

**UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE
LA PAUSA ACTIVA, UNA MIRADA DESDE LA COMUNA DE VALDIVIA, REGIÓN DE
LOS RÍOS.**

MODALIDAD: MATERIAL DIDÁCTICO

**PATRICIO ESTEBAN LORCA FUENTEALBA
VALDIVIA – CHILE**

2016

**UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE
LA PAUSA ACTIVA, UNA MIRADA DESDE LA COMUNA DE VALDIVIA, REGIÓN DE
LOS RÍOS.**

MODALIDAD: MATERIAL DIDÁCTICO

**PATRICIO ESTEBAN LORCA FUENTEALBA
VALDIVIA – CHILE**

2016

COMISIÓN EVALUADORA

Profesor Patrocinante

Mag. Javier F. A. Vega Ramírez

Instituto de Ciencias de la Educación

Universidad Austral de Chile

Profesores Informantes

Mag. Pamela Tejeda

Instituto de Ciencias de la Educación

Universidad Austral de Chile

Mag. Vanessa Obando Casanova

Instituto de Ciencias de la Educación

Universidad Austral de Chile

DECLARACIÓN

Yo, **Patricio Esteban Lorca Fuentealba** Rut 15.548.013-0, estudiante adscrito a la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la Universidad Austral de Chile, declaro que soy autor del presente trabajo, que lo realicé en su integridad y que no ha sido presentado en ninguna otra asignatura.

Patricio Esteban Lorca Fuentealba

Agradecimientos

Agradezco a mi familia, que me apoyaron con amor, paciencia, confianza y de muchas otras formas, sin importar la situación, ni las condiciones, sin ellos habría sido imposible llegar hasta este momento.

Agradecer a Carla, que me acompañó desde el principio de este proceso, gracias a su determinación e ímpetu, no me dejó flaquear, convenciéndome de que podía lograr el éxito.

Patricio Lorca Fuentealba

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO I	3
1. ANTECEDENTES DE LA NECESIDAD DIDÁCTICA	4
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	5
1.3. HIPÓTESIS	5
1.4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	6
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	6
1.4.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS	6
1.5. FUNDAMENTACIÓN	6
CAPÍTULO II	10
2. MARCO REFERENCIAL	11
2.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA	11
2.2. PAUSA ACTIVA	12
2.3. EFICIENCIA Y EFICACIA DE LA PAUSA ACTIVA	15
2.4. ERGONOMÍA FÍSICA	16
2.5. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO DIDÁCTICO	17
2.6. INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA	20
2.7. MARCO PARA LA BUENA ENSEÑANZA	21
2.8. LA EMPRESA Y LA PAUSA ACTIVA	23
2.9. MARCO LEGAL Y SU RECOMENDACIÓN PARA LA EMPRESA	24
2.10. PAUSA ACTIVA EN CHILE	25
2.11. MATERIAL DIDÁCTICO	27
CAPÍTULO III	29
3. DISEÑO METODOLÓGICO DEL ESTUDIO	30
3.1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	30
3.2. PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN	30
3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	31
3.4. RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN	32
3.5. CRITERIOS DE RIGOR ÉTICOS Y CIENTÍFICOS	35
3.6. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS	35

3.7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	37
3.7.1. ANÁLISIS ENCUESTA TIPO LIKERT Y TIPO DICOTÓMICAS	37
3.7.2. ENCUESTA DESARROLLO	45
CAPÍTULO IV.....	47
4. DISCUSIÓN	48
CAPÍTULO V.....	54
5. MATERIAL DIDÁCTICO.....	55
5.1. NOMBRE DEL MATERIAL DIDÁCTICO	55
5.2. BENEFICIARIOS	56
5.3. CRITERIO DE SELECCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.....	56
5.4. OBJETIVO DEL MATERIAL DIDÁCTICO	57
5.4.1. OBJETIVO GENERAL	57
5.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	57
5.5. CONTEXTO	57
5.6. DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL	58
CAPÍTULO VI.....	66
6. BIBLIOGRAFÍA.....	67
ANEXOS	72

ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1. A. Encuesta Chiledeportes, 2007.	8
Figura 1. B. Encuesta Universidad de Concepción, 2012.	8
Figura 2. Criterios por dominios del Marco de Buena Enseñanza.	22
Figura 3. Resumen diseño metodológico.	32
Figura 4. Esquema encuesta tipo Likert.	33
Figura 5. Esquema encuesta tipo Dicotómicas.	34
Figura 6. Esquema encuesta desarrollo.	34
Figura 7. Al inicio de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de calentamiento?	38
Figura 8. Al término de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de vuelta a la calma?	39
Figura 9. ¿Conoce previamente el lugar físico donde se realizará la intervención?	40
Figura 10. Conocer previamente el lugar físico donde se realizará la intervención, ¿influye en la elaboración y ejecución de la Pausa Activa?	41
Figura 11. Al realizar la clase, ¿considera variables como: género, edad, capacidad física, número de participantes, otros?	42
Figura 12. Encuentra relevante, conocer las características o necesidades de la empresa.	43
Figura 13. Aborda durante la intervención la autonomía para la práctica independiente de la pausa activa.	44
Figura 14. Logo de Material Didáctico “PAUSA ACTIVA PARA TODOS”.	55
Figura 15. Portada folleto “PAUSA ACTIVA PARA TODOS”.	58
Figura 16. Factores para una planificación.	59
Figura 17. Momentos de la clase.	60
Figura 18. Ejemplo de diseño de una clase.	61
Figura 19. Ejemplos de ejercicios.	62
Figura 20. Consideraciones para optimizar una clase.	65

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Encuesta sobre Pausa Activa.	45
Tabla 2. Encuesta ventajas y desventajas de la Pausa Activa.	46

LISTA DE ABREVIATURAS

ACHS	: Asociación Chilena de Seguridad
CCHC	: Cámara Chilena de la Construcción
DME	: Desórdenes Músculo Esqueléticos
DS	: Decreto Supremo
IND	: Instituto Nacional del Deporte
INP	: Instituto de Nacional de Previsión
ISL	: Instituto Salud Laboral
ISP	: Instituto de Salud Pública
IST	: Instituto de Seguridad del Trabajo
MBE	: Marco para la Buena Enseñanza
MINEDUC	: Ministerio de Educación de Chile
Museg	: Mutual de Seguridad de la Cámara Chilena de la Construcción
OMS	: Organización Mundial de la Salud
PA	: Pausas Activas
TOM	: Trastornos Osteo-Musculares

RESUMEN

En la actualidad, la inactividad física es un problema de salud que avanza a grandes pasos, debido a las exigencias laborales, pasando las personas gran parte del tiempo en sus trabajos. Así nacen las Pausas Activas o Gimnasia de Pausas, formuladas para prevenir y combatir las enfermedades laborales e imbalances funcionales, como son el estrés, disminución del rendimiento físico y mental, dolores musculares y articulares, entre otros. Estas dolencias, se reflejan en el ausentismo laboral y en la baja producción, tanto personal como a nivel de empresa.

En el presente trabajo, por medio de una encuesta tipo Likert y Dicotómica, se evaluó el desempeño actual de siete monitores de Pausa Activa, en la Región de los Ríos. Obteniendo como resultado, que los monitores no manejan el proceso de enseñanza-aprendizaje y/o los criterios pedagógicos necesarios para realizar una intervención, los cuales son necesarios para que las personas intervenidas aprendan y no sólo repitan en forma mecánica los ejercicios. Como consecuencia de esto, se creó un material didáctico, específicamente un folleto, llamado "*Pausa Activa para todos*", dirigido a monitores de Pausa Activa. Esta herramienta muestra los principales puntos a tomar en cuenta, al momento de planificar y desarrollar una intervención, basados en los criterios del Marco de la Buena Enseñanza.

ABSTRACT

Currently, physical inactivity is a health problem progresses by leaps and bounds because of work demands, spending much of the time people in their jobs. Thus born Active Pause or Gymnastics Pauses formulated to prevent and combat occupational diseases and functional imbalances, such as stress, reduced mental and physical performance, muscle and joint pain, among others. These conditions are reflected in absenteeism and low production, both personal and enterprise level.

In this paper, through a survey Dichotomic and Likert type, the actual performance of seven monitors Active Pause evaluated, in the region de los Rios. Which resulted, monitors do not handle the teaching-learning process and / or pedagogical criteria necessary for an intervention, which it is necessary for people to learn intervened and not only mechanically repeat the exercises. For this, teaching material was created, specifically a brochure, called "*Active Pause for all*" monitors aimed at "Pause Active". This tool shows the main points to consider, when planning and developing an intervention, based on the criteria of Marco de la Buena Enseñanza.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES DE LA NECESIDAD DIDÁCTICA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A medida que avanza el siglo XXI, observamos que surgen nuevos problemas de salud. Entre estos, uno de los más acusados es la inactividad física (Márquez y Garatachea, 2013). Nuestro país se encuentra en avance hacia el desarrollo, lo que le exige a la población trabajadora un gran esfuerzo a nivel de especialización y tiempo destinado a trabajar, pasando en sus empleos entre 8 y 12 horas diariamente. Lo que significa una gran carga, que puede traer consigo una serie de factores de riesgo (físicos, psicológicos, cognitivos, de interacción social) que a lo largo de la vida de la persona, pueda manifestarse con alguna enfermedad o incapacidad.

En este contexto nacen las “Pausas Activas” (P.A.), como una mirada del movimiento humano y la actividad física como elementos preventivos ante enfermedades y síndromes músculo-esqueléticos e imbalances funcionales, que se pueden manifestar como estrés, disminución del rendimiento físico y mental, con consecuentes efectos adversos sobre la salud y el desempeño laboral (Castro, Múnera, San Martín, Valencia, Valencia y González, 2011).

La P.A., según González (2013), es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas, entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable. Generalmente, están conformadas por ejercicios de estiramiento, respiración, fortalecimiento y postura, formando parte de un cambio integral que se intenta alcanzar en los lugares de trabajo. La P.A. busca mejorar la productividad, el rendimiento, las condiciones de trabajo, además de disminuir las incapacidades por lesiones músculo-esqueléticas o mentales y propiciar un espacio para evitar la monotonía laboral.

Algunas empresas implementan la P.A. como parte de sus actividades institucionales, debido a sus múltiples beneficios. Otras empresas lo implementan sólo por exigencia de las áreas de Salud Ocupacional (González, 2013), la cual contribuye al mejoramiento de la salud de los trabajadores en el ámbito laboral, mediante las acciones de fiscalización y vigilancia, entregando información sanitaria y enfatizando acciones en la promoción de la prevención, en relación a los accidentes y enfermedades de origen

laboral (ISP, 2012). Y muchas otras no lo hacen, porque no han evaluado los beneficios o simplemente creen que no justifica la inversión, considerándolas pérdida de recursos como tiempo y dinero. Sin embargo, las instituciones que habilitan el tiempo y el espacio para hacer actividad física dentro de la jornada laboral, tienen varias ventajas, como aumento de la productividad, disminución de las ausencias, baja la rotación de personal, baja los costos médicos, mejora el clima laboral, inspiran la creatividad, mejoran la actitud de los trabajadores (González, 2013), también disminuyen la fatiga por las horas laborales, mejoran la calidad de vida de sus colaboradores y mejoran las relaciones interpersonales (Bonilla, 2012), tanto para el empleado como el empleador. Pero la efectividad y la mantención de los resultados a través del tiempo, dependen de una constante intervención. Además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos segmentos corporales se atrofien o sufran lesiones (González, 2013).

Cuando las Pausas Activas son prácticas ocasionales y no se adecúan a una constante, no se obtienen los resultados deseados. Carrasco (2004), señala que se debe a que no se utilizan los criterios pedagógicos necesarios para que las personas intervenidas aprendan, sino simplemente se busca que repitan de forma mecánica los contenidos. Lo cual, nos hace cuestionar si las herramientas utilizadas y la forma en cómo se entregan los conocimientos son los adecuados o los correctos.

1.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Es efectiva la intervención de las Pausas Activas sin las consideraciones pedagógicas pertinentes, en su preparación y ejecución?

1.3. HIPÓTESIS

La efectividad de la Pausa Activa se ve afectada por el mal manejo pedagógico de los profesionales que la intervienen, lo que significaría en consecuencia un aporte negativo para el desenvolvimiento integral de la intervención desde su preparación y posterior ejecución.

1.4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Optimizar la planificación de las Pausas Activas, basados en criterios pedagógicos obtenidos del Marco de la Buena Enseñanza.

1.4.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Identificar las competencias que poseen los monitores de Pausa Activa, desde la perspectiva pedagógica otorgada por el instrumento establecido.
- Determinar una secuencia para la programación de Pausa Activa, desde criterios pedagógicos otorgados del instrumento establecido.

1.5. FUNDAMENTACIÓN

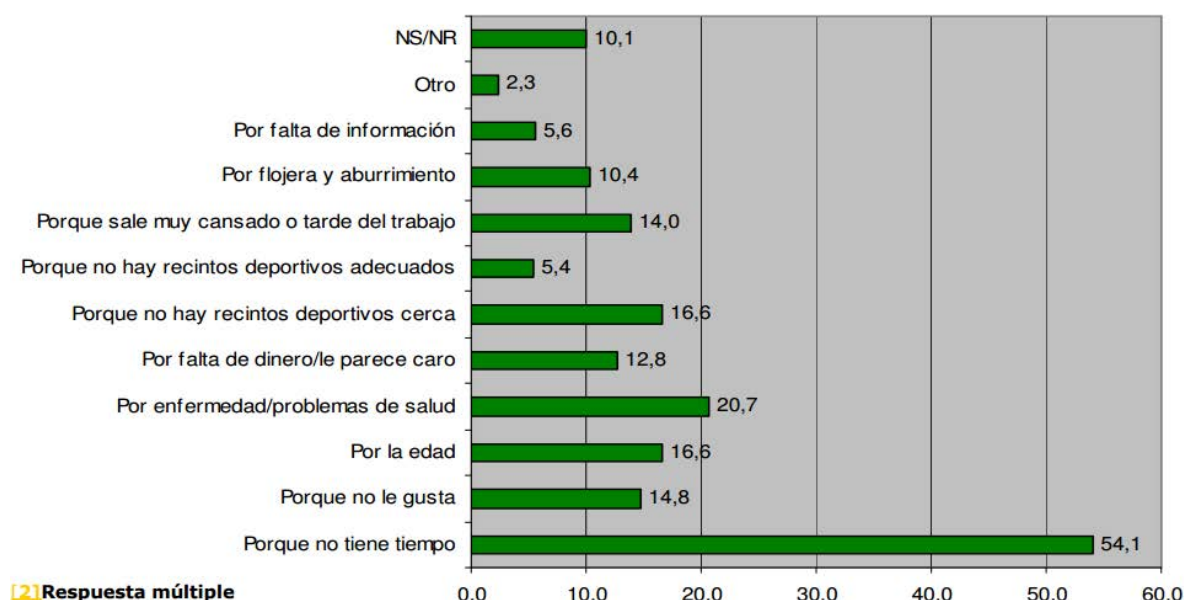
El hombre moderno hace considerablemente menos esfuerzo físico que el hombre de otras épocas (Martínez-López y Saldarriaga-Franco, 2008), los cuales debían perseguir animales y cazarlos, buscar y recolectar frutas para alimentarse. Con el tiempo se aprendieron nuevas habilidades, pasando de ser nómades a ser sedentarios, donde ya no fue necesario trasladarse de un lugar a otro para poder sobrevivir. En la segunda mitad del siglo XVIII comienza la revolución industrial, durante este período se vivió el mayor conjunto de transformaciones económicas, tecnológicas y sociales de la historia de la humanidad rural, basada fundamentalmente en la agricultura y el comercio a una economía de carácter urbano, industrializada y mecanizada. En los años recientes se ha presentado un marcado desplazamiento desde las áreas rurales hacia los centros urbanos, donde la vida es excesivamente sedentaria (Martínez-López y Saldarriaga-Franco, 2008). Según María Olivera, licenciada en Fisioterapia, en su nota médica *“Pausa Activa, cuando trabajar hace bien para la salud”* (Olivera, s.f), nos dice que el hombre en su desempeño laboral ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades, tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, ya sea por mayor

tensión en su jornada laboral, por más horas de trabajo o en muchos casos una mezcla de ambas. Una de las alternativas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores, es lo que se conoce como “Pausa Activa” (MINEDUC, 2008).

La Pausa Activa es una intervención que se realiza en un ambiente laboral con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los trabajadores, pues rompen un esquema continuo de trabajo (Bonilla, 2012). Así mismo, las P.A. se entienden como aquellos períodos de descanso, en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones, que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual (Castro *et al.*, 2011).

Según la encuesta de Chiledeportes (actualmente, Instituto Nacional del Deporte; IND) del año 2007, sobre hábitos de actividad física y deporte en la población chilena de 18 años y más, señala que el porcentaje más alto sobre el porqué no realizar actividad física es por no tener tiempo (54,1%) (**Fig. 1A**), seguido de enfermedades que no permiten realizar actividad física (20,7%) y en tercer lugar por no tener recintos adecuados para la realización de actividades (16,6%). En el mismo instrumento, el 40% de las personas dicen no tener el hábito de realizar actividades. Otra encuesta, desarrollada por la Universidad de Concepción en el año 2012, muestra que un 49,9% (**Fig. 1B**) afirma que no realiza actividad física, ni deporte, asegurando que esto se debe a la falta de tiempo. Se infiere que la necesidad de estas instancias es real, e importante de abarcar. Considerando que las P.A. necesitan variables como tiempo y espacio, las cuales son facilitadas por el empleador con el objetivo de una optimización del trabajo y resultados de su empresa, y permiten a su vez al empleado superar los obstáculos de no tener tiempo, ni el recinto adecuado para realizar actividad física.

A.



B.

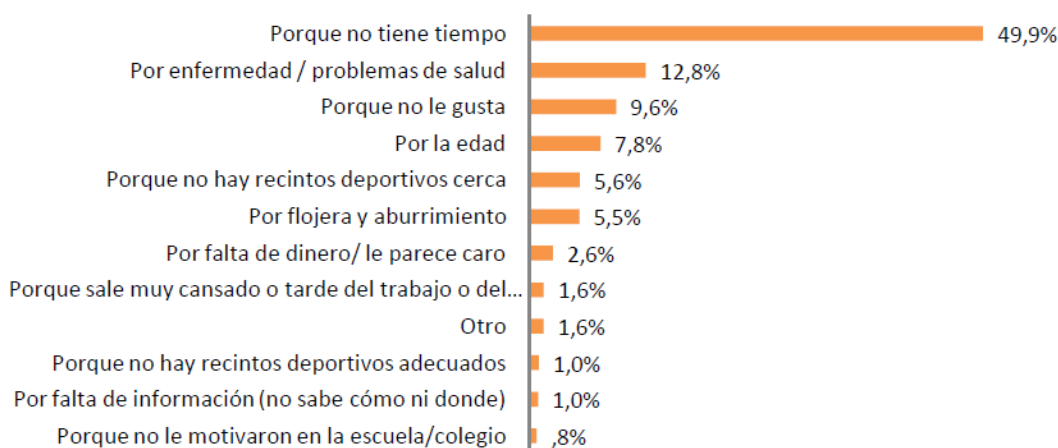


Figura 1. ¿Cuáles son las causas por las que no practica deporte o actividad física? **(A)** Encuesta Chiledeportes, 2007. **(B)** Encuesta Universidad de Concepción, 2012.

Aunque la encuesta de Chiledeportes (2007) expone que hay enfermedades que no permiten realizar actividades, las P.A. sí consideran personas con enfermedades, ya que su principal objetivo es el de prevenir y mejorar la aptitud laboral con ejercicios compensatorios y adaptados a cada uno, que en consecuencia dan una plenitud integral del individuo (trabajador) por su relación trabajo-vida más estable.

Considerando el cuidado del trabajador, una de las grandes ventajas al implementar un programa de ejercicios en su lugar de trabajo, es la prevención de los llamados: Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME). Estos son la segunda o tercera fuente de consulta médica dentro de las empresas: contracturas musculares, dolores de hombro, síndrome de túnel carpal, lumbalgias, cervicalgias, entre otras. Estos desórdenes son fuentes de incapacidad médica en los empleados (Salazar y Chavarría, 2006).

El área ergonómica del Instituto Nacional de Previsión (INP) Chile en su sector activo pone de manifiesto un documento llamado “*Prevención para todos, Pausas Activas*”, donde sitúa al alcance de los trabajadores, programas de ejercicios que apuntan a beneficios físicos y laborales con un objetivo claro que es promover el autocuidado y la salud laboral. Existe también un manual de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) que nos presenta el núcleo profiláctico kinestésico de las necesidades posturales, sin embargo, nos expresa una carencia del cómo enseñar y atender a los individuos, dicho de otra forma, podemos encontrar diversas herramientas que nos indican que ejercicios debemos hacer, pero no el cómo desarrollar la actividad en sí. Considerando estos materiales, se puede concluir que las P.A. forman una necesidad en las empresas, en las cuales, el Profesor de Educación Física ha visto la posibilidad de intervenir buscando colaborar en su solución, aportando con el desarrollo del proceso didáctico, construyendo materiales de apoyo, determinando los contenidos y/o aprendizajes específicos a tratar en las Pausas Activas.

Cabe resaltar que entregar los contenidos sin intención de trascender más allá de la apariencia externa y visible de una acción o una situación, sólo será eso, una entrega de información, que difícilmente se articulará fuera del contexto principal. Con la necesidad de que la información se abarque, comprenda, sea aprendida por todos los trabajadores y trascienda en el diario vivir, se deberá abordar esta intervención con el perfil de una clase, con todos los elementos que la caracterizan, otorgándole un carácter pedagógico.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra. Éste, en su evolución y civilización, constantemente las desarrolló, pero han estado orientadas hacia diversos objetivos. En la antigüedad, la actividad física era una práctica necesaria, en una vida más rústica, la fuerza física era una herramienta vital para la sobrevivencia (Sainz, 1992).

En la actualidad, la Educación Física busca el desarrollo y la formación de seres humanos que experimentan su corporeidad de forma existencial, tanto como acceso al mundo físico como en cuanto a interacción social (Blázquez, 2006). Ésta constituye una disciplina vivencial. No debemos olvidar que el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en lo que se centra su acción educativa. Se trata, por un lado, de mejorar el comportamiento motor del alumnado y con ello la consolidación de hábitos saludables, y, por otro lado, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad (Contreras *et al.*, 2010).

Esta concepción de la Educación Física se presenta desde una perspectiva integral del ser humano, convirtiéndose en un área integradora que potencia no sólo la esfera biológica, sino que influye de manera positiva en todas las dimensiones de lo humano (afectiva, social, política, creativa, cognitiva, expresiva); trascendiendo la búsqueda de objetivos centrados en el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, para potenciar otras capacidades humanas que aporten a la búsqueda de una mejor calidad de vida y al desarrollo humano individual y colectivo (Chaverra, 2004). Es decir, que el ser humano debe ser entendido como cuerpo integral, más que una propiedad, este se concibe como una identidad, que interactúa con el entorno.

El agente responsable del proceso de enseñanza y aprendizaje de esta disciplina es el Profesor de la Educación Física. Éste es un sujeto activo que tiene que integrarse en la realidad social o contexto. Dentro de sus responsabilidades es conocer, saber y saber hacer lo que se va a enseñar, para este profesional, es indispensable ser un puente entre el conocimiento y el educando, guiándolo y corrigiendo durante la adquisición del saber y su propósito.

Debemos tomar en cuenta que para la formación de profesores según Gimeno (1983), el dotar a los profesores de los instrumentos necesarios para interpretar las situaciones en la que se encuentran y, en segundo lugar, dotarlos de estrategias de conexión entre la escuela y la realidad social, tratando de intervenir en ella y modificarla.

2.2. PAUSA ACTIVA

A finales del siglo XVIII la revolución industrial genera una serie de modificaciones conductuales que inevitablemente llevan al hombre a cambiar su estilo de vida, donde los desarrollos tecnológicos logran reducir al máximo el esfuerzo físico (Borges, 1998).

A causa de la industrialización de las empresas, la mayor demanda y la necesidad de mayor producción, los trabajadores son llevados a realizar tareas de movimientos constantes y monótonos por largos períodos de tiempo, y con esto, aparecen las lesiones por esfuerzos repetitivos, observando también trastornos osteomusculares (TOM) relacionados con el trabajo. Esto produjo que en Polonia, en el año 1925, que se originara la “Gimnasia de Pausa”, años más tarde, surgió en Holanda y Rusia, y a inicios de los 60, en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. Durante esa década en Japón hubo una consolidación y la obligatoriedad de la Gimnasia Laboral Compensatoria (Bonilla, 2012).

Las Pausas Activas o Gimnasia de Pausas, en un principio fueron atribuidas principalmente al ámbito laboral, ya que a través de sus beneficios se podía disminuir el estrés de los trabajadores y mejorar las relaciones interpersonales entre sus pares (Stocko, 1999). También, se han ido integrando otros estamentos de la sociedad llegando a la escuela, como lo ha propuesto Salazar (2007), en su estudio donde señala que las P.A. ayudarán a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y los docentes.

Las Pausas Activas, se entienden como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas (Castro *et al.*, 2011). Incluyendo una rutina que generalmente incorpora movimientos articulares

de estiramiento de los diferentes grupos musculares como son: cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, otra técnica que se suele utilizar son ejercicios de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental, favoreciendo el funcionamiento cerebral y con ello incrementando la productividad (Díaz *et al.*, 2012).

Las Pausas Activas, también llamadas Gimnasia Laboral, son períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo (González, 2011). Pacheco y Tenorio (2015), la entienden como períodos de descanso en el cual la persona realiza una actividad física, con una serie de movimientos o estiramientos musculares de las partes de su cuerpo que le permitan romper la continuidad de las posiciones sostenidas, mejorando la circulación, previniendo de posibles lesiones musculo esqueléticas, además de que promueve un cambio de rutina habitual y que le permite períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

Mendes y Leite (2008), señalan que el estar en constante ejecución de una misma labor o mantener la misma postura por largos períodos de tiempo en la jornada laboral, pueden desencadenar o incrementar los dolores musculares, deterioro físico y en muchas ocasiones, un limitado desarrollo de sus funciones orgánicas.

Los objetivos para la aplicación de las Pausas Activas, comienzan desde la búsqueda desenfrenada por la productividad asociado al trabajo industrializado, mecanizado y el automatizado, estos han tenido efectos negativos sobre el bienestar psíquico, clínico y social de los trabajadores al imponer condiciones perjudiciales al organismo humano, obligando al trabajador a mantener esfuerzos intensos y posturas inadecuadas de la columna vertebral, los miembros superiores, la región escapular y cervical (Pacheco y Tenorio, 2015). Los trastornos de salud que en la mayoría de los casos son provocados por las organizaciones de trabajo, que demandan tareas repetitivas, una constante tensión por la productividad, la jornada de trabajo prolongada sin el debido descanso, a la que se suman tareas monótonas que limitan el funcionamiento mental del trabajador, ha sido uno de los mayores problemas que afectan a las empresas (Vilarta, 2013), agregando la aparición del estrés, tabaquismo,

alcoholismo, sedentarismo, factor nutricional que en muchos casos asocia a la obesidad entre otros presentan una incidencia negativa en la salud los trabajadores.

En la actualidad, las corporaciones más modernas han observado que es sumamente importante atender a un recurso capaz de disminuir los efectos causados por las condiciones, en las que se encuentran los trabajadores en el desempeño de su actividad laboral, es en esa dirección que la Pausa Activa, sea utilizada como una herramienta que favorezca el desenvolvimiento físico y mental, estimulando el auto-conocimiento y la disposición para ejercitar el cuerpo y mente del trabajador, aumentando la ejecución de las actividades que le son propuestas (Pacheco y Tenorio, 2015).

La implementación de programas de Pausas Activas busca, no sólo una simple alteración de la rutina de cada cual, es un mensaje estimulador que despierta en los trabajadores la necesidad de cambiar su estilo de vida, que interiorice en la conciencia del trabajador, la necesidad de prevenir enfermedades ocupacionales, priorizando la promoción de salud, la mejora de las condiciones músculo-esqueléticas, la mejora de las condiciones de trabajo, el aumento de la productividad y, consecuentemente, la proyección humana de cada individuo dentro y fuera de su ambiente de trabajo (Menezes, 2009).

El gran objetivo que tiene las Pausas Activas, es brindar al trabajador un bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, entre otras. La aplicación del ejercicio físico en su lugar de trabajo, aporta tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores, orientando y corrigiendo los vicios posturales adoptados, reducir las tensiones, dolor muscular y de manera especial aumentar la predisposición para el trabajo al prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales.

Actualmente las Pausas Activas en Chile son promovidas por el Gobierno de Chile con diferentes programas de salud y prevención, y de forma particular por empresas e instituciones que brindan mayor respaldo y comodidad a sus trabajadores, siendo una manera de incentivarlos en la vida profesional, y así mejorar el rendimiento en el trabajo. Esto contribuye al cumplimiento del deber de protección consagrado en el artículo 184 del Código del Trabajo.

La actividad física en el lugar de trabajo y dentro de la jornada laboral está pensada como prevención y promoción de estilos de vida saludable, dado que el tiempo disponible es muy corto para influir en beneficios específicos, pero podría constituir un incentivo propiciando iniciativas personales que lo motiven a realizar actividad física fuera del horario de trabajo; en todo caso y como lo propone Díaz y compañía, *“si no es posible realizar 30 minutos diarios, episodios más cortos es mejor que nada”* (Díaz, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A. y Castillo, M., 2011).

Hoy las Pausas Activas generan ciertas expectativas en las personas, y su desarrollo está propenso al avance de la sociedad en nuevas temáticas y programas que busquen mejorar la calidad de vida de las personas, en este caso los trabajadores.

2.3. EFICIENCIA Y EFICACIA DE LA PAUSA ACTIVA

Para optimizar la Pausa Activa, debemos entender la eficiencia como la capacidad de lograr mayor cantidad de bienes o servicios con la menor cantidad de recursos, es decir, obtener la más alta productividad, en relación con los recursos disponible (Barrancos y Barrancos, 2006). Ejemplo de esto, es cuando mayor son los resultados, mayor es la eficiencia. La eficacia se entiende como la virtud, la actividad y el poder para obrar. Es alcanzar los objetivos establecidos previamente (Barrancos y Barrancos, 2006).

Para el logro eficaz y eficiente de una intervención, se deberá enfocar en la optimización de la intervención del monitor, cuestión que puede ser apoyada, por ejemplo con mi Material Didáctico, que tenga un enfoque pedagógico, ayudando a que el monitor logre desarrollar una clase desde una perspectiva pedagógica, estructurada y organizada. En estas intervenciones se busca proyectar y generar aspectos trascendentes e integrales en los trabajadores para sus labores en la empresa, su salud y que repercutan en su vida positivamente.

2.4. ERGONOMÍA FÍSICA.

Gutiérrez (2014), señala que el cambio de la producción artesanal hacia la industrial, impulsó un ritmo de trabajo en las empresas y sus trabajadores con la consecuente alteración de la relación entre demanda/exigencia y las cargas generadas en los individuos. A partir de este punto, surgen diversas áreas del conocimiento aplicables al estudio del trabajo y su efecto en las personas.

Una serie de factores de riesgo presentes en el ambiente de trabajo afectan la salud y el desempeño de los trabajadores, cada área del conocimiento se aboca a un tema en específico; así, por ejemplo, las alteraciones o desvíos de agentes de riesgo ocupacional son evaluados y controlados por la higiene ocupacional, pero existe una multidisciplina que se encarga de la persona y su ambiente directo de trabajo, así como el sistema donde se encuentran interrelacionados, esta disciplina es la Ergonomía (Ríos, 2014). En la misma línea Instituto de Seguridad del Trabajo (2014), define la ergonomía como la ciencia preocupada de las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas del ser humano en tanto que se relacionan con la actividad física, como las posturas de trabajo, el manejo manual de materiales, los movimientos repetidos, lesiones músculo-tendinosas de origen laboral, diseño de puestos de trabajo, seguridad y salud ocupacional.

Habitualmente, se le ha otorgado el carácter de ser una disciplina enfocada a los aspectos relacionados a las lesiones musculo-esqueléticas, pero en realidad, puede contribuir al incremento de la productividad, a través de mejoras en las capacidades físicas y mentales del trabajador que utiliza para la producción (Ríos, 2014).

La contrariedad está en que demasiadas veces se tienen en cuenta las características técnicas de las máquinas, pero no las características individuales de los trabajadores que las usan (postura, esfuerzo físico, esfuerzo mental, atención, entre otras). Esto produce alteraciones de las capacidades físicas y mentales de las personas. De ahí la importancia de un estudio ergonómico del puesto de trabajo que tenga en cuenta las características humanas fundamentales: dimensiones del cuerpo, capacidad sensorial, aptitudes intelectuales (Fernández, 2008).

Para combatir las enfermedades profesionales, la ergonomía se ve complementada con las P.A., que desde un enfoque diferente pretende el mismo resultado, logrando así atacar a estas enfermedades desde diferentes ángulos. Con esto las P.A. toman un papel primordial dentro de la prevención en el trabajo.

Una enfermedad profesional es un deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, resultado de una exposición prolongada al agente causante de la misma (Fernández, 2008).

El principio básico de la ergonomía consiste en crear un equilibrio apropiado entre las actividades laborales y la capacidad del trabajador (OMS, 2004). Las Pausas Activas hacen parte importante de los principios ergonómicos y se constituyen en un reto en el ámbito de salud laboral, porque el diseño de su aplicación dentro de los programas debe considerar las características particulares de cada proceso de producción. Un estudio consideró que algunos operarios participan en las actividades de Pausas Activas como un gesto de cooperación y camaradería más que con intención de cuidado (Orosco, 2007). Además, es claro que la evidencia actual apoya la idea que las Pausas Activas producen cambios en el nivel de actividad física y este a su vez tiene un efecto en la reducción de trastornos osteo-musculares (TOM) de miembros superiores (Buendía y Ortiz, 2011). Otra publicación concluye que, a pesar de reconocer su importancia, el 71% de trabajadores no realizan Pausas Activas durante la jornada laboral, además el programa de Pausas Activas no sólo mostró efectos en el largo plazo, sino también en el corto, en la disminución de TOM (Castro *et al.*, 2011). Así mismo, nuestros resultados evidencian que en uno de los dos sectores es mucho más frecuente el uso de esta herramienta, sin embargo, es necesario evaluar con más rigurosidad metodológica si en verdad se están efectuando las Pausas Activas como el protocolo lo dictamina en tiempo lugar y espacio.

2.5. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO DIDÁCTICO

El término didáctica proviene del verbo griego *didaskein* que significa: enseñar, instruir, informar, aprender por sí mismo, hacer aprender, hacer instruir o hacerse instruir.

A la misma raíz griega pertenece el término *didáskalos* que significa: maestro, instructor, preceptor (Calderón, 2002).

En un sentido conceptual, la Didáctica de la Educación Física se refiere al conjunto de ejercicios, procedimientos y medios que permiten conseguir un fin. De esta manera, la didáctica se manifestaría preferentemente a través de repertorios de ejercicios y progresiones que se distribuyen de manera planificada, actuando a modo de “recetas”. De este modo, podemos centrar la Didáctica de la Educación Física en el “acto didáctico”, considerado como acto presencial del profesor, alumno y el objetivo de enseñanza-aprendizaje (Contreras, 1998).

Tomando como referencia a Contreras (1990), entendemos los procesos enseñanza-aprendizaje como un fenómeno que se vive y se crea desde dentro, esto es, procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones, en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses. Definiendo el proceso enseñanza-aprendizaje como un sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje.

La didáctica entre otras cosas, debe explicar teorías de los diseños de enseñanza-aprendizaje. Entendemos que el didacta, el profesional de la educación, puede indagar y conocer a nivel descriptivo diversas teorías, pero que en su campo de actuación práctica, deberá tomar partido y elaborar con todos los componentes que requiera una prescripción sujeta a cambios e innovaciones (Pla i Molins, 1997).

El campo de estudio de la Didáctica de la Educación Física está constituido por el conjunto de elementos que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como los contextos en los que el mismo se da en referencia a las conductas motrices de relevancia educativa (Pascual, 1997), describiendo al proceso de enseñanzas y aprendizajes del individuo, a través, de la acción dentro de un contexto determinado en coacción con entidades paralelas que forjan y amoldan este proceso; familia, directivos, entre otros. La Didáctica de la Educación Física da respuesta a la singularidad de sus

contenidos en orden al proceso de enseñanza-aprendizaje, de ahí que constituya una didáctica específica cuyo eje central es el cuerpo y el movimiento como medio educativo (INDE, 2004).

Para reforzar la educación de la Pausa Activa, debemos entenderla como un proceso didáctico desde la formación física, y los monitores deben enfocar la problemática de la empresa en relación a sus empleados, pues todos los trabajadores cumplen diferentes labores, por lo tanto, las actividades que se realicen deben adecuarse al contexto, con la finalidad que se obtengan los objetivos planificados y la experiencia resulte verdaderamente significativa.

Se constata la necesidad de propiciar una comprensión más integral del proceso formativo del estudiante, de manera tal que el estudiante no sea un mero repetidor de la explicación del profesor, sino que armonice el aspecto instructivo (conocimientos, habilidades y actitudes) con su cultura general, donde se integre lo cognoscitivo y lo axiológico. Para lograr esto se requiere de aplicar una dinámica diferente a la que se desarrolla cotidianamente (Ruíz, 2010) para que este proceso trascienda de los límites de lo gnoseológico y favorezca una formación más trascendente del estudiante.

Diferentes investigaciones han destacado la necesidad de mejorar el proceso enseñanza, de manera que su aprendizaje se haga más eficiente. Según plantea Juárez (2001), entre las conclusiones más significativas de estos trabajos se encuentran:

- “a. Es necesario aceptar y reconocer que cada estudiante tiene y construye su propia realidad mediada por el grupo cultural al que pertenece.*
- b. Reconocer y aceptar que se actúa como facilitadores del aprendizaje, más que como meros transmisores del conocimiento, considerando que el razonamiento es más perdurable que el conocimiento específico.*
- c. Además de saber lo que se enseña, también debe saberse cómo y para qué se enseña.*
- d. Contar con estrategias didácticas adecuadas al contenido que se imparte.”*

Álvarez, Ruiz y Martínez (2006) fundamentan una estrategia didáctica que a partir de una concepción de la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje, favorezca la formación de los estudiantes con un enfoque integral. Se presenta la estrategia didáctica,

se explica su estructura (objetivos, premisas y etapas) lo que permite pueda ser tomada como modelo, para concretar en la práctica una serie de acciones que sobrepasen los límites de lo instructivo, por estar relacionadas con el aspecto axiológico.

Es comprensible que se requiera potenciar el aspecto formativo en las clases. Este propósito se logra cuando existe una intencionalidad hacia aquellos aspectos del desarrollo del estudiante conducentes a su crecimiento como ser humano (Álvarez, 2006).

2.6. INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA

Según Müller y García (2011), la intencionalidad pedagógica es el sentido que debe tener una práctica de índole académico para lograr que los estudiantes alcancen sus metas y objetivos pedagógicos, por su parte Touriñán y Sáez (2012), indican que la intencionalidad pedagógica es el conjunto de conductas con fundamento en consecución de una meta educativa con las que actúa el profesional de la educación.

El profesional de la educación actúa con intencionalidad pedagógica (Touriñán y Sáez, 2012). Esta intencionalidad pedagógica es el objetivo con la cual se desarrolla una práctica académica. A su vez, la práctica académica es un proceso que tiene como pilar fundamental la enseñanza. En una práctica académica, encontramos al profesor y al alumno, relacionados con un objetivo en común, que es la enseñanza-aprendizaje. Considerando no sólo a los individuos que serán intervenidos, sino también el contexto en el cual se desarrolla la actividad. Toda acción que realice el docente tiene que tener una intencionalidad pedagógica, y no plantear actividades sin propósito.

Se puede señalar que la P.A. es una práctica pedagógica, ya que tiene dentro de sus objetivos la enseñanza a sus trabajadores y empleadores. Deduciendo que, para lograr las metas y objetivos propuestos, se necesita de una intencionalidad pedagógica previa establecida, debiendo comprender las necesidades del trabajador, y programar este conocimiento desde un aprendizaje significativo para ellos.

La promoción de la salud y la educación física en su interacción pensada en el desarrollo holístico del ser humano, puede mejorar las condiciones de vida individuales y

sociales, contribuyendo a la participación, al diálogo, la igualdad, la justicia, al empoderamiento de la comunidad, al reconocimiento de la persona como un ser integral, al trabajo interinstitucional, intersectorial, interdisciplinar y transdisciplinar (Chaverra, 2004). Cada intencionalidad pedagógica se forja según las necesidades didácticas. Según estas, se deducirá un sentido laboral propuesto por la empresa y las evaluaciones de las acciones de los trabajadores.

2.7. MARCO PARA LA BUENA ENSEÑANZA

El Marco de la Buena Enseñanza (MBE) es un instrumento, creado por el Ministerio de Educación (MINEDUC) para normar las prácticas pedagógicas, a partir de la reflexión tripartita de los equipos diseñadores de este.

El MBE reconoce la complejidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje y los variados contextos culturales en que estos ocurren, tomando en cuenta las necesidades de desarrollo de conocimientos y competencias por parte de los docentes, tanto en materias a ser aprendidas como en estrategias para enseñarlas (MINEDUC, 2008).

En Chile, el MBE resume los estándares docentes nacionales y está organizado en cuatro dominios fundamentales (**Fig. 2**): A. *Preparación de la enseñanza*; B. *Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje*; C. *Enseñar para el aprendizaje de todos los estudiantes*; y D. *Responsabilidades profesionales* (MINEDUC, 2008).



Figura 2. Criterios por dominios del Marco de Buena Enseñanza. MINEDUC, 2008.

Cada uno de los cuatro dominios del MBE hace referencia a un aspecto de la enseñanza, siguiendo el ciclo total del proceso educativo, desde la planificación y preparación de la enseñanza, la creación de ambientes propicios para el aprendizaje, la enseñanza propiamente tal, hasta la evaluación y la reflexión sobre la propia práctica docente, necesaria para retroalimentar y enriquecer el proceso (MINEDUC, 2008).

El diseño de los criterios muestra los elementos específicos en los que deben centrarse los profesores. El hilo conductor o unificador que recorre todo el Marco consiste en involucrar a todos los trabajadores en el aprendizaje de contenidos importantes. Todos los criterios del Marco están orientados a servir a este propósito básico (MINEDUC, 2008).

Crear una herramienta para el monitor de la Pausa Activa, que se desarrolle de acuerdo con lo planteado por el MBE, permitirá estructurar este proceso con criterios estandarizados en la educación chilena formal, los cuales se extrapolarán a la educación no formal dentro de un contexto diferente como “la empresa”. Así se formularía la P.A. desde la intervención de su monitor como un proceso académico, pedagógico y didáctico.

Y al ser el MBE un instrumento validado por el Ministerio de Educación en nuestro país, nos permite enfocar la P.A., desde una perspectiva pedagógica, pues está orientada como una instancia de formación integral que si bien, tiene como base una matriz de dimensión física, opera desde la integración transversal de formación de un individuo completo.

Desde la perspectiva de unificación e involucramiento de los actores en el proceso pedagógico en relación a sus aprendizajes, este proceso se preocuparía y trabajaría desde la didáctica, pues contempla los factores del proceso de enseñanza-aprendizaje, que son educandos, profesores, familia, en relación a un contenido dentro de un contexto.

2.8. LA EMPRESA Y LA PAUSA ACTIVA

La empresa se puede definir como un conjunto de factores humanos, materiales, financieros y técnicos organizados e impulsados por la dirección, que trata de alcanzar unos objetivos acordes con la finalidad asignada de forma previa (Llinares, Montañana y Navarro, 2001). Se entiende, que uno de los aspectos importantes a tratar en una empresa, son los factores humanos, pero también debemos considerar su contexto paralelo, que son los objetivos de la empresa, direccionalidad de esta, objetivos productivos, entre otros.

En la actualidad, los trabajadores pasan en sus empleos mucho tiempo (entre 8 y 12 horas diariamente), estas cargas de trabajo pueden traer consigo una serie de factores de riesgo que a lo largo de la vida del empleado se harán presentes con algunas de sus manifestaciones (Castro *et al.*, 2011). Además, la falta de actividad física agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, etc.) ha desatado una nueva situación epidemiológica en la cual se registra un marcado predominio de las enfermedades crónicas y los problemas degenerativos por atrofia y desuso (Martínez y Saldarriaga, 2008).

Por esta causa, existen planes, los cuales buscan prevenir o disminuir las enfermedades laborales. Dentro de estos planes de prevención se encuentran las P.A., las cuales se adaptan a las características y necesidades de la empresa.

Crear un programa de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud en las empresas, incluye necesariamente la realización diaria de ejercicios regulados en el lugar de trabajo, ya que convierte en un medio de prevención de lesiones músculo esqueléticas (Bonilla, 2012). Principalmente, es la empresa, la que contribuye en la prevención de dolencias del trabajo a sus empleados y que estas en consecuencia, mejoren la producción, convivencia laboral, entre otros.

2.9. MARCO LEGAL Y SU RECOMENDACIÓN PARA LA EMPRESA

En 1968 se promulga la Ley N° 16.744, que establece el Seguro Social Obligatorio de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, que reconoce explícitamente a las mutuales como administradoras de este seguro.

En el artículo 210 del código del trabajo, establece que las empresas o entidades a que se refiere la Ley N° 16.774, están obligadas a adoptar y mantener medidas de higiene y seguridad en la forma, dentro de los términos y con las sanciones que señala esa ley (Código del trabajo de 1931, Libro II título III § Art. 210, 2014).

Dentro de la misma Ley, el Art. 184, dice que el empleador estará obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores, informando de los posibles riesgos y manteniendo las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en las faenas, como también los implementos necesarios para prevenir accidentes y enfermedades profesionales.

Otros países que tienen mucho más adoptada la salud laboral, proponen la intervención de la Pausa Activa como una alternativa que beneficia a su sistema empresarial. Este modelo lo podemos encontrar, por ejemplo, en la Gobernación de Córdoba (2008), el cual propone que se debe presentar la P.A. o gimnasia laboral como un plan de estímulos con los cuales se busca crear condiciones laborales que favorezcan y mejoren el entorno laboral, las pretensiones son mejorar la eficacia y eficiencia en cada uno de los colaboradores ubicándolos en una cultura de responsabilidad social. Por lo que también debemos considerar su contexto, empleado y empleador, como un arquetipo de interacción social, que se debe abarcar y guiar a través de un sistema que dependerá

de la entidad que establece las normas sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.

La importancia de la formación de los monitores para las empresas es que de esta forma se está dando cumplimiento a las modificaciones del DS 594, referido a las lesiones músculo-esqueléticas de las extremidades superiores. Además, se mejoran considerablemente las condiciones laborales de las personas en su lugar de trabajo, y se previenen en forma concreta las lesiones y las enfermedades laborales producto de movimientos repetitivos o malas posturas en el trabajo. Los Monitores formados en el IST recibieron una preparación integral en conceptos básicos de kinesiología, psicología, liderazgo, entre otros. De esta manera deberán liderar, organizar y generar una rutina de movimientos que permitirán evitar las lesiones músculo-tendinosas que se generan debido a la rutina laboral. Mejoran considerablemente las condiciones laborales de las personas en su lugar de trabajo, y se previenen en forma concreta las lesiones y las enfermedades laborales producto de movimientos repetitivos o malas posturas en el trabajo” (IST, 2014).

2.10. PAUSA ACTIVA EN CHILE

Chile ha tenido un desarrollo sostenido desde la década del 70, el que se incrementó en la década del 90, duplicando su ingreso per cápita a más de US\$ 5000 desde el año 2000 en adelante. De este modo, el número de vehículos aumentó de 300.000, en el censo del 70, a más de 2.000.000 en el censo del 2000. En 2004 se vendieron 124.000 automóviles, cifra que batió un récord, ya que normalmente se venden 100.000 al año y es muy probable que se llegue a 140.000 vehículos por año, los cuales se van acumulando, porque en Chile no existen cementerios de autos, por lo cual éstos se reciclan hacia sectores socioeconómico medio, bajos, especialmente en regiones. De este modo, la población con menores ingresos también ha podido adquirir vehículos y está dejando de caminar (Vio, 2005).

El número de televisores en Chile es muy alto y no discrimina por nivel socioeconómico, por lo que fue retirado de la encuesta CASEN en 1994, porque la calidad y número de televisores era incluso mayor en algunos sectores de nivel socioeconómico bajos. El número de horas frente al televisor de la mayoría de los chilenos es de 2 a 3 horas diarias, de lunes a viernes, aumentando a 4 a 5 horas diarias los fines de semana (Olivares, Albala, García y Jofré, 1999)

Por otra parte, las horas de permanencia en el trabajo son en promedio de 50,6 horas semanales en la Región Metropolitana, donde el tiempo para llegar al trabajo oscila entre 1 y 3 horas al día, lo cual, sumado a las 2 a 3 horas diarias frente al televisor, suman casi 16 horas ocupadas en labores absolutamente sedentarias, lo que explica el hecho de que Chile esté considerado actualmente como uno de los países más sedentarios del mundo.

La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional. La menor frecuencia de ausentismo por enfermedades osteomusculares es el resultado que muestra el beneficio preventivo que tiene la implementación de un programa de ejercicio físico orientado hacia la salud (Martínez y Saldarriaga, 2008).

Conscientes de lo anterior, a partir del año 2005 con la aplicación de la Ley de Autoridad Sanitaria, incorporaron entre sus compromisos de gestión, el desarrollo de una estrategia de promoción de salud en alrededor de 100 lugares de trabajo, entre ellos, servicios públicos y empresas privadas, por su parte el sector empresarial, desde hace un tiempo se ha involucrado en estos temas, a través de programas de responsabilidad social empresarial y ha generado ambientes saludables que facilitan el buen desarrollo de las personas y de entregar las herramientas para una cultura promocional preventiva, puesto que los mayores índices de ausentismo laboral tienen relación directa con las enfermedades de tipo músculo esqueléticas, derivadas de las malas posturas adoptadas, la carga de trabajo excesivo, el tiempo de exposición y falta de conocimiento de las personas sobre la postura corporal que se debe adoptar dependiendo de la acción que se realice (Dastres, 2008)

Los organismos preocupados de la prevención de los accidentes del trabajo y enfermedades profesionales de los trabajadores son las Mutuales, que actúan dentro de las empresas en relación con sus comités paritarios, que tiene como responsabilidad hacer cumplir la ley laboral.

En Chile, contamos con tres mutuales privadas: la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), la Mutual de Seguridad de la Cámara Chilena de la Construcción (Museg) y el Instituto de Seguridad del Trabajo (IST), entre las cuales atienden al 77% de los trabajadores. Un 22% es atendido en la mutual estatal: Instituto de Seguridad Laboral (ISL) y 1% restante por administraciones delegadas, fundamentalmente de Codelco (Sigweb, 2010).

El área ergonómica del Instituto Nacional de Previsión (INP) en su sector activo pone de manifiesto un documento llamado *“Prevención para todos; Pausas Activas”*, donde pone al alcance de los trabajadores, programas de ejercicios que apuntan a beneficios físicos y laborales con un objetivo claro que es promover el auto cuidado y la salud laboral (Osorio, 2007). Evidencia una preocupación en estas intervenciones, y las mutuales de seguridad han implementado planes de prevención, los cuales, buscan prevenir o disminuir las enfermedades laborales, dentro de estos planes de prevención se encuentran las Pausas Activas.

2.11. MATERIAL DIDÁCTICO

Cebrián (1992) define material didáctico como:

“todos los objetos, equipos y aparatos tecnológicos, espacios y lugares de interés cultural, programas o itinerarios medioambientales, materiales educativos que, en unos casos utilizan diferentes formas de representación simbólica, y en otros, son referentes directos de la realidad. Estando siempre sujetos al análisis de los contextos y principios didácticos o introducidos en un programa de enseñanza, favorecen la reconstrucción del conocimiento y de los significados culturales del currículum”.

Según Yáñez (1997), material didáctico es un recurso pedagógico que se emplean en el proceso de enseñanza y aprendizaje; son textos, instrumentos de trabajo, equipos, ayudas didácticas, entre otros, cuya utilización se expresa a través de una metodología.

Un material didáctico es un instrumento que facilita la enseñanza y el aprendizaje, se caracteriza por despertar el interés del estudiante adaptándose a sus características, por facilitar la labor docente y, por ser sencillo, consistente y adecuado a los contenidos (Escuela Nacional de Trabajo Social, 2016)

Una investigación de Andersson (2011), sobre el material didáctico en la enseñanza, señala que facilita la planificación y la evaluación de la enseñanza, pero también hace que sea más sencilla la organización de los estudios, tanto para los profesores como los alumnos... también fomenta la disciplina y da sentimientos de seguridad y sentido. Además, está visto como un garante de conocimientos. Varios opinan que si usan un cierto manual se incluyen los diferentes elementos necesarios en la enseñanza y, consecuentemente, los estudiantes van a alcanzar sus metas.

Las ventajas en la formación académica que aportan estos instrumentos son indispensables, proporcionan información y guían el aprendizaje, es decir, aportan una base concreta para el pensamiento conceptual y contribuye en el aumento de los significados (Ogalde y Bardavid, 2008); desarrollan la continuidad de pensamiento, hace que el aprendizaje sea más duradero y brindan una experiencia real que estimula la actividad de los alumnos; proporcionan experiencias que se obtienen fácilmente mediante diversos materiales y medios, ello ofrece un alto grado de interés para los alumnos; evalúan conocimientos y habilidades, así como proveen entornos para la expresión y la creación. Vemos pues, que no sólo transmiten información, sino que actúan como mediadores entre la realidad y el estudiante (Jiménez, 2009).

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO DEL ESTUDIO

El presente capítulo describe el diseño metodológico del estudio. Definiendo la metodología y paradigma elegidos para este estudio. Se describe el diseño de investigación, las técnicas y herramientas utilizadas para la recopilación de la información.

3.1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación utiliza la metodología de investigación cuantitativa que según Hueso y Cascant (2012), se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando. Se basa en el principio de que las partes representan al todo; estudiando a cierto número de sujetos de la población nos podemos hacer una idea de cómo es la población en su conjunto. Concretamente, se pretende conocer la distribución de ciertas variables de interés en una población. Dichas variables pueden ser tanto cosas objetivas como subjetivas. Para “observar” dichas variables, o recolectar información, se suelen utilizar distintas técnicas, como las encuestas o la medición.

3.2. PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN

El método cuantitativo lo veremos desde la perspectiva positivista. En este enfoque, los métodos tienden a centrarse en los aspectos cuantificables de los fenómenos que se deben estudiar, con el fin de constatar las relaciones de causa efectos existentes entre ellos y ofrecer explicaciones causales que se puedan generalizar (Gallegos, 2007).

El paradigma positivista se sustenta en las teorías filosóficas de Augusto Comte *“aquella actitud o modo de pensar que se atiende a lo positivo o cualidad que poseen únicamente aquellos hechos que pueden captarse directamente por los sentidos y someterse a verificación empírica”*; conocido también como racionalista, normativo, cuantitativo, realista, hipotético-deductivo, entre otros (Gómez, 2007).

Ofrece una visión más abarcadora y completa de la investigación cuantitativa. Por métodos cuantitativos de investigación se entienden los diseños experimentales y cuasi experimentales, la investigación por encuesta, los cuestionarios estandarizados, los registros estructurados de observación, las técnicas estadísticas de análisis de datos, entre otros (García y Martínez 2002).

La encuesta, que es la investigación cuantitativa de mayor uso en el ámbito de las ciencias sociales y consiste en aplicar una serie de técnicas específicas con el objeto de recoger, procesar y analizar características que se dan en personas de un grupo determinado.

En general los métodos cuantitativos son muy potentes en términos de validez externa ya que, con una muestra representativa de un total, hacen inferencia a este con una seguridad y precisión definida (Sarduy, 2007).

3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente diagrama muestra el resumen de los elementos claves del diseño metodológico (**Fig. 3**) utilizado en este estudio. Habiéndose detectando la necesidad didáctica, se eligieron la metodología cuantitativa, el paradigma positivista, las técnicas y herramientas utilizadas para la recolección de información y los criterios de selección de los encuestados.



Figura 3. Resumen diseño metodológico.

3.4. RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la obtención de la información necesaria para conocer las necesidades que existen en el ámbito de la Pausa Activa, se hace uso del siguiente método de investigación:

La encuesta ha sido definida como la “aplicación de un procedimiento estandarizado para recabar información de una muestra amplia de sujetos, y cuyo objetivo fundamental es la obtención de mediciones estandarizadas” (Díaz de Rada, 2001).

La encuesta es una búsqueda sistemática de información, donde el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne

estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados (Mayntz, Holm y Hübner, 1975).

Este método fue seleccionado por su particularidad, la cual, es realizar a todos los entrevistados las mismas preguntas, en el mismo orden, y en una situación social similar (Díaz de Rada, 2005). La utilización de la metodología de encuestas, resulta adecuada cuando el fin primordial de la investigación es el estudio de las características de una población y de las relaciones entre dichas características, dado que su propiedad fundamental es su capacidad para generalizar los resultados obtenidos con una muestra de la población a la población en su conjunto y cuando las características de la población que se desean estudiar no son observables directamente, son difícilmente observables o su observación es muy costosa (Hueso y Cascant, 2012).

Para este estudio se realizaron tres tipos de encuestas:

- **Encuesta modelo Likert:** Al formular la pregunta (**Fig. 4**), el encuestado tiene cinco opciones para contestar: “*Nunca*”, “*Casi Nunca*”, “*En Ocasiones*”, “*Casi Siempre*” y “*Siempre*”.

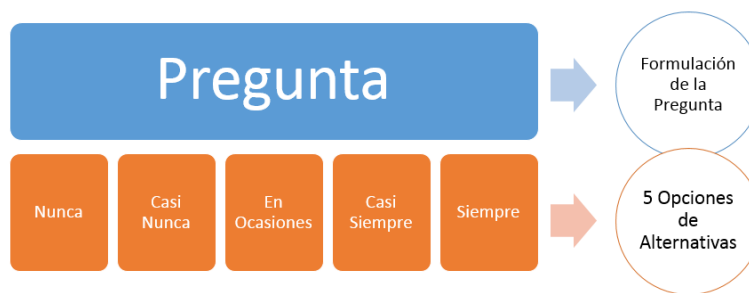


Figura 4. Esquema encuesta tipo Likert.

- **Encuesta modelo dicotómico:** Al formular la pregunta (**Fig. 5**) el encuestado tiene sólo dos opciones para contestar “Si” y “No”.

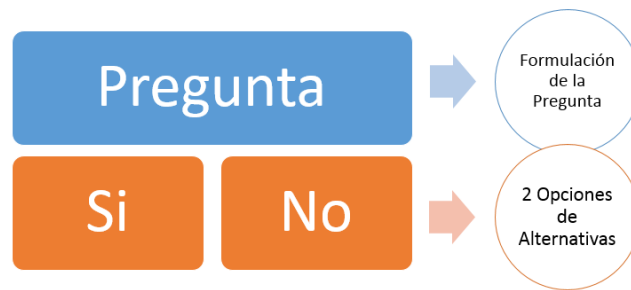


Figura 5. Esquema encuesta tipo Dicotómicas.

- **Encuesta Desarrollo:** Al formular la pregunta (**Fig. 6**), el encuestado tiene la libertad de responder lo que desee.

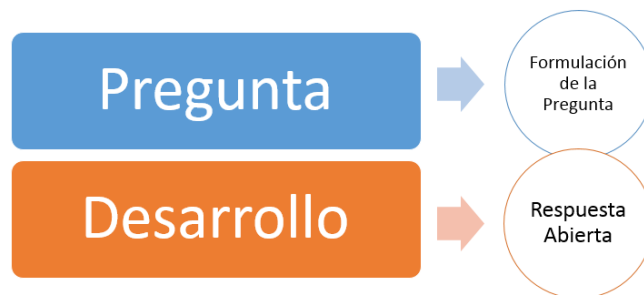


Figura 6. Esquema encuesta desarrollo

3.4.1. Herramientas

- **Encuesta en Papel:** para realizar las encuestas se utilizaron encuestas impresas en papel.
- **Cuaderno de registros:** se utilizó un cuaderno de registro para anotar las observaciones y datos de los encuestados.

3.5. CRITERIOS DE RIGOR ÉTICOS Y CIENTÍFICOS

El presente trabajo considera criterios éticos y científicos, resguardando y amparando las personas participantes, entidades públicas y privadas que puedan contribuir en la realización de esta investigación.

En primer lugar se resguardo el principio de independencia. Nuestro trabajo es totalmente independiente de cualquier intención externa a la investigación, cuidando al mismo tiempo la confidencialidad de cada informante clave. El resguardo de la confidencialidad se realizó a través de la protección de su identidad personal, o sea, no publicando sus nombres y codificándolos para su uso. Se asegura que cualquier tipo de dato y recopilación de información serán de exclusivo uso para esta investigación. Además, a cada informante fue solicitado, firmar un consentimiento informado cuyo formato y modelo se adjunta en esta tesis.

El principio de reciprocidad se resguardará por varios medios. Los documentos elaborados durante el transcurso de este trabajo, además del material didáctico, serán proporcionados y estarán disponibles para cualquier persona o entidad que lo solicite. El material quedará en biblioteca de la Universidad Austral de Chile y en Secretaría de Estudios de la carrera de Pedagogía en Educación Física Deporte y Recreación en misma casa de estudio. Además, el material didáctico generado durante la tesis, será enviado a los informantes a modo de retribución por el trabajo realizado.

Respecto de los principios de rigor científico de viabilidad y fiabilidad, fueron asegurados, a través del envío de todo el material de trabajo a académicos de conocimiento y experticia en el área, que aseguran la correcta ejecución, tanto de los procedimientos como de los productos generados en la tesis.

3.6. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

- **Juicio de expertos**

Este modelo supone el análisis y selección de las áreas que componen el proyecto y en base a ellas se buscaron aquellos especialistas en evaluación de cada una de las áreas pensadas. Estos expertos tuvieron reuniones permanentes para

conformarse en un equipo interdisciplinario si fuese posible. La ventaja del modelo, es que estos especialistas poseen capacidades profesionales probadas, y pueden comparar la experiencia actual con otras que hayan tenido con anterioridad. Además, como conocen los procedimientos, suele ser una evaluación rápida y suelen dar resultados tendientes a abonar las tomas de decisiones (Abatedaga, 2008).

3.7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se desarrolló una encuesta principalmente por dos motivos, la primera para confirmar nuestra hipótesis, si “la efectividad de la Pausa Activa se ve afectada por el mal manejo pedagógico de los profesionales que la intervienen, lo que significaría en consecuencia un aporte negativo para el desenvolvimiento integral de la intervención desde su preparación y posterior ejecución”, y para ver en qué aspecto de una clase, fallaban los monitores de la Pausa Activa.

Los monitores fueron seleccionados según los siguientes criterios, que sean o hayan sido monitores de Pausa Activa, que ninguno fuese profesor de profesión y que sean de la Región de los Ríos.

3.7.1. ANÁLISIS ENCUESTA TIPO LIKERT Y TIPO DICOTÓMICAS

3.7.1.1. Pregunta 1. **Al inicio de la intervención, ¿usted explica el objetivo de esta intervención?**

El 100% de los encuestados responden opción “Siempre”, o sea, los siete monitores al iniciar la intervención explican el objetivo de la clase.

Según el modelo de Ausubel, la primera de las fases es el inicio de la clase, donde se presenta y explica el esquema; se aclaran los objetivos de la clase; se presenta el esquema; se explica para qué y por qué se usa; como se desarrollará el tema; y también, se anima a los alumnos a participar en cualquier momento y a relacionar el esquema con lo que ya saben, para proporcionar un contexto significativo. Uno de los aspectos integrantes de todas las sesiones de Educación Física, es la presentación de las actividades o materia de aprendizaje, que representan el 15 al 25 % del total de las intervenciones de un docente en la sesión, aunque las proporciones varían considerablemente de un profesor a otro (Jordán *et al.*, 2010).

3.7.1.2. Pregunta 2. **Al inicio de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de calentamiento?**

En la **Figura 7**, se observa que del 100% de las respuestas emitidas, el 71,4% de los encuestados responden “Nunca” y el 28,6% responde “Siempre”.

Los beneficios del calentamiento general, son exclusivamente a nivel orgánico y físico, este calentamiento supone un incremento de la frecuencia cardíaca, mayor aporte sanguíneo a la musculatura implicada en el calentamiento, aumento general en la temperatura corporal, disminución de la fricción colágeno-articular, aumento de la elongación muscular y grado de movilidad articular, aumento de la coordinación intermuscular e intramuscular, preparación de las estructuras ligamentosas y tendinosas para la actividad, y sobre todo, favorece en gran medida la prevención de lesiones (Costa, 2009).

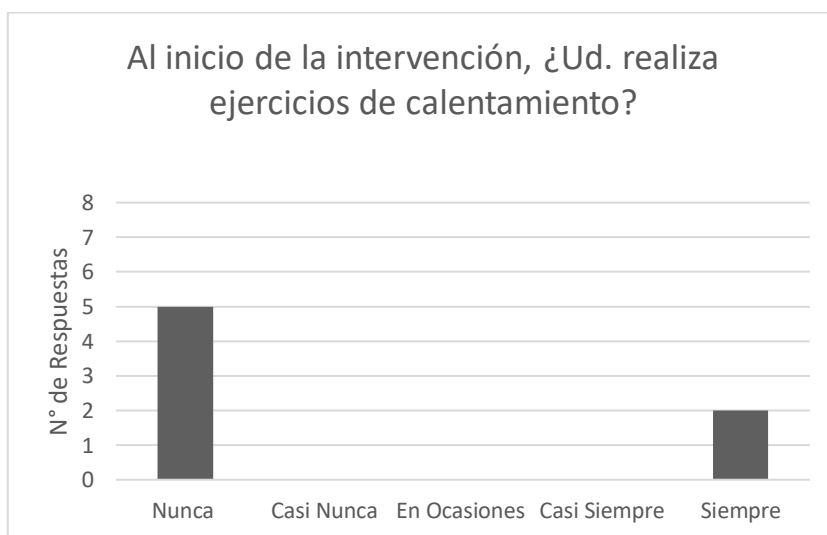


Figura 7. Al inicio de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de calentamiento? Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, 5 personas contestaron opción “Nunca” y 2 personas opción “Siempre”. n=7

3.7.1.3. Pregunta 3. **Al término de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de vuelta a la calma?**

La **Figura 8** muestra que el 42,9% de los encuestados responden “Nunca” y el 57,1% responde “Siempre”.

Según Pont (2003), la parte final de una sesión será la vuelta a la calma, o sea, la recuperación. El objetivo básico será acabar la sesión a la misma intensidad que se ha comenzado, terminar relajados y tranquilos. Los contenidos de ésta serán actividades relajantes, de respiración y masajes, donde también se incluyen la verbalización de las experiencias y un análisis de los resultados.

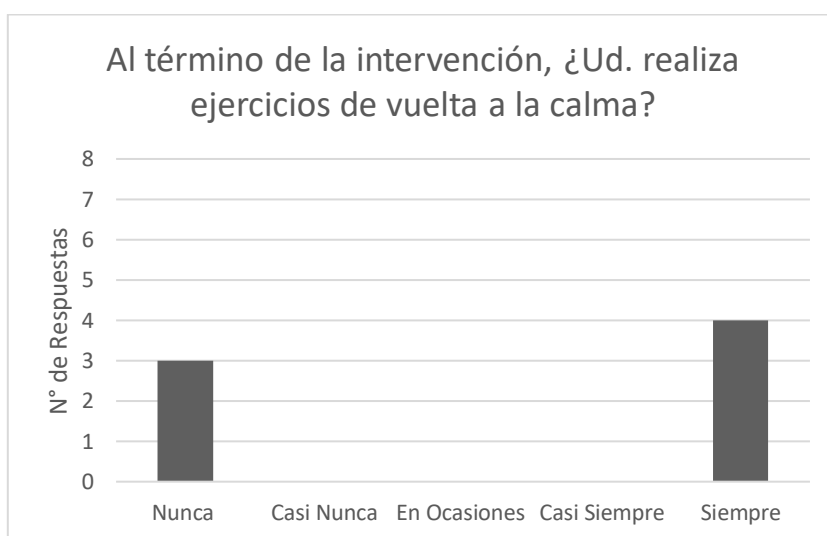


Figura 8. Al término de la intervención, ¿Usted realiza ejercicios de vuelta a la calma? Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, 3 personas contestaron opción “nunca” y 4 personas opción “siempre”. n=7

3.7.1.4. Pregunta 4. **¿Conoce previamente el lugar físico donde se realizará la intervención?**

La **Figura 9** muestra que el 28,6% de los encuestados responden “Nunca”, el 14,3% responde “En Ocasiones” y el 57,1% responde “Siempre”.

El espacio físico debe ser un elemento más de la actividad docente, por tanto, es necesario estructurarlo y organizarlo adecuadamente. Entendemos que el ambiente del centro y del aula constituye un instrumento muy valioso para el aprendizaje, y por eso ha de ser objeto de reflexión y de planificación para el profesor. Incluye las características arquitectónicas, que deberían estar al servicio del proyecto educativo del centro y sus modelos didácticos, aunque la realidad suele ser la contraria, es decir, es el edificio el que condiciona el programa y las actividades, así como los modelos de aprendizaje (Laorden y Pérez, 2002).

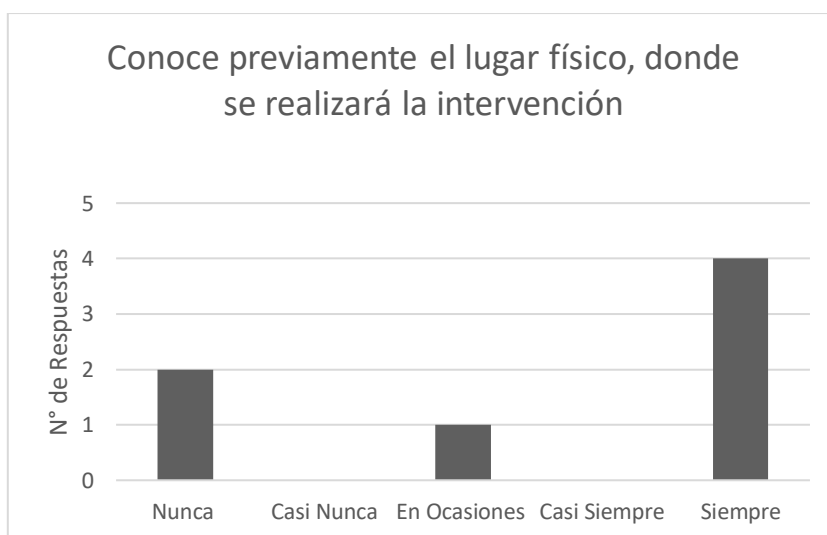


Figura 9. ¿Conoce previamente el lugar físico donde se realizará la intervención?

Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, 2 personas contestaron opción “Nunca”; 1 persona “En Ocasiones” y 4 personas “Siempre”. n=7

3.7.1.5. Pregunta 5. **Conocer previamente el lugar físico donde se realizará la intervención, ¿influye en la elaboración y ejecución de la pausa activa?**

En la **Figura 10** muestra que del 100% de los encuestados, el 28,6% considera la opción “Si” y el 71,4% considera la opción “No”.

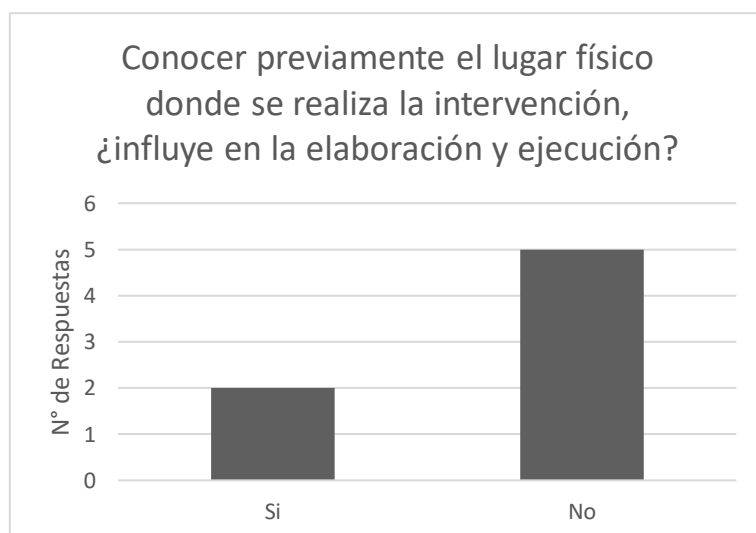


Figura 10. Conocer previamente el lugar físico donde se realizará la intervención, ¿influye en la elaboración y ejecución de la Pausa Activa? Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, dos personas contestaron opción “Si” y cinco personas “No”. n=7

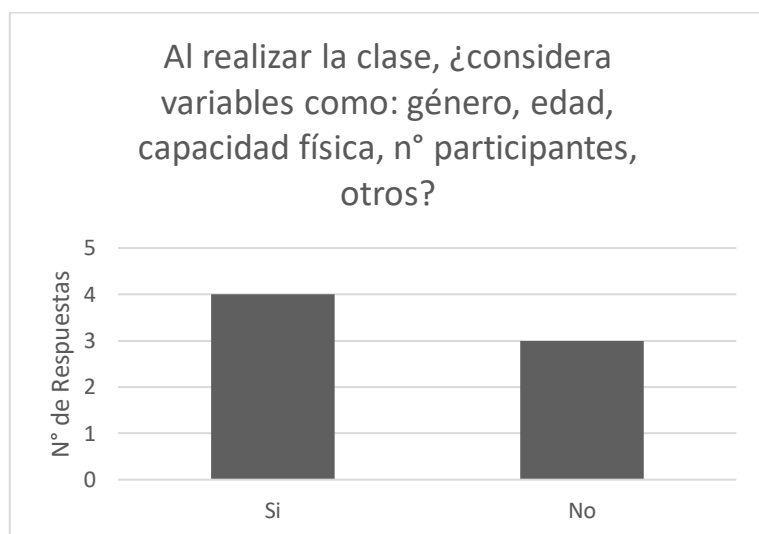
3.7.1.6. Pregunta 6. **Al realizar la clase, ¿considera variables como: género, edad, capacidad física, número de participantes, otros?**

La **Figura 11 A** muestra que el 57,1% de los encuestados responden “Si” y el 42,9% responden “No”. Los individuos que responden “Si”, indicaron las variables (**Figura 11 B**) que consideran al realizar la intervención: el 100% considera la edad y la capacidad física; además, el 50% considera el género y el número de participantes.

Uno de los objetivos de cualquier buen profesional, consiste en ser cada vez más competente en su oficio. Esta mejora profesional, generalmente se consigue mediante el

conocimiento y la experiencia: el conocimiento de las variables que intervienen en la práctica y la experiencia para dominarlas (Zabala, 1995).

A.



B.

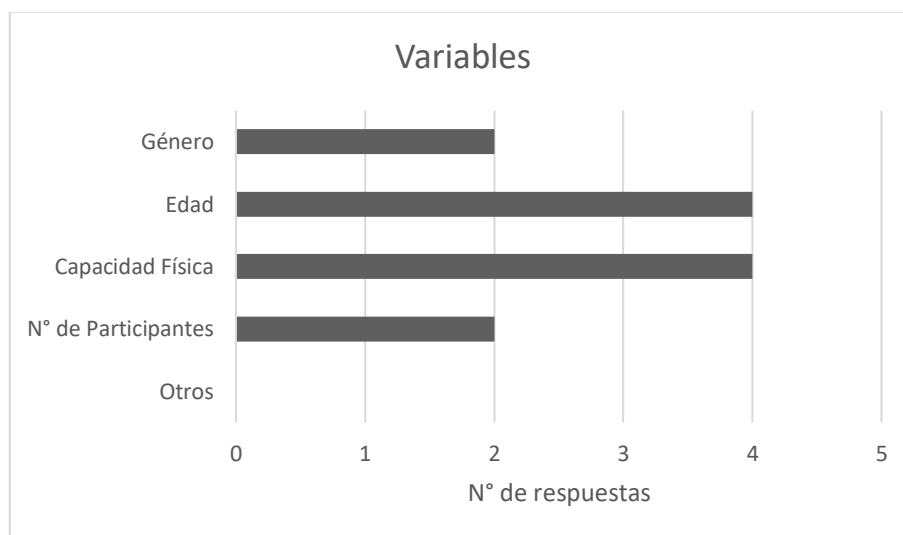


Figura 11. Al realizar la clase, ¿considera variables como: género, edad, capacidad física, número de participantes, otros? Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, **(A)** 4 personas contestaron opción “Si” y 3 personas “No”. De las 4 personas que contestaron opción “Si” **(B)**, 2 personas contestaron opción “género”; 4 personas opción “edad”; 4 personas opción “capacidad física” y 2 personas opción “Nº de participantes”. n=7

3.7.1.7. Pregunta 7. **Encuentra relevante, conocer las características o necesidades de la empresa.**

La **Figura 12** muestra que el 71,4% de los encuestados, “Si” encuentra relevante conocer las características de la empresa y el 28,6% “No” considera relevante estas características.

Cada empresa es diferente y requiere de Pausas Activas con características únicas. Para establecer esas características, contamos con la propia empresa, que nos proporcionará las pautas de sus necesidades. Para realizar la personalización con éxito, debemos reconocer e identificar las características de la empresa, y con todo ello cubrir las necesidades de los trabajadores, proporcionándoles las herramientas. Conocer la empresa, su ocupación, necesidades y preferencias, son los primeros criterios que debemos plantear, para poder planificar la Pausa Activa, con el objetivo de cuidar a los trabajadores (Agüero, 2014).

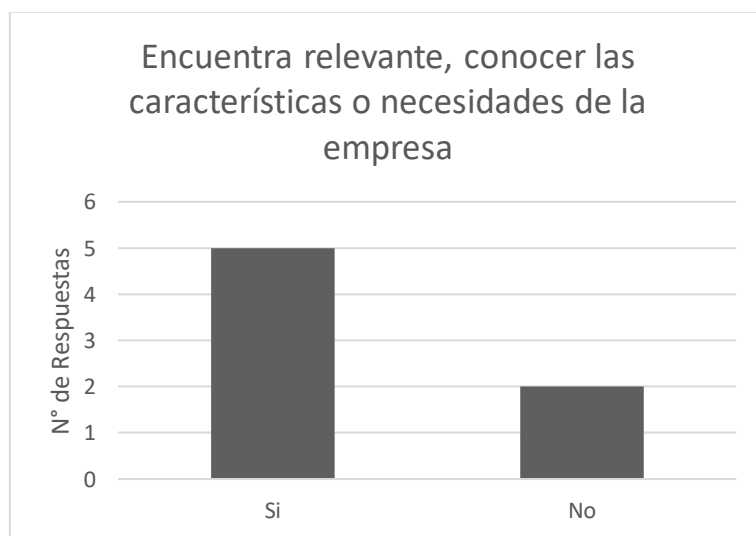


Figura 12. Encuentra relevante, conocer las características o necesidades de la empresa. Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, 5 personas contestaron opción “Si” y 2 personas “No”. n=7

3.7.1.8. Pregunta 8. **Aborda durante la intervención la autonomía para la práctica independiente de la pausa activa.**

En la **Figura 13** se observa que el 28,6% de los encuestados responde “Nunca”, el 28,6 responde “En Ocasiones” y el 42,9% responde “Casi Siempre”.

Rueda (2001), postula que de nada serviría la sensibilización y adquisición de conocimientos y vivencias, si no se dotará al alumno de elementos necesarios para adquirir un grado de autonomía en la práctica motriz, suficiente como para no hacerle depender de la presencia de un especialista. Entendiendo que no pretendemos formar como especialistas a nuestros alumnos, pero si capacitarlos para la realización del ejercicio de una forma conveniente y adecuada a las necesidades propias de estas edades y como base de sus futuras necesidades.

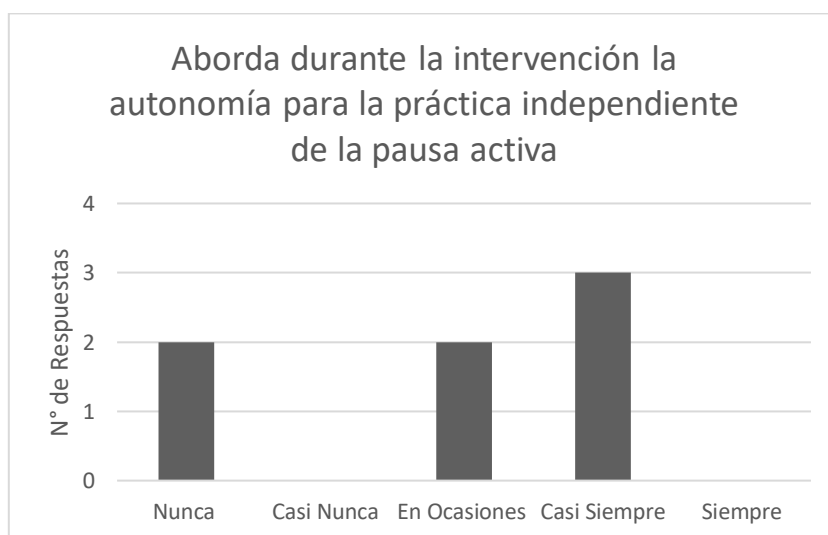


Figura 13. Aborda durante la intervención la autonomía para la práctica independiente de la Pausa Activa. Fueron consultados 7 individuos, de los cuales, 2 personas contestaron opción “Nunca”; 2 personas “En Ocasiones” y 3 personas “Casi Siempre”. n=7

3.7.2. ENCUESTA DESARROLLO

	A. Pregunta 9. <i>Según su criterio, ¿Cuál es el porcentaje estimado de personas que siguen practicando la Pausa Activa después de la intervención? Y ¿a qué se debe?</i>	B. Pregunta 10. <i>Según su criterio, ¿Qué modificación le haría a la Pausa Activa?, ¿Cuál(es)? y ¿Por qué?</i>	C. Pregunta 11. <i>Usted utiliza estrategias motivacionales ¿Cuáles? ¿Por qué?</i>
P1	15%, la gente no considera o no conoce los beneficios de la Pausa Activa.	No haría modificaciones, tienen la intensidad y el tiempo adecuado.	Música, añadir ritmo y ambiente grato, aportar motivación.
P2	No lo sé, pero muy pocos	Involucrar a la jefatura, supervisión, enseñar, corregir hasta incrementar la rutina.	Monitor motivado.
P3	Son muy pocos, no hay cultura del autocuidado	La normaría, todas las empresas a cierta hora deberían hacerlas (por obligación).	Motivación verbal
P4	Siendo optimista un 20% y decrece con el tiempo.	Hacerla atractiva, un incentivo.	En todo momento aliento a los participantes
P5	Nadie.	Deberían ser obligatorias.	Motivación verbal.
P6	Después de un par de semanas nadie, creen que es pérdida de tiempo	No sé	Música para amenizar y relajar el ambiente.

P7	0%, no hay quien los dirija.	El cambio debe ser desde la empresa.	Monitor motivado, alegre, que aliente ayude.
-----------	------------------------------	--------------------------------------	--

Tabla 1. Encuesta sobre Pausa Activa.

	D. Pregunta 12. <i>Según su criterio, ¿Cuál(es) son los beneficios o ventajas?</i>	E. Pregunta 13. <i>Según su criterio, ¿Cuál(es) son las limitaciones o desventajas?</i>
P1	Desestrés, mayor capacidad productiva, mejor ánimo.	Espacio y motivación del trabajador.
P2	Son sólo beneficios.	Las limitaciones no se sustentan a través del tiempo.
P3	Psicológico, anímico, mejora la salud.	Si está bien realizada no hay desventaja.
P4	Relajo psicológico, físico y aumento en las relaciones en el trabajo.	No tiene
P5	Libera tensiones tanto físicas como psicológicas.	El tiempo
P6	Mayor productividad, menor estrés.	No tiene
P7	Mejor calidad de vida en el trabajo.	No tiene

Tabla 2. Encuesta ventajas y desventajas de la Pausa Activa.

CAPÍTULO IV

4. DISCUSIÓN

Las Pausas Activas son momentos cortos al inicio o intermedio de cada jornada, en ellas se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentra mayor tensión por las actividades diarias (Bonilla, 2012). Estas poseen muchos beneficios, como mejorar la condición de la salud de los funcionarios, disminuyen las quejas relativas al dolor, disminuyen las incapacidades, mejoran la movilidad y flexibilidad músculo articular, mejora la postura, favorece el cambio de la rutina, refuerza la autoestima, mejora la capacidad de concentración en el trabajo, promueve la integración social y mejora las relaciones (Ríos, 2007). A pesar que las Pausas Activas son una herramienta con múltiples beneficios, y que son enseñadas por parte de monitores, hoy en día no son practicadas de forma autónoma por los trabajadores, por lo tanto, en el presente trabajo se propone la hipótesis que “la efectividad de la Pausa Activa se ve afectada por el mal manejo pedagógico de los profesionales que la intervienen, lo que significaría un aporte negativo para el desenvolvimiento integral de la intervención, desde su preparación y su posterior ejecución”.

Para conocer el perfil que presentan los profesionales que intervienen en las Pausas Activas, y si cumplen con los criterios pedagógicos del Marco de la Buena Enseñanza, se realizó una encuesta con 13 preguntas a 7 monitores de la Pausa Activa con diferentes bases de conocimiento, pero ninguno con formación pedagógica.

El resultado de la primera pregunta, nos muestra que todos los encuestados responden que sí explican el objetivo de la intervención al inicio de ésta. El inicio de una clase es un momento destinado a identificar los aprendizajes y experiencias previas relacionadas con el tema o aprendizaje que se espera lograr en esa clase, dar a conocer la importancia del aprendizaje propuesto y la relación con otros aprendizajes. Es importante que, desde el inicio del proceso, los estudiantes tengan claridad de cuáles son los contenidos y aprendizajes (Abarta, 2012). Esto se ve reflejado en los descriptores del Dominio C del MBE, que promueven las habilidades del profesor de “comunicar a los estudiantes los propósitos de la clase y los aprendizajes a lograr” (MINEDUC, 2008), así, toda clase bien planificada debe seguir un orden, que permita al profesor y los alumnos

visualizar el propósito u objetivo que se quiere lograr a través de ella (Dirección Académica de Pregrado, 2011).

El 71,4% de los encuestados, indican que nunca realizan ejercicios de calentamiento al inicio de la intervención, el resto responde que siempre lo realiza (28,6%) (**Fig. 7**). El calentamiento es una etapa que corresponde a la preparación previa a cualquier tipo de actividad física. Este posibilita obtener una disposición óptima del organismo para enfrentar los esfuerzos y tareas de un posterior ejercicio físico, entonces el organismo, y la mente se preparan no sólo para responder a las exigencias físicas, sino también para evitar y disminuir lesiones, además de ayudar a garantizar la eficacia de los ejercicios a seguir (Celis, 2011). En el caso de los ejercicios de vuelta a la calma al término de la intervención, el 57,1% (**Fig. 8**) responde que siempre lo realiza y el 42,9% de los monitores responden que nunca realizan ejercicios de vuelta a la calma. La vuelta a la calma o normalización, hace referencia a la etapa final de toda sesión de actividad física. Durante este momento, se pretende que, de una forma secuencial, el organismo retorne a un estado de estabilización y disminución de la exigencia física realizada, o, en otras palabras, retornar a su estado inicial de “homeostasis” (Celis, 2011). El MBE recomienda que un profesional de la educación, conozca y comprenda los principios y conceptos centrales de las disciplinas que enseña, también que conozca las diferentes perspectivas y los nuevos desarrollos de su disciplina (MINEDUC, 2008), por lo tanto, se recomienda iniciar con una sesión de ejercicios, que debe comenzar con una entrada en calor que incluya actividades de tipo calisténico de baja intensidad y ejercicios de estiramiento a fin de preparar los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular para trabajar con mayor eficiencia (Kenney, Wilmore y Costill, 2014). Y al finalizar una fase de ejercicios siempre debe haber una fase de vuelta a la calma (Montilla, Junyent y Bertrán, 2001).

La **Figura 9** muestra que la mayoría de los encuestados, o sea, el 57,1% siempre conoce el lugar físico donde se realizará la intervención. El 28,6% nunca lo hace y el 14,3% lo realiza en ocasiones. Aunque la mayoría de los encuestados, conoce el lugar físico donde realizará la clase, el 71,4% (**Fig. 10**) considera que conocer el lugar físico, no influye en la elaboración y ejecución de la intervención. El espacio es un elemento fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo tanto, debe ser objeto de una planificación cuidadosa, según las necesidades del grupo y las opciones

metodológicas concretas. Entendemos que la organización y planificación del espacio educativo debería ocupar un lugar destacado en la formación inicial, puesto que es un factor didáctico que nos permite facilitar la consecución de metas y objetivos educativos. El espacio debe ser un elemento más de la actividad docente, por eso, es necesario estructurarlo y organizarlo adecuadamente (Laorden y Pérez, 2002). El MBE nos señala que el docente debe estructurar el espacio de manera flexible y coherente con las actividades de aprendizaje. También, disponer de los espacios y los recursos con el fin de lograr los objetivos deseados (Criterio B4, Descriptor 2). De esta manera, nos queda claro, que el espacio donde se realizará la intervención no se debe dejar al azar o no considerarlo, ya que bien utilizado puede favorecer el cumplimiento de los objetivos, pero de igual manera, el no tomar en cuenta las características del lugar, puede llegar a perjudicarnos en nuestra tarea de educar. Es necesario conocer el lugar, para que no nos encontremos en un ambiente desconocido y que se transforme en un inconveniente. Tomando en cuenta, que así, no se perderá tiempo con factores no previstos, por ejemplo, si hay o no enchufe eléctrico para una radio, si el espacio es acorde con la cantidad de participantes. Conocer el lugar nos permitirá saber cuáles son las virtudes o falencias, en este caso, saber si contamos con espacio suficiente, de tal manera, que pueda disponer de los recursos que nos brinda el lugar, por ejemplo el tamaño determina la cantidad de personas con las que trabajaremos; la iluminación, la ventilación y la acústica del lugar puede definir la forma en la que nos comuniquemos. Hay que recordar que el ambiente tiene que ser lo más grato posible y sin distracciones. Así el espacio físico, se convierte en un instrumento, el cual si es bien utilizado ayudará a que los alumnos aprendan, siendo importante que no se deje al azar, de ser así nos puede jugar en contra.

Como seres humanos todos somos distintos, debido a nuestros genes, nuestras familias, nuestras historias culturales, nuestras preferencias y aspiraciones. La enseñanza que presupone que todos somos iguales está destinada al fracaso desde el principio. Pero esto es precisamente lo que se asume a menudo, con el predecible resultado del fracaso de muchos alumnos (Gorgorió *et al.*, 2000). Así lo indica el criterio B1 del MBE, el cual señala que se debe proporcionar a todos sus alumnos oportunidades de participación, considerar las diferencias personales, culturales, étnicas y de género de sus estudiantes, además de ofrecer espacios para que ellos realicen aportes que

expresen esas diferencias (MINEDUC, 2008). En la presente encuesta, un 42,9% de los monitores encuestados (**Fig. 11A**) responden que no consideran variables como género, edad, capacidad física y número de participantes. O sea, podemos decir que casi la mitad de los encuestados, no toma en cuenta variables que dependen de sus alumnos, no previniendo las necesidades particulares de cada uno, o lo necesario para que cada uno aprenda de forma significativa. Según lo que expone Morales (2009), hay que encontrar la manera de diferenciar la instrucción de acuerdo a las características y diferencias de los alumnos para hacer más manejable el problema de llegar a todos los estudiantes y a la vez hacer más realizables los objetivos. Los monitores que consideran las variables de sus alumnos son reducidos con respecto a lo esperado. Es casi imposible encontrar un lugar, donde todos los alumnos posean las mismas características o habilidades, inclusive va más allá de lo físico.

El 71,4% (**Fig. 12**) de los monitores encuestados considera relevante conocer las características o necesidades de la empresa al realizar una intervención. Los Doctores Quezada y Canessa (2008), reconocen la complejidad de los sistemas, y que para poder describirlos adecuadamente debemos considerar la mayoría de sus variables y tener en cuenta la forma como dichas variables se relacionan entre sí. Cada aula es un escenario en el que interactúan una serie de variables didácticas que hacen de la enseñanza y el aprendizaje un acto complejo (Díaz, Martínez, Roa y Sanhueza, 2010). El Criterio A4, Descriptor 2 y 3, indican que se debe considerar las necesidades e intereses educativos de sus alumnos; y las actividades de enseñanza sean coherentes con el contenido y adecuadas al tiempo disponible. Es necesario saber cuáles son las características de la empresa, o en qué área de ésta se realizará la intervención, ya que esto nos brindará información, como el rol que cumplen sus empleados, como se desenvuelven, más bien como trabajan. Así conoceremos, cuales son los segmentos corporales en los que debemos enfocarnos, ya que no será lo mismo realizar una Pausa Activa para trabajadores de escritorio, de campo, que trabajen en atención de público o cargando materiales.

La actividad autónoma del alumno es el factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares. Es el alumno quien en definitiva construye sus habilidades,

modificando y reelaborando sus esquemas de conocimiento. Los profesores habrán de actuar como mediadores en este proceso, presentando los nuevos contenidos en función de los conocimientos y experiencias previas del alumno (Rueda *et al.*, 2001). Cuando el tiempo de las sesiones es insuficiente para garantizar un desarrollo físico meramente saludable, la labor del profesor irá orientada a posibilitar la autonomía de los alumnos para desarrollar su propia condición física (Rueda *et al.*, 2001). En unos de los descriptores del MBE, indica que el profesor debe favorecer el desarrollo de la autonomía de los alumnos en situaciones de aprendizaje y promover el desarrollo del pensamiento (MINEDUC, 2008). La **Figura 13** muestra que el 42,9% de los monitores encuestados, casi siempre abordan la autonomía de la práctica, el 28,6% sólo lo hace en ciertas ocasiones y el resto, o sea, 28,6% indica que nunca lo realiza. Al no abordar esta autonomía en los alumnos crean una necesidad de una constante intervención por parte del monitor, factor que influye al momento de la práctica de la Pausa Activa, ya que estará condicionada por la presencia del monitor y no disponible en el momento específico que se le necesite por parte del trabajador.

Para entender cómo piensan los monitores frente a una intervención de Pausa Activa, se consultó sobre el porcentaje estimado de personas que siguen practicando la Pausa Activa después de la intervención, sin mediación de un profesional y su posible causa. Las respuestas de los encuestados en **Tabla 1A**, indican que es muy baja o nula la cantidad de personas que siguen practicando de forma autónoma las Pausas Activas. Esto puede ocurrir por varios factores, que el empleador no disponga del tiempo y/o el espacio para ejecutar las Pausas Activas; que los trabajadores no tengan cultura de autocuidado, sientan vergüenza, crean que son pérdida de tiempo y por parte del monitor que presente deficiencia en el dominio de los contenidos y deficiencia en el dominio de la didáctica de la disciplina que enseñan. También muestra que existen monitores que no están informados sobre la evolución de los trabajadores.

Para entender si existen falencias en la intervención de las Pausas Activas, se realizó la pregunta, “Según su criterio, ¿Qué modificación le haría a la Pausa Activa?, ¿Cuál(es)? y ¿Por qué?”. Las respuestas (**Tabla 1B**) dan cuenta que el principal problema según los monitores, radica en la empresa. Y una forma de combatirlos sería,

involucrar a todo el personal, dar incentivos o simplemente hacerlas obligatorias. Ningún monitor menciona alguna modificación sobre su intervención. No hay un análisis sobre su desempeño, desligándose de toda responsabilidad.

La **Tabla 1C** muestra las respuestas de los monitores, si utilizan estrategias motivacionales ¿Cuáles? ¿Por qué?. Los siete encuestados indican que utilizan estrategias motivacionales. La estrategia más utilizada, es la motivación verbal. Otra de las estrategias utilizadas es la música, crea un ambiente grato, ameno y relajado, la práctica de la Pausa Activa se hace más distendida, favoreciendo la participación de los trabajadores. También la actitud positiva y motivadora del monitor es una estrategia, la cual refleja su motivación en los trabadores.

En conclusión, nuestros resultados muestran que los monitores, no planifican las clases de Pausa Activa. A consecuencia de esto, las intervenciones no cumplen con el proceso enseñanza-aprendizaje necesaria para asimilar los contenidos de manera significativa. Y de esta manera, los trabajadores no alcanzan el objetivo de aprender. Por esta causa, el trabajador se convierte en dependiente del monitor para realizar la Pausa Activa, siendo constantemente necesarias nuevas intervenciones.

CAPÍTULO V

5. MATERIAL DIDÁCTICO

El folleto, **PAUSAS ACTIVAS PARA TODOS**, nace a partir de una necesidad de encontrar una nueva forma de desarrollar las Pausas Activas, desde un punto de vista pedagógico y basado en las competencias del Marco para la Buena Enseñanza, el cual, será utilizado por el monitor, donde contribuirá en la programación y desarrollo de ésta, influenciando positivamente en la calidad de vida de los trabajadores.

Este material está dirigido a monitores de Pausas Activas, que poseen un déficit pedagógico. Esta necesidad se pudo comprobar, a través, de la información obtenida de las respuestas de una encuesta diseñada para este fin. Corroborando la hipótesis inicial.

Las Pausas Activas o Gimnasia Laboral han estado presentes desde hace décadas, y nos han ayudado a reducir las molestias asociadas a los trabajos, a aumentar el rendimiento de los trabajadores, entre otras. Lo cual, es un beneficio bilateral (trabajadores, empresa) que nos favorece a todos.

5.1. NOMBRE DEL MATERIAL DIDÁCTICO

El título del material didáctico es “**PAUSA ACTIVA PARA TODOS**”.



Figura 14. Logo de Material Didáctico “PAUSA ACTIVA PARA TODOS”.

El logo (**Figura 14**) está formado por dos figuras, las cuales, se asemejan a personas con los brazos abiertos, como si se fueran a abrazar. Simbolizando a personas que se reciben y se ayudan, y entre las dos se complementan para formar un círculo que representa la renovación y la continuidad de la labor de la Pausa Activa.

5.2. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios de este material didáctico son los monitores de la Pausa Activa, otorgándoles una herramienta que les ayudará en la programación de la intervención, describiendo los factores que deberá tomar en cuenta y los criterios para el desarrollo. Indirectamente, se beneficiará a las personas intervenidas, en este caso, son los trabajadores de las empresas donde se realicen las Pausa Activa, ya que ellas serán las que reciban el nuevo diseño.

- Monitores de Pausa Activa.
- Trabajadores de las empresas.

5.3. CRITERIO DE SELECCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Los beneficiarios de este material didáctico, deben cumplir con al menos uno de los siguientes requisitos.

- Profesionales y/o técnicos del área de la Salud.
- Adultos que fueron capacitados como monitor de Pausa Activa.
- Personal directamente relacionado con la prevención y el bienestar de los trabajadores.

5.4. OBJETIVO DEL MATERIAL DIDÁCTICO

En el material didáctico realizado, se han planteado objetivos generales y específicos.

5.4.1. OBJETIVO GENERAL

- Mejorar la intervención de la Pausa Activa reforzando y/o desarrollando las capacidades de los monitores para programar y desarrollar una intervención desde una base pedagógica.

5.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar una guía simplificada de cómo realizar una intervención con carácter pedagógico.
- Presentar diferentes ejercicios que se puedan desarrollar.

5.5. CONTEXTO

Las Pausas Activas están dentro del contexto laboral.

- Empresas

5.6. DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

La **Figura 15**, muestra la portada del folleto, que contiene el nombre, el logo y una breve descripción de Pausa Activa.

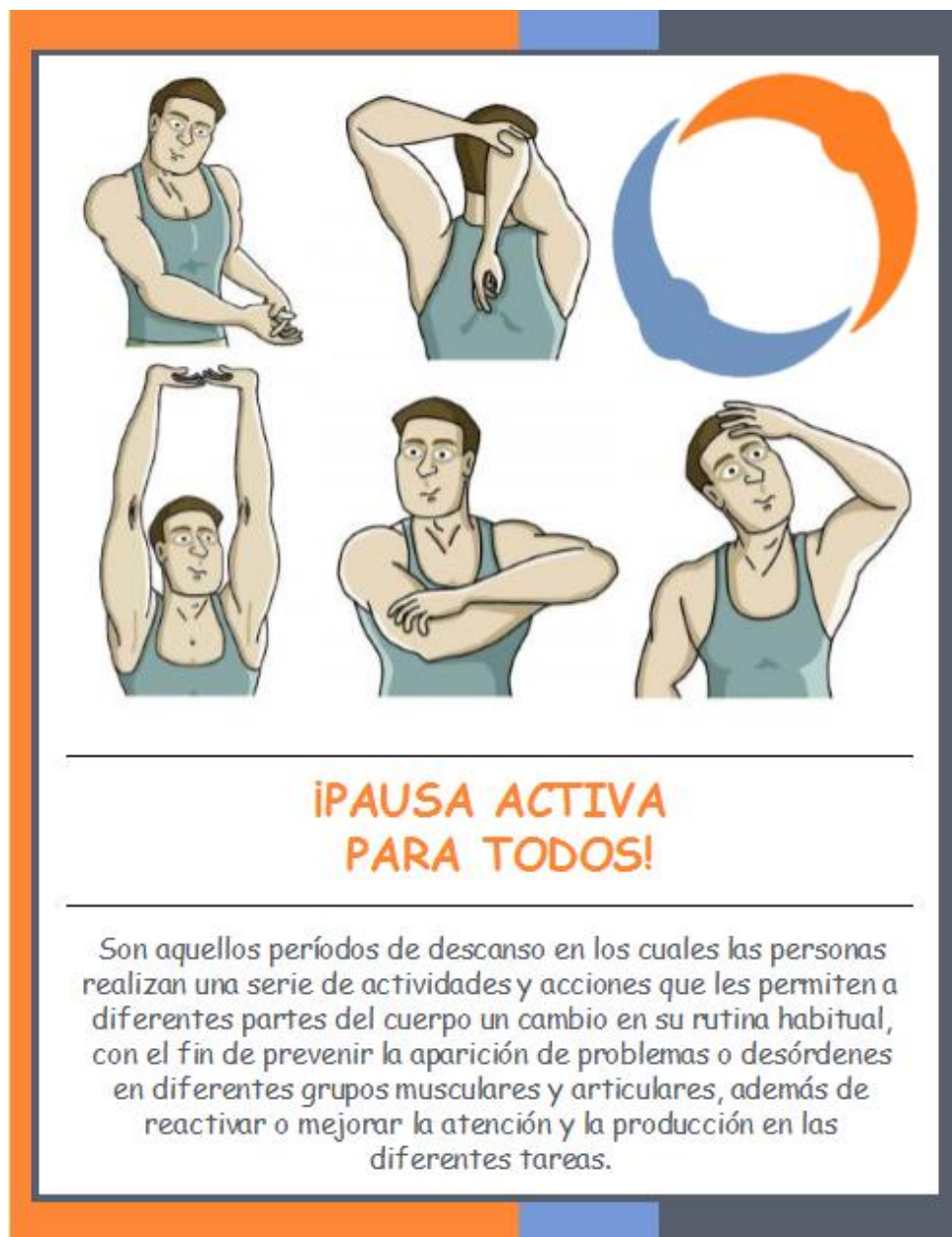


Figura 15. Portada folleto “PAUSA ACTIVA PARA TODOS”.

En la siguiente página (**Figura 16**) encontramos los factores que deben tomar en cuenta, al momento de planificar, los cuales se encuentran separados en seis cuadros con una descripción y un dibujo que sea más fácil su identificación.



Figura 16. Factores para una planificación.

En la tercera página (**Figura 17**), se observa los momentos principales de una clase. Según el Marco de la Buena Enseñanza son tres momentos: Inicio, Desarrollo y Cierre. Con una breve descripción de cada uno.

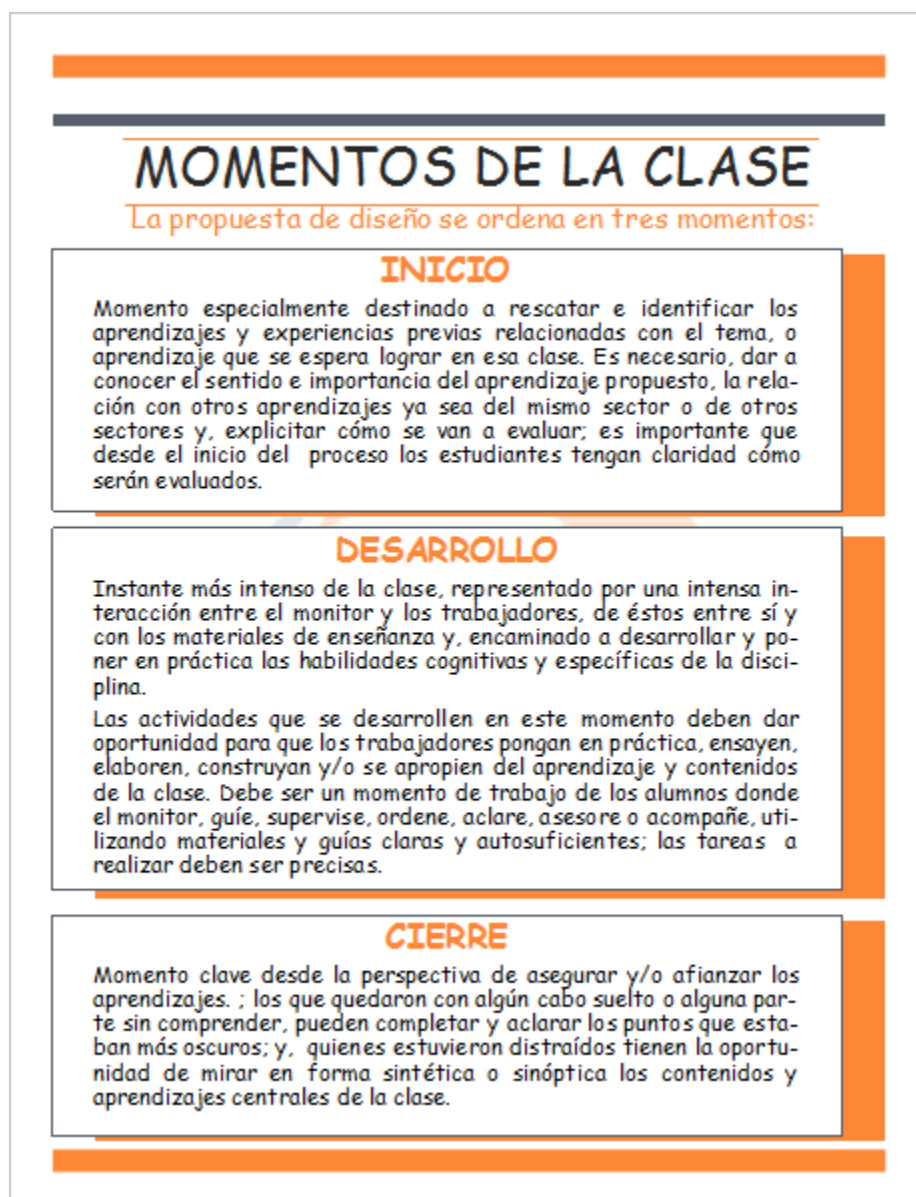


Figura 17. Momentos de la clase.

En la cuarta página (**Figura 18**), vemos un ejemplo de formato de diseño de una clase. Cuadro que ayuda a ordenar todos los contenidos, materiales empleados y tiempo de duración. Es una forma de descripción detallada de lo que sucederá durante la intervención.

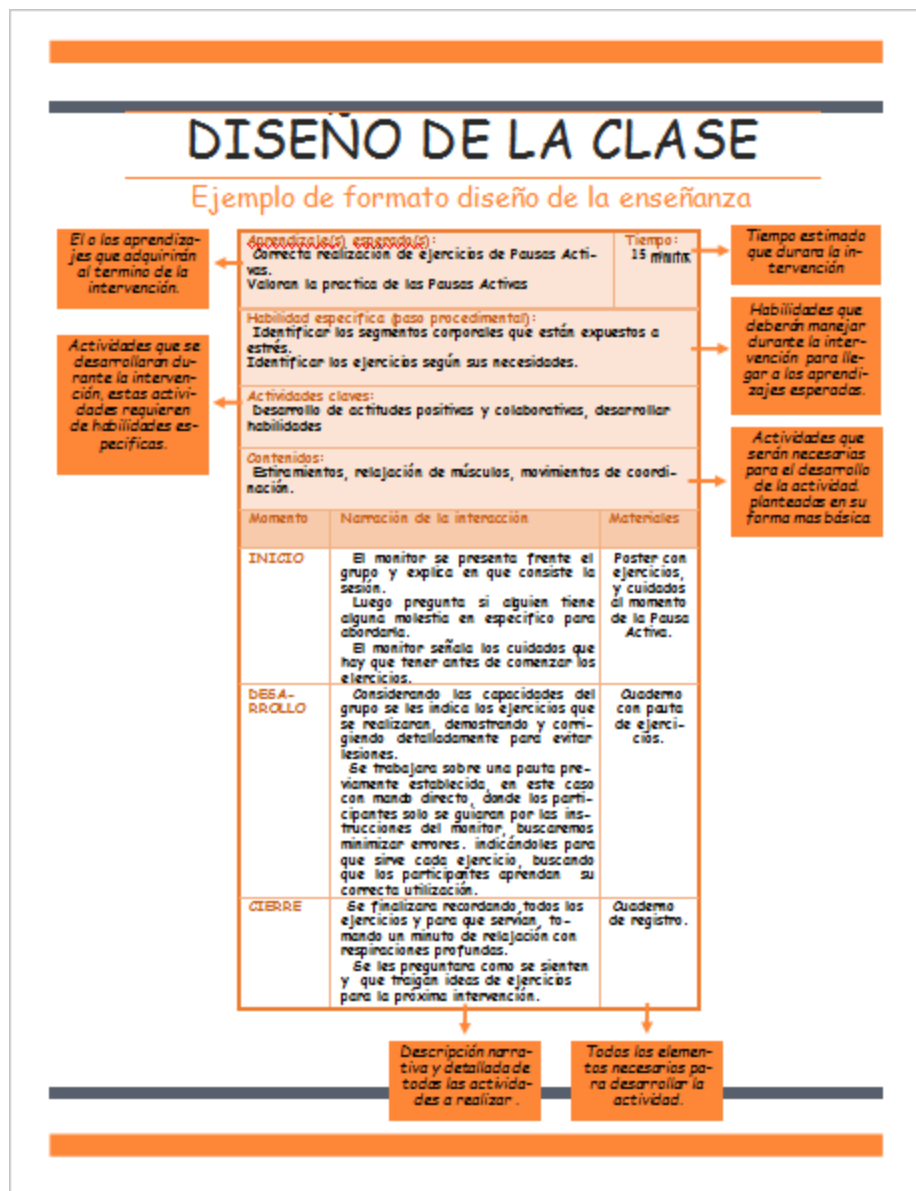


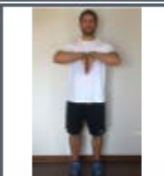
Figura 18. Ejemplo de diseño de una clase.

La **Figura 19 (A, B y C)** muestra ejercicios sugeridos. Cada ejercicio muestra la imagen del ejercicio, una breve descripción de cómo realizar en forma correcta el ejercicio y principales músculos intervenidos.

A.

EJERCICIOS		
Ejemplos de ejercicios		
	GIRO DE CUELLO: barbilla y mandíbula paralelas al suelo, y mire por encima de su hombro derecho de manera que su cara se sitúe a 90°. 30 segundos, luego el izquierdo.	• Escaleno anterior • Escaleno medio • Escaleno posterior
	FLEXIÓN LATERAL DEL CUELLO: colóquese en una posición cómoda. Tómese de las manos por detrás de la espalda. Lleve la oreja derecha hacia el hombro derecho. Vista hacia delante y no fuerce. 30 seg. Repita lado izquierdo.	• Deltoides • Escalenos anterior, medio y posterior • Esternocleidomastoideo
	ESTIRAMIENTO DEL DELTOIDES: estire su brazo izquierdo y páselo por delante del cuerpo hacia la derecha. Use la mano derecha para acercar el codo al pecho mientras los hombros y la cara se mantienen rectos. 30 seg. Repita con el otro brazo.	• Músculos rotadores del hombro • Sobre escapular
	FLEXIÓN LATERAL SENTADA: siéntese coloque las nalgas junto al respaldo de la silla y los pies bien apoyados en el suelo. Columna recta, situar brazo derecho sobre la cabeza, el cuerpo se inclina hacia la izquierda. 30 seg. Repita el otro lado.	• Dorsal ancho • Recto espinal

B.

EJERCICIOS		
Ejemplos de ejercicios		
	SUPERIOR DEL PECHO: pies juntos a una pared (lateralmente) apoye su palma en la pared con el brazo estirado en 45° bajo el pecho y los dedos apuntando hacia abajo. 30 seg. Repita con el otro brazo.	•Pectoral mayor.
	PRESIÓN DE LOS OMOPLATOS: de pie, cómodo. Con los pies separados a la anchura de los hombros. Sitúe los brazos por detrás de la espalda tómese de las manos. Levante con los codos extendidos. 30 segundos.	•Pectoral mayor. •Pectoral menor.
	ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA EN EXTENCIÓN: junte las palmas por delante del pecho y presione las muñecas hacia abajo hasta que los antebrazos formen un ángulo de 90°. 30 segundos.	•Flexor de los dedos profundo, superficial, palmar.
	ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA EN FLEXIÓN: sitúe el dorso de las manos juntas a la altura del estómago y apriete, eleve los brazos a una posición cómoda. 30 segundos.	•Extensor de los dedos.

C.

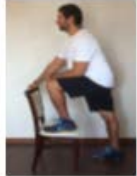
EJERCICIOS		
Ejemplos de ejercicios		
	GIRO EN POSICIÓN SENTADA: siéntese colocando las nalgas junto al respaldo de la silla y los pies bien apoyados en el suelo. Cuando gire el cuerpo, afírmese de la silla para mantener estabilidad. No fuerce el estiramiento y gire la cabeza junto con el tronco. 30 seg. Repita al otro lado.	• Dorsal ancho. • Recto espinal. • Glúteo mayor.
	EMPUJE CONTRA UNA SILLA: ponga un pie sobre la silla. Mantenga la espalda recta. Empuje suavemente la pelvis hacia adelante y sienta el estiramiento en la parte anterior de la región de la cadera en la pierna posterior. 30 seg. Repita con la otra pierna.	• Estiramientos de la zona lumbar y pelvis. • Glúteo mayor. • Glúteo menor. • Recto espinal.
	GIRAR LAS MUÑECAS: girar lentamente 10 veces en sentido horario seguido de 10 veces en sentido antihorario luego soltar con movimientos de sacudir. Repetir en 3 ocasiones.	• Músculos flexores y extensores de la muñeca.
	ESTIRAMIENTO CON RESISTENCIA: contraponer las palmas de las manos con los antebrazos a la altura del pecho, presionar la palma y los dedos fletando hacia atrás, permanecer 5 segundos en esa posición y efectuar el movimiento en el otro sentido. Repetir 5 veces por lado.	• Flexores de los dedos. • Flexores de la muñeca.

Figura 19. Ejemplos de ejercicios.

En la última página (**Figura 20**), se observan algunas consideraciones complementarias al momento de desarrollar una clase.



Figura 20. Consideraciones para optimizar una clase.

CAPÍTULO VI

6. BIBLIOGRAFÍA

Abatedaga, N. (2008). Comunicación. Epistemología y metodologías para planificar por consensos. Editorial Brujas.

Agüero, C. (2014). "Estrategia De Fidelización De Clientes". Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad de Cantabria.

Álvarez, N., Ruiz, J. y Martínez, T. (2006). Estrategia didáctica para la formación integral del estudiante de bachillerato mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Física. Revista Iberoamericana de Educación.

Andersson, P. (2011). La relevancia del material didáctico dentro del aula. Una investigación sobre las principales áreas de interés de los estudiantes de ELE. Universidad Dalarna.

Baños, C. (1997). Proyecto docente para el concurso ordinario para la obtención de Cátedra de Escuela Universitaria en el área de conocimiento de Didáctica de Expresión Corporal. Inédito. Universidad de Valencia.

Barrancos, J & Barrancos, P (2006). Operatoria dental: Integración clínica, educación media panamericana. Edición 4ta. Editorial Antártica.

Bernardo, C. (2004). Una didáctica para hoy: como enseñar mejor. MADRID: EDICIONES RIALP S.A.

Blázquez, S. (2006). La Educación Física. Publicaciones INDE. España.

Bonilla, G. (2012). Propuesta de un Programa de Pausas Activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de Servicios Públicos Gases de Occidente S.A E.S.P. de La Ciudad de Cali. Universidad Del Valle.

Buendía E. y Ortiz C. (2011). Impacto de la implementación de un programa de prevención de lesiones por trauma acumulativo sobre la salud de la población trabajadora del área de empaque y llenado de una empresa farmacéutica de la ciudad de Cali, comparando los años 2006 y 2010. Trabajo de investigación para optar por el postgrado a especialista en administración en salud. Universidad Católica de Manizales. Buenos aires, Madrid: Médica panamericana.

- Calderón, K. (2002). La didáctica hoy: concepciones y aplicaciones. San José: EUNED.
- Carrasco, J. (2004). "Una didáctica para hoy", ed. Rialp. Madrid, España.
- Castro, E., Múnera, J. E., San Martín, M., Valencia, N.A., Valencia, N.D & González, E.V., (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. Revista educación física y deporte. Funámbulos Editores.
- Cebrián de la Serna, M. (1992). La didáctica, el currículum, los medios y los recursos didácticos. Secretariado de publicaciones de la Universidad de Málaga.
- Chaverra, F. (2004). Propuesta pedagógica para el área de educación física en la básica primaria teniendo como referente la promoción de la salud. Universidad de Antioquia. Medellín Colombia.
- Chiledeportes, (2007). Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años. Informe Final de Resultados Mayo. Gobierno de Chile.
- Código del trabajo, Libro II título III § Art. 210 (2014).
- Contreras, J. (1990). Enseñanza, curriculum y profesorado. Ed. Akal. Madrid.
- Contreras, J. (1998). Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista. INDE, Barcelona.
- Cuidatenteros. (2009). Gimnasia Laboral 1. Cuídate Entero act. Física, Terapia y nutrición. Recuperado el 7 de septiembre de 2014.
- Díaz de Rada V. (2005). Manual de trabajo de campo de una encuesta. Centro de investigaciones sociológicas.
- Díaz de Rada V. (2009). Análisis de datos de encuestas, Barcelona. UOC. (pp 19-29)
- Díaz, X., Mena, C. y Rebolledo, A. (2012). Propuesta de un programa de promoción de salud con actividad física en funcionarios públicos: PRAXIS.

Dirección académica de Pregrado (2011). Módulo II “Metodologías activas de aprendizajes” Diplomado “Avanzando hacia Buenas Prácticas Docentes” Universidad de la Frontera.

Estrada, M. (2011). Ergonomía. 3 Edición. Universidad de Antioquia.

Gallego, T. (2007). Bases teóricas y fundamentos de la fisioterapia.

García, R. (1997). La formación del profesorado de Educación Física: problemas y expectativas. IND.

Gimeno, J. (1983). El profesor como investigador en el aula. Un paradigma de investigación y formación del profesorado, en Educación y sociedad, 2, pp. 51 – 73.

Gonzalez, P. (2013). Pausas activas en el trabajo, Ejercicios físicos y mentales que energizan. HSEC. Año 1 número 8. Pag 44, 45.

IST. (2014). Trabajadores son certificados por IST en programa de pausa activa Recuperado el 2 enero 2015, de <http://archive-cl.com/page/3676894/2014-02-09/http://www.ist.cl/trabajadores-son-certificados-por-ist-en-programa-de-pausa-activa/>

Jiménez, J. (2009). La importancia del material didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tijuana, Baja California.

Juárez, A. (2001). Replantear la enseñanza y el aprendizaje en la Física, Educación, México.

Llinares, C., Montañana, A. y Navarro, E. (2001). Economía y organización de empresas constructoras. España: Ediciones Universidad Politécnicas de Valencia.

Marquez, R., Garatachea, V. (2013). Actividad física y salud. Díaz de santo.

Martínez, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A. y Castillo, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos.

Martínez-López, E. y Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Mendes, A. y Leite, N. (2010). Ginástica Laboral, princípios e aplicações práticas. 2. ed. Manole.

Menezes, S. (2009). Evolución de los efectos de un programa de Gimnasia Laboral en trabajadores de los almacenes de una empresa de muebles, Tesis de maestría (Ciencias del deporte). Facultad de Deporte de la Universidad de Porto.

Ministerio de Educación de la República de Chile. (2008). Marco para la buena enseñanza.

Morales, U. (2009). Los Conocimientos previos y su importancia para la comprensión del lenguaje matemático en la educación superior. Guayana, Venezuela.

Muller, C. y Garicia, O. (2011). La intencionalidad pedagógica y la construcción de ambientes de aprendizajes colaborativos con el uso de tic. Revista INTERACTIC. Artículos de interés N1 del 2011.

OCDE, (2011). Establecimiento de un marco para la evaluación e incentivos docentes: Consideraciones para México, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264059986-es>

OECD, (2010). Mejorar las escuelas estrategias para la acción en México. México: OECD Publishing.

Ogalde, C. y Bardavid, N. (2008). Los materiales didácticos. Medios y recursos de apoyo a la docencia. México: Trillas, 3a.

Olivares, S., Albala, C., García, F. y Jofré, I. (1999). Publicidad televisiva y preferencias alimentarias en escolares de la Región Metropolitana. Rev. Med. Chile.

Olivera, M. (Sin Fecha). Pausa activa, cuando trabajar hace bien para la salud.

OMS. (2004). Prevención de trastornos esqueléticos en el lugar de trabajo. Serie protección de la salud de los trabajadores.

Orozco, R. (2007). Desarrollo de un programa académico de intervención en el campo de la salud laboral Universidad del Rosario ISSN: 1794-1318 Bogotá serie documentos borradores de investigación.

Osorio, J. (2007). Gimnasia de Compensación, Chile. Extraído de la página web: www.paritarios.cl. Consultado: septiembre, 2007

Pacheco, S. y Tenorio, A. (2015). Aplicación De Un Plan De Pausas Activas En La Jornada Laboral Del Personal Administrativo Y Trabajadores Del Área De Salud No.1 Pumapungo De La Coordinación Zonal 6 Del Ministerio De Salud Publica En La Provincia Del Azuay En El Año 2014. Universidad Politécnica Salesiana.

Ruiz, M. (2001). "Metodología de la enseñanza de la física a través de un sistema de un sistema para la escuela preparatoria" XV Congreso Nacional de Física, México.

Sainz, V. (1992). HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Salazar, Ch. (2007). Taller: Pausas Activas y técnicas de relajación para aplicar dentro del aula. IX Congreso Nacional de Ciencia. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica.

Salazar, Ch. y Chavarría, C. (2006). Muévete para vivir mejor: Técnicas de manejo del estrés dentro del Aula. VII Congreso Nacional de Ciencia. (Exploraciones fuera y dentro del aula).

Salazar, L. (2007). IX Congreso Nacional de Ciencias: Exploraciones fuera y dentro del aula. Instituto Tecnológico de Costa Rica.

SIGWEB, (2010). Mutuales abiertas a perfeccionamientos en tema de seguridad laboral.

Stocko, L. (1999). Prevention, CTD News.

Vilarta, R., da Silva E., Modeneze, D., Girnos, S., Santos, V., Barros, V., Oetterer, (2013). Relación entre la calidad de vida y niveles extremos de actividad física regular en adultos. Rio de Janeiro.

Vio, D. (2005). Prevención de la obesidad en Chile. Revista Chilena de Nutrición. vol.32, n.2, pp.80-87. ISSN 0717-7518. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182005000200001>.

Yáñez, C. (1997). La alfabetización en proyectos de desarrollo, instituto interamericano de cooperación para la agricultura (IICA). Quito Ecuador.

ANEXOS

Encuesta

Agradecemos su colaboración e interés en participar de la presente investigación que pretende contribuir a la formación pedagógica del monitor de Pausa Activa

A continuación, estableceremos un diálogo basado en preguntas, guías orientadas a sus percepciones sobre la importancia de la Pausa Activa y la creación de un material didáctico para cooperar al profesional de la Pausa Activa.

La encuesta se compone de preguntas con alternativas y desarrollo.

Todas las preguntas quedan abiertas a cualquier otro comentario en el cual crea necesario profundizar.

Nombre:

(El nombre es sólo para validar la entrevista y no serán usados en los datos finales).

I. Encuesta Alternativas: marque con una X la alternativa que considere.

Pregunta 1. **Al inicio de la intervención, ¿usted explica el objetivo de esta intervención?**

Nunca	Casi Nunca	En Ocasiones	Casi Siempre	Siempre

Pregunta 2. **Al inicio de la intervención, ¿usted realiza ejercicios de calentamiento?**

Nunca	Casi Nunca	En Ocasiones	Casi Siempre	Siempre

Pregunta 3. **Al término de la intervención, ¿usted realiza ejercicios de vuelta a la calma?**

Nunca	Casi Nunca	En Ocasiones	Casi Siempre	Siempre

Pregunta 4. **¿Conoce previamente el lugar físico donde se realizará la intervención?**

Si	No

Pregunta 5. **Conocer previamente el lugar físico donde se realizará la intervención, ¿influye en la elaboración y ejecución de la Pausa Activa?**

Si	No

Pregunta 6. **Al realizar la clase, ¿considera variables como: género, edad, capacidad física, número de participantes, otros?**

Si	No

Pregunta 7. **Encuentra relevante, conocer las características o necesidades de la empresa.**

Nunca	Casi Nunca	En Ocasiones	Casi Siempre	Siempre

Pregunta 8. **Aborda durante la intervención la autonomía para la práctica independiente de la Pausa Activa.**

Nunca	Casi Nunca	En Ocasiones	Casi Siempre	Siempre

II. Encuesta Desarrollo:

Pregunta 9. **Según su criterio, ¿Cuál es el porcentaje estimado de personas que siguen practicando la Pausa Activa después de la intervención? Y ¿a qué se debe?**

Respuesta: _____

Pregunta 10. **Según su criterio, ¿Qué modificación le haría a la Pausa Activa?, ¿Cuál(es)? y ¿Por qué?**

Respuesta: _____

Pregunta 11. **Usted utiliza estrategias motivacionales ¿Cuáles? ¿Por qué?**

Respuesta: _____

Pregunta 12. **Según su criterio, ¿Cuál(es) son los beneficios o ventajas?**

Respuesta: _____

Pregunta 13. **Según su criterio, ¿Cuál(es) son las limitaciones o desventajas?**

Respuesta: _____

Muchas Gracias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., autorizo de forma voluntaria a Patricio Lorca Fuentealba, Rut 15.548.013-0. Estudiante de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación, de la Universidad Austral de Chile, para que realice una recopilación de datos, a través de una encuesta y el posterior uso de la información en su trabajo de investigación.

.....
Firma