



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA**

**CARRERA: TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

TITULO

**SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS
PARA EL ESTRÉS EN CONDUCTORES COMPAÑÍA TRANSTERMICO**

Trabajo de titulación presentada como requisito para obtención del título de:
TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN

AUTOR:

RIASCOS DIAZ, ANDREA BEATRIZ

TUTOR:

MSc. RONNY BOSSANO

PROMOCION 4.0 AFDRPQ 1

Quito, agosto 2022

Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, aprobado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto Superior Tecnológico “Honorable Consejo Provincial de Pichincha”

Certifico:

Que el Trabajo de Investigación: Sistematización de Experiencias de Actividades Recreativas para el estrés en conductores compañía TRANSTERMICO presentado por la estudiante RIASCOS DIAZ ANDREA BEATRIZ de la promoción 4.0 AFDRPQ 1, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe.

En la ciudad de Quito, al 1 de agosto del 2022

Atentamente,

MSc. Ronny Bossano

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior Tecnológico del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Quito, 1 de agosto del 2022

Atentamente,

Riascos Díaz Andrea Beatriz

C.C. 172151888-2

Dedicatoria

Dedico a DIOS, por darme las virtudes y fortalezas necesarias para salir adelante y no dejarme caer en ningún momento, y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

Al regalo más grande que Dios me supo entregar, a ti amada hija Doménica la persona más importante de mi vida y la que es mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar por un futuro mejor.

A mis queridos padres, que han sido el eje fundamental para que este gran sueño se convierta en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han hecho de mí una gran mujer. Por eso les doy mi trabajo en ofrenda de su paciencia y su amor infinito.

A toda mi familia que es lo mejor y más valioso que Dios me ha dado.

A ti Edison por estar conmigo apoyándome en todo momento para poder cumplir esta meta. Y por qué no agradecer a todas las personas que de una u otra manera han formado parte de esta meta alcanzada.

Gracias a la vida por este nuevo triunfo.

Andrea B. Riascos.

Agradecimiento

La gratitud es el sentimiento que más humildad concentra y más amor expande.

Mi agradecimiento a la vida por darme la oportunidad de estar en este mundo, en especial a mi hija Doménica por ser la principal promotora de mis sueños, a mis padres por la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban por el avance y culminación de mi carrera, es simplemente único y se refleja en la vida de un hijo.

Al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha que me dio la bienvenida al mundo como tal, las oportunidades que me han brindado son incomparables y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esa prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

Un agradecimiento muy especial al MSc. Pablo Dávila que me brindo sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, el mismo que con su sabiduría y buenos consejos me han llevado a concluir mi carrera con éxito.

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi tutor MSc. Ronny Bossano, por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A la Compañía de Transporte Térmico y Logístico TRANSTERMICO S.A. que hace cinco años me abrió las puertas de su empresa para emprender nuevos conocimientos y hoy en la actualidad concluir con mi carrera profesional.

Andrea B. Riascos

Índice General

Constancia de a probación del tutor.....	3
Declaratoria de responsabilidad.....	4
Dedicatoria.....	5
Agradecimiento.....	6
Índice General.....	7
Índice de Figuras.....	10
B. INTRODUCCIÓN	11
B.1. Resumen.....	11
ABSTRACT	12
B.2. Introducción	13
B.3. Antecedentes del problema	14
B.4. Planteamiento del problema.....	16
B.5. Formulación del problema	17
B.6. Objetivos	17
B.6.1. Objetivo General	17
B.6.2. Objetivos específicos.....	17
B.7. Justificación.....	18
CAPÍTULO I	19
B.8. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO.....	19

8.1. Fundamentación filosófica	19
8.1.1. Fundamentación pedagógica	20
8.1.2. Fundamentación psicológica	¡Error! Marcador no definido.
8.1.3. Fundamentación fisiológica.....	22
8.2. Beneficios de la cultura física	22
8.2.1. El ejercicio y el estrés	23
8.2.3. Reduce los efectos negativos del estrés	24
8.2.4. Es una meditación en movimiento.....	24
8.2.5. Mejora tu estado de ánimo.....	25
8.3. Tipos de recreación	25
8.4. Beneficios de las actividades recreativas	28
8.5. Gimnasia laboral	29
8.5.1. Beneficios de la gimnasia laboral.....	31
8.5.1.1. Fisiológicos:.....	31
8.5.1.2. Psicológicos	33
8.5.1.3. Sociales	33
8.5.1.4. Empresariales	33
8.6. Gimnasia laboral como acción de prevención.....	34
8.6.1. Niveles de actividad física para adultos de 18 a 64 años.....	34
B.9. MARCO CONCEPTUAL.....	35
B.10. MARCO INSTITUCIONAL.....	38

B.11. MARCO METODOLÓGICO	43
11.1. Diseño de la investigación.....	43
11.2. Modalidad de la investigación.....	43
11.3. Investigación de campo	44
11.4. Investigación descriptiva.....	44
11.5. Investigación Bibliográfica	45
11.6. Nivel o tipo de investigación.....	45
11.6.1. Observación	46
11.6.2. Población y muestra.....	46
11.7. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación.....	46
11.7.1. Métodos teóricos.....	46
11.7.2. Técnicas de Investigación.....	47
11.7.3. Instrumentos	48
11.8. Plan de recolección de datos de la información	48
11.8.1. Plan de procesamiento de la información.....	48
11.9. Modelo de encuesta.....	50
CONCLUSIONES.	71
RECOMENDACIONES.....	71
ANEXOS	74
BIBLIOGRAFÍA	81

Índice de Figuras

Figura 1. Rango de edad	50
Figura 2. Frecuencia de actividad física	51
Figura 3. Razones para no realizar ejercicio	52
Figura 4. Razones para realizar ejercicio físico	53
Figura 5. Frecuencia de actividad física	54
Figura 6. Tipo de actividad física	55
Figura 7. Lugar de ejercicio	56
Figura 8. Razón para realizar ejercicio	57
Figura 9. Espacio deportivo/recreativo	57
Figura 10. Razones para realizar actividades recreativas	58
Figura 11. Actividades recreativas.....	59

B. INTRODUCCIÓN

B.1. Resumen

Las actividades físicas y recreativas son indispensables para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano teniendo como objetivo principal convertir estas actividades en la práctica diaria.

El presente proyecto de sistematización de experiencias de actividades recreativas para disminuir el estrés en conductores de la compañía Transtermico S.A. se llevará a cabo con el fin de diagnosticar la situación actual de los niveles de estrés del grupo en estudio, que al tratarse de una población total, pequeña, no se demanda realizar un muestreo y se establece a 30 conductores de la empresa como población total, para a través de una encuesta determinar la importancia de la disminución del sedentarismo y así implementar actividades físicas y recreativas dirigidas a disminuir el estrés y canalizarlo en un estado adaptativo.

Se plantea realizar una propuesta de actividad física y recreativa diseñada para generar hábitos de salud permanentes en los conductores de la compañía de transporte, además permitirá dar paso al uso de nuevas metodologías de investigación, para lograrlo se tomará en cuenta a este grupo ya que cuenta con la presencia de diferentes aspectos y características sedentarias que ponen en riesgo su salud corporal. La elaboración de este trabajo será de mucha importancia para recoger las experiencias adquiridas de los conductores en cuanto a experiencias de actividades recreativas para disminuir el estrés.

Palabras claves: *estrés, sedentarismo, hábitos, actividades recreativas, muestreo.*

Abstract

Physical and recreational activities are essential for the maintenance, conservation and improvement of the functions of the human body, with the main objective of converting these activities into daily practice.

This project of systematization of experiences of recreational activities to reduce stress in drivers of the company Transtermico S.A., has the purpose of diagnosing the current situation of the stress levels of this group of people, which being a small amount, is not It is necessary to carry out a sampling and thirty drivers of the company are established as the total population. Through a survey, the importance of reducing sedentary lifestyle will be determined in order to implement physical and recreational activities aimed at reducing stress and channeling it into an adaptive state.

It is proposed to carry out a proposal for physical and recreational activity designed to generate permanent health habits in the drivers of the transport company, in addition to allowing the use of new research methodologies, to achieve this, this group will already be taken into account. of different aspects and sedentary characteristics that put their body health at risk. The elaboration of this work will be of great importance to collect the experiences acquired from the drivers in terms of experiences of recreational activities to reduce stress.

Keywords: *stress, sedentary lifestyle, habits, recreational activities, demonstrated.*

B.2. Introducción

En el ámbito laboral las personas pasan la mayor parte de su tiempo bajo presión, el horario del trabajo consume todo el tiempo sin tener en cuenta algunos aspectos lo que genera tensión sin elementos gratificantes que le permitan disfrutar de la jornada y consecuentemente estrés (Carrillo & Romero, 2015).

El trabajo cumple una función psicosocial en la vida de las personas, dentro de esta se encuentra el factor tiempo, el cual es un determinante para el tiempo libre y de ocio de las personas, dado que las personas pasan su mayor tiempo de vida en el área laboral, al igual cumple con una función de da calidad de vida a los trabajadores, si los empleados o colaboradores pasan por niveles de estrés altos estos tendrán insatisfacción, falta de motivación y una mala calidad de vida general.

Se puede determinar que los problemas de salud pueden estar sujetos a factores relativos como el entorno laboral y trabajos estáticos; así como a factores de riesgo individuales como la falta de ejercicio, una dieta poco saludable, el consumo abusivo de alcohol, el tabaquismo, la edad y las enfermedades existentes.

El ejercicio físico y las actividades de recreación en general son muy conocidas para reducir los niveles de estrés, es por ello que orientar programas de índole recreativo es vital para disminuir dichos niveles sobre todo si se trata del ámbito laboral donde existe presencia de ansiedad, presión, entre otros síntomas.

La presente sistematización de experiencias está proyectada como una propuesta de actividades recreativas para disminuir el estrés en conductores de la Compañía Transtermino S.A. Se tomará como estudio este tema, debido a que el sector del transporte es vulnerable a cambiar los estilos de vida sin saber que están afectando en un gran porcentaje en su salud, debido a que están expuestos a situaciones en las que deben permanecer sentados, generar

daños musculoesquelético, o adoptar posturas extenuantes o dolorosas durante períodos de tiempo prolongados, así como a jornadas de trabajo atípicas.

Para esta sistematización de experiencias, es fundamental comprender la recreación como un derecho del ser humano, pero además como una necesidad la cual más allá de ser una simple distracción o una serie de actividades, posibilita el desarrollo humano, disminuye el estrés y conlleva a la construcción de sujetos sociales y el desarrollo de la cultura.

B.3. Antecedentes del problema

Actualmente se tiene conocimiento acerca del estrés como un proceso natural que se da como respuesta adaptativa en los seres humanos; el mismo que resulta perjudicial si se intensifica por un lapso prolongado, por lo que resulta de gran importancia recabar información acerca de experiencias aplicables en la disminución de este problema. Se ha encontrado autores tales como (Carrillo & Romero, 2015) los cuales evaluaron el estrés en la salud humana estableciendo un programa donde se incluye la actividad física dentro del grupo en estudio (personal administrativo de una Universidad). Existen varios estudios sobre la influencia de la actividad física y deportiva que afirman que es significativo el aporte en la disminución de estrés realizando actividades variadas de todo tipo sean estas de corta o larga duración según su clasificación y método de aplicación de la misma, donde el resultado final es muy beneficioso para el estado mental de los participantes.

(Hernández, Quiroz, & Betancourt, 2021) Mencionan en su investigación la influencia de la actividad física en diferentes ámbitos como social, demográfico y en la cultura en donde se determinó un mayor nivel de actividad en las zonas rurales. La actividad física es inherente al desarrollo social del ser humano, las distintas actividades de tipo laboral hacen que contribuyan al mejoramiento y desarrollo de habilidades y capacidades físicas que con el

transcurrir del tiempo han proporcionado condiciones excelentes para la vinculación hacia los diferentes deportes, así como la participación activa y sin dificultad para la adaptación de la práctica deportiva, mediante esta se aumenta la capacidad de trabajo al momento de realizarla.

Por otro lado, Vázquez y Guzmán, (2021) presentan en su trabajo la comparación de la calidad de vida e indicadores de estrés laboral de trabajadores de la salud en diferentes horarios de trabajo donde se observó que las personas en horarios diurnos tienen mejores condiciones tanto físicas como emocionales en su vida con un estrés reducido. La práctica de actividades de tipo físico deportivas tiene influencia positiva en las personas que lo realizan, tomando en cuenta el sinnúmero de beneficios del punto de vista fisiológico, anatómico y estructural, sobre todo en el aumento de la capacidad laboral al momento del enfrentamiento y respuesta de la carga de trabajo, tomando en cuenta las actividades específicas como Gimnasia Laboral y Pausas Activadas que son las encargadas de proporcionar este beneficio.

Portela y Vidarte, (2021) Muestran que con la aparición de la tecnología se ha venido deteriorando la condición física de las personas por causa del sedentarismo por lo que se concluye que mientras exista mayor frecuencia de uso de tecnología la actividad física es menor. La incorporación de adelantos científicos eficientes y eficaces en todas las actividades que desarrolla el ser humano está en aumento y garantizan la optimización de recursos energéticos de todo tipo, pero a traído consigo muchas dificultades al momento de ser aplicadas de forma sucesiva y repetitiva como es la robótica y todas aquellas maquinarias que el hombre interactúa para su mejor desarrollo, la concentración, poco dinamismo y discreta movilidad con relación a la disminución de tiempo y espacio para la ejecución de actividades físico-deportivas, ha incrementado el número de patologías que son una grave dificultad para el mejor desenvolvimiento laboral, tales como la aparición de problemas posturales, lesiones

adquiridas en el ambiente laboral y sobre todo estrés laboral, la capacidad mental disminuye notablemente si no se designan espacios esenciales para la profilaxis físico-deportiva.

Lino, (2021) En su revisión analiza diferentes opciones y planes de actividad física para adultos mayores con el fin de crear un estilo de vida saludable para que se convierta en un factor de protección ante la COVID 19. La influencia del ejercicio físico forma parte del aporte positivo que tiene la salud preventiva, con los diferentes protocolos de ejercitación de la actividad física ha disminuido el riesgo de contraer el virus con mayor facilidad con relación a personas que no desarrollan estas actividad que proporciona además del fortaleciendo muscular y físico, sino también verdaderos anticuerpos para permanecer con un sistema inmunológico mejor, con la experiencia de un virus nuevo el mundo a recocado que muchas de las personas que contrajeron el virus, pudieron salir más beneficiados de su estado que aquellas personas que no practicaban actividades físico-deportivas.

B.4. Planteamiento del problema

Las jornadas laborales suelen ser extendidas, el requerimiento de productividad y competitividad permanente dentro y fuera de los establecimientos alcanzan mantener una carga de tensión y estrés a las personas que regularmente se ven dispuestas a realizar tareas de automatización y mecanización de movimientos; estos combinados con otros factores ya sea ambientales y recursos donde se efectúan las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo, poco interés por conservar un estado físico o sustento corporal generando sedentarismo, conllevan a futuro a afectar la calidad de vida de las personas.

El problema surge al observar cómo los conductores de la compañía Transtermico S.A. utilizan su tiempo libre, al no contar con recursos, herramientas y planes adecuados en la actualidad para el desarrollo de actividades de aprovechamiento de tiempo libre laboral, por

lo cual utilizan su tiempo libre en, fumar, tomar tinto, ver televisión, escuchar música, sentados en el patio, entre otros. El hecho de que pasen muchas horas sentados, mucho tiempo libre sin, ser recursivos ha causado que los conductores se lleguen a estresar y esto genere en ellos una inestabilidad emocional. Esto motivó la realización de una propuesta de actividades recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre.

En base a lo expuesto, se puede evidenciar que los conductores de la compañía Transtermico S.A., no saben aprovechar el tiempo libre y esto ha causado su estrés y la mala actitud y comportamiento que tienen con los clientes, por lo cual se busca generar recursos recreativos y así lograr mantener una buena relación con el cliente y compañeros.

B.5. Formulación del problema

¿La sistematización de experiencias de actividades recreativas ayudará a disminuir el estrés en conductores de la compañía Transtermico S.A.?

B.6. Objetivos

B.6.1. Objetivo General

- Realizar una propuesta de actividad física y recreativa diseñada para la generación de hábitos de salud permanentes en los conductores de la compañía de transporte Transtermico S.A.

B.6.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar la situación actual de la función de la actividad física y manifestación de estrés del grupo en estudio mediante una encuesta.

- Determinar la importancia de la disminución del sedentarismo mediante la implementación de actividades físicas y recreativas.
- Crear experiencias de actividades recreativas orientadas a la disminución de estrés en conductores de la compañía Transtermico S.A.

B.7. Justificación

Las actividades físicas y recreativas son necesarias para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano teniendo como objetivo principal convertir en una práctica diaria.

Los ejercicios físicos recreativos generan beneficios tales como: previene el sobrepeso, aumenta la autoestima, mejora su salud, pues es recomendada como una estrategia de promoción de salud para la población, con el objetivo de mejorar la fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia aeróbica y velocidad, favoreciendo el crecimiento saludable y hasta el mismo rendimiento en la jornada laboral.

La elaboración de este trabajo es de mucha importancia porque recoge las experiencias adquiridas de los autores que realizaron la sistematización de experiencias de actividades recreativas para disminuir el estrés en conductores de la Compañía Transtermico S.A., además permite dar paso al uso de nuevas metodologías de investigación.

Se propone entonces aprovechar del tiempo libre de los conductores de la compañía Transtermico S.A. y fomentar hábitos de actividades recreativas, que aporten a la disminución del estrés, además al desarrollo intelectual, individual, social, previniendo enfermedades como el estrés, sedentarismo, cardiovasculares, musculoesquelética, además alejando a los conductores del consumo de cigarrillo, bebidas energizantes, alcohol; estas transformaciones se podrán evidenciar a futuro mediante la aplicación del programa

propuesto. Se reconoce su viabilidad ya que se cuenta con los recursos suficientes para su realización, además que es de interés para ambas partes el ITSHCPP y la Compañía Transtermico S.A., para reconocer todos los procesos aplicados y el impacto que causa el estrés en los conductores.

CAPÍTULO I

B.8. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO

8.1. Fundamentación filosófica

La actividad física incluye varios aspectos donde la salud es uno de los primordiales; determinando así la necesidad de ser ejecutados por el ser humano para aumentar su calidad de vida (Pozo, 2017). La calidad de vida de un ser humano en la actualidad está determinada por el modo vida y calidad de vida que tiene varios factores importantes para su desenvolvimiento, el más determinante es la práctica de actividades físico-deportivas que benefician directamente al desarrollo y mejoramiento del ser humano de forma multifacética y multilateral, mejorando así a una sociedad con menos riesgos de enfermedades de tipo nutricional y aumentando el índice de vida de un país donde se desarrollen planes y programas de masificación y práctica deportiva para tener una sociedad más sana.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se conoce que el cuerpo humano cuenta con la capacidad de potenciar su buen funcionamiento con la implementación de buenos hábitos donde se incluye la actividad física, nutrición, mejor ambiente laboral, actividades recreativas, entre otras (Pozo, 2017). Por lo que se genera la necesidad de promover el interés en la actividad física con el objetivo de convertirlo en hábito de índole emocional para una mejor aceptación y disfrute de las personas. Las actividades físicas organizadas, planificadas y dirigidas a hacia objetivos plenamente de cambios estructurales en una sociedad ayudan a

que se integre un país, una sociedad activa, alejada de vicios sociales que sirvan para optimizar el tiempo libre y realizar todo tipo de actividades deportivo recreativas que benefician de forma integral en todo tipo de estratos sociales necesarios para el desarrollo de una nación.

8.1.1. Fundamentación pedagógica

La actividad física dentro del área educativa tiene un nivel de eficacia conforme se ejecuten los objetivos planteados los cuales van encaminados a la integridad corporal relacionando la educación con las habilidades físicas y desenvolvimiento presentando contenido curricular dirigido a cada grupo de la población (UNEMI, 2019). La elaboración de planes y programas de educación física, deportes y recreación se ha caracterizado por ofertar un valor agregado a una sociedad sedentaria que atenta cada día más a nuestro diario vivir, las instituciones educativas con una estructura clara y muy definida en relación a la práctica y desarrollo de la actividad física, garantiza una vida sana y aleja de distintas perturbaciones del mundo contemporáneo, el cual tiene mucha contradicción con una vida totalmente activa, el incorporar nuevos aspectos que transformen a un sociedad más sana hace que la vida se extienda y sea mucho mejor.

El profesional que esté dentro de la rama de conocimiento en la educación física, tiene la capacidad de brindar asesoría y participación directa en diferentes establecimientos dependiendo de las necesidades presentadas con el fin de promover el deporte, recreación y actividad física en general (UNEMI, 2019). En la actualidad el profesional de la Educación Física el Deporte y la Recreación tiene una basta preparación académica integral, donde la aplicación de su conocimiento en fusión de la mejoría de una sociedad es cada vez más dinámica y con un aporte esencial para el crecimiento de una sociedad nueva, la integralidad de su preparación hace que su función no solamente se concentre en un especialidad, sino que

el aporte es innumerable para el establecimiento y desarrollo de la calidad de vida de nuestro país.

8.1.2. Fundamentación psicológica

La fundamentación psicológica para poder generar hábitos en cuanto a deporte y actividad física en general en el ámbito laboral se centra en minimizar o disminuir los efectos que conlleva el sedentarismo generando sensaciones de disfrute para que su ejecución tenga efectos palpables en la productividad de las personas para así obtener los beneficios emocionales y psicológicos donde se incluye la mejora de autoestima, reducción de niveles de estrés, motivación y presión laboral (Pozo, 2017). Estudios realizados confirman dicha afirmación el cual ponen a la actividad física como única alternativa para el mejoramiento y desarrollo de todo lo referente a circunstancias de tipo laboral y de relación interpersonal, como ambiente laboral y un sinnúmero de dificultades si un centro de trabajo o empresa no dispone de este tiempo y espacio necesario para ejecutarlas.

Se ha comprobado que si existe una continuidad en la práctica de deporte y recreación; los vínculos laborales mejoran, se reduce el estrés, presión, lo que cambia la perspectiva del ambiente de trabajo y mejora la salud mental (UNEMI, 2019). Las opciones son múltiples tomando en cuenta sus beneficios y el aumento de la productividad las cuales ellas las proporcionan, Gimnasia Laboral, Pausas Activas, Torneos de tipo deportivo y recreativo, la sociabilización a partir de actividades de juegos de mesa, como el ajedrez y otras actividades donde se disocia el desgaste laboral y se recupera toda la estructura del sistema nervioso, sustentada por una vida monótona y repetitiva.

8.1.3. Fundamentación fisiológica

Existen diferentes respuestas fisiológicas que tiene el organismo al enfrentarse a la aplicación de la actividad física en la vida diaria; los beneficios son innumerables, entre ellos se puede destacar un mejor funcionamiento del sistema inmune, respiratorio, circulatorio, muscular, óseo y locomotor en general ya que se fortalece al realizarlo de forma frecuente (UNEMI, 2019). La sistematización como principio en la metodología del entrenamiento deportivo, es fundamental para que todos los procesos de formación y de desarrollo deportivo se encamine hacia un objetivo específico, con grandes aportes para el mejoramiento de todo el comportamiento morfofuncional del organismo beneficiado por la práctica de actividades físico-deportivas y el deporte como su máximo exponente el cual no solo determina el nivel de rendimiento de un país sino la garantía de una sociedad sana.

8.2. Beneficios de la cultura física

La actividad física tiene una función muy importante en la regulación de procesos locomotores corporales; los cuales permiten actividades tales como caminar, correr, realizar deporte y principalmente tiene un gran impacto dentro del ámbito de salud y conservación de un buen estado físico. Es de vital importancia realizar algún tipo de actividad física en un nivel que permita encontrar beneficios a corto y largo plazo volviéndonos personas más activas y adoptando mejores hábitos que permitirán generar un mejor estilo de vida (Sandoval & Tipán, 2015). El aspecto dinámico que tienen las actividades físico-deportivas han creado condiciones favorables para mejorar un estado de vida aceptable, fortalecimiento del estado de salud, corrección de posturas inadecuadas adquiridas en transcurso de la vida y defectos biomecánicos especialmente en la marcha y posiciones incorrectas al momento de la práctica de la actividad física, realizarlas correctamente y con dirección profesional hacen que sus

beneficios mejoren, haciendo del participante una persona sin riesgos al momento de ejecutarlas.

8.2.1. El ejercicio y el estrés

Realizar ejercicio desarrolla la salud y bienestar en general, permite generar resistencia a enfermedades y brinda energía para la jornada diaria. Así mismo el realizar estas actividades los niveles de estrés se reducen para optimizar la capacidad de la persona (Prieto, 2019). La actividad física desarrolla de forma integral al ser humano, no solo el aspecto físico, sino también emocional, un proceso de salud preventiva psicosocial que fortalece aparatos y sistemas que son los responsables de mantener al ser humano sano y fuerte para enfrentarse con las diferentes actividades realizadas.

8.2.2. Aumenta las endorfinas

El ejercicio en general tiene beneficios fisiológicos donde se incluye el aumento de la producción de sustancias promotoras, como los neurotransmisores del cerebro que generan bienestar llamados endorfinas, la actividad física tiene la capacidad de generar este tipo de sensaciones lo cual permite tener una calidad de vida mucho mejor al considerar un bienestar mental como producto de la ejecución de ejercicio (Prieto, 2019). La actividad física proporciona a nivel fisiológico y hormonal muchos beneficios que cambian constantemente el cuerpo humano, endorfinas o mejor llamadas las hormonas de felicidad, así como todo los cambios adaptativos de la actividad física van estructurando de acuerdo a su esfuerzo y la realización sistemática que permite de acuerdo a un proceso de formación deportiva cambios morfológicos fundamentales, como el biotipo para ser adaptados y poner en función en cualquier práctica deportiva.

8.2.3. Reduce los efectos negativos del estrés

Otro de los beneficios del ejercicio es la reducción de los niveles de estrés que se puede generar por jornadas laborales exhaustivas. Todo esto en conjunto conlleva a producir efectos efectivos en el organismo (Sandoval & Tipán, 2015). Las extenuantes jornadas laborales conllevan a adquirir estrés laboral y desgaste sistemático del aparato locomotor, sin la actividad física es imposible recuperar el estado óptimo de rendimiento laboral, así como la motivación al trabajo, es importante que la estructura de un espacio laboral contemple el tiempo y espacio necesario para desarrollar estas actividades.

8.2.4. Es una meditación en movimiento

Se considera que el ejercicio o la práctica de deportes en general ayuda a la distracción de las actividades rutinarias ya que el cuerpo y la mente se concentran en la ejecución de movimientos necesarios para desarrollar el deporte. (Sandoval & Tipán, 2015). La diversidad de actividades de tipo deportivo-recreativas crea muchos beneficios y una de las grandes ventajas de realizarlas es de tener la posibilidad de elegir de acuerdo el tiempo y características de las mismas, siendo las más adecuadas que pueden ser escogidas para mejorar nuestro estado de ánimo, el deporte es una opción más cercana, pero no es la única, podemos incluir actividades de poco desgaste energético y con muchos beneficios que proporciona bienestar para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Una vez que se ha iniciado actividades físicas es más fácil eliminar tensiones, mantener la calma, canalizar energía y concentración en las actividades del diario vivir (Prieto, 2019). Una actividad organizada y planificada garantiza la realización de todas nuestras actividades cotidianas gracias a la conexión de tipo neural que tiene nuestro sistema nervioso con los diferentes segmentos del cuerpo, alejando lesiones y traumatismos que podemos ocasionarnos,

gracias a la actividad física tenemos esa conexión necesaria para transmitir todos los impulsos nerviosos y tener una vida sana.

8.2.5. Mejora tu estado de ánimo

Cuando se realiza ejercicio de una forma regular, existen beneficios que permiten elevar la confianza y autoestima. Es imprescindible la actividad física para problemas de estrés y ansiedad ya que se mejora el sueño y el dominio de emociones y de la vida en general para poder desarrollarse mejor en la sociedad con una vida plena (Prieto, 2019). El biorritmo en la actividad física es el peldaño más alto que podemos conseguir interactuando con la práctica de actividades físicas sistemáticas, cumpliendo con un aumento progresivo de los esfuerzos y mejoramos todas las condiciones de tipo físicas y psíquicas necesarias para obtener nuestros objetivos, el autoestima se incrementa gracias al buen estado de ánimo a partir de la realización y práctica deportiva, horarios de vida y Temple se ven relacionados y coordinados en nuestro funcionamiento diaria que es más dinámico y efectivo.

8.3. Tipos de recreación

Se ha determinado diferentes tipos de recreación; a continuación, se detalla algunos de ellos:

- **Artística:** La recreación de este tipo incluye una forma de distracción momentánea, en donde se procede a realizar dibujos, pintura, entre otros; lo cual ayuda a disminuir presiones y estrés si se convierte en una actividad habitual que se use para “despejar la mente” (Sandoval & Tipán, 2015). El tiempo libre para la recreación ensambla de forma perfecta a nuestras actividades de tipo laboral y de tipo social, utilizando correctamente el tiempo libre, evitando el ocio sin beneficio

ninguno y adecuando un horario para la recreación que estimula nuestro sistema nervioso.

- **Lúdicos:** La recreación lúdica incluye los juegos realizados con el objetivo de distracción, los cuales pueden ser caracterizados por clasificación, ya sea de forma personal o grupal dependiendo de la edad las actividades lúdicas van a tener variaciones (Sandoval & Tipán, 2015). La lúdica en su máxima expresión dirigida o de forma libre estimula al cuerpo y proporciona mucha felicidad, todas las actividades relacionadas con la lúdica, integración y satisfacción, van de la mano de la ejecución, realización y bienestar, participar y compenetrarse en ellas garantiza una alternativa muy importante para el crecimiento integral de nuestra sociedad.

- **Pasiva:** La recreación pasiva incluye actividades que son ejecutadas en espacios reducidos y cerrados como una casa, un salón de clases, entre otros (Sandoval & Tipán, 2015). Las opciones de tipo recreativas son innumerables, aquellas que escogemos de acuerdo a nuestro agrado y aceptación son las que más nos benefician para mejorar nuestro estado de salud mental y físico, garantizan nuestra mejor aceptación en grupo y nos hacen salir de la monotonía laboral, pueden realizarse en condiciones diferentes, en lugares abiertos y cerrados como salones de baile, talleres etc. siempre obtendremos beneficios actitudinales que cambian nuestro comportamiento social.

- **Activa:** La recreación activa incluye diferentes tipos de actividad física realizados en áreas abiertas; en general se consideran en este grupo a los deportes como fútbol vóley, básquet, etc. Así mismo hay otras actividades como juegos infantiles y para personas adultas, el espacio puede ser limitado, pero aun así pueden ser realizadas sin problema (Sandoval & Tipán, 2015). Las actividades de tipo recreativas en espacios escogidos como los abiertos tienen características similares,

cumplen con actividades novedosas, motivantes y sobre todo con alegría, sin tener contemplado la reglamentación y arbitraje al cien % los deportes es una gran opción para ponerlos en práctica, el disfrute, la competitividad y el estado de ánimo, fortalecen nuestra mente y nuestro espíritu.

- **Social:** La recreación social incluye actividades donde los involucrados por lo general tienen un vínculo, relación o amistad, normalmente son realizados en la familia, compañeros de trabajo, unidades educativas, amigos, entre otros (Sandoval & Tipán, 2015). Las características de las actividades recreativas son similares en la ejecución, nos reunimos en condiciones similares de práctica en un proceso de pre acuerdo, realizamos actividades conjuntas para mejorar nuestro estado de salud mental que necesitamos para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

- **Al Aire Libre:** Las actividades recreativas al aire libre son consideradas así porque se realizan en el exterior; puede ser patios, parques, campo y lugares donde se tenga contacto con la naturaleza (Sandoval & Tipán, 2015). Las actividades al aire libre el principal objetivo que persigue es de alejarse del lugar habitual relacionado con el ambiente laboral donde la libertad no solo es de la actividad sino de la forma de pensar, de actuar y sobre todo de compartir, muy importante para mejorar todo el aparataje laboral en condiciones abiertas, caminatas, visitas a lugares rodeados de naturaleza hacen que la vida se mire más importante que el tiempo.

- **Cultural:** Las actividades recreativas culturales consideran herramientas de crecimiento intelectual para la distracción tales como libros, teatro, música, cine, museos para general distracción y así reducir los niveles de estrés (Sandoval & Tipán, 2015). La recreación de tipo intelectual, cultural en ámbitos cerrados de conocimiento, hacen que el mundo sea diverso, donde estos aspectos

influyen sobre el carácter cultural y educación integral de un individuo, son importantes para el crecimiento de desarrollo social.

- **Deportiva:** Las actividades de recreación deportiva se refieren a la práctica de forma grupal o individual de algún deporte en específico (Sandoval & Tipán, 2015). La recreación deportiva admite practica y participación de actividades de forma individual o grupal buscan un mismo objetivo el dispersar y disociar a través de esas actividades todo el recargo laboral y mental de una actividad repetitiva, está pudiendo ser laboral muy activa o en situaciones de poca movilidad, teniendo un gran beneficio la práctica de actividades de tipo deportivo- recreativa.

8.4. Beneficios de las actividades recreativas

Se considera oportuno establecer los beneficios de las actividades recreativas por medio de los efectos que logran en el ámbito de salud, físico, psicológico y social, entre ellos se menciona los más importantes:

- **Salud:** Las actividades recreativas ayudan a mantener un buen estilo de vida, el cual implica la creación de hábitos saludables, los cuales favorecen a mantener o recobrar la salud y a reducir los componentes de riesgo (Jiménez, 2017).
- **Físico:** Dichas actividades ayudan a crear capacidad física para poder generar trabajo y mejorar su desempeño (Jiménez, 2017).
- **Psicológico:** Las actividades psicológicas aumentan los niveles de autoestima, confianza en sí mismo, mejora de la imagen externa y reduce los niveles de estrés (Jiménez, 2017).
- **Social:** Las actividades recreativas sociales ayudan a restringir los niveles de violencia, y ayuda a que las relaciones interpersonales prosperen (Jiménez, 2017).

8.5. Gimnasia laboral

Las directrices, requerimientos y responsabilidades profesionales requieren que las personas tengan un potencial mayor para poder ejecutar las actividades a lo largo del día, lo que ha generado que se ponga en riesgo su salud, y adquirir enfermedades en el ámbito físico o mental. Gran parte de dichas enfermedades son temporales, pero si no son tratadas a tiempo pueden convertirse en problemas más graves, hasta crónicos, por esta razón es necesario tener planes de actividades recreativas laborales y así generar un ambiente de bienestar dentro del personal (Sandoval & Tipán, 2015).

Los protocolos de gimnasia Laboral y Pausas Activas son aplicadas generalmente para aumentar la productividad laboral, disminuir el cansancio laboral y proporcionar mayor capacidad de trabajo, teniendo en cuenta esto, se proporciona una serie de ejercicios que garanticen la recuperación activa de todos los segmentos del cuerpo así como la base estructural de su cuerpo, evitar con esto lesiones o accidentes laborales por estrés laboral, poco practicado en lugares o países con poco desarrollo, pero muy importante para todas las sociedades con responsabilidad laboral y seguridad.

Se ha considerado a la gimnasia laboral como un conjunto de movimientos que se pueden realizar antes de la jornada laboral o al inicio de la misma teniendo en cuenta las características del trabajo posterior que debe ser realizado. Todas estas actividades incluyen una serie de ejercicios que van a ayudar a generar flexibilidad corporal, muscular, postura y conocimiento de los beneficios (Sandoval & Tipán, 2015).

Se define a la gimnasia laboral como una serie de movimientos que se realizan al iniciar la jornada laboral, estas se basan acorde a las características y fusiones laborales. Al ser realizadas se promueven ejercicios que ayudan y permiten movimientos musculares, mejor flexibilidad corporal, adoptar correctas posturas y sobre todo beneficiar a personal.

La gimnasia laboral es realizada como parte de la jornada laboral, normalmente en el mismo lugar o sector donde se lleva a cabo el rol del empleado; pero se ha establecido recomendaciones para mejorar las experiencias cambiando el espacio donde son realizadas las actividades, así se disminuye la posibilidad de generar un efecto rutinario en las personas y se aumenta el interés en llevar a cabo dichas actividades convirtiéndolas en un hábito que genera sensaciones placenteras en los empleados aportando al progreso de la calidad de vida y al provecho laboral de una forma más óptima con beneficios múltiples(Sandoval & Tipán, 2015).

Grandes son los aportes y benéficos de la Gimnasia Laboral importantes para mejorar todos los ámbitos laborales, tanto del personal operativo y diferentes colaboradores, sean estos administrativos o de otro tipo, grandes jornadas laborales sin pausa laboral activa no tiene una adecuada eficiencia y eficacia laboral empresarial, es muy necesario adoptar políticas de práctica de estas actividades para mejorar la calidad de vida de todo el personal.

Normalmente se elaboran programas que pueden tener diferente duración; este tiempo puede estar entre 10 y 15 minutos y distribuirlo para antes y después de la jornada laboral según como se decida dentro de la empresa (Jiménez, 2017). Los protocolos de ejercitación sistemática de Gimnasia Laboral o actividades afines se desarrollan a partir de análisis de las actividades de los trabajadores los cuales desempeñan diferentes funciones en el ámbito laboral, priorizando donde las condiciones de desgaste energético y el riesgo laboral es mayor, estos protocolos cambian periódicamente de acuerdo a diferentes análisis de productividad del centro de labores y sobre todo a la eficiencia y eficacia de la aplicación de los mismos.

8.5.1. Beneficios de la gimnasia laboral

Son varios los beneficios de llevar a cabo la gimnasia laboral, por esta razón se ha clasificado en físicos, psicológicos, sociales y empresariales; como se detalla a continuación:

8.5.1.1. Fisiológicos:

Los efectos fisiológicos son importantes para reducir las enfermedades de índole físico, las que han sido vinculadas con afecciones osteomusculares, respiratorias y cardíacas.

Se ha encontrado diferentes beneficios:

a.) Sistema orgánico

Las funciones articulares mejoran, se aumenta la elasticidad de los músculos, facilita la coordinación y la reacción ante diferentes estímulos. El realizar ejercicios físicos aporta a la reducción de la masa corporal en la medida que el metabolismo se activa y se regula (control del riesgo de obesidad); también se aporta a resistir de mejor manera a la tensión del trabajo al soportar la fatiga corporal o cansancio (Jiménez, 2017). A medida que la práctica constante y sistemática de la actividad física activa a través de los protocolos de Gimnasia Laboral sea realizada obtendremos los resultados esperados, de forma integral el participante mejora toda su actividad neuromuscular y psíquica que va en mejora constante para tener los beneficios planificados, obtener los objetivos propuestos y aumentar la productividad.

b.) Sistema cardíaco

La circulación se ve favorecida por la experiencia continua y sistemática de ejercicios físicos; se desarrolla la irrigación sanguínea ayudando la oxigenación de todos los grupos musculares y correcto retorno venoso. Se ha comprobado este

beneficio en las refutaciones ajustadas del pulso y la presión arterial (Sandoval & Tipán, 2015). Los sistemas sanguíneos son los más beneficiados, el aumento del torrente sanguíneo a través de la práctica y ejecución de los protocolos de ejercicios ayudan directamente a mejorar la capacidad de trabajo en el ámbito laboral, desarrollan mayor irrigación de vasos apilares, venas y arterias para llevar el estímulo y transmisión neuromuscular del sistema nervioso, sin estas actividades de carácter físico deportivo las actividades de tipo laboral se vuelven monótonas y sin recuperación.

c.) Sistema respiratorio

Al ejecutar ejercicio físico las personas van captando de carácter progresivo un desarrollo de la capacidad de captación de oxígeno, esto beneficia cuantiosamente el intercambio gaseoso y ofrece mejores contestaciones ante requerimientos cardiacos (Calle, 2014)

d.) Sistema metabólico

La contestación contigua de la ejecución de ejercicio físico en la salud en el ámbito metabólico se puede determinar la rebaja en la producción del ácido láctico a causa del estrés o tensión muscular, sistematizando el gasto energético; los niveles de triglicéridos y colesterol malo se menguan beneficiando el objetivo de alcanzar un peso acorde (Calle, 2014).

Así mismo, las personas intentan soportar la glucosa, con un tipo de estímulos gastrointestinales compensados con una nutrición adecuada (Calle, 2014).

e.) Sistema neuro endócrino

La prontitud y adeudos profesionales originan un nivel elevado de adrenalina, con la actividad física se consigue vigilar sus emociones hormonales y se contribuye a la elaboración de endorfinas necesarias para formar la impresión de satisfacción y bienestar (Calle, 2014).

8.5.1.2. Psicológicos

Los beneficios psicológicos son considerados los que hacen que las personas recepten la información, es decir, que puedan palpar los beneficios que le brinda la actividad física, la salud, energía entre otros factores indicativos de una mejora en la calidad de vida; los factores más evidentes tienen que ver con la concentración, eficiencia laboral, estética física; donde la autoestima se ve mejorado (Calle, 2014)

8.5.1.3. Sociales

Los beneficios sociales son muy mencionados ya que al llevar a cabo este tipo de actividades físicas y recreativas ya que influye en el ambiente laboral. Una de las formas de mejora se da en las relaciones interpersonales ya que se genera un vínculo e integración con las personas que nos rodean, para actividades grupales ya existe más confianza por las actividades realizadas previamente (Calle, 2014).

8.5.1.4. Empresariales

Normalmente se presenta un beneficio en la relación empresarial debido a que existe la ejecución de actividad física o también llamada gimnasia laboral; se ha determinado que mientras más frecuente sean dichas actividades más rápido se generan los hábitos para mejorar la calidad de vida en general. Cuando las personas se sienten compensadas,

complacidas en su rol como profesional; lo cual va a tener impacto en la evolución de la empresa donde se labora (Calle, 2014).

8.6. Gimnasia laboral como acción de prevención

Contribuir a una buena calidad de vida, reducir los efectos del sedentarismo, acrecentar el nivel de medios para conservar una salud apropiada; demanda de permutas actitudinales, desarrollar hábitos que puedan ser conservados en el tiempo. Se ha determinado que es necesario establecer en los espacios, ambientes y atmósferas laborales alternativas capaces de mejorar el desempeño laboral con la actividad física como un punto indispensable (Sandoval & Tipán, 2015).

Actualmente a nivel mundial para optimizar la productividad del talento humano se ha empleado nuevas estrategias que se enfoca más en prevención de enfermedades. Debido a lo mencionado anteriormente los costos que se emplean para tratamiento de enfermedades producidas en los empleados se han visto reducida (Sandoval & Tipán, 2015).

Las afecciones que se presentan con más frecuencia suelen estar ligadas a la escasa actividad física, donde se ve daños al sistema óseo, muscular principalmente; aquí también se incluye otras estructuras corporales como ligamentos, tendones, terminaciones nerviosas, entre otras por el escaso movimiento (poco o nulo), movimientos extremos después de una jornada de sedentarismo provoca lesiones que muchas veces son irreversibles (Sandoval & Tipán, 2015).

8.6.1. Niveles de actividad física para adultos de 18 a 64 años

La categorización de los conjuntos de personas por niveles de edades permite establecer una dosificación y una clase de actividades que pueden ser ejecutadas como recomendación para prevenir y poder pregonar una buena salud física. Es importante tener en

cuenta que existen adaptaciones y programas que pueden ser estructurados y organizados en función de las necesidades físicas que se tenga; en el caso de personas que puedan presentar alguna afección o enfermedad no transmisible crónicas no trasmisibles (Arias, Zaldívar, Martínez, & Gordo, 2021).

En el caso de adultos que sobrepasan los 18 años se ha comprobado que existe un vínculo entre la actividad física y la buena salud en cuanto al sistema cardiorrespiratorio lo cual puede ser conseguido a partir de un tiempo determinado de ejercicio o actividad física (300 min), todo va a depender del nivel de intensidad que se tenga en los ejercicios propuestos ya sea diario o semanal siempre y cuando este diseñado acorde a la edad (Arias, Zaldívar, Martínez, & Gordo, 2021).

Los ejercicios de fuerza son muy recomendados ya que con estos se puede mejorar el aumento de masa muscular, calidad ósea, entre otros; la frecuencia y alimentación juegan un papel muy importante ya que, al convertirse en hábito, será más fácil ver los resultados, se ha recomendado entre 30 a 60 minutos de ejercicio físico (Arias, Zaldívar, Martínez, & Gordo, 2021).

B.9. MARCO CONCEPTUAL

Estrés

El estrés es considerado como un sentimiento que puede provocar un tipo de tensión en las personas, el mismo que desencadena pensamientos de frustración, nerviosismo, tensión emocional, entre otras (Mite, 2020).

El estrés suele estar presente como una reacción del organismo frente a una amenaza emocional, si es ocasional puede tratarse en momentos específicos de trabajo bajo presión,

pero si éste se da de forma prolongada puede causar mucho daño en la salud de las personas (Mite, 2020).

Gimnasia laboral

La gimnasia laboral incluye algunas actividades físicas realizadas previo a la jornada laboral con el objetivo de generar una mejor energía para un adecuado desempeño a lo largo del día, al contrario de agotar a la persona va a generar numerosos beneficios, esta gimnasia puede ser realizada hasta dos veces al día, antes y al finalizar la jornada para realizar algún tipo de estiramiento (Sandoval & Tipán, 2015).

Pausa activa

Son las actividades asociadas a disciplinas variadas, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones, promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo (Sandoval & Tipán, 2015).

Sedentarismo

Normalmente la vida cotidiana incluye el hecho de permanecer sentado o en descanso, es decir en un estado de sedentarismo, esto se ve reflejado por los escasos de la práctica de ejercicio lo que conlleva a contraer enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular (Mite, 2020).

Obesidad

La obesidad es una enfermedad donde se incluye el aumento de peso y acumulación de tejido adiposo en el organismo en general. Cuando una persona presenta esta enfermedad

es muy propensa a tener otras afecciones que se derivan de la obesidad, aquí se ven problemas cardio vasculares, digestivos y psicológicos por problemas de auto estima (Mite, 2020).

Sobrepeso

El sobrepeso es una afección que pueden tener las personas promedio, es un problema que lo tiene la mayoría de personas sedentarias por razones relacionadas a la escases de actividad física y mala nutrición lo que en conjunto pueden afectar de una manera crónica a la persona (Sandoval & Tipán, 2015).

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal es un factor que está relacionado con el peso y estatura de un individuo (Sandoval & Tipán, 2015).

Enfermedades no trasmisibles

Las enfermedades no trasmisibles han sido clasificadas de forma que son las que no pueden ser contagiadas bajo ninguna circunstancia; son enfermedades muchas veces emocionales como la depresión que son de forma prolongada y su nivel de daño aumenta con el tiempo (Sandoval & Tipán, 2015).

Recreación

La recreación es un conjunto de actividades que tienen por objetivo divertir o distraer, relajar y sobre todo entretener a las personas que lo lleven a cabo; Existen muchas formas de crear planes de recreación, la imaginación es la mejor herramienta, todo de acuerdo a la edad, condición física, entre otros aspectos (Cáceres, 2017).

B.10. MARCO INSTITUCIONAL
COMPAÑÍA DE TRANSPORTE TERMICO Y LOGISTICO
TRANSTERMICO S.A.
Quito – Ecuador

El la ciudad de Quito, Capital de la República del Ecuador a los 22 días del mes de agosto del 2008 se constituye la Compañía de Transporte Térmico y Logístico Transtermico S.A., la misma que fue fundada por quince accionistas y posee 900 acciones. Con el objetivo de dedicarse al transporte de carga de toda índole mediante el uso de vehículos equipados con dispositivos térmicos.

Actualmente las oficinas de la compañía se encuentran ubicada en la calle San Camilo N4-405 y Panamericana Norte Km 14 ½, Parroquia Calderón, Cantón Quito, Provincia de Pichincha. La empresa Compañía de Transporte Térmico Y Logístico Transtermico S.A. se dedica a todas las actividades de transporte de carga por carretera: troncos, ganado, transporte refrigerado, carga pesada, carga a granel, incluido el transporte en camiones cisterna, desperdicios y materiales de desecho, sin recogida ni eliminación.

MISION

Transtérmico S.A. es una empresa que se dedicará a ofrecer el servicio de transporte de carga de productos perecibles y no perecibles, para lo cual tenemos vehículos con equipos de refrigeración; dirigida a empresas que tengan la necesidad de maximizar su productividad, para que tengan a su alcance una herramienta de solución y apoyo, y puedan alcanzar el cumplimiento de sus objetivos organizacionales.

VISION

Transtérmico S.A. busca ofrecer un servicio de calidad en armonía social, económica y ambiental, que nos permita ampliar el alcance del proyecto; ser una empresa líder que brinde agilidad, calidad, honestidad y eficiencia a nuestros distinguidos clientes, a nivel nacional.

Valores y principios corporativos

VALORES:

- **Integridad:** Actuar de manera ética y honesta tratando a los compañeros y clientes con dignidad, equidad y respeto.
- **Confianza y Credibilidad:** Ser veraces, cumplir con las actividades y mantenerse firmes frente a los compromisos adquiridos.
- **Cortesía:** El personal de Transtérmico S.A., deberá realizar el trabajo con amabilidad y educación para atraer al cliente y captar su confiabilidad.
- **Carácter:** Apoyarse unos a otros para alcanzar mayor éxito; ser determinados y dinámicos.
- **Compromiso Organizacional:** Todo el personal de Transtérmico S.A., es consciente de la actividad que el proyecto realiza, tanto en beneficio de la sociedad como del consumidor; y, que está conformado por un grupo de personas con capacidades y habilidades mixtas, dentro de una organización innovadora.
- **Disciplina:** Observar, cumplir y acatar las normativas legales de las empresas que nos contraten y del proyecto.
- **Identidad:** Sentido de pertenencia y afinidad de cada accionista, para cumplir con sus responsabilidades y así sentirse dueño del proyecto.

- Respeto: Apoyar la libertad de opinión, pensamiento y actividad de cada uno de los miembros de la organización.
- Responsabilidad: Trabajar comprometidos en las actividades a desarrollarse dando lo mejor de cada uno para llegar a la meta.

Principios

- Trabajar con excelencia para ofrecer servicios que sobrepasen las expectativas de nuestros potenciales clientes.
- Practicar valores éticos, morales y respeto a los demás.
- Buscar continuamente la innovación y el mejor servicio a los clientes internos y externos, sin usar mecanismos que vayan en contra de los principios morales y éticos.
- Ser oportunos y eficaces con las necesidades del cliente.
- Valorar toda la fuerza laboral que forma parte del proyecto, atendiendo a sus necesidades y requerimientos.

Objetivos

- Mejorar la calidad de vida de cada uno de los accionistas y sus familias, que conformamos Transtérmico S.A., manejando eficientemente los recursos que obtengamos de los clientes que utilicen nuestros servicios.
- Contar con una flota adecuada de vehículos, de acuerdo a las necesidades de los clientes, respetando las exigencias de los órganos de Control.
- Generar fuentes de trabajo y garantizar a los empleados estabilidad laboral.

- Ser una empresa líder en el servicio de transporte y distribución, lograr en mediano o largo plazo ofrecer el servicio de logística y almacenaje.
- Incrementar nuestra flota con vehículos de carga de mayor tonelaje y tracto mulas que garanticen a todos nuestros clientes cubrir sus necesidades de carga sean estas, liviana o pesada.
- Ser una empresa líder en el servicio de transporte y distribución, lograr en mediano o largo plazo ofrecer el servicio de logística y almacenaje.
- Incrementar nuestra flota con vehículos de carga de mayor tonelaje y tracto mulas que garanticen a todos nuestros clientes cubrir sus necesidades de carga sean estas, liviana o pesada.

Nuestros clientes

- Tropicalimentos
- Tía/Magda
- Sahara Ice
- La europea
- Frutera del Litoral (Grupo Rueda)
- Frioexpress
- Parmalat
- Transmariner
- Chivería
- Digecca
- Grupo Oro
- D&C EXPORT E IMPORT CIA LTDA
- Antonio Pino Icaza

- Metro-Logística
- Pura Vida
- Inlogtrans
- Avitalsa
- Edimca
- Quala
- Quiziolli
- Frudomar
- Reilpros
- Cepromar
- Abcalsa
- DSM
- Didelsa
- Aronem

Nuestros Camiones cuentan con:

- Rastreo Satelital, sensor y control de temperatura, CGB SATELITAL
- Permiso de Transporte de Alimentos otorgados por el ARCSA
- Permiso de Operación otorgados por la ANT
- Certificados Semestrales de Fumigación (Control de Plagas).
- Certificados de Mantenimiento de los equipos de Refrigeración.
- Certificado de Pesas y Medidas otorgado por el Ministerio de Transporte

y Obras Publicas

- Matrículas y licencias vigentes
- Camiones Furgonados con equipos de Refrigeración.

B.11. MARCO METODOLÓGICO

11.1. Diseño de la investigación

Para entender, relacionar y explicar la relación de las variables, es necesario que se identifiquen los elementos conceptuales de las mismas, seguido de establecer el diseño de investigación; el cual corresponde para este caso en particular un enfoque cualitativo, porque se estudia la realidad, los hechos, las situaciones de los conductores de la compañía Transtermico S. A, que presentan niveles de sedentarismo que exponen su integridad dentro y fuera del ambiente laboral.

Los aspectos cualitativos tendrán validez y serán cualificados en función de la recolección de datos basados en las percepciones, lo que sienten las personas en el mismo escenario donde laboran, se relacionan y se describen situaciones “polémicas” que requieren establecer opciones o alternativas de solución desde una posición descriptiva (Calle, 2014).

11.2. Modalidad de la investigación

La investigación cualitativa se realizará desde varias modalidades de estudio, mediante la observación de los diversos sucesos y hechos de las personas desde un aspecto total, centrándose en las características que se han suscitado en el pasado para compararlas con el presente. La población a beneficiarse de este proyecto investigativo se convirtió en un objeto de estudio que permite la interacción e interrelación desde un ámbito natural y empírico.

Todos los escenarios y circunstancias son dignas de ser referenciados e interpretados; para lo cual, se presentan tres modalidades investigativas como:

11.3. Investigación de campo

En la investigación de campo generalmente implica una combinación del método de observación de participante, entrevistas y análisis. Las grandes corporaciones pueden tener su propio departamento de marketing o investigación para recopilar datos de fuentes primarias. Sin embargo, la mayor parte de la investigación de campo se contrata a terceros que realizan encuestas, grupos focales y entrevistas a nombre de la compañía (Flores, Investigación de campo, 2017). Ósea no es más que la información obtenida a través de los procesos de encuesta entrevistas y la observación natural sin empleo de métodos sofisticados de captación de información básica para la investigación.

11.4. Investigación descriptiva

Entonces, la investigación descriptiva se refiere al diseño de la investigación, creación de preguntas y análisis de datos que se llevarán a cabo sobre el tema. Se conoce como método de investigación observacional porque ninguna de las variables que forman parte del estudio está influenciada (Flores, Investigación descriptiva, 2018). Esto es solo la descripción exhaustiva y detallada de todo lo que se ejecuta en la realización de la investigación, el cómo se hace y los medios y métodos a emplear detallando los pasos y resultados de los mismos.

Algunas características que distinguen a la investigación descriptiva son:

Investigación cuantitativa: La investigación descriptiva es un método que intenta recopilar información cuantificable para ser utilizada en el análisis estadístico de la muestra de población. Es una herramienta popular de investigación de mercado que permite recopilar y describir la naturaleza del segmento demográfico.

Variables no controladas: En la investigación descriptiva, ninguna de las variables está influenciada de ninguna manera, sino que utiliza métodos de observación para llevar a

cabo el estudio. Por lo tanto, la naturaleza de las variables o su comportamiento no está en manos del investigador.

Estudios transversales: La investigación descriptiva, generalmente, es un estudio transversal de diferentes secciones pertenecientes al mismo grupo.

Bases para una mayor investigación: Los datos recogidos y analizados a partir de la investigación descriptiva pueden ser investigados más a fondo utilizando diferentes técnicas (Flores, Investigación descriptiva, 2018).

11.5. Investigación Bibliográfica

La investigación bibliográfica se caracteriza por la utilización de los datos secundarios como fuente de información. Pretende encontrar soluciones a problemas planteados por una doble vía:

- a) Relacionando datos ya existentes que proceden de distintas fuentes.
- b) Proporcionando una visión panorámica y sistemática de una determinada cuestión elaborada en múltiples fuentes dispersas.

11.6. Nivel o tipo de investigación

La forma de abordar la información y operatizar las modalidades investigativas requiere contextualizar los niveles o tipo en que se puede viabilizar el objetivo investigativo, que a su vez ayudan a generar la confianza y validez para describir las conclusiones investigativas. Entre las más usadas se tiene la observación directa, la acción explicativa y los referentes documentales que se sustentan en el contexto, el entorno, la dimensión espacio-temporal; que se describen a continuación:

11.6.1. Observación

Propia de las investigaciones de ámbito social, que corresponde en poner la mirada, la atención en el objeto de estudio como método empírico investigativo. Se observa el contexto, entorno y en las situaciones de espacio y tiempo donde se mueven las personas y los hechos.

11.6.2. Población y muestra

Población se refiere al universo, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hacen estudios. Muestra es una parte o subconjunto de elementos que se seleccionan previamente de una población para realizar un estudio. Normalmente se selecciona la muestra de una población para su estudio, debido a que estudiar a todos los elementos de una población resultaría muy extenso y poco práctico.

En la presente investigación se une a todos los conductores de la empresa Transtermico S.A., se tomó en cuenta a este grupo ya que cuenta con la presencia de diferentes aspectos y características sedentarias que ponen en riesgo su salud corporal.

Al tratarse de una población total pequeña, no se demanda realizar un muestreo y se determina a 30 conductores de la empresa como población total.

11.7. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación

11.7.1. Métodos teóricos

Inductivo - deductivo: A partir de las causalidades se busca encontrar la relación directa de las manifestaciones o características del sedentarismo en las respuestas y productividad laboral; para lo cual, se elaboran juicios sobre cómo o de que forma la gimnasia laboral influye en el sedentarismo de los adultos docentes como población objeto de estudio (Fernández, 2021).

Analítico – sintético: con este método se analiza cada circunstancia descrita por las variables investigativas de forma separada, buscando características universales que permitan luego unir las, compararlas de forma racional para establecer nexos y conclusiones determinantes (Fernández, 2021).

Estadístico – descriptivo: facilita la organización del proceso investigativo en la medida que la información hallada sea clasificada para así, describir a base de cuadros y gráficos estadísticos la tendencia de los indicadores que se analizan de forma argumentativa en resultados y premisas investigativas (Fernández, 2021).

11.7.2. Técnicas de Investigación

Encuesta: para la evaluación de indicadores de las ciencias sociales, se elaboran cuestionarios con preguntas estructuradas a los conductores de la empresa Transtermico S. A. en relación a la dinámica de las variables; las cuales con la técnica de la encuesta favorecen obtener datos empíricos de la población objeto de estudio (Hinojosa, 2018).

Entrevista: para hacer del diálogo un espacio que permita recoger datos en la investigación cualitativa, dentro de las opciones más idóneas se encuentra la entrevista; la cual debe en su estructura tener unas preguntas previamente elaboradas, pero de carácter flexible según la dinámica de fluidez que se tenga con el entrevistado. Para el presente caso el director de la empresa Transtermico S. A. (Hinojosa, 2018).

Test de condición física para adultos: los estilos de vida sedentaria minimizan la condición física de las personas. Para favorecer las características funcionales se evalúan parámetros de la condición física, en especial las respuestas aeróbicas con la adaptación y aplicación del test de escalón (Hinojosa, 2018).

11.7.3. Instrumentos

Cuestionarios: forma de operatizar la encuesta; para este caso se elabora un instrumento con preguntas cerradas e indicadores a escala positiva – negativa, de respuesta de selección múltiple a escoger por parte de la población encuestada. Para la entrevista también se diseña un cuestionario semi-estructurado al tener una base de los interrogantes de la investigación (Hinojosa, 2018).

11.8. Plan de recolección de datos de la información

La investigación cualitativa al identificar su modalidad descriptiva y bibliográfica hace necesario indagar de forma metódica diferentes insumos teóricos y conceptuales que se seleccionan, clasifican e interpretan; que a su vez aportan a la validación del objeto de estudio y la idea a defender de la presente investigación.

Establecer sobre la medición de las variables el qué, cómo, con qué, cómo se aplican y se realiza los análisis de los datos; favorece el diseño y aplicación de las técnicas e instrumentos investigativos, que se validan con un carácter objetivo, de confiabilidad por parte del autor de la investigación y expertos en el área.

11.8.1. Plan de procesamiento de la información

Con la base de datos a través de la aplicación de los instrumentos de la investigación se le dará un orden con el programa estadístico Excel conde se presentará tablas con sus respectivos indicadores y gráficos con porcentajes; cada uno con su respectivo análisis y discusión.

Seguidamente se realizará comparaciones y se discutirá los datos de carácter empírico con fuentes secundarias; para aportar a la identificación de características de las

percepciones, sentires de la población objeto de estudio con los referentes conceptuales y establecer el nivel de relación entre las variables

En la parte final de la estructura del planteamiento metodológico a favor de la investigación, toda la información obtenida que haya sido debidamente interpretada, analizada debe viabilizar y posibilitar la elaboración y presentación de una propuesta que da respuesta pertinente a la intención investigativa. La cual se presenta en una metodología didáctica que exprese el cómo; se pueden implementar técnicas de gimnasia laboral para minimizar los efectos del sedentarismo en los conductores de la empresa Transtermico S.A.

11.9. Modelo de encuesta

Encuesta N°

TEMA: SISTEMATIZACION DE EXPERIENCIAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ESTRÉS EN CONDUCTORES COMPAÑÍA TRANSTERMICO.

La encuesta se les realizo a los 30 conductores que conforman el equipo de personal de TRANSTERMICO.SA los cuales arrojaron los siguientes resultados.

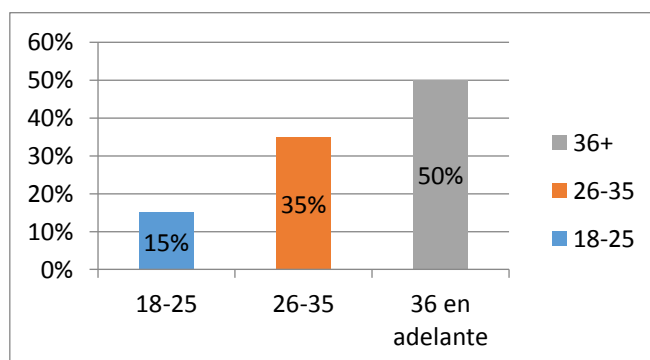
1. Escoja el rango de edad

18-25 años

26-35 años

De 36 en adelante

Figura 1. Rango de edad



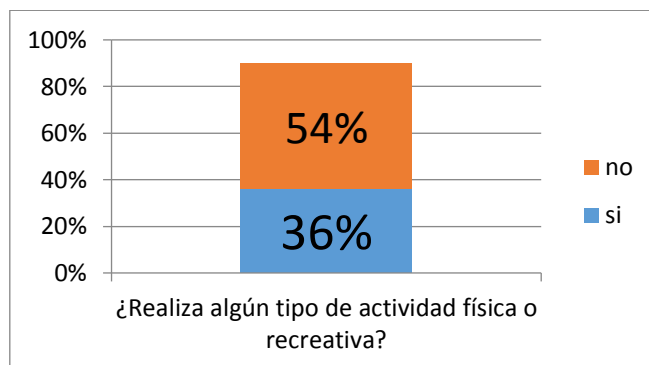
En la tabla anterior el 50 % de los choferes tienen más de 36 años en adelante, el 35% está de 26 a 35 años y 15 % de 18 a 25 años de edad de los 30 camioneros encuestados. Se puede observar que el mayor por ciento en choferes son los que más experiencias y años de trabajo tienen por lo que son el predominio del gremio de choferes de esta compañía, siendo los de 26 a 35 el segundo mayor grupo y de 18 a 25 el siguiente.

2. ¿Realiza algún tipo de actividad física o recreativa?

Si

No

Figura 2. Frecuencia de actividad física



En esta pregunta el 36 % de los choferes dijo que si realizaban actividades físicas y recreativas durante el tiempo libre y el 54% de los mismos dijo no hacerlo por la disponibilidad de tiempo real para estas actividades. Por lo tanto, se puede interpretar que en más de la mitad de la empresa existe un sedentarismo por parte de los colaboradores, por lo que es importante habitar a los conductores a realizar actividades físicas y recreativas.

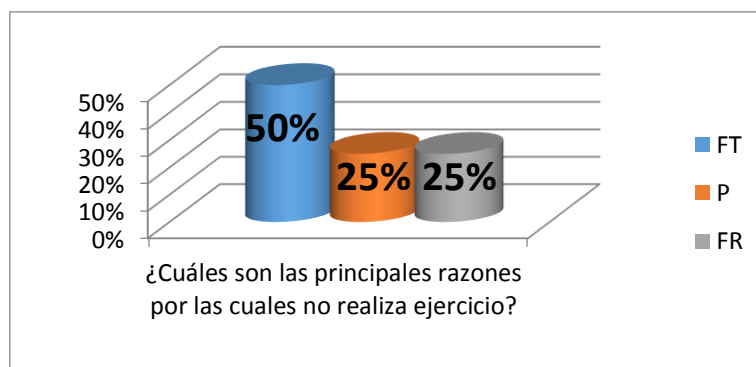
3. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales no realiza ejercicio?

Falta de tiempo

Pereza

Falta de recursos económicos

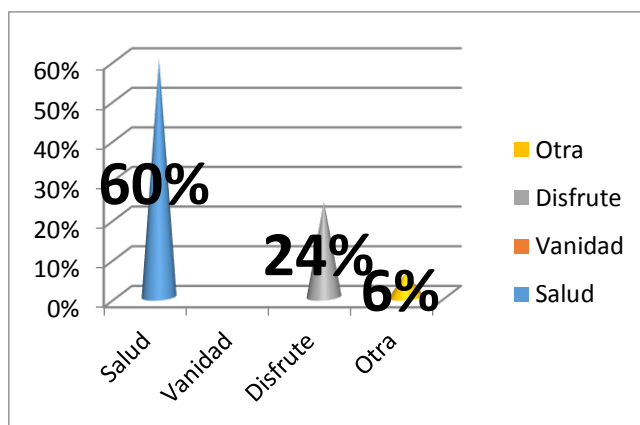
Figura 3. Razones para no realizar ejercicio



En esta pregunta el 50% de los choferes plantearon que no disponen de tiempo suficiente para la ejercitación debido al grado de trabajo elevado que tienen durante la semana. El 25 % dijo no realizarlo por pereza, ya que les cuesta mucho trabajo reactivarse después del trabajo para salir a realizar actividad física por lo agotador que suele ser y el resto 25 % de los choferes planteo que por falta de recursos ya que no cuentan con disponibilidad de pagar un gimnasio o un preparador ni cuentan con aditamentos deportivos para realizarlos en casa.

4. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales realiza ejercicio?

- Salud
- Vanidad
- Disfrute
- Otra

Figura 4. Razones para realizar ejercicio físico

En la pregunta 4 los el 60% plateo que se ejercita por cuestiones de salud que es vital para poder estar activos y dispuestos para el trabajo laboral, por otra parte, el 24% dijo hacerlo por entretenimiento y disfrute del tiempo libre y el 6% se inclinó por otras justificantes.

5. ¿Con cuál frecuencia realiza actividad física?

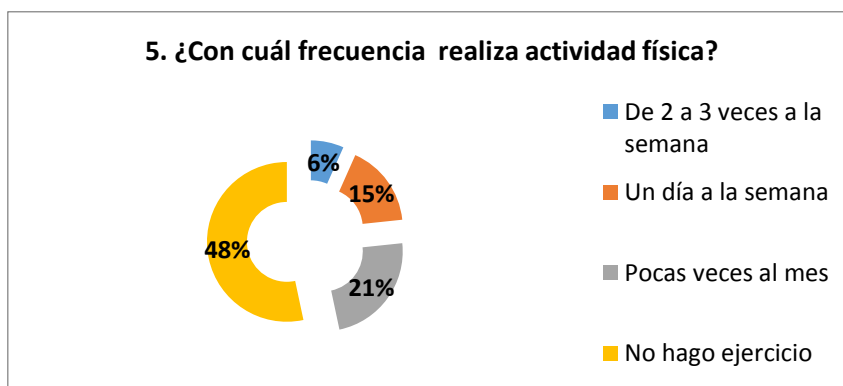
De 2 a 3 veces a la semana

Un día a la semana

Pocas veces al mes

No hago ejercicio

Figura 5. Frecuencia de actividad física

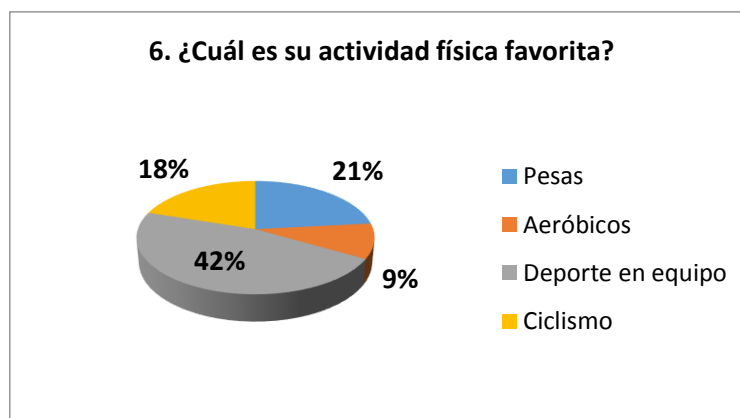


En esta pregunta el 48% de los encuestados dijo no hacer ejercicios físicos ya que trabajan hasta tarde y no les alcanza el tiempo para otros menesteres, el 21% dijo practicar pocas veces al mes dependiendo de los horarios de trabajo y el estado de ánimo con que terminan las labores diarias, el 15 % lo realiza una vez a la semana aprovechando el descanso normado y el 6 % de 2 a 3 veces semanales que son los ayudantes de los choferes que están más liberados de trabajo y emplean el tiempo libre en las prácticas deportivas.

6. ¿Cuál es su actividad física favorita?

- Pesas
- Aeróbicos
- Deporte en equipo
- Ciclismo
- Otra

Figura 6. Tipo de actividad física

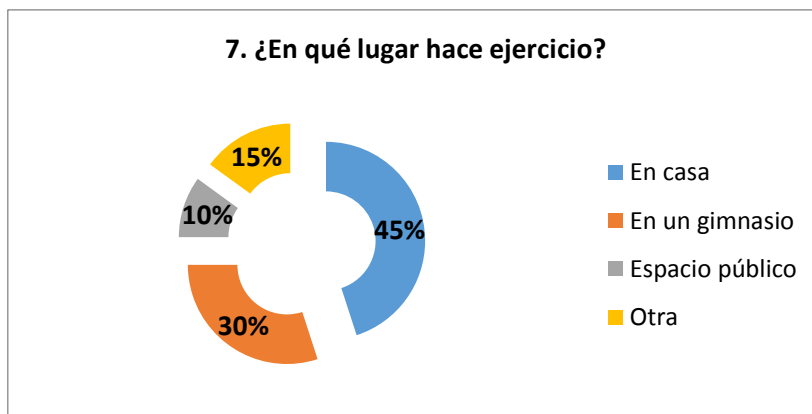


El 42 % de los choferes prefieren deportes de equipo como futbol ecuavoley básquet ya que les entretiene más por lo emotivo y porque son deportes de equipo, el 18% les gusta salir a ser cicloturismo, ósea aprovechar el ejercicio para recorrer lugares y disfrutar de los espacios alejados del centro de la ciudad el 21% asistir a los gimnasios a levantar pesas estos son los choferes más jóvenes para embellecer y ponerse hermosos y el 9% simplemente correr o hacer aerobico para trabajar con la circulación de sangre del corazón y el sedentarismo.

7. ¿En qué lugar hace ejercicio?

- En casa
- En un gimnasio
- Espacio público
- Otra

Figura 7. Lugar de ejercicio



El 30% prefieren ejercitarse en un gimnasio ya que son los choferes más jóvenes y buscan trabajo de musculación, el 45% prefiere hacerlo en casa ya que no tienen que salir y pueden terminar y descansar de una buena vez sin necesidad de transportarse el 15% en otros lugares y el 10% en espacios públicos.

8. ¿Cuál es la razón por la que escogió realizar ejercicio o deporte en

las instalaciones en donde lo hace?

Por comodidad

Por cercanía

Por el precio

Otra

Figura 8. Razón para realizar ejercicio



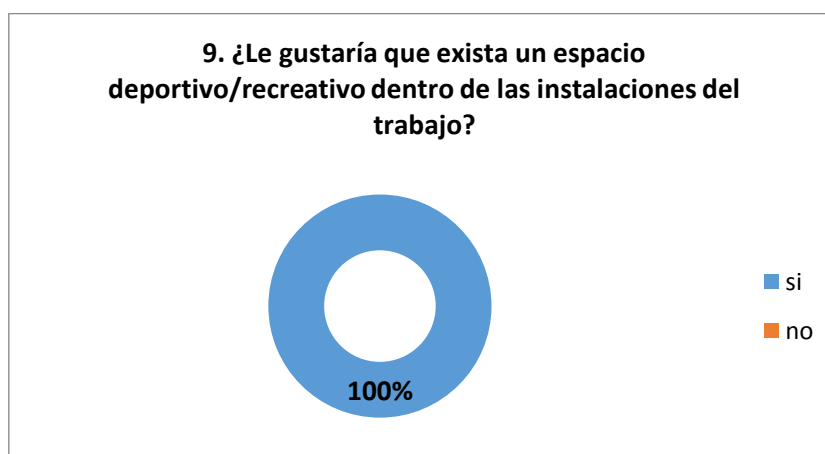
El 50 % por comodidad, por más confort lo hacen, en esas instalaciones el 30% lo hace por cercanías a su domicilio evitando la transportación un 6% por el precio de los locales el cual les permite acceder a ciertos centros deportivos el otro 6% por otras justificantes.

9. ¿Le gustaría que exista un espacio deportivo/recreativo dentro de las instalaciones del trabajo?

Si

No

Figura 9. Espacio deportivo/recreativo

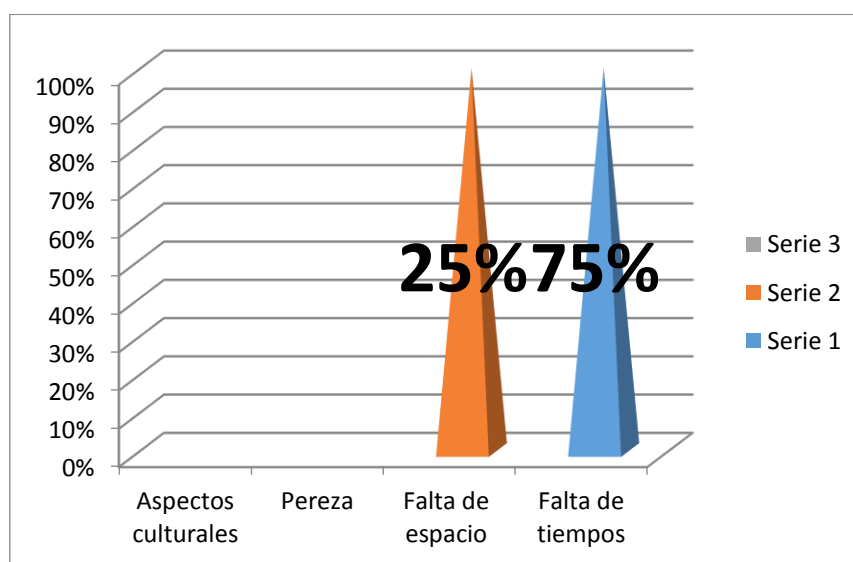


Todos los encuestados plantearon que les gustaría tener un espacio recreativo deportivo dentro de las instalaciones de trabajo como una mini cancha polivalente.

10. ¿Cuáles cree que son las razones por las que no se realiza actividades recreativas dentro de horas laborales?

- Aspectos culturales
- Pereza
- Falta de espacio
- Falta de tiempos
- Otra

Figura 10. Razones para realizar actividades recreativas

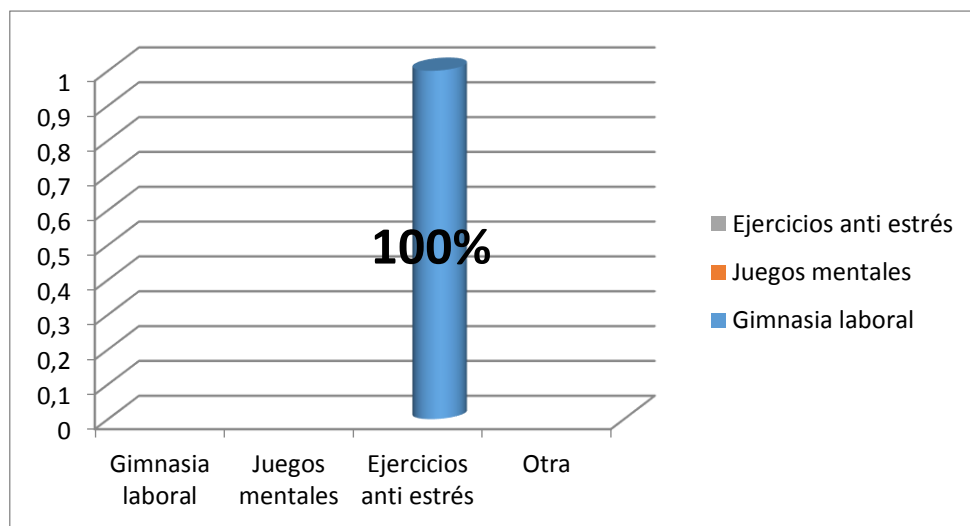


El 75 % de los choferes dijo no hacerlo por falta de tiempo debido al trabajo y los largos periodos de manejo a los que se someten a diario y el 25 % dijo no hacerlo por falta de espacio en los horario laborales y recreativos.

11. ¿Cuáles actividades recreativas le gustaría realizar dentro de la institución donde labora?

- Gimnasia laboral
- Juegos mentales
- Ejercicios anti estrés
- Otro

Figura 11. Actividades recreativas



Todos los encuestados dijeron querer actividades anti estrés para poder liberar energías y estar más preparado para las jornadas laborales y así tener mejor calidad de vida.

PROGRAMA SISTEMATIZADO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ESTRÉS EN CONDUCTORES COMPAÑÍA TRANSTERMICO.

Nuestro programa consta con 5 actividades recreativas y deportivas los cuales contribuirá a la disminución paulatina de los niveles de estrés en los choferes que pertenecen al grupo Transtermico s.a. Estas actividades son de fácil realización y cuentan con sus objetivos, indicaciones metodológicas y dosificación. Estas son actividades generales y ejercicios gimnásticos, ejercicios especiales o deportivos, ejercicios de cuidado y ejercicios de flexibilidad. Pueden ser utilizados en todas las edades y garantizan con su correcta práctica poner el cuerpo de los choferes en pleno acondicionamiento físico óptimo para enfrentar la actividad preservando así su integridad y salud pues con dicha preparación disminuye los riesgos de estrés y por continuidad eleva el rendimiento de trabajo. Efecto del programa de actividades: Numerosas investigaciones demuestran el efecto socioeconómico y se expresa en diferentes indicadores, entre los que se destacan.

1. La disminución de la mortalidad en personas de edad laboral.
2. La disminución del número de retirados por enfermedad y correspondientemente en la disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.
3. Crecimiento de la productividad del trabajo.
4. Disminución de la fluctuación de los cuadros y fortalecimiento de la disciplina laboral.
5. Reducción del consumo de servicios médicos en general, etc.

En general las actividades de **Recreación Física** ayudan a:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.

- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.-Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Son estos elementos los que nos llevan a plantear la importancia que tiene la Recreación Física en la salud de los camioneros del grupo Transtermico S.A y por consiguiente la implementación de esta sistematización de experiencias.

Recreación Física Industrial:

Aunque el tiempo se disfruta fuera del centro de trabajo, es una tendencia actual que las administraciones y organizaciones obreras se interesen cada vez más por la recreación de sus trabajadores y familiares. La denominada Recreación Física Industrial o de centro de trabajo se fundamenta en el hecho de que se ha comprobado la relación existente entre la satisfacción del hombre en el tiempo libre y su rendimiento en la jornada laboral. Así muchas empresas, sobre todo las grandes, se han comenzado a preocupar por este fenómeno. Las maneras más usuales de organización de esta forma de recreación las presentamos a continuación:

- Gimnasia Laboral
- Dirección de competencias deportivo-recreativas.
- Dirección de la acción del descanso en vacaciones
- Dirección de grupos sistemáticos entrenamiento.

Estas actividades poseen una extraordinaria importancia económica. Además, propicia un clima sumamente favorable en las relaciones humanas de los miembros de la empresa o centro laboral, un sentido de pertenencia a ésta, así como un aumento en el disfrute y satisfacción en el contenido de la calidad de la vida de los trabajadores. La importancia

económica de la denominada Recreación Física Industrial ha sido probada por japoneses, rusos, chinos, norteamericanos, polacos, alemanes, franceses, húngaros principalmente y en el último lustro ha comenzado un acelerado desarrollo en Latinoamérica donde se organiza de manera destacada en Brasil, Venezuela, México y Cuba. Este fenómeno como es obvio, además supone una especialización de los profesores de Educación Física y promotores de Recreación, así como una nueva fuente de trabajo. El programa cuenta con una selección de ejercicios de caminata y saltos.

Gimnasia Laboral

Bateria 1

1. Caminar en talón –punta
2. Saltillo con una pierna derecha con torsión de tobillo
3. Saltillo con una pierna izquierda con torsión de tobillo
4. Saltillo avanzando al frente con torsión de la cadera
5. Caminar en Asalto Al frente
6. Carretilla lateral (lado izquierdo)
7. Caminar en Asalto de espalda
8. Abdominales
9. Asalto lateral por el lado izquierdo
10. Pateo al frente con piernas extendidas
11. Asalto lateral por el lado derecho
12. Carretilla lateral. (lado derecho)
13. Saltos rana
14. Carretilla de frente
15. Salto Indio

16. Carretilla de espalda
17. Saltillo con péndulo sostenido
18. caminar en posición de media cuclillas hacia atrás

Batería 2

Ejercicios pasivos

Ejercicios sentados con piernas extendidas

1. Realizar punteos simultáneos de los pies.
2. Realizar punteos alternados de los pies.
3. Realizar círculos profundos de la articulación del tobillo en ambos pies a la derecha y a la izquierda.

Ejercicios sentados con piernas flexionadas.

1. Con la planta de los pies apoyada completamente sobre el piso, realizar punteos de los pies sin despegar talones ni el dedo gordo del piso. Se realiza este ejercicio simultáneamente y alternadamente.
2. Apoyados en los talones y manteniendo los pies en máxima dorsiflexión, ir a la extensión total de los mismos sin perder la posición inicial de apoyo en los talones.

Ejercicios Parados

1. Con agarre en espaldera o viga, elevarse en punta de los pies y volver a la posición inicial.
2. Realizar semicuclillas y cuclillas profundas apoyados en la punta de los pies.

3. Pasar de la posición de parados sobre la punta de los pies a la posición de parados sobre los talones.

Ejercicios sobre la marcha

1. Caminar en punta de pies.
2. Caminar ascendiendo de frente sobre un plano inclinado y bajar caminando de espalda.
3. Caminar sobre una línea recta (10-20 metros) punteando ambos pies

Batería 3

Ejercicios de destreza

1. Arrugar una toalla o paño con los dedos de los pies.
2. Caminar en semicuclillas
3. Asir un objeto con los dedos de los pies y trasladarlo de lugar.

Ejercicios sobre la marcha

1. Marcha sobre la punta de los pies con rotación interna.
2. Marcha sobre bordes externos.
3. Marcha sobre talones.

Ejercicios parados.

1. Pies paralelos y separados, elevar borde interno y flexionar dedos.
2. Apoyarse en el borde externo con dedos flexionados y mantener la posición por varios segundos.

3. Mantener la posición de puntas unidas y talones separados por varios segundos.

Ejercicios sobre la marcha

4. Caminar en punta de pies.
5. Caminar ascendiendo de frente sobre un plano inclinado y bajar caminando de espalda.
6. Caminar sobre una línea recta (10-20 metros) punteando ambos pies.

Batería 4

Ejercicios parados, en marcha y de destreza.

1. Parado tratar de unir las rodillas.
2. Cuclillas uniendo las rodillas.
3. Parado, levantando el borde externo de los pies, con agarre en la espaldera o la viga.
4. Caminar con el borde interno de los pies.

Ejercicios de destreza y sobre la marcha

1. Caminar llevando las piernas extendidas al frente.
 2. Caminar apoyados en los talones.
 3. Bajar escaleras apoyados en los talones.
 4. Caminar de espalda y de frente con la punta de los pies.
1. Decúbito prono, manos en posición llave. Elevación de la cabeza y el tronco sin despegar los pies del piso.

2. Decúbito prono, brazos en posición llave. Elevación de las piernas unidas y extendidas sin despegar la cabeza ni la pelvis del piso.
3. P.I. Arrodillado sentado, manos en la nuca. Extender los brazos hacia delante y volver a posición inicial.
4. P.I. Arrodillado sentado, manos en la nuca, elevación de los codos.
5. Decúbito supino, brazos extendidos atrás, realizar hiperextensión del tronco y volver a la posición inicial.
6. Decúbito supino, brazos a los lados del cuerpo. Realizar hiperextensiones de las piernas
7. Decúbito supino, con los brazos en posición llave realizar flexión lateral del tronco, manteniéndola por 5 segundos y volver a posición inicial. (La flexión se realizará del lado de la convexidad).
8. Decúbito supino, con brazos extendidos atrás ir a la posición de sentado con brazos extendidos al frente, manteniendo el tronco recto.
9. P.I Parado con brazos en posición llave. Realizar cuclillas manteniendo el tronco recto.

Dirección de competencias deportivo-recreativas.

- I. Ecuavoley
- II. Fútbol 5

Actividades de mesa.

1. Parchís
2. Cuarenta
3. Rummikub

Batería 5

Realización de pausas activas

Estiramientos y movimientos musculo esquelético

1. Brazos: Levante los brazos y llévelos hacia atrás, hasta donde le permita su flexibilidad. Mantenga la espalda separada del respaldo del asiento, lo más erguida posible y con la cabeza recta. Sostenga esta posición de 30 segundos a 2 minutos.

2. Hombros: Suba los hombros hacia las orejas a la vez que inhala, contenga la respiración durante 3 segundos. Baje los hombros exhalando y juntando los omóplatos durante otros 3 segundos. Repita entre 3 a 6 series.

3. Cuello: Mueva la cabeza sobre el hombro derecho, mantenga esa postura durante 10 segundos. Haga lo mismo con el hombro izquierdo.

4. Mentón: Lleve la mandíbula hacia atrás para relajar el cuello, abriendo la boca para soltar la mandíbula. Repita la serie 3 veces.

5. Glúteos: Temple los músculos de los glúteos como si fuera a levantarse del asiento, relájese y déjese caer. Esto hará que se pueda tonificar e incrementar la circulación de la sangre en esta zona. Repita el movimiento entre 5 a 7 veces.

6. Parte baja de la espalda: Contraiga y arquee la parte baja de la espalda para separarla del asiento. Repita 5 veces.

7. Piernas y tobillos: Suba y baje los tobillos, esto evitará la formación de coágulos en las piernas. Repítalo 3 veces con cada lado.

8. Tronco y cintura: Flexione la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego a la izquierda. Repita este ejercicio cinco veces para cada lado.

9. Espalda: Hunda la barbilla contra el pecho, entrelazando los dedos con las palmas de las manos hacia afuera y extienda los brazos hacia adelante hasta que la espalda quede curvada. Sostenga la postura por 15 segundos y repita una o dos veces más.

Caminar tramos de 50 metros ida y vuelta

Festival recreativo.

Algunas actividades que se pueden realizar en el festival son:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera chancletas gigantes colectivas.
- Apilar una altura determinada de latas (de refrescos, alimentos, etc.) sin

que se

- caigan.
- Hacer un castillo con latas.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos,

neumáticos, tanques,

- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.

- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que esta
- situado en el otro extremo.
- Apagar una vela con una pistola de agua, seleccionando la distancia.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil
- neumático, etc.
- Vestir a un espantapájaros.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.
- Enhebrar una o varias agujas.
- Mantener el equilibrio sobre latas, ladrillos, cajas de cartón, etc.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo: las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.
- Comer en determinado tiempo: pan viejo, galletas, melón, etc.
- Variantes
- Hacer pruebas de relevo.
- Hacer las pruebas lo más lento posible.
- Hacer las pruebas sentados o con los pies juntos.
- Realizar las pruebas con los ojos vendados, solo siendo guiados por sus compañeros.
- Colocar diferentes obstáculos en el circuito: sillas, mesas, neumáticos, personas, etc.

Valoración de la sistematización.

Estas actividades recreativas y deportivas para la disminución del estrés revisten gran importancia pues contribuyen al fortalecimiento de muchos de los músculos que van a intervenir en el proceso rutinario de manejar, ayudarán a los choferes a tener una mejor preparación antiestrés para enfrentar las largas jornadas de trabajo. También evitará dolores y lesiones, mejorando la circulación, libera muchas de las tensiones que normalmente está sometida por los cambios de intensidad y la fatiga muscular que se provoca durante la jornada de trabajo siendo estas actividades la vía por la que mayor facilidad le ofrece para contrarrestar y prevenir el estrés.

Los especialistas y entrenadores comparten que la factibilidad de esta sistematización es una excelente vía para la prevención del estrés en los choferes del grupo Transtermico S.A ya que según los resultados de su aplicación se ha comprobado que ha disminuido considerablemente el nivel de afectaciones en los choferes durante el último diagnóstico realizado además de comprobarse que las situaciones de estrés existidas fueron producto de largas jornadas de trabajo sin implementación de actividades recreativas y deportivas que ayuden a contrarrestar el efecto del exceso de cansancio y estrés, se pudo comprobar también la factibilidad del programa a través del clima psicológico logrado durante la ejecución del mismo en los choferes y las opiniones que ofrecieron acerca de este programa.

El fortalecimiento de esta sistematización se logró a través de esta propuesta de actividades recreativas deportivas beneficiando a los choferes contribuyendo con el fortalecimiento de los músculos y una mejor preparación para combatir el estrés y a los entrenadores porque le dota de un manual actualizado y comprobado de actividades recreativas y deportivas eficaz para poner en práctica en empresas y grupos laborales además

de que los instruye en la preparación de personal no deportivo. Por consiguiente, esta sistematización proporciona un bienestar físico, el cual muy bueno para la mente y el cuerpo.

Los especialistas concuerdan en la relevancia, ya que estas permiten desarrollar a las personas para enfrentar diferentes ámbitos de la vida social.

CONCLUSIONES.

- Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a las causas del estrés en los choferes, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas y programas actualizados y dosificados que propicien una mejor preparación de los mismos para enfrentar la larga y tediosa jornada de trabajo.
- Se constató a través de los métodos empíricos puestos en práctica en los choferes de Transtermico S.A que las actividades que aplicaban no son los más adecuados para evitar y mejorar el nivel de estrés provocado en los choferes.
- La sistematización presentada con sus acciones y vías de ejecución fueron factibles en su aplicación en los choferes de Transtermico S.A, por lo cual se considera muy adecuados los mismos y se infiere que es posible su constatación práctica demostrando así su efectividad y eficiencia en la prevención del estrés en los choferes.

RECOMENDACIONES

A todos los entrenadores y preparadores, que tengan en cuenta durante el trabajo con grupos sociales laborales las siguientes indicaciones:

- Aplicar las actividades con todas las indicaciones propuestas.

- Empezar siempre con los ejercicios de carácter general, aumentando gradualmente las exigencias realizando siempre los ejercicios de estiramiento.
- Dar siempre al calentamiento la atención y el tiempo que le corresponde, brindando una atención especial a las partes o estructuras anatómicas vulnerables a las lesiones y las partes involucradas en la acción de manejo.

Resultado del análisis

Archivo: SIS RIASCOS DIAZ ANDREA BEATRIZ -4.0 AF1-25-07-22 Bossano Ronny.pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 7,14%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 



Sospechas confirmadas: 6,69%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 



Texto analizado: 79,42%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).



Éxito del análisis: 100%



ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

1. Escoja el rango de edad

18-25 años

26-35 años

De 36 en adelante

2. ¿Realiza algún tipo de actividad física o recreativa?

Sí

No

3. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales no realiza ejercicio?

Falta de tiempo

Pereza

Falta de recursos económicos

4. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales realiza ejercicio?Salud Vanidad Disfrute Otra **5. ¿Con cuál frecuencia realiza actividad física?**De 2 a 3 veces a la semana Un día a la semana Pocas veces al mes No hago ejercicio **6. ¿Cuál es su actividad física favorita?**Pesas Aeróbicos Deporte en equipo Ciclismo Otra A
V

7. ¿En qué lugar hace ejercicio?

- En casa
- En un gimnasio
- Espacio público
- Otra

8. ¿Cuál es la razón por la que escogió realizar ejercicio o deporte en las instalaciones en donde lo hace?

- Por comodidad
- Por cercanía
- Por el precio
- Otra

9. ¿Le gustaría que exista un espacio deportivo/recreativo dentro de las instalaciones del trabajo?

- Si
- No

10. ¿Cuáles cree que son las razones por las que no se realiza actividades recreativas dentro de horas laborales?

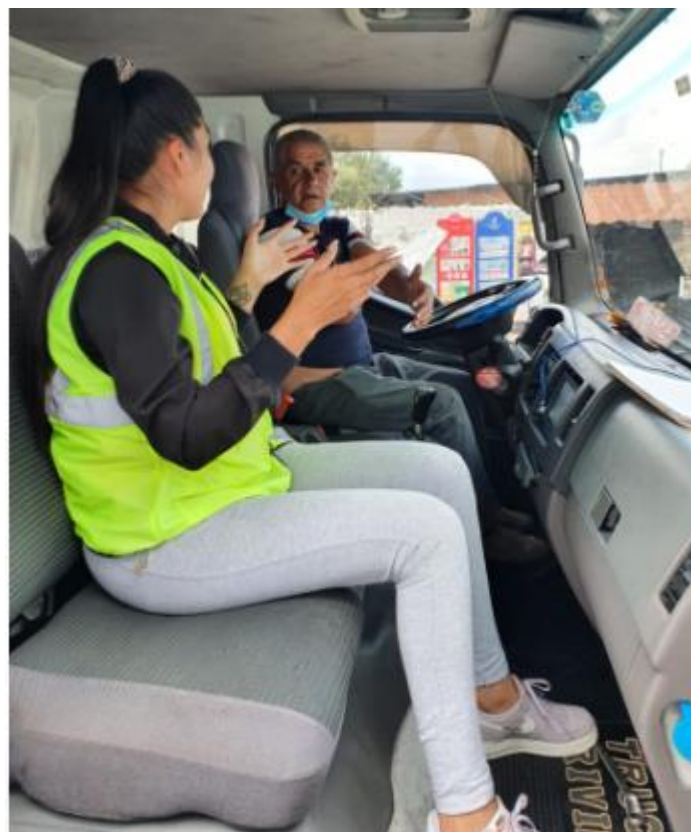
- Aspectos culturales
- Pereza
- Falta de espacio
- Falta de tiempos
- Otra

11. ¿Cuáles actividades recreativas le gustaría realizar dentro de la institución donde labora?

- Gimnasia laboral
- Juegos mentales
- Ejercicios anti estrés
- Otro

Anexo 2. Evidencia fotográfica.







BIBLIOGRAFÍA

Arias, M., Zaldívar, L., Martínez, O., & Gordo, Y. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Rev Podium vol.16 no.2*.

Cáceres, G. (2017). *Recreación*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>

Calle, R. (2014). *Ejercicios físicos recreativos para disminuir la obesidad en niños en edades de 8 a 12 años del club social deportivo Comodoro, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014*. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/3635/UPSE-TEF-2015-0055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carrillo, A., & Romero, E. (2015). Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. X *Congreso de ciencia y tecnología ESPE 2015*, 301-305.

Dumazedier. (1964).

Fernández, M. (2021). *Gimnasia laboral una alternativa para mejorar la salud de los trabajadores*. Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/general/gimnasia-laboral-una-alternativa-para-mejorar-la-salud-de-los-trabajadores/>

Flores, R. (2017). *Investigación de campo*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/es/investigacion-de-campo.html>

Flores, R. (2018). Obtenido de Investigación descriptiva: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>

Hernández, M., Quiroz, C., & Betancourt, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Univ. Salud vol.23 no.3*.

Hinojosa, J. (2018). *Gimnasia laboral y sedentarismo en los docentes periodo 2018*. Obtenido de

<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3883/TESIS-GIMNASIA-LABORAL-OK%20HINOJOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jiménez, M. (2017). *Estrategias recreativas para contribuir a la práctica del ecuavoley en estudiantes de octavo año de la unidad educativa particular bilingüe Jefferson, Cantón Salinas, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016- 2017*.

Obtenido de

<https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/4248/UPSE-TEF-2017-0008.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lino, A. (2021). Acercamiento a los Programas de Actividad Física Regular aplicada a la salud pública en tiempos de COVID-19. *Rev Podium vol.16 no.2*.

Mite, P. (2020). *El estrés y su salud*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Portela, C., & Vidarte, A. (2021). Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares: diferencias de edad y género. *Univ. Salud vol.23 no.3*, 12-17.

Pozo, W. (2017). *Gimnasia laboral para disminuir los efectos del sedentarismo en los docentes de la unidad educativa Virgen del Cisne, Cantón La libertad, Provincia de Santa Elena, Periodo lectivo 2016-2017*. Obtenido de

<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/4208/1/UPSE-TEF-2017-0005.pdf>

Prieto, G. (2019). *Control del estrés*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

Sandoval, J., & Tipán, L. (2015). *Manual de recreación al aire libre como medio para fomentar el turismo de la parroquia Alóag, Cantón Mejía, provincia de*

Pichincha en el año 2015. Obtenido de

<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/4750/1/T-003573.pdf>

UNAM. (2009). *Investigación bibliográfica*. Obtenido de

<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/ss/wp-content/uploads/2018/10/12.pdf>

UNEMI. (2019). *Pedagogía de la Actividad Física y Deporte*. Obtenido de

<https://www.unemi.edu.ec/index.php/carreras-presencial/pedagogia-de-la-actividad-fisica-y-deporte/>

Vásquez, J., & Guzmán, E. (2021). Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. *Univ. Salud vol.23 no.3*, 31-36.

Wilson Jiménez, J. J. (2014). *propuestas lúdicas recreativas*. Colombia.