UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

Título

PAUSAS ACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL

Alumno/a

PASTORIZA LARA BELEN

Profesor

DUCCA MARCELO

COMPLETAR CON FECHA DE ENTREGA (28/11)

Índice

1. Dedicatoria y agradecimientos **2**
2. Título 3
3. Resumen 3
4. Introducción 4
    Objetivos 5
        Objetivos generales 5
        Objetivos Específicos. 5
5. Marco Teórico 7
5.1. Sedentarismo **7**
    5.2. Recorrido histórico sobre el trabajo en Argentina 7
6. Marco Metodológico 11
    6.1. Diseño 11
    6.2. Población y muestra 11
    6.3. Variables 11
    6.4. Instrumento/s de recolección de datos 11
    6.5. Análisis de los datos 15
7. Resultados 17
8. Conclusiones 18
9. Discusión 19
10. Referencias bibliográficas 20
11. Anexos 23

1. Dedicatoria y agradecimientos

Antes de iniciar esta defensa, quiero agradecer a todas las personas que me acompañaron a lo largo de estos años y también agradecerme a mí por haber dado este paso, por decidir anotarme en una carrera y tomarla con responsabilidad.

Quiero agradecerle a Luciana, mi hermana. Quizás no se lo digo con frecuencia, pero ella es mi gran ejemplo. Siempre está para darme un empujoncito o ese consejo que a veces uno necesita. Tiene esa palabra justa que te motiva a seguir.

Mis padres no pueden quedar fuera de este agradecimiento. Si bien durante estos años de estudio atravesé cambios imprevistos en distintos momentos de mi vida, siempre tuve la tranquilidad de saber que iba a tener un hogar al cual volver con un plato de comida esperándome todas las noches, hecho con amor.

También quiero agradecer a Emi y a mis amigas, que me acompañaron y supieron entender que muchas veces me era imposible vernos. A veces las horas del día no alcanzaban para cumplir con todo.

Por último, y no menos importante, quiero agradecer a los profesores Leandro Rodríguez y Mariano Saddemi, porque sin ellos esto no habría sido posible. No tenían la obligación de hacerlo y aun así me ayudaron con el trabajo final.

Dicho todo esto, agradezco haberme anotado a estudiar y haber recorrido este camino. Nadie dijo que iba a ser fácil y, aún así, nunca me rendí.

Gracias.

2. Título

Implementación de un programa de pausas activas en el ámbito laboral administrativo: un estudio de investigación-acción

3. Resumen

Esta investigación se centró en implementar y evaluar un programa de pausas activas mediante un diseño de investigación-acción con enfoque cualitativo. El estudio estuvo dirigido a trabajadores administrativos cuya jornada laboral se caracteriza por desarrollar tareas administrativas mayormente sentados frente a la computadora.

El estudio contó con la participación de 15 trabajadores con un rango etario entre 24 y 32 años. Los mismos pertenecen a un grupo expuesto a largas jornadas laborales con baja frecuencia de interrupciones de movimiento.

Dicha intervención de pausas activas se llevó a cabo durante 6 semanas y la rutina incluyó ejercicios de respiración consciente, automasajes para la liberación de la tensión y movilidad articular focalizados en aquellas zonas que resultan más afectadas por el trabajo de oficina: cuello, hombros, espalda y miembros superiores.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta adaptada del cuestionario Nordico Estandarizado, la cual fue aplicada en dos momentos, antes y después de la intervención, permitiendo medir la intensidad con una escala numérica de 0 a 10.

Los resultados demostraron ser positivos en cuanto a la reducción de molestias musculoesqueléticas y además se pudo notar el compromiso que hubo por parte de los participantes permitiéndonos comprobar que las pausas activas se lograron implementar sin dificultades en el entorno laboral administrativo.

Además de la reducción de molestias anteriormente mencionadas, los trabajadores destacaron mejoras en su bienestar integral, manifestando una mayor capacidad de concentración tras las pausas, una reducción del estrés y un clima más positivo generando mayor distensión.

En conclusión el estudio demuestra que las pausas activas son herramientas beneficiosas de bajo costo y alta eficacia promoviendo la salud y el bienestar en el ámbito laboral.

Palabras clave: PAUSAS ACTIVAS, ÁMBITO LABORAL, IMPORTANCIA SEDENTARISMO , ACTIVIDAD FÍSICA

4. Introducción

Durante la década de 1920, Argentina todavía se caracterizaba por ser un país orientado principalmente a la producción primaria, como se dice especialmente ganadera, lo que configuró por años su estructura económica. De esa manera lo señala el artículo *El ciclo de la ilusión y el desencanto* (2007) realizado por Gerchunoff, P., & Llach, L. Este modelo productivo comenzó a modificarse posterior a la Primera Guerra Mundial cuando las dificultades para importar bienes manufacturados modificaron esta dinámica debido al aumento de los costos marítimos, las restricciones comerciales y la inestabilidad global. Estos cambios impulsaron la instalación y expansión de las primeras industrias nacionales. De este modo, producir dentro del país se volvió más accesible y conveniente que depender de bienes importados.

Aunque en los años veinte la economía nacional seguía girando en torno al agro, surgió un cambio progresivo. La importancia relativa del campo comenzó a disminuir frente al crecimiento del sector industrial. La actividad manufacturera creció a una tasa superior a la del sector agropecuario, elevando su participación dentro del producto global argentino. Este proceso marcó el inicio de una transformación más amplia en la organización del trabajo, que con el paso de las décadas iría consolidando un modelo laboral más complejo, diversificado y progresivamente, más administrativo.

En Medio pelo en la sociedad Argentina (1957), Arturo Jauretche analiza el modo en que la clase media Argentina configuró su identidad y, con ella, su relación con el trabajo. Según el autor, este sector social tendió a privilegiar ocupaciones de carácter administrativo, profesional o de escritorio, asociadas al prestigio y al status, en detrimento del trabajo manual, técnico o productivo. Esta elección laboral, más vinculada al "parecer" que al "hacer", se convirtió en un rasgo estructural que buscaba distinción social mediante la adopción de tareas vinculadas a oficina, papeleo y funciones burocráticas

Si se lo observa en perspectiva histórica, Jauretche advertía que esta inclinación reforzaba un distanciamiento con los trabajos vinculados a la producción nacional, al mismo tiempo que consolidaba un modelo de empleo donde predominaban los espacios administrativos y sedentarios. Aquella crítica, realizada a mediados del siglo XX,

encuentra hoy un correlato evidente en la organización laboral contemporánea, marcada por procesos de digitalización, tercerización y creciente dependencia de dispositivos tecnológicos.

En la actualidad, gran parte de la población desarrolla sus tareas en oficinas y entornos administrativos, lo que implica largas jornadas frente a una computadora y en posiciones estáticas. Este tipo de organización laboral ha incrementado la exposición al sedentarismo y a la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME), especialmente en hombros, zona lumbar y muñecas (Castañeda-Gonzalez, 2024). Frente a este escenario, han surgido diversas estrategias de prevención que buscan interferir en las consecuencias de permanecer en posturas fijas y repetitivas con el objetivo de explorar su posible influencia en el bienestar laboral.

A pesar de no contar con datos exactos sobre cuál es el porcentaje de la población que se dedica a tareas de oficina en nuestro país, el Observatorio de Ocupaciones de Argentina (OOA) que define la ocupación "administrativa/o general" como aquella que realiza tareas de oficina, reportó en 2024 que, dentro del empleo formal privado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, este grupo representó el 30,9%, según su último relevamiento. Si bien estos datos no son representativos a nivel nacional, y tampoco contemplan el trabajo informal, sí deben ser considerados, en la medida en que evidencian la relevancia de este tipo de tareas dentro del mercado laboral.

De este modo, la crítica que Jauretche hacía en 1957 a la elección de trabajos "de escritorio" como símbolo de ascenso social cobra una vigencia particular: lo que en aquel momento era un fenómeno cultural se ha transformado, con el avance de la tecnología y el modelo laboral actual, en un problema de salud pública y de bienestar. La incorporación de pausas activas en la rutina laboral, se presenta como una estrategia que podría contribuir a modificar ciertos efectos del trabajo sedentario y, al mismo tiempo, dialoga con el rasgo histórico señalado por Jauretche: la consolidación de empleos administrativos y de oficina como parte de la identidad laboral de la clase media Argentina. En este sentido, su implementación permite reflexionar sobre nuevas formas de equilibrar prácticas laborales que, desde mediados del siglo XX, han estado marcadas por una tendencia creciente a la inactividad física en la jornada de trabajo.

Objetivos

Objetivos generales

Implementar y evaluar, durante un período de seis semanas, un plan de pausas activas en trabajadores del ámbito administrativo, con el propósito de reducir el sedentarismo y promover mejoras en la salud y el bienestar general.

Objetivos Específicos.

Diseñar un plan de pausas activas adaptado a las características y necesidades del grupo de trabajadores administrativos.

Aplicar el plan de pausas activas durante la jornada laboral a lo largo de seis semanas consecutivas.

Evaluar los cambios percibidos por los trabajadores en su bienestar físico, mental y en el clima laboral luego de la implementación del plan.

Identificar las principales zonas corporales afectadas por molestias musculoesqueléticas antes y después del período de aplicación.

Analizar cómo se relaciona la implementación del plan de pausas activas con las molestias musculoesqueléticas y las percepciones de salud general del grupo participante.

PROBLEMA GENERAL

¿Qué impacto tiene la implementación de pausas activas en personas con trabajos administrativos ?

ESPECÍFICO

¿Qué cambios perciben los trabajadores en su bienestar físico, mental y en su clima laboral luego de realizar las pausas activas?

¿Qué zonas del cuerpo son las más afectadas por molestias musculoesqueléticas en los trabajadores sedentarios?

HIPÓTESIS

Los trabajadores de oficina perciben mejoras en su confort físico y disminución del dolor musculoesquelético cuando incorporan pausas activas de forma periódica diseñadas para su actividad sedentaria específicamente ubicada en el ámbito de oficina.

5. Marco Teórico

5.1. Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es definido como cualquier conducta de vigilia caracterizada por un gasto energético muy bajo, generalmente mientras se está sentado, reclinado o acostado (OMS, 2020). En los últimos años ha incrementado el porcentaje de personas sedentarias, al igual que la inactividad física. Esto implica aquellas actividades como permanecer frente a la computadora, ver televisión, o realizar tareas de escritorio

De acuerdo a un estudio en 2020 publicado por la revista Lancet, se estima que, a nivel mundial, más del 80% de los adolescentes (11-17 años) no cumplen las recomendaciones de actividad física. Estos datos se refuerzan con los datos aportados por la OMS 2022 en donde divulgan que aproximadamente 31% de los adultos en el mundo no alcanzaron los niveles de actividad física recomendados (=1,8 mil millones personas). Ese porcentaje ha aumentado considerablemente en comparación con datos obtenidos en 2010.

En Argentina los datos se mantienen según el aporte realizado por la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2019), la prevalencia de actividad física baja fue del 44,2% en la población adulta (es decir, 4 de cada 10 personas no realizan actividad física)

El sedentarismo plantea una preocupación creciente en materia de salud pública debido a su elevada prevalencia tanto a nivel mundial como en entornos laborales específicos. Diversas investigaciones recientes señalan que una proporción considerable de la población permanece largos períodos en actividades de bajo gasto energético, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al estilo de vida moderno.

En esta línea, Colomer y Puig-Ribera (2022) destacan que aproximadamente el 70% de la población se encuentra dentro del grupo de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) vinculadas a la inactividad física y al sedentarismo, lo que refuerza la necesidad de abordar esta problemática de manera preventiva y desde diferentes ámbitos, incluido el laboral. Estrategias de prevención, tanto a nivel comunitario como laboral, son cruciales para contrarrestar el sedentarismo y sus consecuencias en la salud. Promover un estilo de vida activo, mejorar los ambientes laborales para fomentar la actividad física y concienciar sobre los riesgos del sedentarismo son pasos claves para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.

5.2. Recorrido histórico sobre el trabajo en Argentina

Tal como se adelantó en la introducción, la evolución del trabajo en Argentina conforma un aspecto clave a analizar para este trabajo, dado que son los cambios y avances ocurridos en el último siglo lo que nos trae al escenario actual, en donde prima el trabajo administrativo y de oficina.

Como sostiene el autor Gerchunoff, para el año 1920 Argentina continuaba siendo el granero del mundo, pero ya se podían observar los primeros cambios de índole industrial al aumentar los productos manufacturados localmente por la imposibilidad que implicó la llegada de producto extranjero como consecuencia de la primera guerra mundial.

Entre el golpe de Estado de 1930 y 1943, la política económica Argentina se caracterizó por una serie de dificultades, entre ellas el estancamiento del sector primario y el inicio tímido y paulatino de la industrialización por sustitución de importaciones (ISI). Este proceso surgió como respuesta a las limitaciones externas y dio paso a una transición económica orientada al mercado interno, donde la producción nacional comenzó a ocupar un rol cada vez más relevante (Elisalde, Scher & García, 2017).

Al mismo tiempo, el estancamiento del sector primario y el crecimiento de las ciudades por efecto de la inmigración y del desplazamiento hacia las grandes urbes, generaron una concentración significativa de trabajadores urbanos. La industrialización, que todavía estaba empezando, comenzó a necesitar cada vez más trabajadores, y eso hizo que muchos de estos grupos se concentraran en los nuevos espacios de producción.

A partir de estos cambios sociales, se volvió más evidente la necesidad de que los trabajadores se organizaran, lo que permitió que los sindicatos se fortalecieran y que el movimiento obrero tomara una forma más clara.

Estos cambios económicos, demográficos y laborales no solo modificaron la manera en que estaba organizada la producción en el país, sino que también dieron lugar a nuevos actores sociales que después iban a tener un rol muy importante en la política Argentina.

El mercado laboral argentino sufrió un quiebre decisivo en la década de 1970, momento en que la matriz industrial comenzó a ceder terreno frente a un sector de servicios en ascenso. No fue un proceso aislado: la dictadura de 1976 aceleró esta transición mediante la apertura comercial y la especulación financiera, estrategias que, sumadas a la represión política, desarticularon el poder de los sindicatos y golpearon el corazón del empleo fabril, tal como lo han documentado Halperín Donghi (1987) y Torre (1990).

Este deterioro estructural encontró su profundización en la década del noventa. Bajo el paraguas de las reformas neoliberales, la privatización y la desregulación laboral terminaron de redibujar el perfil del obrero argentino. Como mencionaron Álvarez Newman y Dovio (2022), esa década mostró una precariedad sin precedentes: la informalidad y la tercerización se volvieron moneda corriente, transformando radicalmente la rutina y la gestión del tiempo de los empleados.

A pesar de que las décadas del 2000 y el 2010 tuvieron períodos de reactivación, el cambio estructural ya era irreversible. El sector servicios se convirtió en el principal impulsor del empleo, desplazando de manera definitiva a la industria. De acuerdo con el estudio de Rougier (2017), esta reciente organización productiva supuso que se multiplicaran los papeles relacionados con la administración, las finanzas y la gestión. La fuerza laboral se ha concentrado en tareas de oficina, las cuales tienen un sedentarismo marcado y requieren menos esfuerzo físico.

La digitalización y la informatización de las tareas administrativas han actuado, durante las últimas dos décadas, como catalizadores del sedentarismo laboral. Sin embargo, este proceso gradual sufrió un salto abrupto en 2020: la masificación del teletrabajo no solo reconfiguró la organización diaria, sino que mudó la inmovilidad física de la oficina al interior de los hogares.

Con la tercerización de las economías y el crecimiento de los empleos administrativos, los intervalos de movilidad fueron trasladándose progresivamente desde los entornos industriales hacia la vida cotidiana y los espacios de oficina. Este cambio se profundizó con la expansión del teletrabajo, donde comenzaron a implementarse micro-rutinas adaptadas al hogar. Estas pausas no solo ayudan a disminuir las molestias físicas derivadas del sedentarismo, sino que también funcionan como momentos de "desconexión" cognitiva, permitiendo recuperar la concentración y mejorar el rendimiento general (Ochoa Díaz et al., 2020).

Si miramos la película completa de la historia laboral Argentina (desde el modelo agroexportador y la etapa industrial hasta la hegemonía actual de los servicios), el patrón es innegable: el cuerpo del trabajador ha pasado de la actividad física intensa a una posición estática casi permanente. Es esta evolución histórica la que explica por qué la ergonomía y los riesgos del sedentarismo dejaron de ser temas periféricos para convertirse en ejes centrales de la investigación y las políticas de salud en la actualidad de hoy día.

En el campo de la salud pública y la promoción de hábitos saludables, se incorporaron recomendaciones simples y accesibles para la población general. Entre ellas, se sugiere realizar interrupciones de entre 3 a 5 minutos cada 30 a 45 minutos de trabajo continuo en posición sentada, con el fin de disminuir el impacto negativo del sedentarismo y favorecer la movilidad articular y la circulación sanguínea (Ministerio de Salud de la Nación, 2024; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).
Estas prácticas buscan facilitar la adopción de hábitos activos dentro de la rutina laboral, incluso en contextos donde la movilidad es limitada, como los entornos administrativos o el teletrabajo.

5.3. Pausas activas

El traslado masivo hacia empleos administrativos y la digitalización del trabajo aumentaron considerablemente el tiempo que las personas pasan sentadas frente a una pantalla. En los últimos años, diversos estudios y guías publicadas desde 2020 han destacado que el sedentarismo constituye un factor de riesgo independiente para múltiples problemas de salud, lo que generó un creciente interés por implementar

estrategias que ayuden a interrumpir los períodos prolongados de inactividad. En este sentido, las guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomiendan reducir el comportamiento sedentario como complemento a la práctica regular de actividad física.

Durante la última década, especialmente a partir del año 2020, las investigaciones sobre intervenciones dentro del ámbito laboral, particularmente en oficinas, se han incrementado notablemente. Se han desarrollado y evaluado diversas estrategias como pausas guiadas, recordatorios digitales, programas y propuestas que combinan pausas activas con instancias de formación o concientización sobre hábitos saludables.

Las revisiones realizadas entre 2022 y 2024, junto con diferentes estudios experimentales, coinciden en que los programas de pausas activas aplicados en entornos de oficina generan múltiples beneficios. Entre ellos se destacan la disminución del tiempo sedentario, la reducción de la somnolencia y el estrés percibido, así como también la disminución de molestias musculares o incomodidades físicas. Además, varios ensayos citados a lo largo del presente trabajo han evidenciado mejoras en la percepción de productividad y en el clima laboral general. Un estudio controlado reciente (Batista-Ferreira, Sandy, Moreira C. Silva, Medeiros-Lima & Rodrigues, 2024) incluso demostró una reducción significativa en el porcentaje de trabajadores que permanecían más de diez horas diarias en comportamiento sedentario luego de participar en un programa de pausas activas.

La evidencia científica reciente ha respaldado la efectividad de estas estrategias, consolidando su inclusión dentro de los programas de bienestar laboral (Ochoa Díaz, Centeno Maldonado, Hernández Ramos, Guamán Chacha & Castillo Vizuete, 2020).

En la literatura especializada se identifican diversas modalidades de implementación, tales como:

- **Pausas programadas guiadas por un profesional**, de entre 5 y 10 minutos, realizadas una a tres veces por jornada laboral.
- **Microbreaks autogestionados**, de corta duración (30 a 120 segundos cada 30 a 60 minutos), apoyados por recordatorios digitales o aplicaciones.
- **Intervenciones combinadas**, que integran pausas activas junto con instancias de formación, material educativo o liderazgo institucional que promueva la práctica.
- **Ajustes organizacionales**, como la habilitación de espacios específicos para las pausas, permisos formales o su incorporación en la planificación diaria.

Estudios recientes destacan que las intervenciones que combinan la educación en salud con recordatorios digitales presentan una mayor adherencia entre los trabajadores, en comparación con las medidas implementadas de forma aislada (Gómez et al., 2022; Marcote Álvarez, 2024). Esta evidencia respalda la importancia de integrar las pausas activas dentro de una estrategia integral de promoción de la salud en el ámbito laboral contemporáneo.

6. Marco Metodológico

El presente estudio se desarrolló bajo un **enfoque cualitativo,** ya que su objetivo principal fue profundizar en una realidad que afecta al entorno laboral: el sedentarismo laboral y los efectos de la realización de pausas activas en trabajadores administrativos de una empresa. Este enfoque resultó el más adecuado, dado que permitió no solo identificar la problemática vinculada a las molestias musculoesqueléticas presentes en el trabajo de oficina, sino también comprender las percepciones de los trabajadores respecto de su rutina laboral diaria y su relación con el movimiento o la falta de éste durante la jornada. Asimismo, posibilitó analizar los cambios percibidos por los participantes tras la implementación de pausas activas guiadas durante un periodo de tiempo delimitado a modo de prueba. Los datos aportados por los participantes de la muestra son subjetivos a cada una de sus realidades y es por este motivo que el análisis realizado tiene como punto de partida información blanda. Asimismo, es importante aclarar que el análisis de esos datos tuvo un enfoque cuantitativo con el objetivo de tener resultados más claros

El trabajo fue de investigación-acción ya que es un tipo de investigación que une el estudio con la intervención directa en el contexto estudiado. De este modo no solo se buscó describir un problema, sino también diseñarlo y aplicar acciones que permitan mejorar el bienestar laboral de los trabajadores. Es decir no solo se lo quiso estudiar, sino también actuar

El proceso se orientó a comprender y transformar la problemática del sedentarismo y la baja frecuencia de interrupciones posturales durante las jornadas. Para esto se

desarrollaron etapas de investigación-acción con diagnóstico inicial, planificación, intervención y reflexión final. Este ciclo no solo facilitó analizar el problema sino también recolectar información significativa de los trabajadores promoviendo ajustes y mejoras en función de sus necesidades.

6.1. Diseño

Este diseño fue estructurado en etapas, las cuales resultaron fundamentales para abordar la problemática. Primero se realizó un diagnóstico inicial para conocer la situación de los empleados administrativos, es decir si presentaban molestias musculoesqueléticas, frecuencia de interrupciones posturales y la percepción personal sobre su actividad diaria. Luego de eso se procedió a la planificación de un programa que se adapte a las características del grupo y entorno laboral. Lo siguiente fue la intervención, es decir la realización de las pausas activas durante la jornada y se registró la participación y la percepción expresada por los trabajadores durante el proceso. El último paso fue la reflexión final sobre los cambios percibidos por parte de los representantes de la muestra, permitiendo asi evaluar la efectividad del programa y su posible continuidad.

6.2. Población y muestra

La población de este estudio se centró en un grupo de trabajadores/as, que desarrollan principalmente tareas administrativas. La mayor parte de su jornada laboral transcurre frente a computadoras manteniendo una postura sentada o estática. Este sector de trabajadores cumple con las características para analizar cómo las exigencias laborales vinculadas con tareas digitales y repetitivas influyen en la aparición de molestias musculoesqueléticas y en la necesidad de implementar estrategias preventivas como las pausas activas.

La muestra final estuvo integrada por 15 trabajadores/as con un rango etario de 24 a 32 años. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo intencional ya que los trabajadores se ajustaban al perfil del estudio, es decir realizar tareas administrativas y estan expuesto a los factores musculoesqueléticos.

6.3. Variables

Este estudio posee un diseño de investigación-acción y se centró en variables vinculadas al sedentarismo laboral, la interrupción de pausas activas y la presencia de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos.

El plan de acción consistió en la implementación de un programa de pausas activas, el cual fue observado, registrado y analizado, utilizando como fuente principal los datos obtenidos mediante una encuesta antes y después de la intervención

Variables independientes

Sedentarismo laboral:

-El tipo de trabajo, (combinando posturas estáticas y dinámicas)

-Horas de trabajo semanal

-Tiempo en el mismo puesto

Implementación del plan de pausas activas:

-Adherencia al plan (frecuencia diaria)

-Constancia durante las 6 semanas

Presencia de dolor o molestias musculoesqueléticas:

-Apariencia o no del dolor (si/no)

-Intensidad del dolor (escala numérica 0-10)

-Regiones corporales afectadas (cuello, hombro, espalda alta, baja, cadera,brazos/manos)

6.4. Instrumento/s de recolección de datos

Para esta recolección de datos se utilizó una encuesta elaborada mediante la plataforma Google Forms resultando de fácil accesibilidad y facilidad para su distribución, además de brindar organización al momento de tener que visualizar los resultados obtenidos. Dicho cuestionario fue compartido al grupo de trabajadores administrativos participantes quienes previamente fueron informados sobre los objetivos del estudio y que aceptaron formar parte del mismo garantizando la responsabilidad de cumplir con el

proceso.

1ra ENCUESTA (antes de la implementación)

Correo electrónico
Edad
Género
¿Cuánto tiempo lleva realizando el mismo tipo de trabajo?
En promedio ¿cuántas horas a la semana trabaja? -20hs -40hs -Más de 40hs
¿Cómo describiría su tipo de trabajo? -Mayormente sentado/a -Mayormente de pie -Combinado -Con movimientos repetitivos
¿Realiza interrupciones breves de trabajo para moverse o cambiar de postura? -Nunca -Raramente (1 vez por jornada) -Ocasionalmente (2-3 veces por jornada) -Con mucha frecuencia (4-6 veces por jornada)
¿En los últimos 3 meses ha tenido problemas (dolor, molestias, disconformidad) en?: Cuello, hombro, brazo/muñeca/mano, cadera, espalda alta, espalda baja -Si -No
SI SU RESPUESTA FUE SI. Marque la intensidad del dolor o molestia percibida en cada región corporal en el día de hoy 13/10. **(0 = sin dolor / 10 = dolor máximo).** -Cuello -Hombro -Brazo/ muñeca/ mano -Cadera -Espalda baja -Espalda alta

2da ENCUESTA (después de la implementación)

Correo electrónico
Habiendo implementado el plan de pausas activas ¿Con qué frecuencia realizó las interrupciones breves sugeridas durante estas 6 semanas? -Nunca -1-2 veces por día 3-5 veces por día Más de 5 veces por día
¿Pudo seguir el plan de manera constante? -Si -Parcialmente -No
¿Percibió alguna mejora en su postura o movilidad durante la jornada laboral? -Si -Un poco -No
¿Cómo describiría la evolución de su dolor o molestias corporales durante la semana? -Disminuyó -Se mantuvo -Aumento
¿Considera que las pausas activas fueron útiles? -Muy útiles -Útiles -Poco útiles -Nada útiles
Marque la intensidad del dolor o molestia percibida en cada región corporal en el día de hoy 21/11. **(0 = sin dolor / 10 = dolor máximo).** -Cuello -Hombro -Brazo/ muñeca/ mano -Cadera -Espalda alta -Espalda baja
¿Sintió un mayor nivel de energía o confort al implementar las pausas activas? -Si

-Parcialmente -No

La utilización de esta aplicación permitió obtener información clara y organizada durante el proceso (antes y después) de la implementación del programa percibiendo el cambio de los trabajadores

El plan de pausas activas propuesto está orientado a reducir la tensión muscular, prevenir molestias postural. Este programa fue propuesto por la Universidad Nacional Arturo Jauretche en el marco de un trabajo académico centrado en la ergonomía y las pausas activas como estrategias de prevención de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores y trabajadoras de oficina. Las actividades se estructuran en bloques breves que incluyen ejercicios de respiración, automasajes, y movimientos articulares destinados a las principales zonas afectadas por el sedentarismo laboral: cuello, hombros, brazos, muñecas, espalda y cadera.

A continuación, se detallan las actividades que conforman el programa:

1. Respiración consciente (30 segundos)

Inhalar profundo por nariz y exhalar lento por boca. Mantener los hombros relajados y acompañar con estiramiento suave de cuello/brazos.

2. Automasajes para tensión cefálica (30 segundos)

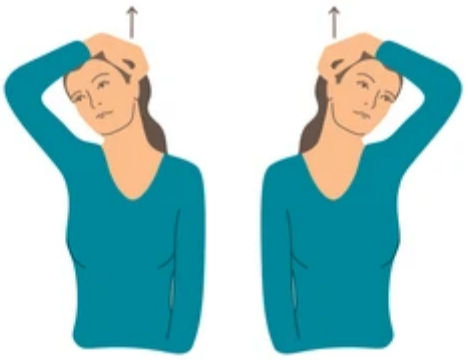
Masajear con yemas de los dedos en círculos: sienes y cejas. Presión suave y

respiración lenta.



3. Movilidad cervical (30 segundos)

Inclinar la cabeza a derecha e izquierda lentamente. Mantener 5 segundos por lado. Evitar movimientos bruscos.



4. Movilidad de miembros superiores (1 minuto total)

Elevar y bajar brazos

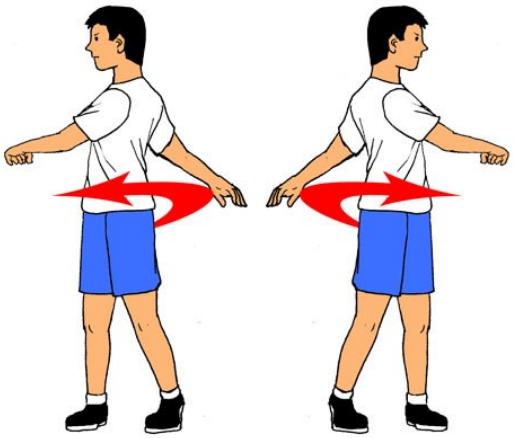
- Extender hacia adelante y atrás
- Abrir y cerrar manos 10 veces

- Rotar muñecas hacia ambos lados



5. Movilidad de columna y cadera (1 minuto)

- Flexionar tronco hacia adelante lento (sentado o de pie)
- Rotar el tronco con manos detrás de nuca, hacia ambos lados



Duración total sugerida: 3 minutos

Frecuencia recomendada: cada 40-50 minutos de trabajo continuo sentado.

6.5. Análisis de los datos

En este trabajo, se emplearon dos metodologías esenciales para recolectar y organizar la información. Por un lado, se utilizó como modelo el *Cuestionario Nórdico Estandarizado de Percepción de Síntomas Musculoesqueléticos* (Ibacache Araya,

2020), reconocido por su validez en el ámbito de la salud ocupacional. Este instrumento permitió construir una encuesta adaptada al contexto administrativo del grupo participante, manteniendo la lógica original del cuestionario: identificar zonas corporales asociadas a molestias frecuentes, su intensidad y su posible relación con las condiciones laborales.

A partir de este modelo se elaboró un formulario que incorporó una **escala numérica de 0 a 10** para que cada trabajador pudiera cuantificar la intensidad del malestar percibido en regiones típicamente afectadas en tareas de oficina, como zona cervical, lumbar, dorsal, muñecas y hombros. Esta adaptación facilitó posteriormente el análisis comparativo entre las percepciones previas y posteriores a la implementación del plan de pausas activas.

En complemento, se utilizó como marco conceptual y operativo la tesina de **Marcote Álvarez (2024)**, que presenta un enfoque integral sobre ergonomía y pausas activas aplicadas a trabajadores de oficina. Este trabajo resultó útil para seleccionar y organizar una **serie de ejercicios breves**, orientados a los segmentos corporales con mayor prevalencia de molestias musculoesqueléticas en entornos administrativos. Entre ellos se incluyeron:

- Ejercicios de respiración y movilidad suave para la regulación tensional;
- Estiramientos cervicales y de cintura escapular;
- Movilizaciones de hombros, codos y muñecas para disminuir rigidez por tareas repetitivas;
- Ejercicios de movilidad de columna torácica y lumbar;
- Estiramientos de cadera y zona lumbar para contrarrestar posturas prolongadas en sedestación.

Estos componentes fueron seleccionados no con el objetivo de anticipar efectos determinados, sino de ofrecer una rutina de movimientos coherente con las demandas

posturales del puesto de trabajo y con los lineamientos observados en estudios previos en el ámbito de la ergonomía laboral.

La combinación de ambos insumos, el cuestionario nórdico como estructura de medición de respuestas subjetivas y la propuesta de Marcote Álvarez como guía para la selección de ejercicios permitió construir una herramienta metodológica consistente, que integró una fase de intervención breve con un mecanismo sistemático de evaluación. Esto posibilitó analizar los datos desde una perspectiva comparativa, considerando tanto la percepción de los trabajadores como los cambios informados luego del período de aplicación del plan.

7. Resultados

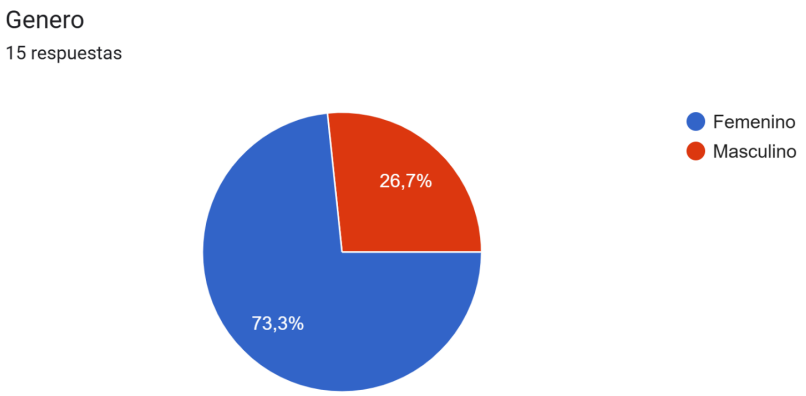
7.1. Caracterización demográfica y perfil de la muestra: Más allá de los números

El análisis de los resultados obtenidos en esta investigación-acción comienza necesariamente por una caracterización profunda de los sujetos participantes. Si bien la muestra se conformó por un grupo acotado de 15 trabajadores (n=15), su composición demográfica ofrece una representación o mini-muestra del sector administrativo actual.

Al analizar la variable etaria, observamos un promedio y una mediana de edad de aproximadamente 29 años de edad (con un rango que oscila entre los 24 y los 32 años). Un dato no menor es que nos encontramos ante una fuerza laboral que, en su mayoría, se encuentra en plena etapa productiva, pero que ya comienza a manifestar los "vicios posturales" acumulados después de años de escolarización y trabajo sedentario. Como la media de edad se ubica en un segmento joven-adulto, la presencia de dolor temprano es una señal de alarma sobre la salud pública futura; si, por el contrario, la muestra fuera de un rango etario mayor, la intervención de pausas activas adquiere un carácter más paliativo y de mantenimiento que preventivo.

Asimismo, resulta fundamental desglosar la muestra por género. En nuestro estudio, la participación fue de un 73.3% de mujeres y un 26.6% de varones, tal como se puede observar en el gráfico 1. Esta distinción es pertinente dado que la literatura ergonómica sugiere que, a menudo, los puestos de trabajo estándar no se adaptan con la misma eficacia a la antropometría femenina, lo que podría explicar una mayor incidencia de molestias en la zona cervical o trapecios en las mujeres de la muestra. Observar cómo impactó el plan de pausas activas en cada género nos permite inferir si las micro-rutinas son universalmente efectivas o si requieren adaptaciones específicas. En este caso, los datos sugieren una mejora transversal, independientemente del género, lo que valida la universalidad de los ejercicios biomecánicos seleccionados.

Gráfico 1. Género de la población



Finalmente, la carga horaria se presenta como el factor de riesgo más determinante. El hecho de que el 50% de la muestra cumpla jornadas superiores a las 40 horas semanales tal como figura en el siguiente gráfico y que expone una realidad inevitable: el "tiempo de exposición" al riesgo (la silla) es altísimo. No estamos ante trabajadores que se sientan ocasionalmente, sino ante cuerpos que habitan la estática. Es sobre este sustrato demográfico y laboral donde la intervención cobra su verdadero sentido.

Gráfico 2. Promedio semanal laboral



7.2. Diagnóstico Situacional: La "Cultura del Aguante" y el Sedentarismo

Antes de la intervención, el diagnóstico reveló un escenario preocupante pero predecible. La frecuencia de movimiento reportada oscilaba mayoritariamente entre las categorías "nunca" y "raramente", sobre todo para los trabajadores que ejercen su labor sentados. Esto evidencia no solo una falta de hábito, sino una cultura organizacional donde la inmovilidad se asocia erróneamente con la productividad: el trabajador que no se levanta es percibido como el que "más trabaja".

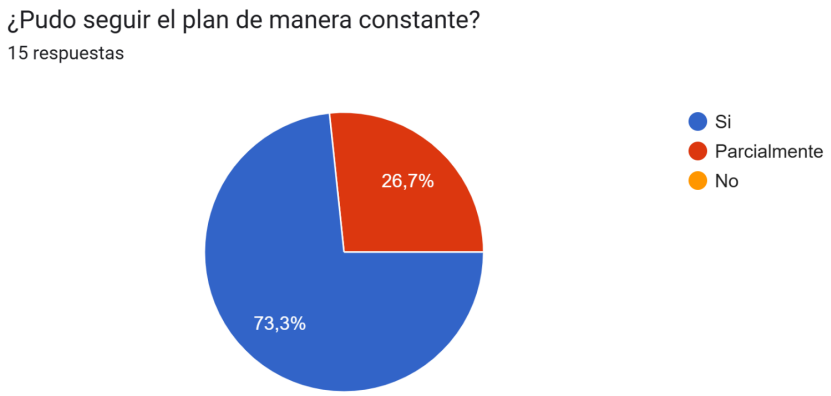
El mapa del dolor inicial fue contundente. Al desglosar las respuestas, la zona cervical apareció como la región más crítica, afectada en un 87% de los casos, al igual que la región lumbar (87%) y la espalda alta (87%). Desde la fisiología, esto tiene una explicación mecánica clara: la fijación visual en pantallas obliga a una contracción isométrica de los músculos del cuello. Además, la posición sedente prolongada invierte la curvatura natural de la lordosis lumbar y genera una carga estática continua sobre los discos intervertebrales..

Lo llamativo del diagnóstico no fue solo la presencia de dolor, sino su normalización. Muchos participantes convivían con molestias de grado medio (puntuación de más de 5 puntos en escalas de 10) considerándolas "parte del trabajo". Este hallazgo refuerza la importancia de la tesis: el objetivo no fue solo introducir ejercicios, sino romper con la naturalización del dolor en la oficina.

7.3. Análisis de la Intervención: Adherencia y Viabilidad

Una de las grandes incógnitas de cualquier programa de salud laboral es la adherencia: ¿lo harán realmente? Los resultados de la segunda encuesta, realizada tras seis semanas de implementación, son alentadores. Podemos observar en el gráfico 3 como se registró una tasa de cumplimiento de más del 70% en forma completa y 30% en forma parcial, un número que supera las expectativas para intervenciones voluntarias no supervisadas presencialmente minuto a minuto, sino en forma ocasional.

Gráfico 3. Constancia de implementación

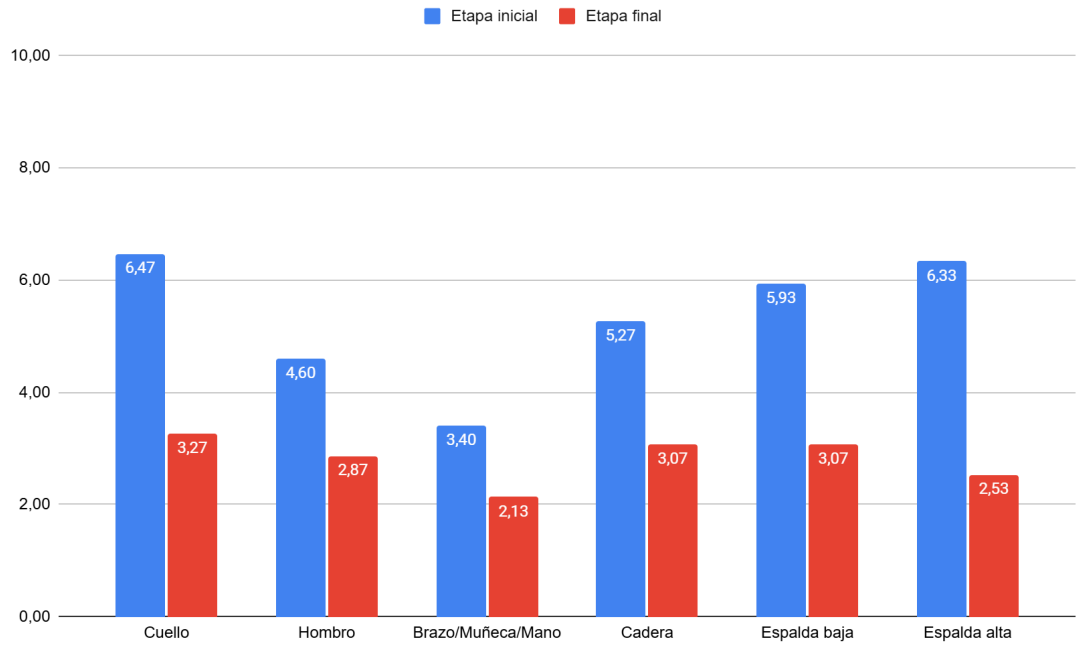


Este alto nivel de participación (con 15 sujetos activos) demuestra que el protocolo diseñado fue ergonómicamente y temporalmente viable. Al tratarse de rutinas breves, que no requerían ropa deportiva ni desplazamientos largos, se derribó la barrera de la "falta de tiempo". Los trabajadores pudieron integrar la pausa activa como un micro-ciclo dentro de su flujo de tareas, validando la hipótesis de que las intervenciones más efectivas son aquellas que menos fricción generan con la rutina laboral establecida.

7.4. Discusión de Resultados: El Impacto Físico y Estadístico

Entrando en el análisis "duro" de los datos post-intervención, la comparación de los promedios de dolor es reveladora. Si tomamos la zona cervical, la media de dolor percibido descendió de un 6.47 inicial a un 3.27 final tal como veremos en el siguiente gráfico. Esta variación representa una caída porcentual del 49.5%. Se utilizó un test estadístico T de Student para comprobarlo, llegando al resultado de un p-valor del 0.0013, lo que indica que la mejora es estadísticamente significativa, incluso en una muestra pequeña. La movilización articular del cuello y los estiramientos de trapecios fueron altamente efectivos para liberar la tensión acumulada.

Gráfico 4. Post-intervención



Un fenómeno similar se observó en la zona lumbar . Aquí, la reducción de las molestias fue reportada por 11 de los 15 participantes. Aquellos que al inicio manifestaban un dolor agudo o punzante, pasaron a reportar sensaciones de "alivio" o "ligereza".

Desde el punto de vista estadístico, aunque el n muestral (15) no permite generalizaciones a nivel nacional, sí permite establecer una tendencia fuerte dentro de este entorno específico. La consistencia en las respuestas las podemos ver en el siguiente gráfico (donde casi la totalidad de los sujetos experimentó algún grado de mejora) sugiere que la relación causa-efecto entre las pausas activas y el bienestar físico es robusta y no producto del azar.

Gráfico 5. evolución del dolor



5. El Impacto Cualitativo: Bienestar General y Salud Mental (Desconexión Cognitiva)

Quizás el hallazgo más enriquecedor de esta investigación trasciende lo puramente muscular. En la segunda encuesta, se indagó sobre la percepción subjetiva de bienestar general, que suele tener una relación inversamente proporcional al nivel de sedentarismo e inactividad física.

La pausa activa no solo oxigena los músculos (gracias al aumento del flujo sanguíneo que rompe la estasis venosa), sino que ofrece al cerebro un cambio de foco atencional. El 80% de los participantes afirmó sentir una mejora en su nivel de energía al retomar la tarea después de los ejercicios.

Esto nos permite teorizar que el sedentarismo no es solo un enemigo físico, sino también mental. Al movilizar el cuerpo, se "resetea" el sistema nervioso, disminuyendo los niveles de cortisol y la sensación de embotamiento. Por tanto, el plan de pausas activas demostró tener un impacto positivo integral

6. Comparativa por grupos

Resulta interesante destacar si hubo diferencias notorias en cuanto al género, si bien la muestra es reducida para generalizaciones absolutas, se observaron tendencias diferenciadas en la localización del alivio:

El grupo femenino experimentó una mejora superior en el tren superior (cuello y hombros), reportando una mayor descarga tensional en esta zona comparada con el resto del cuerpo.

El grupo masculino, por su parte, mostró un patrón inverso: su mayor beneficio se concentró en la zona lumbar y cadera, superando ligeramente al alivio percibido en cervicales.

Estas sutilezas son claves para futuras repeticiones del plan, sugiriendo que, aunque el protocolo estándar funciona transversalmente, una personalización basada en la biomecánica y las zonas de tensión típicas de cada grupo podría potenciar aún más los resultados.

7. Limitaciones y Proyecciones Futuras

La honestidad académica exige reconocer las limitaciones del estudio. El tamaño muestral (n=15) nos invita a la prudencia. Asimismo, el factor de "novedad" pudo haber influido en el entusiasmo inicial de los participantes, lo que se relaciona con el llamado efecto Hawthorne (es decir, a la mejora de los empleados al saber que son observados). Sin embargo, la magnitud de las mejoras fisiológicas reportadas no se puede atribuir únicamente al azar.

De cara al futuro, estos resultados abren la puerta a investigaciones longitudinales. Sería importante evaluar si estos beneficios en el largo plazo y en un mayor número de personas.

Vale también aclarar que la idea de las pausas activas no es un plan que se ejecute durante una cantidad de tiempo fija, si no que es un cambio de estilo de vida, dejando atrás el sedentarismo.

8. Conclusiones

La implementación del plan de pausas activas en trabajadores del ámbito administrativo permitió confirmar que este tipo de intervenciones tiene un impacto positivo y significativo, no solo en la reducción de molestias musculoesqueléticas sino también en el bienestar general. A lo largo de estas 6 semanas de implementación, los participantes incorporaron de forma sostenida las breves interrupciones de movimiento demostrando compromiso con el plan lo que demuestra que puede aplicarse sin inconvenientes en un entorno de trabajo donde las jornadas se desarrollan mayormente sentados frente a la computadora.

La implementación de las pausas activas demostró beneficios positivos y una mejoría en su sensación de movilidad y confort durante las jornadas laborales, sobre todo en lo que respecta a la disminución de las molestias musculoesqueléticas y tensiones.

El plan fue adaptado a las características del grupo, se aplicó durante 6 semanas y se hizo una recolección de datos tanto antes como después de la implementación.

Los trabajadores expresaron cambios positivos en su bienestar físico, especialmente en las zonas que desde la evaluación inicial se identificaron como más afectadas como el cuello, cadera, espalda alta y baja. Resulta notablemente coherente que fueran las áreas con mayor presencia de dolor ya que son las más comprometidas por las posturas relacionadas al trabajo administrativo y que tras la implementación del plan, las molestias en esas zonas tendieron a disminuir, tanto en la intensidad como la frecuencia, lo cual refuerza que la intervención de pausas activas resulta de gran utilidad.

También se observaron aportes al clima laboral y los participantes destacaron que las pausas activas fueron beneficiosas ya que favorecieron un entorno de mayor distensión y desconexión momentánea de las tareas.

En síntesis, los objetivos planteados resultaron satisfactorios. El plan demostró ser un herramienta de gran utilidad y accesible para poder reducir los dolores musculoesqueléticos y aportar mejoras en la salud física. Estos resultados refuerzan la importancia de promover las prácticas en entornos laborales y la necesidad de continuar investigando estrategias que contribuyan a un trabajo más saludable.

9. Discusión

Este estudio nos permitió profundizar y ver con más detalle el impacto real de las pausas activas. Lo que encontramos no solo confirma que ayudan a reducir el dolor, sino que nos ayuda a entender por qué y cómo funcionan en un sentido más amplio.

Por un lado, la disminución marcada de las molestias en el cuello y la espalda que eran las quejas principales no es una casualidad. Lo que vimos en nuestro grupo coincide y refuerza lo que ya muestran otras investigaciones: que el trabajo de oficina, por estar tantas horas sentado y en la misma postura, termina causando estos problemas (Ochoa Diaz et al., 2020; Batista-Ferreira et al., 2024). Nuestro aporte está en demostrar que con un plan corto, guiado y sencillo, se puede aliviar de manera concreta una problemática que es muy común.

Pero quizás lo más interesante que surgió, y que se notó mucho en las devoluciones de los participantes, fue el beneficio para el estado de ánimo y la mente. Los participantes reportaron tener más energía, poder concentrarse mejor después de la pausa, y notaron un ambiente de trabajo más relajado y colaborativo. Esto tiene mucho sentido si lo pensamos como lo que algunos autores llaman microbreaks o pausas cortas. Como explican Albulescu et al. (2022), estos momentos actúan como un "reinicio para la mente", ayudando a bajar el cansancio mental y el estrés que se va acumulando. En nuestro caso, las pausas activas hicieron eso: fueron a la vez un ejercicio para descomprimir el cuerpo y un respiro breve para despejar la cabeza.

El hecho de que los participantes hayan seguido el plan con compromiso y lo hayan valorado positivamente, nos dice que la actividad fue percibida como algo útil y no como una molestia. Esto nos muestra que es una estrategia viable y con buena aceptación en este tipo de entornos.

En definitiva, al discutir todos estos resultados, podemos ver que el éxito de las pausas activas no está solo en el movimiento. Está en que logran interrumpir el sedentarismo,

ofreciendo al mismo tiempo un alivio físico y un espacio de recuperación mental. Esto nos permite verlas como una herramienta integral para el bienestar en el trabajo.

10. Referencias bibliográficas

Balcazar-Peralta, L. V., & Solano-Peláez, J. L. (2025). Impacto de pausas activas en la disminución de trastornos músculo esqueléticos en personal oficinista. *MQRInvestigar*, *9*(2), e614-e614.

Castañeda-González, J. P., & Ayala-Zuluaga, C. F. (2024). Efecto de Pausas Activas en la fuerza, flexibilidad muscular y dolor dorsolumbar en empleados administrativos. *Hacia la Promoción de la Salud*, *29*(2), 132-141.

Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A., & Castillo Vizuete, J. R. (2020). *La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas*. Revista Universidad y Sociedad, 12(5), 308-313.

Piñeros Sánchez, L. M. (2023). *Análisis bibliométrico de la producción científica en Scopus sobre pausas activas en el ámbito laboral, periodo 1978-2023* (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral).

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2003, 23 de junio). *Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo*.

Batista-Ferreira, L., Sandy, D. D., Silva, P. C. M. C., Medeiros-Lima, D. J. M., & Rodrigues, B. M. (2024). Impacto das pausas ativas no comportamento sedentário e na percepção de produtividade em trabalhadores administrativos. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, *22*(2), 1-9.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario.* OMS.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth,

J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine,* 54(24), 1451–1462.
Leppe-Zamora, J., Ramos-Fuster, S., Muñoz-Monari, B. *et al.* The effect of computer prompt in breaks of sedentary behaviour among office workers: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* **22**, 75 (2025).
Gobierno de la Nación Argentina. (s. f.). *Mantenete activo siempre y en cualquier lugar.*
Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PloS one*, *17*(8), e0272460.
Marcote Álvarez, J. R. (2024). *La ergonomía y las pausas activas, como estrategias de prevención de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores/as de oficina* [Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Arturo Jauretche]. Repositorio Digital MINCyT.

Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2024). *Mantenerse activo.*
Gómez, A., Torres, J., & Fernández, L. (2022). Efectividad de los programas de pausas activas en entornos administrativos: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Ergonomía y Salud Ocupacional, 8*(2), 95–107.
Colomer, F. A., & Puig-Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *Los principales problemas de salud*, *18*(2), 66-75.
Benitez Loaiza, R. C. (2024). *Asociaciones entre el tiempo prolongado de sedentarismo laboral y el riesgo de enfermedades metabólicas.*

Ibacache Araya, J. (2020). *Cuestionario nórdico estandarizado de percepción de síntomas musculoesqueléticos: Consideraciones acerca de la utilización del método en los ambientes laborales* (Nota técnica NT Percepción Síntomas ME01-03062020A). Departamento Salud Ocupacional, Instituto de Salud Pública de Chile..
Gerchunoff, P. y Llach, L. (s. f.). *El ciclo de la ilusión y el desencanto: Un siglo de políticas económicas argentinas*. Ariel.

Elisalde, R., Scher, O. B., & García, R. (2017). *Historia social de la Argentina contemporánea* (1930-2003) (Vol. 1). Eudeba.

Álvarez Newman, D., & Dovio, M. (2022). ¿Qué futuro para el trabajo? Racionalidad neoliberal y ciclos de promoción estatal de la flexibilización laboral (1991–2020). *Revista Topos, 8*(14), 1–23.

Halperín Donghi, T. (1987). *La larga agonía de la Argentina peronista*. Ariel.

Rougier, M. (Comp.). (2017). *Dos siglos de industria en la Argentina*. Ediciones UNGS.

McCarney R, Warner J, Iliffe S, van Haselen R, Griffin M, Fisher P. (2007) *The Hawthorne Effect: a randomised, controlled trial.* BMC Med Res Methodol.

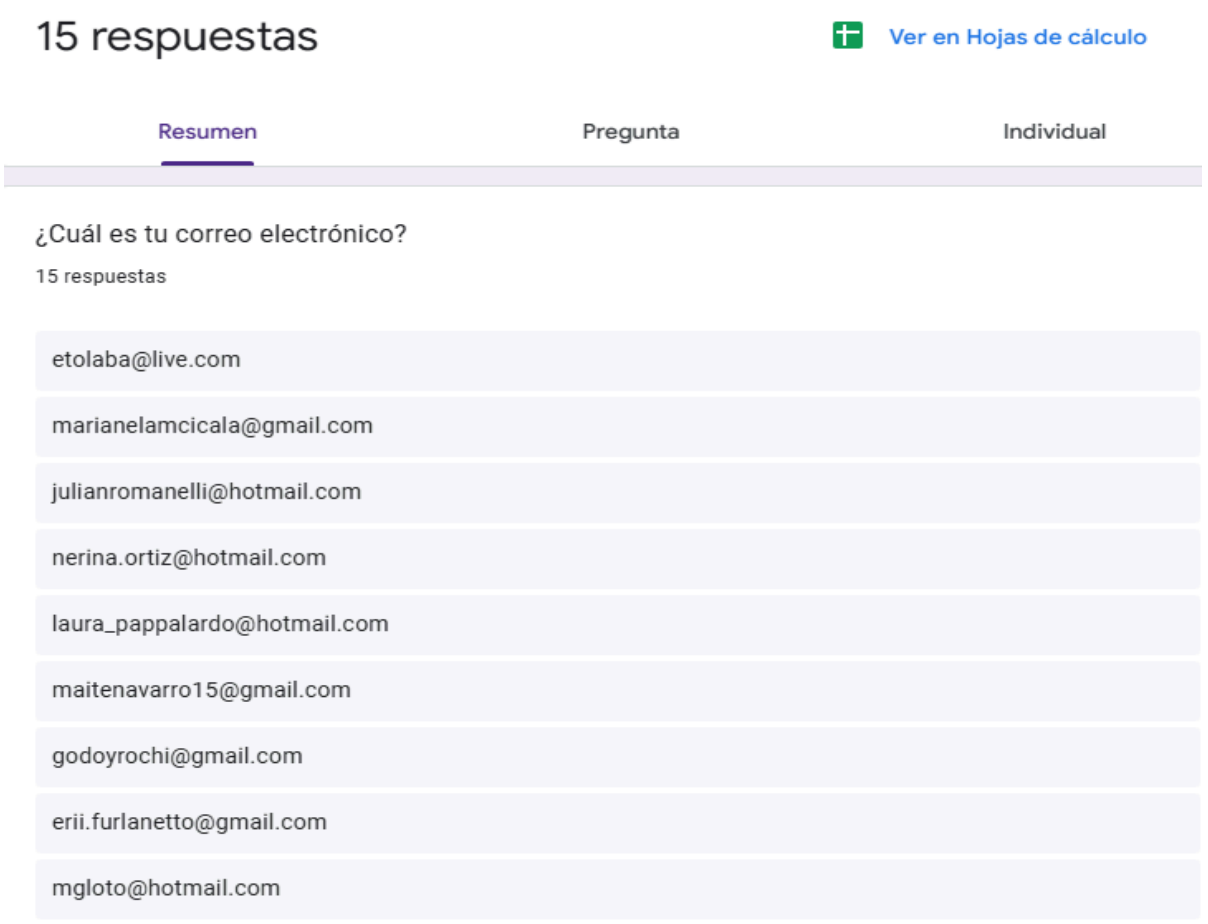
Observatorio de Ocupaciones de Argentina. (2024). *Perfil de la ocupación: Administrativa/o General*.

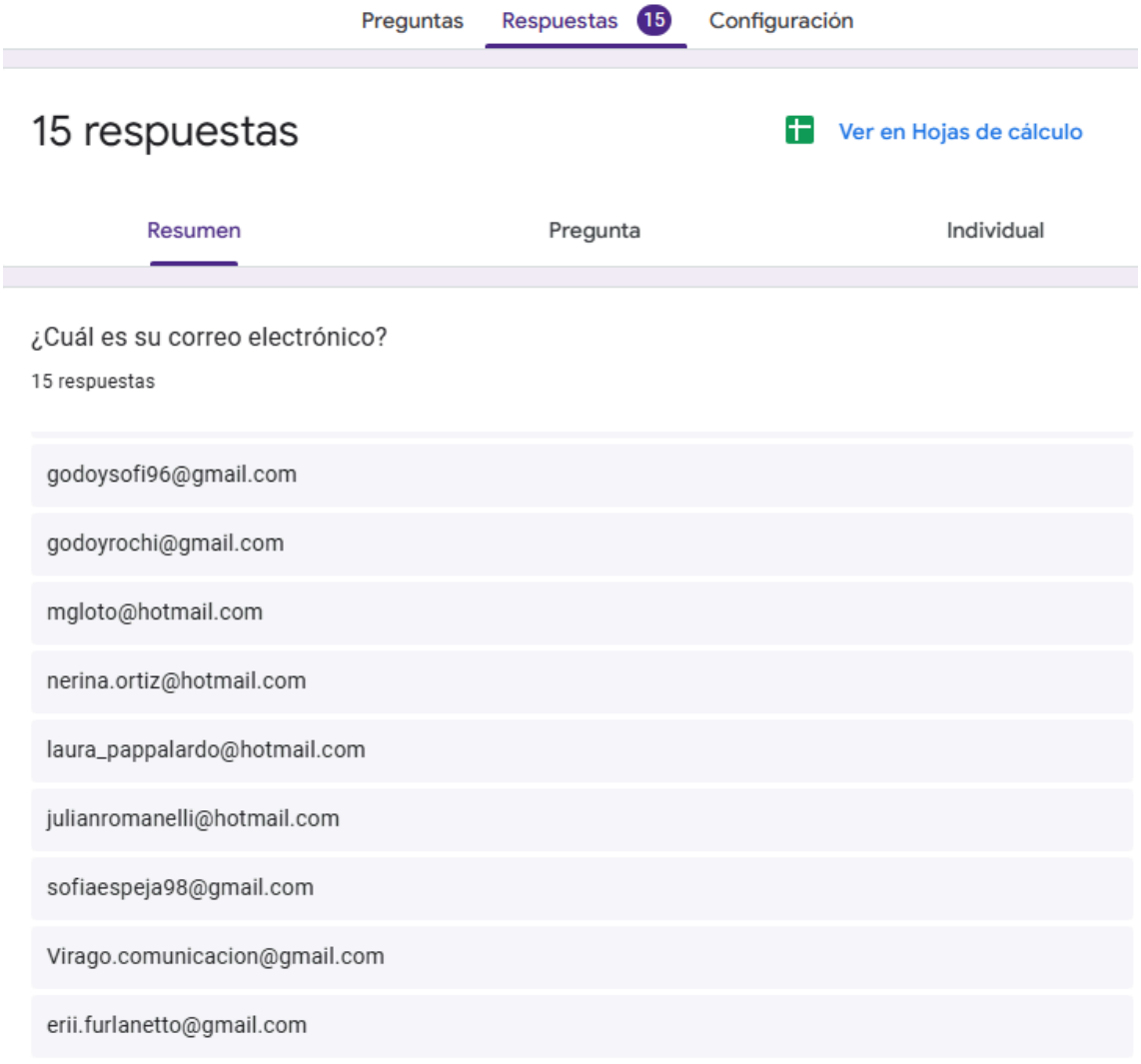
Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). *Casi 1800 millones de adultos corren el riesgo de contraer enfermedades por no hacer suficiente actividad física*.

Secretaría de Gobierno de Salud; Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2019). *4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Informe definitivo*. Gobierno de Argentina.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23-35.

11. Anexos


15 respuestas
Ver en Hojas de cálculo
Resumen
Pregunta
Individual
¿Cuál es tu correo electrónico?
15 respuestas
etolaba@live.com
marianelamcicala@gmail.com
julianromanelli@hotmail.com
nerina.ortiz@hotmail.com
laura_pappalardo@hotmail.com
maitenavarro15@gmail.com
godoyrochi@gmail.com
erii.furlanetto@gmail.com
mgloto@hotmail.com



PRE- INTERVENCIÓN

Tabla_inicio

¿Cuál es tu	Edad	Genero	¿Cuánto tie	En promedi	¿Cómo des	¿Realiza ir	¿En los últi Cuello, hom	CUELLO	HOMBRO	BRAZO/MU	CADERA	ESPALDA BAJA	ESPALDA ALTA
erii.furlanetto@	29	Femenino	2 años	40hs	Combinado	Con mucha frec	Sí	7	0	0	9	0	0
etolaba@live.cc	28	Masculino	7 años	Más de 40hs	Mayormente se	Nunca	Sí	9	7	5	8	10	8
godoyrochi@gn	27	Femenino	4 años	Más de 40hs	Mayormente de	Raramente (1 v	Sí	8	8	5	4	6	10
godoysofi96@g	29	Femenino	1 año y medio	40hs	Mayormente se	Raramente (1 v	Sí	7	7	2	7	10	10
julianromanelli(	32	Masculino	3 años	20hs	Combinado	Ocasionalment	Sí	0	0	0	0	2	0
laura_pappalarc	31	Femenino	12	40hs	Mayormente se	Raramente (1 v	Sí	10	8	5	4	9	8
maitenavarro15	24	Femenino	Un año	Más de 40hs	Mayormente se	Con mucha frec	Sí	6	0	0	0	0	7
marianelamcicz	31	Femenino	5 años	40hs	Mayormente se	Nunca	Sí	8	5	5	6	6	7
martupiccolo15	31	Femenino	5 años	Más de 40hs	Combinado	Con mucha frec	Sí	0	0	0	0	2	2
mbpatane@gm	28	Masculino	6	Más de 40hs	Mayormente se	Nunca	Sí	9	7	8	5	7	9
mgloto@hotma	31	Femenino	8 años	Más de 40hs	Mayormente se	Raramente (1 v	Sí	8	6	5	8	8	6
nerina.ortiz@hc	31	Femenino	8 años	20hs	Combinado	Con mucha frec	Sí	5	5	0	7	7	7
sofiaespeja98@	27	Femenino	4 años	40hs	Mayormente se	Nunca	Sí	8	8	6	9	9	8
tpintarelli@outl	28	Masculino	2 años	Más de 40hs	Combinado	Raramente (1 v	Sí	2	4	4	8	9	7
virago.comunic	31	Femenino	10 años	Más de 40hs	Mayormente se	Raramente (1 v	Sí	10	4	6	4	4	6
							Promedio	6,47	4,60	3,40	5,27	5,93	6,33

POST-INTERVENCIÓN

Tabla_fin

¿Cuál es su	Habiendo i	¿Pudo segu	¿Percibió a	¿Como des	¿Considera	Cuello	Hombro	Brazo/Muñ	Cadera	Espalda ba	Espalda alt	¿Sintió un r
erii.furlanetto@	3 - 5 veces por	Si	Si	Disminuyo	Útiles	3	0	0	5	0	0	Parcialmente
etolaba@live.cc	Mas de 5 veces	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	6	5	5	6	7	4	Si
godoyrochi@gn	Mas de 5 veces	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	3	3	5	2	4	5	Si
godoysofi96@g	1 - 2 veces por	Parcialmente	Un poco	Disminuyo	Útiles	5	4	2	5	5	4	Si
julianromanelli(	3 - 5 veces por	Si	Si	Se mantuvo igu	Poco útiles	0	0	0	0	2	0	Si
laura_pappalarc	3 - 5 veces por	Si	Un poco	Disminuyo	Útiles	4	5	3	4	5	3	Si
maitenavarro15	1 - 2 veces por	Parcialmente	Un poco	Disminuyo	Útiles	4	0	0	0	0	4	Parcialmente
marianelamcic	1 - 2 veces por	Parcialmente	Si	Disminuyo	Muy útiles	4	3	3	2	1	2	Si
martupiccolo15	3 - 5 veces por	Si	Si	Disminuyo	Útiles	0	0	0	0	2	0	Parcialmente
mbpatane@gm	Mas de 5 veces	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	4	5	4	2	3	3	Si
mgloto@hotma	Mas de 5 veces	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	4	4	3	5	4	4	Si
nerina.ortiz@hc	1 - 2 veces por	Parcialmente	Un poco	Disminuyo	Útiles	4	3	0	4	3	2	Si
sofiaespeja98@	3 - 5 veces por	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	4	5	4	5	5	3	Si
tpintarelli@outl	Mas de 5 veces	Si	Si	Disminuyo	Muy útiles	2	3	2	5	4	2	Si
Virago.comunic	3 - 5 veces por	Si	Si	Disminuyo	Útiles	2	3	1	1	1	2	Si
						3,27	2,87	2,13	3,07	3,07	2,53	