

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Punto de Partida.....	3
1.2 Objetivo General.....	3
1.3 Objetivos Específicos .....	3
1.4 Hipótesis.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1 Sedentarismo .....	4
2.2 Actividad Física y Ejercicio Físico .....	9
2.3 Ejercicio Físico y Ciclo de Vida .....	16
2.4 Actividad física y calidad de vida.....	20
2.5 Calidad de Vida Laboral .....	21
2.6 Gimnasia Laboral .....	23
2.7 Antel.....	26
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	29
3.1 Paradigma .....	29
3.2 Naturaleza de la Investigación .....	29
3.3 Diseño de Investigación .....	30
3.4 Técnicas de Recolección de la Información.....	30
3.5 Universo, Población y Muestra.....	31
3.6 Instrumentos de Investigación.....	32
3.7 Instrumento de Análisis .....	35
3.8 Aplicación del Programa.....	35
3.9 Análisis de la Información .....	35
4. PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.....	37
4.1 Frecuencia.....	37
4.2 Principios de la Gimnasia Laboral.....	37
4.3 Ejercicios Aplicados en el Programa de Gimnasia Laboral .....	39

4.4	Requerimientos Básicos .....	43
5.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	44
5.1	Descripción de la Muestra .....	44
5.2	Descripción de Niveles de Actividad Física.....	45
5.3	Correlación entre los Niveles IPAQ en la Etapa Previa y Post Programa de Gimnasia Laboral.....	47
5.4	Descripción de los Niveles de Actividad Física según Dominios de Actividad Física .....	48
5.5	Análisis de los Dominios Extra Laborales .....	54
5.6	Estadísticos Chi Cuadrado de Pearson y V de Cramer .....	55
5.7	Descripción de Niveles de Actividad Física de acuerdo a Actividades Vigorosa, Moderada y Caminar .....	56
5.8	Análisis Encuesta de Satisfacción y Práctica de Actividad Física .....	59
6.	CONCLUSIONES .....	62
7.	RECOMENDACIONES .....	65
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	66
9.	ANEXO I .....	73
10.	ANEXO II .....	81
11.	ANEXO III .....	86
12.	ANEXO IV.....	97
13.	ANEXO V.....	98
14.	ANEXO VI.....	106
15.	ANEXO VII.....	109
16.	ANEXO VIII.....	111
17.	ANEXO IX.....	112

## INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Evolución histórica de las relaciones del hombre y la mujer con la naturaleza .....	6
Cuadro 2: Elementos de la actividad física y el ejercicio .....	10
Cuadro 3: Clasificación nivel de actividad física – IPAQ.....	34
Cuadro 4: Ejercicios aplicados en el programa de gimnasia laboral .....	39
Cuadro 5: Frecuencias variable sexo .....	44
Cuadro 6: Edad .....	44
Cuadro 7: Correlación entre los niveles IPAQ en la etapa previa y post programa de gimnasia laboral .....	47
Cuadro 8: Crecimiento promedio gasto metabólico - pre y post programa de gimnasia laboral .....	48
Cuadro 9: Estadísticos según dominios pre y post programa de gimnasia laboral (en METS).....	49
Cuadro 10: Comparativo estadísticos dominios extra laborales .....	54
Cuadro 11: Prueba de Chi-cuadrado de Pearson.....	55
Cuadro 12: V de Cramer .....	56

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Evolución histórica – relación del hombre con la naturaleza.....	5
Figura 2: Definición y descripción de las distintas actividades físicas .....	11
Figura 3: Dominios de actividad física.....	13
Figura 4: Beneficio de la práctica de ejercicio físico .....	15

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Niveles IPAQ previos a la aplicación del programa de gimnasia laboral .....	45
Gráfico 2: Niveles IPAQ posterior a la aplicación del programa de gimnasia laboral.....	46
Gráfico 3: Comparaciones Medias pre y post programa de gimnasia laboral (METS).....	48
Gráfico 4: Trabajo pre gimnasia laboral .....	50
Gráfico 5: Trabajo post gimnasia laboral.....	50
Gráfico 6: Transporte pre gimnasia laboral .....	51
Gráfico 7: Transporte post gimnasia laboral .....	51
Gráfico 8: Tareas domésticas pre gimnasia laboral.....	52
Gráfico 9: Tareas domésticas post gimnasia laboral .....	52

Gráfico 10: Recreación, Deporte y Tiempo Libre pre gimnasia laboral .....	53
Gráfico 11: Recreación, Deporte y Tiempo Libre post gimnasia laboral.....	53
Gráfico 12: Dominios extra laborales pre y post programa de gimnasia laboral (en METS).....	54
Gráfico 13: Promedio minutos semanales de actividad física.....	57
Gráfico 14: Promedio minutos diarios de actividad física .....	57
Gráfico 15: Influencia de la gimnasia laboral en la práctica de actividad física .....	59
Gráfico 16: Práctica de actividad física fuera del horario de trabajo.....	60
Gráfico 17: Práctica de actividad física .....	60