activas de la empresa.*

4- ¿Cuáles son los criterios de evaluación de la motivación y participación del personal en la realización de actividades durante las pausas activas en el área de RRHH de la empresa? ¿Cuál es tú valoración al respecto?

- *Los criterios de evaluación de la motivación y participación del personal incluyen la asistencia, la participación activa, el nivel de energía durante las actividades y los comentarios de los empleados. Valorar estas métricas es fundamental para ajustar y mejorar continuamente los programas de pausas activas.*

5- ¿Qué mejoras posturales o predisposición al trabajo pudiste observar después de las pausas activas?

- *Después de las pausas activas, he observado mejoras en la postura, mayor disposición para el trabajo, disminución del estrés y aumento de la energía en los empleados.*

6- ¿Qué estrategias utilizas para las prácticas de las pausas activas?

- *Utilizó una variedad de ejercicios que pueden realizarse en el lugar de trabajo, como estiramientos, ejercicios de respiración, movimientos de estiramiento y pequeñas rutinas de ejercicio cardiovascular. Además, variar las actividades para mantener el interés y la motivación.*

7- ¿Cómo inciden las pausas activas en la calidad de vida de los empleados?

- *Las pausas activas inciden positivamente en la calidad de vida de los empleados al reducir el sedentarismo, mejorar la salud física y mental, aumentar la productividad y crear un ambiente laboral más positivo y saludable*

8- ¿Cuáles son los aportes que consideras importante de las pausas activas para la empresa?

- *Los aportes importantes de las pausas activas para la empresa incluyen la mejora del clima laboral, la reducción del ausentismo por enfermedad, el aumento de la productividad y la promoción de una cultura organizacional centrada en el bienestar de los empleados.*

9- ¿Cuál es tu experiencia como docente en la empresa?

- *Mi experiencia como docente en la empresa ha sido muy gratificante. He visto cómo los empleados han mejorado su salud y bienestar, y cómo las pausas activas han contribuido a crear un ambiente laboral más saludable y motivador.*

10- Podrías relatar una clase de pausa activa, ¿cómo abor das al personal para indicarles que es lo que hacen y qué estrategias usas?

- *En una clase de pausa activa, abordó al personal explicándoles los beneficios de realizar actividad física durante la jornada laboral y les muestro ejercicios simples que pueden realizar en su lugar de trabajo. Utilizó un enfoque práctico, mostrando los movimientos y animándolos a participar activamente. Además, les recuerdo la importancia de hacer estas pausas regularmente para mantenerse saludables y productivos.*

- ✓ *La entrevista con el profesor de educación física, se realizó al terminar una clase, la misma fue grabada, por lo que las respuestas fueron transcritas en el documento.*

Observaciones realizadas:

OBSERVACIÓN: N° 1		
FECHA: 29/04/20214	HORA: 10.15 am	DURACIÓN: 15 min
¿Dónde se realiza la actividad? <i>-identificar el espacio donde realizan la actividad.</i> Las actividades se realizan en el mismo lugar de trabajo, se trata de una amplia oficina, con ventanas donde entra bastante luz solar, los empleados están en “islas de escritorios”.		
¿Cuál es el clima que se observa durante las prácticas de las Pausas Activas? ¿Cómo interactúan los participantes y el profesor? El clima es muy bueno y distendida, parece haber una relación de confianza con el profesor, se percibe como relajada y alegre		
¿Qué estrategias y técnicas utiliza el profesor? El docente llega incentivando a los empleados con una actitud positiva, dictando en esta oportunidad una clase de estiramiento y movilidad articular.		
¿Cuántas veces dentro de la jornada laboral se realizan las pausas activas? ¿Cuántas personas realizan la actividad? Las pausas activas se realizan una vez por jornada, Los participantes dependen de la tarea que esté realizando ese momento, por lo que se vio, participaron los 6 empleados.		
¿Qué actitud tienen los empleados después de realizar las actividades propuestas por el Profesor? ¿Qué técnicas de motivación usa el profesor para estimular la participación? La actitud es positiva, se ven distendidos con ganas de participar, antes de comenzar la clase el docente invita personalmente a cada empleado, el mismo pregunta al empleado si no está en una tarea importante.		
¿Cómo finalizan las pausas activas para volver a incorporarse a las tareas laborales? la vuelta a la calma es con estiramientos de cuello y muñeca.		
¿Se utilizan elementos para la práctica de pausas activas? ¿Cuáles? En el día de hoy no se utilizaron elementos.		

OBSERVACIÓN: N° 2		
FECHA: 07/05/2024	HORA: 10:45 am	DURACIÓN: 18 min
<p>¿Dónde se realiza la actividad? -identificar el espacio donde realizan la actividad. Las actividades se realizan en el mismo lugar de trabajo, se trata de una amplia oficina, con ventanas donde entra bastante luz solar, los empleados están en “islas de escritorios”.</p>		
<p>¿Cuántas veces dentro de la jornada laboral se realizan las pausas activas? ¿Cuántas personas realizan la actividad? Las pausas activas se realizan una vez por jornada, los participantes dependen de la tarea que esté realizando ese momento, por lo que se vio, participaron los 6 empleados.</p>		
<p>¿Cuál es el clima que se observa durante las prácticas de las Pausas Activas? ¿Cómo interactúan los participantes y el profesor? El clima es muy bueno y distendido. Parece haber una relación de confianza con el profesor, se percibe como relajada y alegre, se nota en esta oportunidad que intercambian comentarios mientras realizan lo propuesto por el docente.</p>		
<p>¿Qué estrategias y técnicas utiliza el profesor? El docente llega incentivando a los empleados con una actitud positiva, dictando en esta oportunidad, una clase de estiramiento y ejercicio de postura.</p>		
<p>¿Cómo finalizan las pausas activas para volver a incorporarse a las tareas laborales? La vuelta a la calma con ejercicio de relajación.</p>		
<p>¿Qué actitud tienen los empleados después de realizar las actividades propuestas por el Profesor? ¿Qué técnicas de motivación usa el profesor para estimular la participación? -Se los nota distendidos. -Antes de comenzar la actividad el profesor pasa por cada escritorio invitando a los empleados.</p>		
<p>¿Se utilizan elementos para la práctica de pausas activas? ¿Cuáles? En esta clase el docente utiliza bastones para trabajar.</p>		
OBSERVACIÓN: N°3		
FECHA: 13/05/2024	HORA: 9:45 am	DURACIÓN: 20 min

<p>¿Dónde se realiza la actividad? <i>-identificar el espacio donde realizan la actividad.</i> Las actividades se realizan en el mismo lugar de trabajo, se trata de una amplia oficina, con ventanas donde entra bastante luz solar, los empleados están en “islas de escritorios”.</p>
<p>¿Cuántas veces dentro de la jornada laboral se realizan las pausas activas? ¿Cuántas personas realizan la actividad? Las pausas activas se realizan una vez por jornada, Los participantes dependen de la tarea que esté realizando ese momento, por lo que se vio, en esta ocasión sólo participaron 4 empleados, la ausencia fue por una reunión importante.</p>
<p>¿Cuál es el clima que se observa durante las prácticas de las Pausas Activas? ¿Cómo interactúan los participantes y el profesor? El clima es muy relajado, mayor silencio que en observaciones anteriores.</p>
<p>¿Qué estrategias y técnicas utiliza el profesor? El docente, ingresa con “pelotitas”, eso causó gran alegría en los participantes, captó la atención automáticamente, provocando entusiasmo.</p>
<p>¿Qué actitud tienen los empleados después de realizar las actividades propuestas por el Profesor? ¿Qué técnicas de motivación usa el profesor para estimular la participación? Muy relajados y contentos, expresan que es su actividad preferida.</p>
<p>¿Cómo finalizan las pausas activas para volver a incorporarse a las tareas laborales? la vuelta a la calma, estiramiento final</p>
<p>Se utilizan elementos para la práctica de pausas activas, ¿Cuáles? En esta clase el docente utiliza pelotitas de masajes (se colocan en parejas uno se sienta en su silla de escritorio mientras el compañero le hace masajes en el cuello y espalda, luego rotan.</p>

- ✓ Las observaciones se llevan a cabo una vez a la semana, y es importante destacar que no se puede permanecer en el lugar de trabajo por mucho tiempo, especialmente a agentes externos de la empresa. Lo que hay limitaciones de tiempo o acceso que deben tenerse en cuenta al realizar las observaciones.

Cuadro de análisis comparativo de las respuestas de los empleados:

EMPLEADOS	1- ¿Cuál es tu percepción sobre la propuesta de incorporar las pausas activas en el entorno laboral?	2- ¿Qué tipo de actividades te gustaría realizar durante las pausas activas para desarrollar la actividad física y el bienestar en el trabajo?	3- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas al intentar participar en programas de pausas activas en tu lugar de trabajo?	4- ¿Qué beneficios crees que obtienen tanto los empleados como la empresa al implementar programas de pausas activas en la jornada laboral?	5- ¿Cuál es tu opinión sobre la duración y frecuencia ideal de las pausas activas durante la jornada laboral?	6- ¿Cuál ha sido tu experiencia personal al participar en programas de pausas activas regulares en la jornada laboral? ¿Cómo ha influido en tu bienestar y desempeño laboral?	7- ¿Qué barreras o limitaciones percibes que podrían dificultar la implementación de programas de pausas activas en tu lugar de trabajo?
Sexo: Masculino, Edad 30 años Antigüedad: 5 años Permanece sentado: 7 Horas	De gran importancia, sirve para despejarse de la rutina laboral	Estiramientos y masajes	Falta de tiempo	Mejora el clima laboral	3 veces por semana, 10 minutos cada vez	Bueno, en lo personal influye de forma favorable y potencia mi desempeño laboral	Ninguna, queda abierto para todo aquel que desee y/o pueda participar
Sexo: Femenino. Edad:37, Años antigüedad: 9 años, Permanece sentado: 7 Horas	son muy importantes porque me ayuda a despejarme y moverme	Me gusta los ejercicios que prepara el profesor de movilidad, estiramiento y relajación	A veces se me hace imposible participar porque estoy en una llamada/reunión que no puedo abandonar	Mejora el clima de trabajo, los empleados sentimos que la empresa piensa en nuestro bienestar	3 veces por semana 15 minutos	Muy buena experiencia, siento que mejora mi motivación en el trabajo	En mi caso, el programa de pausas activas ya está implementado por lo que no he observado limitación alguna, en empresas que aún no lo tienen puede aparecer limitación de espacio, recursos etc.

<p>Sexo: masculino, edad: 44 años, antigüedad: 15 años. Permanece sentado: 7 Horas</p>	<p>Pienso que son convenientes, nos permite realizar estiramientos y distendernos un poco, además, nos hacen tomar conciencia de la importancia de la postura corporal durante la jornada y su vínculo con nuestro bienestar.</p>	<p>Las que realizamos está bien, en general son trabajos de movilidad, estiramiento y relajación</p>	<p>Es un proceso incómodo realizar las actividades con la ropa de oficina, por lo demás personalmente no tengo otra limitación</p>	<p>Entiendo que contribuye favorablemente a la salud psicofísica de los trabajadores, esto reporta beneficios evidentemente para el trabajador como para la empresa (mejora la postura, reduce la posibilidad de lesiones o enfermedades profesionales, reduce el ausentismo, mejora el clima laboral</p>	<p>Me parece que estaría bueno realizar pausas 15 minutos todos los días</p>	<p>muy buena, mejora mi actitud en el trabajo</p>	<p>En general la idiosincrasia de la empresa y de los trabajadores puede facilitar o complicar la implementación de estas actividades. para llegar a la práctica este tipo de ideas es necesario tener una mirada amplia sobre lo que implica el trabajo, valorar bien las necesidades y convenientes para mejorar, otras limitaciones pueden estar dada por el espacio, disponibilidad momentánea de los trabajadores</p>
<p>Sexo: Femenino. Edad: 44 años. Antigüedad: 18 años. Permanece sentado: 7.30horas</p>	<p>¡Muy buenos! ya que nos permite movernos y estirar nuestras extremidades como así también, nos ayuda a despejar la mente</p>	<p>Estiramientos</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Es un momento de recreación y donde se despeja un poco la mente</p>	<p>Deberían ser a diario por lo menos 15 min,</p>	<p>¡Muy bueno!</p>	<p>Muchas veces limita que no alcanza a distenderse como desearía porque estás pendiente a si te ingresa un llamado telefónico, o algún email importante, las pausas se deberían dar en un ambiente especial para cierta actividad.</p>

<p>Sexo: Femenino. Edad: 42 años. Antigüedad: 15 años. Permanece sentado: 8hs</p>	<p>Considero que es un espacio necesario para despejarse y combatir de algún modo el sedentarismo</p>	<p>Principalmente ejercicios de estiramientos y ejercicios posturales</p>	<p>La agenda de trabajo, pues muchas veces el momento de pausa activa coincide con horas donde tengo reuniones y me encuentro trabajando en un tema urgente.</p>	<p>Ayuda a promover el bienestar en general y a promover la productividad.</p>	<p>Considero que deberían realizarse de 2 a 3 veces por semana con una duración de 15 min</p>	<p>Me ha ayudado a despejarme y dispersarme de modo que una vez la misma, he podido retomar la tarea con energía renovada</p>	<p>La cultura organizacional, la falta de presupuesto designado a acciones de bienestar, el tipo de tarea por ejemplo la gente de producción de la fábrica.</p>
<p>Sexo: Masculino. Edad: 44 años. Antigüedad: 15 años. Permanece sentado: 8 años</p>	<p>Lo considero muy importante ya que ayuda distenderse y relajarse unos momentos entre otras cosas</p>	<p>Actividades descontracturas de relajación, y elongación.</p>	<p>Que justo coincide con una llamada telefónica o trabajo urgente</p>	<p>Mejora el clima laboral, el bienestar general y la productividad.</p>	<p>Pienso que debería ser todos los días 15 min por día</p>	<p>Me ayuda con el sedentarismo y el estado de ánimo y a mejorar la postura corporal.</p>	<p>Que pueda cambiar la política de la empresa considerando que se pierda productividad y tiempo en el trabajo.</p>

- ✓ Las entrevistas se realizaron en formato papel, para que el empleado responda en forma individual, los tiempos son muy acotados para realizar entrevistas grabadas. También se deja asentado que no se puede permanecer demasiado tiempo en el lugar de trabajo personas ajenas a la empresa.