



# **LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS PAUSAS ACTIVAS**

## **Una estrategia para reducir el sedentarismo laboral**

Mauricio Andrés Pinzón Garzón

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto curricular de Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C., Colombia 2023

# **LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LAS PAUSAS ACTIVAS**

## **Una estrategia para reducir el sedentarismo laboral**

Mauricio Andrés Pinzón Garzón

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

Licenciado en Educación Física

Director:

Ramiro Andrés Álzate Lubo

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto curricular de Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C., Colombia 2023

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVEZ DE LAS PAUSAS ACTIVAS: Una estrategia para reducir el sedentarismo laboral
Autor(es)	Mauricio Andrés Pinzón Garzón
Director	Ramiro Andrés Álzate Lubo
Publicación	Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	EDUCACIÓN FÍSICA, SEDENTARISMO, TELETRABAJO, PAUSAS ACTIVAS, HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2. Descripción
<p>Este Proyecto Curricular Particular (PCP) busca aportar al estado de salud de los trabajadores a través de las pausas activas laborales, aclarando que no se está encerrando la población y que este podrá ser aplicado en distinto tipo de población. Este proyecto enseña y hace repensar a los trabajadores en modalidad de teletrabajo sobre su estilo de vida, dando herramientas y formas diferentes de poner en práctica la Actividad Física, haciendo, que esta inflencie de manera positiva la forma en que estos viven; y así mismo promuevan la Salud, y la Actividad Física.</p>

### 3. Fuentes

Prieto Benavides, D. H., Correa Bautista, J. E., & Ramírez Vélez, R. (2015). SCielo. Acceso em 05 de Abril de 2019, disponível em SCielo:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/38originaldeporteyejercicio01.pdf>

Valbuena Santos, J. L. (2020). Universidad Santo Tomas. Fonte: Universidad Santo Tomas: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (25 de Abril de 2011). Scielo. Fonte: Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. (1997). Desarrollo de la expresividad corporal. Barcelona: INDE.

Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erickson. El diagrama epigenético del adulto. Medellin: Corporación Universitaria Lasallista.

Bordignon, N. A. (2005). Repositorio Universidad La Salle . (C. U. Lasallista, Ed.) Fonte: Repositorio Universidad La Salle : <http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/handle/10567/384>

Cajigas Rotundo, J. c. (06 de 2008). SCielo. Fonte: SCielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n9/n9a07.pdf>

Carretero, M. (1997). EDUCANDO portal de educacion Dominicana. Acceso em 11 de Julio de 2019, disponível em EDUCANDO portal de educacion Dominicana:

[http://www.educando.edu.do/userfiles/p0001/file/que\\_es\\_el\\_constructivismo.pdf?fbclid=IwAR0Nd1\\_CjRjlx18BsGUXIWNwHT5sJOM28m4qOzNbwiYfNTsV2PnY94nY](http://www.educando.edu.do/userfiles/p0001/file/que_es_el_constructivismo.pdf?fbclid=IwAR0Nd1_CjRjlx18BsGUXIWNwHT5sJOM28m4qOzNbwiYfNTsV2PnY94nY)

congreso de la republica. (1991). constitucion politica. Colombia.

congreso de la republica. (2009). LEY 1355.

Congreso de Colombia. (2004). Lex Base. Acceso em 19 de Marzo de 2019, disponível em Lex Base: <https://www.lexbase.co/lexdocs/indice/2004/10934de2004>

Díaz, I. A. (2005). Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento. Fonte: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento: <http://files.las-tic-en-salud.webnode.es>

ENSIN. (2010). Ministerio de salud. Fuente: Ministerio de salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

Laham, M. (2006). psicologia de la salud. Acceso em 11 de 07 de 2019, disponível em psicologia de la salud: <http://www.psicologiadelasalud.com.ar/art-comunidad//el-modelo-biopsicosocial-154.html?p=1&fbclid=IwAR3ttxMvst8Ilo80-kCyk-oIloEm1k00zokwuq5kfmsPkekgnFY2lcINOM>

Ministerio de Educacion Nacional. (8 de Febrero de 1994). Ministerio de Educacion Nacional de Colombia. Acceso em 12 de Marzo de 2019, disponível em Ministerio de Educacion Nacional de Colombia: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Organización Mundial de la Salud OMS. (Febrero de 2018). Organización Mundial de la Salud. Acceso em 1 de Marzo de 2019, disponível em Organización Mundial de la Salud: <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Quiroga Gutiérrez, C. F. (2020). Universidad Pedagógica Nacional . Fuente: Universidad Pedagógica Nacional:

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12480/PROYECTO%20DE%20GRADO%20EF%202020%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sainz Varona, R. M. (1992). Biblioteca digital de ciencia y cultura Vasca. (C. d. Educación, Ed.) doi:ISBN 84-87471-43-9

Sánchez Bañuelos, F. (1996). Casa del libro. Fonte: Casa del libro:  
<https://www.casadellibro.com/libro-la-actividad-fisica-orientada-hacia-la-salud/9788470304231/548987>

Universidad Nacional de Colombia. (28 de Enero de 2014). issuu. Acesso em 19 de Marzo de 2019, disponível em issuu:

[https://issuu.com/gestiondeproyectos/docs/fisioterapia\\_y\\_desarrollo\\_humano\\_n0](https://issuu.com/gestiondeproyectos/docs/fisioterapia_y_desarrollo_humano_n0)

#### 4. Contenidos

**1. Caracterización contextual.** Se fundamenta todo lo concerniente con el marco legal, lo que involucra, temas como la historia, ciencia, política entre otros también regala un abrebocas de algunos trabajos que ya han abordado el tema de: las pausas activas laborales y hábitos de vida saludables

**2. Perspectiva educativa.** Muestra el tipo de fundamentación teoría que ha sido tomada para la realización de nuestras prácticas: modelo pedagógico, teoría del desarrollo humano, teoría de aprendizaje, estilo de enseñanza, que nos dan todas las herramientas conceptuales que permitirán llevar a cabo y poner en práctica nuestra propuesta educativa.

**3. Implementación.** Se presenta todo lo concerniente con: sesiones de clase realizadas, temáticas trabajadas, contenidos expuestos, toda una muestra cronológica; fechas, horas, lugares, organización de cada clase completa, que actividades se trabajaron para poder llevar a cabo todo lo

relacionado con el Proyecto Curricular Particular (P.C.P).

**4. Ejecución piloto.** Se da una explicación detallada y específica del contexto tanto planta física como horario, tipo de población con la que se llevara a cabo el proyecto; nivel educativo, edad, ocupación, que tipo de actividad realizan estas personas en su tiempo libre además de la presentación escrita de cómo será la organización de los aspectos que trabajaremos en cada sesión.

**5. Análisis de la experiencia.** Es el resultado de los aprendizajes por parte del maestro autor del proyecto. Aquí se incluyen aspectos en prospectiva para el proyecto y la manera cómo se trazan nuevas rutas, se fortalecen o mantienen las planteadas inicialmente, es la enseñanza final o reflexión de lo que fue puesto en escena por el estudiante.

## 5. Metodología

se divide en 3 fases; una fase inicial o pre implementación, donde se realizó una encuesta inicial a los participantes denominada como “Encuesta de Actividad Física e interés” Para determinar el nivel de sedentarismo e interés en la participación, conformada por 12 preguntas divididas en 2 partes; la primera parte consta de 7 preguntas con el fin de determinar el nivel de sedentarismo del individuo comprendiendo 4 actividades o categorías, que van desde el estado en reposo el cual pretende conocer cuantas horas al día está sentado el individuo, pasando por actividades de baja, moderada y alta intensidad; la segunda parte, dedicada a evaluar los conocimientos previos sobre el tema y medir el interés de la participación en la implementación del programa piloto. Es preciso mencionar que dicha encuesta es una adaptación de la versión corta del “Cuestionario Internacional de Actividad Física de los últimos 7 días (IPAQ)”, la cual fue habilitado a los participantes de forma virtual por medio de un survey creado en la herramienta fieldsense , herramienta de uso corporativo de Amazon Corporate.

Para la segunda fase o fase de implementación, orientada en 16 sesiones de 30 minutos divididas en 2 partes de 15 minutos (a mitad y finalizando jornada laboral), donde se realizó la intervención y puesta en marcha del programa piloto teniendo en cuenta los objetivos planteados en el proyecto. Se utilizó el software de comunicación corporativa “Chime”, que permitió realizar los encuentros de forma virtual tomando en consideración que el departamento ACQ-LATAM es un departamento en modalidad de home office, durante esta fase se dio a conocer el cronograma de actividades propuestas para la implementación.

Por último, en la tercera fase o fase de recolección de datos y experiencias se realizó una encuesta de satisfacción, que estuvo orientada a conocer el nivel de complacencia de las sesiones realizadas y el feedback frente a las mismas, a su vez pretendía evaluar no solo el espacio, también al facilitador de las sesiones y posibilitar la conformación del equipo encargado de replicar y enriquecer el proceso vivenciado en la fase de implementación. Esta encuesta fue realizada y habilitada a los participantes mediante un survey creado en la herramienta fieldsense, herramienta de uso corporativo de Amazon Corporate.

## 6. Conclusiones

Se llegó a la conclusión que el papel del docente de Educación Física en los entornos laborales como generador de espacios y procesos con el objetivo de la prevención de ECNT, además de ayudar al desarrollo integral de los sujetos, es indispensable. Es preciso que la educación física sea la protagonista de la orientación de un estilo de vida saludable. Durante la



ejecución de la prueba piloto se observó un avance significativo en la apropiación de los conocimientos de la salud, ligándolo a la apropiación del conocimiento que tuvieron los participantes a lo largo de las sesiones, esto visibilizado en el proceso evaluativo. Sin importar las condiciones físicas o patológicas que tenga la población es fundamental formar un estilo de vida saludable, ya que la población que se tuvo en la implementación es más vulnerable a la adquisición de malos hábitos, dando como resultado las ECNT. Al realizar un trabajo de campo con esta población es necesario conocer las patologías y/o problemas físicos que ello puedan tener, para lograr un proceso adecuado con ellos, sin exceder sus límites.

Elaborado por:	Mauricio Andrés Pinzón Garzón
Revisado por:	Ramiro Andrés Álzate Lubo

Fecha de elaboración del Resumen:	20	05	2023
--------------------------------------	----	----	------

## Agradecimientos

*A mis padres, familiares y grupo de maestros por el apoyo durante el proceso académico.*

## Tabla de Contenido

INTRODUCCION .....	13
OPORTUNIDAD.....	15
OBJETIVOS .....	16
Objetivo General .....	16
Objetivos específicos .....	16
JUSTIFICACIÓN .....	16
CAPITULO 1: CONTEXTUALIZACION.....	18
Marco legal.....	20
Antecedentes .....	23
CAPITULO 2: PERSPECTIVA EDUCATIVA .....	25
Componente Humanístico.....	25
Componente Pedagógico.....	26
Componente Disciplinar.....	26
Relación entre componentes Figura #1Fuente: Autoría propia.....	27
Sobre las pausas Activas .....	27
Beneficios de las Pausas Activas .....	28
Estilo de enseñanza .....	29
Evaluación formativa .....	30

CAPITULO 3: DISEÑO Y PAUTAS DE IMPLEMENTACIÓN .....	31
Contextualización del cuadro de relaciones del PCP .....	33
Características de la tendencia utilizada.....	34
CAPITULO 4: MACRODISEÑO.....	35
Metodología .....	36
Sujetos .....	36
Instrumentos .....	37
Análisis Estadístico .....	39
CAPITULO 5: CONCLUSIONES .....	40
Categoría 1: Sesiones y actividades .....	40
Categoría 2: tiempo .....	41
Categoría 3: Utilidad y promoción.....	41
REFERENCIAS .....	43

## **INTRODUCCION**

Al realizar un análisis detallado del siglo XXI podemos evidenciar que el auge de la inactividad física ha tomado gran fuerza en niños, jóvenes y adultos, estructurando de manera contundente el estilo de vida de los individuos, contribuyendo en gran medida a la manifestación de las enfermedades no transmisibles producto del sedentarismo a nivel mundial, esto ha generado la oportunidad de trabajar en pro de los estilos de vida concerniente a la actividad física para la salud. Al estudiar detenidamente las acciones del ser humano, que ha venido perfeccionando disciplinas y técnicas que competen a la Educación Física y que tienen como propósito principal el desarrollo y cuidado de las habilidades físicas, sociales, mentales y emocionales, por medio de actividades físicas previamente seleccionadas y estructuradas para lograr este objetivo. Desde allí busca generar estilos de vida que posibiliten y potencien la comprensión de la salud, delegando en esta el dinamismo para interactuar en los diferentes contextos.

La educación física a través de las pausas activas aporta a los objetivos de este Proyecto Curricular Particular por este motivo, las competencias que se vinculan buscan abarcar en gran medida las dimensiones del ser humano, para potenciar el desarrollo personal del sujeto como cimiento del progreso colectivo que tiene incidencia en la sociedad.

Realizando una contextualización histórica, el ser humano ha sufrido cambios fisiológicos para lograr su adaptación al entorno , manifestando cambios en las habilidades y capacidades físicas los cuales le han permitido sobrevivir en un ambiente con condiciones hostiles y variables que lo condujo al perfeccionamiento de los sistemas esquelético, muscular , digestivo , entre

otros potenciado principalmente por la ingesta de carne, encaminándolo a realizar varios e importantes descubrimientos entre los cuales podemos destacar los diferentes usos del fuego utilizado como fuente de calor, luz y protección, con fines de creación de herramientas, y para cocinar.

A raíz de la mejora continua en la creación de herramientas el hombre primitivo obtuvo mayores posibilidades en la ejecución de tareas físicas y habilidades como la caza, la pesca y la fabricación de viviendas potenciando así el movimiento como principal factor y herramienta de supervivencia.

No obstante, con el transcurrir del tiempo dejó su vida nómada y pasó a establecerse en un lugar específico, generando modificaciones en sus habilidades y conductas saludables adoptando estilos de vida no saludables, desencadenando así el deterioro de la salud, con el pasar del tiempo el hombre fue agrupándose en civilizaciones que poco a poco tomaron conciencia de esta problemática y decidieron generar espacios de enseñanza y preservación de prácticas físicas y alimentación adecuada, el ejercicio entre otras, desde allí empezaremos por nombrar la cultura asiática centrándonos especialmente en china que fue pionera al aportar y promover estos espacios que contribuyeron a la implementación de la higiene en la manipulación de los alimentos.

Podemos acentuar, tomando como punto de partida china, que desde las primeras civilizaciones el hombre realiza actividades diarias que posibilitan la creación y apropiación de hábitos de vida saludables, viéndose reflejado en la importancia de la actividad física con fines

determinados y conscientes, los cuales pueden evidenciarse desde la danza, el juego, la lucha, entre otras manifestaciones. También cabe resaltar que desde el campo de la salud se ha utilizado la actividad física como herramienta de prevención de enfermedades y cuidado personal.

Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado el deterioro de la salud principalmente en los hábitos posturales, la condición física y la alimentación no balanceada debido en gran medida a los cambios culturales, sociales y los recientes acontecimientos producidos por la pandemia COVID-19, esto aleja a la sociedad de lo que consideramos como saludable “el estado y funcionamiento del organismo de manera óptima”. OMS. (2013).

## **OPORTUNIDAD**

Pregunta problema:

¿Cómo combatir el sedentarismo, desde las pausas activas vistas como una estrategia funcional para la generación de hábitos de vida saludables desde la Educación Física?

A partir de esta pregunta, se logra interpretar que la actividad física a través de las pausas activas es una alternativa que aminora factores que se relaciona directamente con el sedentarismo. Por tanto apunta y da cuenta de las problemáticas socialmente relevantes, permitiendo aportar, de manera significativa particularmente, a los apropiados procesos de desarrollo humano, los cuales serán evidenciados en la perspectiva educativa de este proyecto, de esta forma, las personas que se vean inmersas en la ejecución del mismo, potencien necesariamente sus concepciones respecto a su cuerpo, su vital importancia y lo que concierne a su complejidad, generando una reflexión oportuna en pro de la salud, propiciando un cambio individual contundente que repercute en su entorno familiar y por ende a un cambio social.

## **OBJETIVOS**

### Objetivo General

Generar entornos de aprendizaje, que contribuya a disminuir los niveles de sedentarismo en la población adulta.

### Objetivos específicos

- Identificar las falencias con relación a los estilos de vida saludable.
- Diseñar estrategias para la apropiación de estilos de vida saludable.
- Propiciar por medio de estrategias de juego los procesos de aprendizaje con el fin de mitigar el sedentarismo.
- Contribuir positivamente a la disminución del sedentarismo.

## **JUSTIFICACIÓN**

Como producto final del proceso académico universitario el PC-LEF plantea la creación de un PCP (Proyecto Curricular Particular) con el fin de evidenciar el aprendizaje y la intervención pedagógica en la sociedad por medio de la Educación Física, buscando a su vez generar algún



cambio y aporte relacionados a las dimensiones del ser humano las cuales tienen una relación estrecha con los componentes de la educación física en cuanto a la condición física, y hábitos de vida saludable, aspectos nutricionales y de entrenamiento, pretendiendo incidir de una manera significativa en el patrón de conductas de los individuos, como también comprobar los métodos de evaluación y reflexión en las prácticas a realizar con el fin de arrojar un resultado que permita evidenciar los cambios en cuanto a la finalidad del proyecto.

Dentro de esta propuesta formativa se pretende tener un enfoque a las practicas que ayudan a la formación y adecuación de conductas saludables teniendo en cuenta las necesidades y objetivos del sujeto , contribuyendo con el ideal de hombre planteado desde un enfoque biopsicosocial y una perspectiva holística que plantea un ser propositivo, participativo y reflexivo, con esto pretendemos que el sujeto tenga un aprendizaje autónomo, a partir de unas prácticas colectivas que le permitan no solo adquirir conductas saludables, sino que posibilite la aprehensión y adquisición de herramientas que le sirvan en el quehacer cotidiano.

Debemos recordar que no somos máquinas, ni trabajamos con máquinas, por esta razón se hace necesario aclarar que las conductas saludables, no solo se manifiestan en la parte biológica del ser humano, también se ven reflejadas, en su parte psicológica, actitudinal y social, por este motivo se pretende abordar el sujeto como un todo dejando de lado la dualidad (mente y cuerpo), pues esto genera que los sujetos no logren desarrollar su potencial. A la hora de abordar la prueba piloto es importante tener en cuenta la conexión que existe entre mente y cuerpo pues esto será un factor determinante para lograr el objetivo principal de esta propuesta.

## **CAPITULO 1: CONTEXTUALIZACION**

Al observar con detenimiento a nivel mundial surge una clara necesidad de movimiento físico, comunicación proximal con otro ser humano, con el fin de mitigar las implicaciones de las nuevas tecnologías y el principio de la era de apéndices tecnológicos. Los cuales son implantados en el individuo desde su nacimiento, condicionándolo mediante la creación de falsas necesidades que configuran su forma de ser, pensar y actuar.

En Colombia, el “Estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENFRECC)”, realizado en el año 1998, evidenció que solo el 21,2% de las personas realiza actividades físicas que generarán beneficios para la salud dos o tres veces por semana, lo que significa que quizás, para esta época, haya incrementado la participación de este, no obstante, lo anterior, en el año 2010 se ha venido observado un incremento del peso más rápido que el de la estatura, lo que ha favorecido una suma notoria de la obesidad, que en la actualidad alcanza un factor cerca del 16,5% y el sobrepeso que en el 2010 era de 51,2% (Universidad Nacional de Colombia , 2014).

Entre los referentes al tema del sobrepeso y la obesidad en Colombia, está el de Gamboa y Forero (2008-2009), quienes usando los primeros datos producidos para medir el IMC (Índice Masa Corporal) ( $\text{Índice Masa Corporal} = \text{peso} / \text{talla}^2$ ) en Colombia encuentran un dato muy curioso donde la edad, el género y las condiciones económicas, tienen patrones dentro de la obesidad. (ENSIN, 2010).

Desde otra perspectiva , La Dra. Díaz, realizó una investigación que sintetizo en un artículo denominado “El impacto de las TICS en la sociedad del milenio” acerca de las nuevas tecnologías de la comunicación y los avances tecnológicos, el cual da a conocer algunas consecuencias negativas que se han desarrollado con la expansión de estas herramientas de comunicación, entre las cuales se destacan el aislamiento físico de las personas con el entorno y el detrimento de la actividad física, generando sedentarismo como producto del dominio de la globalización del siglo XXI.

Desde allí el ideal de las pausas activas (PA) en su carácter generador de hábitos de vida saludables, integran y posibilitan una cultura planificada del día a día, de la instantaneidad, de una racionalidad encarnada donde lo mental es una dimensión de lo corporal, posibilitando la transformación de la vida de las personas. (Cajigas Rotundo, 2008).

Este enfoque integrador del individuo dentro del colectivo se ejecuta agrupando herramientas de promoción y prevención para la salud física y psicológica individual, adaptando un estilo de vida saludable marcando la diferencia desde el inicio del día hasta llegar a casa, esta estrecha relación abarca, conocimientos, valores y hábitos para el cuidado del cuerpo, conocimiento personal, autoestima y el enfoque motivacional, para entender que no es una camisa de fuerza, adaptar y apropiar este estilo de vida, por el contrario se trata de llevar a cabo una serie de acciones que involucren en el ámbito social y el desprendimiento de limitantes emocionales que configuran determinadamente el pensamiento del ser.

De esta forma, se busca promover los hábitos de vida saludable a través de las pausas Activas (PA ), la cuales son concebidas como posibilidad para el desarrollo integral del ser humano, bajo la mirada de la Educación Física, generando espacios en donde se eduque al cuerpo, en este sentido, el propósito del proyecto es abordar problemáticas como el sedentarismo laboral ,la nutrición deficiente y bajo rendimiento en las actividades realizadas, entendiendo que la salud ha perdido su papel protagónico en el desarrollo de la población adulta producto al trabajo y demás entes que abarcan el diario vivir del sujeto, considerando en este apartado la importancia de los hábitos de vida saludable para desarrollo integral del ser humano dentro de sus dimensiones.

Estos autores que he citado para analizar sus estudios confirman que, se puede evidenciar un incremento directamente proporcional entre las variables edad, obesidad y sedentarismo es decir que, a mayor edad, mayores niveles de obesidad y sedentarismo, por lo cual, proponen adelantar medidas desde las primeras etapas de la vida y desde luego en el contexto educativo y laboral partiendo desde la praxis, como realidad experiencial.

De tal manera que se piense en una Educación Física, que aporta al proyecto de vida desde la germinación de algunas capacidades importantes y fundamentalmente en la capacidad de reflexión desde los hábitos de vida saludable. Porque es la intención de cada persona la que hace moverse, la que genera las conductas hacia unos propósitos y hacia un tipo de vida.

Marco legal

Desde ámbito de La Constitución Política de Colombia de 1991 en sus artículos 49 y 52, se reconoce que el deporte y la recreación son derechos sociales, que deben ser cubiertos por la gestión estatal descentralizada, pero en la práctica tienen garantías bastantes limitadas de cobertura y efectividad en la respuesta, a las necesidades de cada tipo de población en particular, sujetas principalmente a la escasa disponibilidad presupuestal de apoyo.

Esta es la cobertura que permea la proyección de este documento para engranar de forma clara la respuesta de las problemáticas que se encuentran en nuestro contexto, en la que las decisiones individuales, sin embargo, se ven influidas por el medio en el que vive una persona, en este caso llámese un niño o un adulto, lo que hace que el sedentarismo tome gran fuerza y predomine en este tipo de situaciones que se manifiestan.

En la actualidad humana muchas de las conductas cambiaron debido al avance de la industrialización y al aumento de los ingresos. Entre los cambios asociados con el fenómeno del sedentarismo, se considera: El procesamiento industrial de los alimentos, la expansión de la cultura de la comida rápida y el hábito que tiende a la obesidad. “A todo esto se le ha denominado la revolución nutricional postindustrial. Entendiendo la obesidad desde la perspectiva socioeconómica, ya que estas explican los patrones de consumo y la forma en la que los sujetos gastan la energía”. (GIRALDO, 2014).

Como educadores físicos estableciendo esta relación con la particularidad jurídica y normativa a lo concerniente al tema de la salud pública encontramos la constitución política de 1991 que menciona y da pautas en los artículos 49 y 52 sobre la actividad física, el deporte y la

recreación para la salud “Se reconoce que el deporte y la recreación son derechos sociales, que deben ser cubiertos por la gestión estatal descentralizada, pero en la práctica tienen garantías bastantes limitadas de cobertura y efectividad en la respuesta, encontrando las necesidades de cada tipo de población en particular, sujetas principalmente a la escasa disponibilidad presupuestal de apoyo”. (congreso de la republica, 1991).

Del mismo modo la ley 1355 de 2009 “ley de obesidad” declara la obesidad como una enfermedad crónica de la salud pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos, así mismo en esta misma ley en su artículo 5 menciona que “todas las empresas del país deben promover espacios para la realización de pausas activas durante la jornada laboral...” (congreso de la republica, 2009)

El ministerio de educación aportando a una posible solución al problema establece en desarrollo de las Leyes 115 de 1994, ley general de educación de Colombia, en su artículo 5 párrafo 12 establece que: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Ministerio de Educacion Nacional, 1994) y ley 934 de 2004, Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, (Congreso de Colombia, 2004) promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica

y media vocacional.

### Antecedentes

A continuación, se presentan algunos antecedentes a nivel mundial y a nivel nacional, los cuales se estudiaron para no incurrir en solo reproducir conocimiento ya existente, garantizando que el presente PCP sea innovador en su contenido académico y aplicabilidad.

Autor y año de publicación	Titulo	Descripción
Allison Garzon García, Nicolas Montaña Moreno, Bogotá 2018	Educación Física formadora de un estilo de vida saludable	En este trabajo los autores plantean como problemática central la falta de estilos de vida saludable y la generación a gran escala de enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, planteando a su vez una formación de tipo holística con el fin de contribuir a resolver las necesidades relacionadas al bienestar físico y social. Para su ejecución los autores utilizaron una cartilla denominada “cartilla saludable”, construida por la comunidad educativa (docentes, padres de familia y estudiantes) con el fin de dar cuenta de todo el proceso metodológico y un libro sensorial para dar cuenta del proceso evaluativo
Angie Carolina Rodríguez Espinel, Bogotá 2018	Una nueva propuesta de los hábitos de vida saludables en Educación Física	En este trabajo la autora plantea la obesidad, las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT y los desórdenes alimenticios como problemáticas , desde allí propone fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje desde los contenidos disciplinares de la educación física

		tomados desde una tendencia en pro de la salud, desde un contexto de educación formal abordando las dimensiones física, social y cognitiva del ser humano potenciando así la formación de seres humanos físicamente educados que tomen decisiones asertivas en pro de una buena interacción social desde las normas básicas de convivencia, preservando la salud de su cuerpo y potenciando sus habilidades y capacidades físicas en pro de un mejor desenvolvimiento de la vida cotidiana a través de la transferencia de saberes
Edi Hernán Fajardo Vargas, Bogotá 2014	Aportes de la recreación a la salud ocupacional	En este trabajo de grado el autor propone un convenio entre la licenciatura en recreación y el área de salud ocupacional, proponiendo las pausas ludo-recreativas con el fin de formar sujetos que distribuyan y utilicen su tiempo libre de forma adecuada, para prevenir lesiones, enfermedades laborales, promover la integración y el compañerismo. Utilizando la lúdica desde un enfoque psicosocial.
Cristian Felipe Quiroga Gutiérrez, Bogotá 2020	La Educación Física a través de las artes rítmico-combativas: una estrategia para mitigar el sedentarismo	En este trabajo de grado el autor plantea el sedentarismo como problemática y desde allí plantea las artes rítmico-combativas como propuesta para mitigar sus efectos, tomando un enfoque biopsicosocial desde una perspectiva holística que le permita al sujeto ser partícipe de su desarrollo en pro de la mitigación del sedentarismo y de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT.
Henry Alberto Castañeda Hernández, Miguel Ángel Cortes Molano y Anderson González Alonso, Bogotá 2015	Sedentarismo y videojuegos propiciando la reflexión desde la Educación Física	En este trabajo de grado los autores proponen abordar la relación existente entre los videojuegos y el sedentarismo planteándolo como una problemática de salud a nivel mundial



		y desde allí proponen generar espacios de reflexión desde la educación física tomando elementos propios de los videojuegos para llevarlos al contexto de realidad física.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **CAPITULO 2: PERSPECTIVA EDUCATIVA**

Teniendo en cuenta al sujeto como un todo, esta propuesta se aborda desde un modelo biopsicosocial con el fin de influir positivamente no solo en lo concerniente a lo biológico sino también desde los ámbitos social y psicológico del ser humano, este PCP plantea tres componentes de enfoque: disciplinar, humanístico y pedagógico ligados al PC-LEF y sus objetivos, pero aún más allá a los objetivos planteados para el desarrollo de esta propuesta curricular particular.

### **Componente Humanístico**

Desde un enfoque o perspectiva humanística tomaremos como referente conceptual la teoría Psicosocial de Erikson quien enfatiza en la comprensión del ‘yo’ como una fuerza intensa, como una capacidad organizadora de la persona, capaz de reconciliar las fuerzas sintónicas y distónicas. (Bordignon N. A., 2005).

Desde lo anterior esta propuesta pedagógica pretende caracterizar cada uno de los factores que permiten el desarrollo del ser humano desde las diferentes estructuras de acogida en las distintas etapas de su crecimiento, donde la actividad física fue, es y será una constante para la adquisición, aprehensión, afianzamiento y apropiación de hábitos en pro de una vejez saludable.

Erikson plantea 8 estadios o etapas psicosociales que se desarrollan durante el crecimiento del individuo, enfatizando en 4 aspectos importantes para el desarrollo a) el entendimiento del “yo” como una fuerza intensa, vital y positiva; b) explicitó profundamente las etapas de desarrollo psicosexual de Freud, integrando la dimensión social y el desarrollo psicosocial; c) extendió el concepto de desarrollo de la personalidad para el ciclo completo de la vida, de la infancia a la vejez; d) exploró el impacto de la cultura, de la sociedad y de la historia en el desarrollo de la personalidad.

### Componente Pedagógico

Esta Propuesta pedagógica busca generar conciencia en el ser humano tomando como base esos estadios de desarrollo psicosocial del ser humano por este motivo se hace necesario abordar los planteamientos de Bauman en su libro educación líquida, quien indica que la educación debe preparar al ser humano para su paso por el mundo, dotándolo de habilidades, recursos y herramientas que le permitan adaptarse a los cambios. Desde lo anterior y después de navegar por distintos modelos pedagógicos, para este PCP se tomara el modelo pedagógico holístico desde la postura de Lafrancesco quien relaciona el SER visto como competencias antropológicas con el SABER cómo competencias laborales y ocupacionales con el fin de desarrollar la capacidad de SENTIR o competencias afectivas , PENSAR o competencias cognitivas y ACTUAR o competencias éticas y morales , de esta manera se abordara el ideal de ser humano planteado anteriormente, un ser humano biopsicosocial que contribuya positivamente en la sociedad.

### Componente Disciplinar

Después de abordar la perspectiva humanística y los modelos pedagógicos se plantea la tendencia de la actividad física en pro de la salud para este PCP, en esta se hace referencia a la manera en que la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. ( Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011), influyendo positivamente en un proceso integral, social y político que aborda acciones orientadas al fortalecimiento de las capacidades y habilidades del ser humano, tomando a su vez las cambiantes condiciones sociales económicas y culturales mitigando el impacto que puede llegar a generarse en la salud.

En ese sentido las pausas activas vistas como una estrategia pedagógica realizan un gran aporte a la resignificación del bienestar laboral, facilitando a su vez un carácter formativo hacia la construcción o adaptación y aprehensión de hábitos de vida saludables.

Relación entre componentes

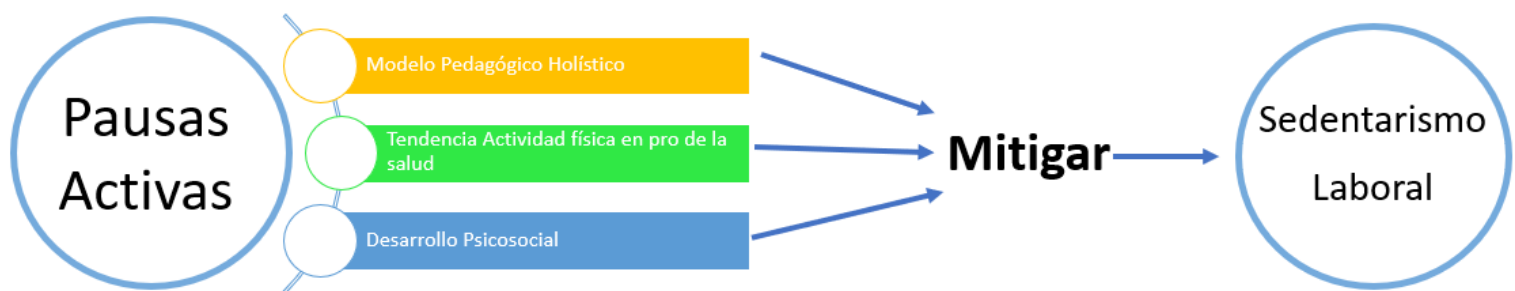


Figura #1 Fuente: Autoría propia

Sobre las pausas Activas

Se hace pertinente contextualizarnos en torno a las denominadas pausas activas laborales, definiéndolas según (Raga, 2021) como sesiones continuas de mínimo 10 minutos y se componen de actividades físicas para el fortalecimiento muscular y reducir los riesgos o enfermedades laborales que puede traer el sobreesfuerzo en el desempeño en el trabajo. tienen como objetivo aliviar la tensión muscular, corregir malas posturas y el sedentarismo que viene con la realización de la labor.

Según (Jaspe, López, & Moya, 2018) afirman que es deseable que se realicen pausas adecuadas preferiblemente flexibles que produzcan cambio en la posición y mejoramiento en el proceso de los grupos musculares afectados por la actividad. Adicionalmente, mencionan que, acompañadas de la higiene postural en el puesto de trabajo, buenos hábitos nutricionales, de sueño y del tiempo libre, las pausas activas, pueden prevenir diferentes dolencias y enfermedades ocupacionales.

Se puede afirmar según (Durán & Correa Olarte, 2020) que se resalta la necesidad de asumir y diversificar la salud como categoría fundamental en la formación de los licenciados, para articularla en procesos personales (del estudiante y del maestro), profesionales (en el campo de la salud ocupacional).

### Beneficios de las Pausas Activas

Uno de los principales factores de ausentismo laboral por incapacidad y causa principal de la generación de las mismas es mantener conductas sedentarias o de baja actividad física, es por este motivo que se hace necesario que las empresas adopten e implementen actividades físicas llevando un constante seguimiento de los participantes, generando así una motivación valiéndose

de herramientas como la emocionalidad mediante las pausas activas, contribuyendo positivamente a la optimización de sus labores cotidianas, según Idrovo citado por Valbuena, 2020 :

“la incidencia estimada de enfermedades debido a jornadas laborales a nivel nacional entre 1985 y 2000 muestra una tendencia de aumento con el pasar de los años; además se demuestra que las patologías musculo esqueléticas son la causa de mayor incidencia de las enfermedades ocupacionales en Colombia. La progresión es tal que en 1985 se reportaron 23.667 casos y para el año 2000 aumentaron a 33.385” ( Valbuena Santos, 2020).

Por esta razón las Pausas Activas Laborales son una herramienta imprescindible a la hora de combatir la fatiga laboral, trastornos musculo esqueléticos y prevenir el estrés, además de ayudar en la disminución de la fatiga mental.

#### Estilo de enseñanza

Para la ejecución piloto de este Proyecto Curricular Particular, tomaremos el mando directo y la asignación de tareas como principal estilo, apoyando lo anterior Muska Mosston y Sara AlftWorth citado por Quiroga ,2020 dice que el mando directo es:

“El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno. El primero - La señal de mando- precede a cada movimiento del alumno, que ejecutará según el modelo presentado. Así, toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, momento final, duración e intervalos, es tomada por el profesor”. (Quiroga Gutiérrez, 2020).

Este estilo de enseñanza es de gran utilidad a la hora de abordar las sesiones o en el momento de llamar la atención de los participantes, ya sea para indicar el cambio de alguna dinámica o corregir desde un posicionamiento positivo algún movimiento o postura incidiendo de manera significativa en el factor motivacional, de igual forma la ejecución de tareas , teniendo en cuenta al participante en la ejecución de lo planteado por el docente sino a su vez se reconoce como miembro activo de la practica llevándolo a la práctica intencional de la toma de decisiones, explicándolo desde otra perspectiva el docente asigna una tarea o actividad y brinda los parámetros para su ejecución permitiendo que el participante realice dicha actividad .

Al finalizar las sesiones se realizará un feedback con el fin de mitigar las acciones negativas y encontrar Fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora al momento de realizar las diferentes actividades, llevando consigo un análisis del proceso de aprehensión de cada participante, procurando que esté se encuentre en el ideal de ser humano planteado anteriormente para este PCP.

#### Evaluación formativa

Este tipo de evaluación tiene como objetivo identificar falencias y oportunidades de mejora, permitiendo al docente tener un control acorde a los objetivos planteados, posibilitando modificar los contenidos o temáticas propuestas, sin esperar a culminar el proceso o ciclo de intervención. Para este PCP el autor plantea un tipo de evaluación dividida en 2 partes, la primera de ellas es la observación de tipo participante la cual permitirá capturar información de una forma armónica. Para finalizar se realizará una encuesta o test con el fin de medir las

variaciones de los niveles de sedentarismo de los participantes.

La evaluación se realizará acorde a los criterios de búsqueda planteados para este PCP por el docente, teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo, es decir que se encuentra de manera intrínseca en la intencionalidad de cada ámbito evaluado, aportando factores que posibiliten la mejora y el cambio en aspectos físicos, psicológicos y emocionales.

### **CAPITULO 3: DISEÑO Y PAUTAS DE IMPLEMENTACIÓN**

Teniendo en cuenta que “El modelo de Actividad Física es para toda la vida, donde lo importante es que se generen hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico” (Sánchez Bañuelos, 1996) y la actual modalidad de teletrabajo, se hace necesario replantear y adaptar las sesiones de implementación, apoyándonos de los recursos tecnológicos para comprobar o descartar las hipótesis planteadas en este PCP.

Por este motivo, cabe aclarar que las sesiones se realizaran de forma virtual a través de la plataforma Chime, plataforma de comunicación corporativa de Amazon Corporate, se creara un espacio asequible a las personas de diferentes edades y nacionalidades donde se podrá trabajar diferentes problemáticas , un ejemplo claro es el sedentarismo laboral entre otros , donde se logre poner en evidencia el trabajo profesional de la Educación Física, realizando intervención para resolver las necesidades de cada participante , suscitando a su vez conductas que posibiliten la aprehensión de hábitos de vida saludable, mejorando la calidad de vida.

Es fundamental tener claridad que debido a los sucesos de confinamiento, producto de la reciente pandemia COVID -19 que azoto al mundo, las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), pasaron a jugar un papel de vital importancia transformando los procesos de comunicación en procesos metodológicos permitiendo enseñar y aprender en la distancia, promoviendo a su vez el aprendizaje de calidad , resaltando las tecnologías basadas en la web las cuales hoy por hoy, disponen de recursos educativos de fácil acceso, garantizando un soporte que permita ampliar el conocimiento.

El macro diseño tendrá en cuenta las teorías base teniendo como ocupación detallar los elementos particulares a tener en cuenta para la ejecución piloto, el micro diseño a su vez será el encargado de argumentar de forma clara las sesiones a ser ejecutadas durante su implementación.

Teniendo en cuenta lo anterior el autor de este PCP ha decidido centrar la implementación en la población adulta, también denominada población en edad laboral, dicha elección fue tomada al estudiar detalladamente las características del proyecto curricular particular las cuales sugieren que esté debe y/o puede ser aplicado en cualquier contexto y nicho poblacional.

Es de gran importancia mencionar que cada intervención tendrá una guía que busque la proyección y consecución de los objetivos propuestos para este proyecto curricular particular, estos a su vez dirigirán el andamiaje de la relación teórico-practica con el fin de lograr un alto grado de aceptación y efectividad, a su vez la perspectiva de este diseño se centrara en consolidar la relación existente entre el campo humanístico, pedagógico y disciplinar desde el campo



epistemológico de este proyecto, de esta forma lograr impactar positivamente cumpliendo los objetivos planteados para el mismo.

#### Contextualización del cuadro de relaciones del PCP

Para poder abordar las relaciones existentes entre el ideal de ser humano y la tendencia de la Educación Física planteadas en este PCP titulado “*LA EDUCACIÓN FÍSICA ATRAVÉS DE LAS PAUSAS ACTIVAS una estrategia para mitigar el sedentarismo laboral*” se hace necesario aproximarse a una conceptualización de cada uno de los caracteres para después enmarcarlos en un cuadro de relación.

En un primer momento es necesario ampliar y precisar sobre el ideal de ser humano planteado para este PCP donde se propone “un ser propositivo, participativo y reflexivo, que tenga un aprendizaje autónomo que posibilite la aprehensión y adquisición de herramientas que le sirvan en el quehacer cotidiano, esto nos permite relacionar el SER con el SABER y el HACER para desde allí desarrollar la capacidad de SENTIR, PENSAR y ACTUAR”.

Teniendo en cuenta el ideal de ser humano es importante aclarar algunas características fundamentales del ser humano a formar

1. Participativo: en función de una propiocepción que le permita enriquecer constantemente su estilo de vida llevándolo a generar diálogos con su yo interior (conciencia) que le permitan identificar más elementos corporales y actitudinales que antes pasaba por alto.

2. Propositivo: que este consciente de los factores de riesgo que se presentan en su entorno y su quehacer cotidiano, comprendiendo la influencia del entorno sobre el cuerpo y viceversa, apropiándose de su propio desarrollo generando propuestas que le permitan mejorar su estilo de vida
3. Reflexivo: capaz de analizar los conocimientos nuevos, sin dejar de lado los previos en función de adaptarlos para generar nuevos conceptos que permitan evidenciar cambios en las estructuras internas del ser humano

Características de la tendencia utilizada

## CAPITULO 4: MACRODISEÑO

Tabla 1- Tabla de Relaciones.

La E.F a través de las pausas activas: una estrategia para mitigar el sedentarismo laboral	Características del ser humano a formar	Contenidos de la tendencia	Efectos	Unidades	instrumentos que apuntan a la evaluación formativa
Psicofísico					prueba diagnóstica IPAQ
Conociendo nuestro cuerpo	Consciente de sí mismo.	capacidad aeróbica, peso y composición muscular	Efectos de carácter psicológico o/Efectos fisiológicos.	Conociendo mi cuerpo.	Reconocimiento de hábitos de vida saludable a través de un diario de campo
	Consciente de los factores de riesgo que se presentan en las acciones que se realizan en la cotidianidad	relajación neuro-muscular	Efectos de carácter psicológico	empezamos a movimentarnos ¿Qué afecta mi cuerpo físico?	analizando actitudes y modificación de conductas a través de un diario de campo
Pensamientos y conductas que (Equilibrio psicofísico) permiten holísticamente una integralidad	Reflexivo	Capacidad aeróbica, Flexibilidad	Efectos de carácter psicológico o/Efectos de carácter social	Mi cuerpo corregido Una mirada desde el interior.	Mesa redonda de reflexión y test final IPAQ

Elaboración propia

El anterior cuadro da cuenta de lo que necesitábamos aplicar y abordar con los y las participantes, para analizar, desarrollar y cumplir los objetivos del proyecto de una forma inteligible.

## **Metodología**

Es en esta parte donde pondremos en comunicación directa lo anteriormente mencionado con la intencionalidad pedagógica y formativa, dando a conocer los aspectos relevantes del proyecto como lo son: el que se va a hacer, la forma en la que lo vamos a hacer, cuando y donde lo vamos a hacer, la finalidad, aclarando también que queremos lograr con los participantes sesión por sesión contrastándolo con el ideal de ser humano a formar, tomando en consideración los 3 pilares del PC-LEF (Humanístico, pedagógico, disciplinar) que son el andamiaje de esta propuesta curricular particular.

Este proceso se realizará teniendo en cuenta el macro diseño como carta de navegación, conformada por 3 unidades estructuradas durante el proceso formativo del proyecto que permiten un acercamiento al ideal de ser humano a formar. Los objetivos específicos que permiten medir el impacto y el cumplimiento del objetivo general del proyecto y el micro diseño en el que se plasman las planeaciones de las actividades propuestas, pasa así poder articular la dinámica de las sesiones, los métodos evaluativos y las herramientas de observación, para evidenciar al final los objetivos del proyecto.

## **Sujetos**

Para la ejecución de la prueba piloto se contó con 15 participantes, todos eran funcionarios del departamento de ACQ-LATAM en edades que oscilan entre los 20 y los 35 años de edad, se contó con la participación de 1 QA Manager, 3 Quality Specialist y 11 Quality Analyst ubicados en Costa Rica y Colombia

## **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados se dividen en 3 fases; una fase inicial o pre implementación, donde se realizó una encuesta inicial a los participantes denominada como “Encuesta de Actividad Física e interés” Para determinar el nivel de sedentarismo e interés en la participación, conformada por 12 preguntas divididas en 2 partes; la primera parte consta de 7 preguntas con el fin de determinar el nivel de sedentarismo del individuo comprendiendo 4 actividades o categorías, que van desde el estado en reposo el cual pretende conocer cuantas horas al día está sentado el individuo, pasando por actividades de baja, moderada y alta intensidad; la segunda parte, dedicada a evaluar los conocimientos previos sobre el tema y medir el interés de la participación en la implementación del programa piloto. Es preciso mencionar que dicha encuesta es una adaptación de la versión corta del “Cuestionario Internacional de Actividad Física de los últimos 7 días (IPAQ)”, la cual fue habilitado a los participantes de forma virtual por medio de un survey creado en la herramienta fieldsense , herramienta de uso corporativo de Amazon Corporate.

Para la segunda fase o fase de implementación, orientada en 16 sesiones de 30 minutos divididas en 2 partes de 15 minutos (a mitad y finalizando jornada laboral), donde se realizó la intervención y puesta en marcha del programa piloto teniendo en cuenta los objetivos planteados en el proyecto. Se utilizó el software de comunicación corporativa “Chime”, que permitió realizar los encuentros de forma virtual tomando en consideración que el departamento ACQ-LATAM es un departamento en modalidad de home office, durante esta fase se dio a conocer el cronograma de actividades propuestas para la implementación.

Por último, en la tercera fase o fase de recolección de datos y experiencias se realizó una encuesta de satisfacción, que estuvo orientada a conocer el nivel de complacencia de las sesiones realizadas y el feedback frente a las mismas, a su vez pretendía evaluar no solo el espacio, también al facilitador de las sesiones y posibilitar la conformación del equipo encargado de replicar y enriquecer el proceso vivenciado en la fase de implementación. Esta encuesta fue realizada y habilitada a los participantes mediante un survey creado en la herramienta fieldsense, herramienta de uso corporativo de Amazon Corporate.

Teniendo en cuenta lo anterior para la implementación del PCP durante los meses de octubre y noviembre del año 2022, se contó con 15 participantes, todos eran funcionarios del departamento de ACQ-LATAM en edades que oscilan entre los 20 y los 35 años de edad, individuos que trabajan de 8 a 10 horas diarias frente a un computador con niveles bajos de actividad física, a quienes se les realizó una encuesta inicial adaptando la versión corta del “Cuestionario Internacional de Actividad Física de los últimos 7 días (IPAQ) denominada “Encuesta de Actividad Física e interés” Para determinar el nivel de sedentarismo e interés en la participación, conformada por 12 preguntas divididas en 2 partes; la primera parte consta de 7 preguntas con el fin de determinar el nivel de sedentarismo del individuo comprendiendo 4 actividades o categorías, que van desde el estado en reposo el cual pretende conocer cuantas horas al día está sentado el individuo, pasando por actividades de baja, moderada y alta intensidad; la segunda parte, dedicada a evaluar los conocimientos previos sobre el tema y medir el interés de la participación.

Dicha encuesta arrojó la información que permitió en primer lugar, evidenciar el nivel de sedentarismo presente en la población y en segundo lugar generar el diseño curricular, donde fue pertinente para esta propuesta pedagógica adoptar el currículo desde un interés emancipador resaltando algunas características como lo son, la responsabilidad, la autonomía y la auto reflexión, reconociendo las necesidades de los individuos de manera individual y colectiva sin dejar de lado las consideraciones organizacionales de la empresa.

Posterior a esto realizaron 2 sesiones como prueba piloto, destinadas a conocer los niveles de aceptación y efectividad de la propuesta, durante esta fase se dio a conocer el cronograma de actividades propuestas para la implementación, después se generó el programa denominado “ACQ-Wellness Team” que en su fase inicial constó de 14 sesiones de 30 minutos divididas en 2 partes de 15 minutos (a mitad y finalizando jornada laboral), donde se realizó la intervención y puesta en marcha teniendo en cuenta los objetivos planteados en el proyecto. Se utilizó el software de comunicación corporativa “Chime”, que permitió realizar los encuentros de forma virtual tomando en consideración que el departamento ACQ-LATAM es un departamento en modalidad de home office.

### **Análisis Estadístico**

Por medio de la herramienta Fielsense se obtuvo los datos de las encuestas los cuales fueron analizados y tabulados mediante tablas, gráficos dinámicos de Excel y un dashboard creado en Power BI, herramientas que permitieron organizar e interpretar de manera coherente las retroalimentaciones de los participantes.

## CAPITULO 5: CONCLUSIONES

Los resultados de la encuesta serán divididos por categorías con el fin de tener una mayor claridad en los datos obtenidos de la muestra.

### Categoría 1: Sesiones y actividades

Esta categoría contiene 2 preguntas orientadas a evaluar las actividades propuestas durante las sesiones y la forma en la que fue orientada la sesión teniendo como resultado:

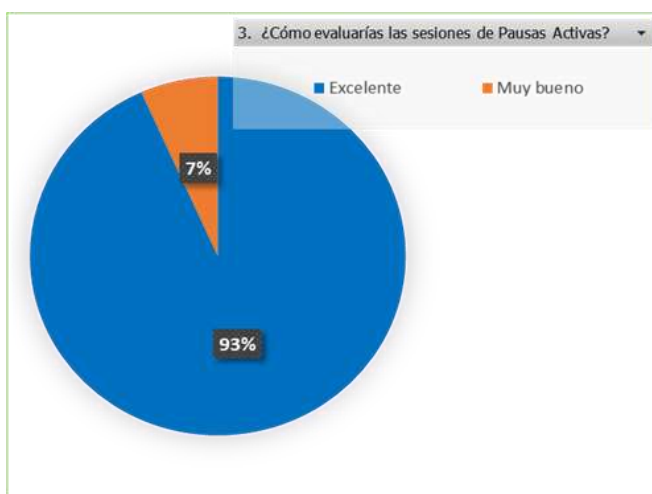


Gráfico 1, autoría propia

En la pregunta referente a las sesiones de ACQ-Wellness Program, el 93% de los encuestados calificaron con la nota máxima mientras el 7% restante indicaron que existen variables o elementos a mejorar durante las sesiones.

En la pregunta referente a las Actividades de las P.A.L el 87% de los encuestados calificaron con la nota máxima mientras el 13% restante indicaron que existen variables o elementos a mejorar de las actividades.

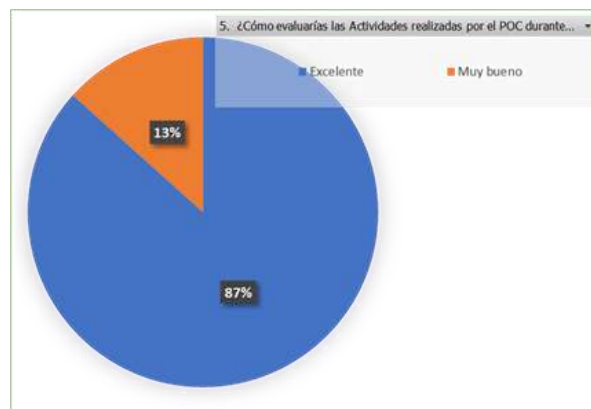
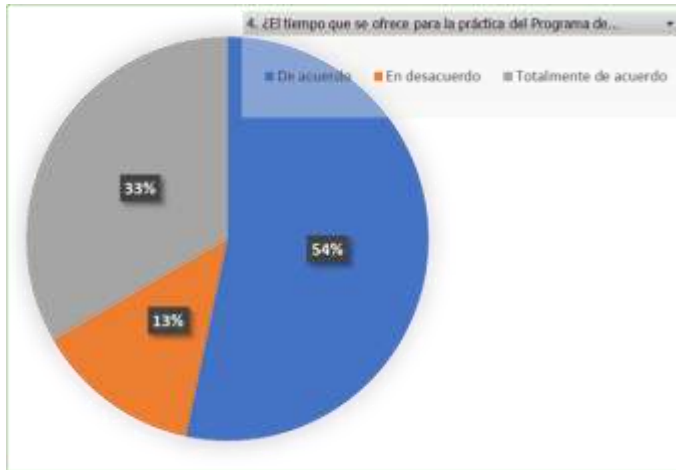


Gráfico 2, autoría propia



### Categoría 2: tiempo



Esta categoría contiene 1 pregunta orientada a evaluar la duración de las sesiones, obteniendo como resultado que el 33% de la población está totalmente de acuerdo que 1 sesión de 30 minutos a la semana es suficiente, mientras que el 54% manifestó que existen variables de tiempo y regularidad que pueden ser mejoradas, por otra parte, el 33% de la población indicó que está en desacuerdo con el tiempo empleado para el desarrollo de las sesiones.

Gráfico 3, autoría propia

### Categoría 3: Utilidad y promoción

Esta categoría contiene 2 preguntas orientadas a evaluar la funcionalidad, satisfacción y grado de recomendación para futuras implementaciones en diferentes departamentos, obteniendo como resultado, el 100% de respuestas positivas sobre la funcionalidad del programa.

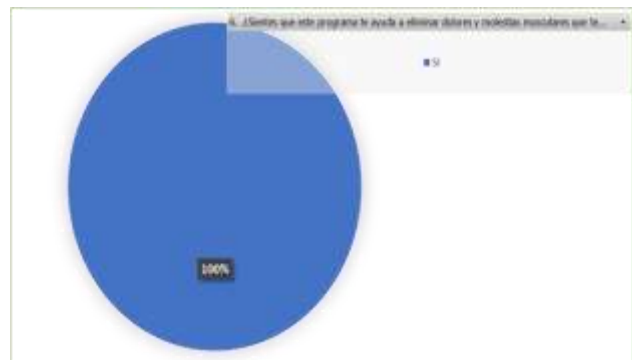
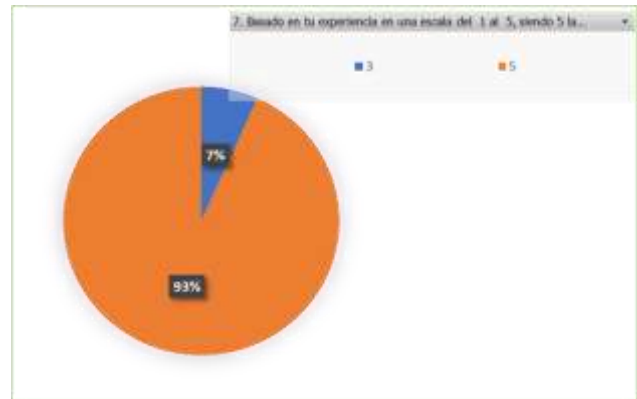


Gráfico 4, autoría propia

Se logro evidenciar que un 93% de la población encuestada recomendaría totalmente la implementación de este programa en otros departamentos dentro de Amazon Corporate y el 7 % restante lo recomendaría parcialmente.



*Gráfico 5, autoría propia*

Durante el desarrollo de las actividades se logró evidenciar, cambio en la postura ergonómica de los participantes quienes a su vez manifestaron mejoras en la concientización y ajuste postural durante el horario laboral, además de aumentar los niveles de concentración y productividad, disminuyendo la fatiga por estrés auditivo, visual y mental, indicaron también que lograron establecer un tiempo en el cual realizar actividad física leve-moderada.

Producto de lo anterior y con el fin de medir los niveles de satisfacción de los participantes y la efectividad en la implementación se realizó una encuesta de satisfacción, que estuvo orientada a conocer el nivel de complacencia de las sesiones realizadas y el feedback frente a las mismas, a su vez pretendía evaluar no solo el espacio, también al facilitador de las sesiones y posibilitar la conformación del equipo encargado de replicar y enriquecer el proceso vivenciado en la fase de implementación.

Desde estas respuestas, no solo se logró transponer el saber docente en un contexto informal, impactando positivamente en la población, sino que a su vez se conformó y consolido el “ACQ-

Wellness Team” llevándolo a replicar estas prácticas en otros departamentos de la empresa para su posterior internacionalización.

actualmente el proyecto posee un 93.25% éxito en la implementación y satisfacción de los participantes contribuyendo de forma positiva a mitigar los efectos del sedentarismo laboral en la población joven-adulta en edad laboral y está presente en 2 países de Latinoamérica (Colombia y Costa Rica).

## REFERENCIAS

Prieto Benavides, D. H., Correa Bautista, J. E., & Ramírez Vélez, R. (2015). *SCielo*. Acceso em

05 de Abril de 2019, disponible em SCielo:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/38originaldeporteyejercicio01.pdf>

Valbuena Santos, J. L. (2020). *Universidad Santo Tomas*. Fonte: Universidad Santo Tomas:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (25 de

Abril de 2011). *Scielo*. Fonte: Scielo:

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*.

Barcelona: INDE.

Bordignon, N. A. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erickson. El diagrama epigenético*

*del adulto*. Medellin: Corporación Universitaria Lasallista.

Bordignon, N. A. (2005). *Repositorio Universidad La Salle* . (C. U. Lasallista, Ed.) Fonte:

Repositorio Universidad La Salle :

<http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/handle/10567/384>

Cajigas Rotundo, J. c. (06 de 2008). *SCielo*. Fonte: SCielo:

<http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n9/n9a07.pdf>

Carretero, M. (1997). *EDUCANDO portal de educacion Dominicana*. Acesso em 11 de Julio de 2019, disponível em EDUCANDO portal de educacion Dominicana:

[http://www.educando.edu.do/userfiles/p0001/file/que\\_es\\_el\\_constructivismo.pdf?fbclid=IwAR0Nd1\\_CjRjlx18BsGUXIWNwHT5sJOM28m4qOzNbwiYfEYNfNTsV2PnY94nY](http://www.educando.edu.do/userfiles/p0001/file/que_es_el_constructivismo.pdf?fbclid=IwAR0Nd1_CjRjlx18BsGUXIWNwHT5sJOM28m4qOzNbwiYfEYNfNTsV2PnY94nY)

congreso de la republica. (1991). *constitucion politica*. Colombia.

congreso de la republica. (2009). *LEY 1355*.

Congreso de Colombia. (2004). *Lex Base*. Acesso em 19 de Marzo de 2019, disponível em Lex

Base: <https://www.lexbase.co/lexdocs/indice/2004/10934de2004>

Díaz, I. A. (2005). *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*. Fonte: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento: <http://files.las-tic-en-salud.webnode.es>

Durán, V. H., & Correa Olarte, I. (2020). Contenidos ausentes en la formación de licenciados en Educación Física. Em V. H. Durán , C. Guerrero Reyes, I. Correa Olarte , J. L. Cristiano Fontecha, A. E. Prada Rocha , & J. A. Torres Aranguren, *Salud y bienestar laboral en la educación física escolar percepciones de los maestros* (pp. 73-86).

ENSIN. (2010). *Ministerio de salud*. Fonte: Ministerio de salud:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, vol. 2, núm. 7, ,175-186.

Laham, M. (2006). *psicologia de la salud*. Acceso em 11 de 07 de 2019, disponível em psicología de la salud: <http://www.psicologiadelasalud.com.ar/art-comunidad//el-modelo-biopsicosocial-154.html?p=1&fbclid=IwAR3ttxMvst8IIo80-kCyk-oIIoEm1k00zokwuq5kfmsPkekgnFY2lcINOM>

Ministerio de Educacion Nacional. (8 de Febrero de 1994). *Ministerio de Educacion Nacional de Colombia*. Acceso em 12 de Marzo de 2019, disponível em Ministerio de Educacion Nacional de Colombia: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Organización Mundial de la Salud OMS. (Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Acceso em 1 de Marzo de 2019, disponível em Organización Mundial de la Salud: <http://origin.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Quiroga Gutiérrez, C. F. (2020). *Universida Pedagogica Nacional* . Fonte: Universida Pedagogica Nacional: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12480/PROYECTO%20DE%20GRADO%20EF%202020%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Raga, C. (2021). *Sesame*. Fonte: Sesame: [https://www.sesamehr.co/blog/que-ley-regula-las-pausas-activas-en-colombia/#Pausas\\_activas\\_en\\_el\\_teletrabajo](https://www.sesamehr.co/blog/que-ley-regula-las-pausas-activas-en-colombia/#Pausas_activas_en_el_teletrabajo)

Sainz Varona, R. M. (1992). *Biblioteca digital de ciencia y cultura Vasca*. (C. d. Educación, Ed.)

doi:ISBN 84-87471-43-9

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *Casa del libro*. Fonte: Casa del libro:

<https://www.casadellibro.com/libro-la-actividad-fisica-orientada-hacia-la-salud/9788470304231/548987>

Universidad Nacional de Colombia . (28 de Enero de 2014). *issuu*. Acesso em 19 de Marzo de 2019, disponível em issuu:

[https://issuu.com/gestiondeproyectos/docs/fisioterapia\\_y\\_desarrollo\\_humano\\_n0](https://issuu.com/gestiondeproyectos/docs/fisioterapia_y_desarrollo_humano_n0)

Xibillé, X. (2017). *Articulo digital*. Medellin: <https://bienestarcolsanitas.com/articulo/xiomara-xibille>.