



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL
DESEMPEÑO LABORAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVO COMERCIO 32 – JULIACA 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. EDILSON HUAMAN ESTOFANERO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA




PUNO – PERÚ

2024



EDILSON HUAMAN ESTOFANERO

ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVO C...

 INFORMES PRE GRADO-2022
 My Files
 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trrcoid::8254410066754

Fecha de entrega
27 nov 2024, 1:22 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
27 nov 2024, 1:25 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
Tesis Edilson Huaman Estofanero.doc

Tamaño de archivo
10.2 MB

72 Páginas

9,858 Palabras

53,983 Caracteres





17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Firmado digitalmente por MAMANI
JULIA DOMESTICA FAU 20145406170
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 27.11.2024 13:25:59 -05:00



Firmado digitalmente por FLORES
PAREDES AICIZA FAU 20145406170
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 27.11.2024 19:09:02 -05:00





DEDICATORIA

Con gratitud infinita a mis padres, cuya entrega y amor han sido el motor que ha impulsado cada paso en este camino académico. A mis amigos, por su inquebrantable apoyo y las palabras de aliento que aportaron luz en los momentos más difíciles. A mis docentes, mentores y colegas, por transmitir su saber y ser parte fundamental en el crecimiento de mi formación.

Edilson Huaman Estofanero



AGRADECIMIENTOS

Este logro no habría sido posible sin el respaldo incondicional de aquellos que creyeron en mí desde el principio. A todos ellos, mi más sincero agradecimiento.

Edilson Huaman Estofanero



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	17
1.2.2. Problema general.....	17
1.2.3. Problemas específicos	17
1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1. Hipótesis general	18
1.3.2. Hipótesis específica.....	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5.1. Objetivo general.	19
1.5.2. Objetivos específicos	20



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES	21
2.1.1.	Antecedentes nacionales	21
2.1.2.	Antecedentes internacionales	23
2.2.	MARCO TEÓRICO	25
2.2.1.	Definición de la actividad física.....	25
2.2.2.	Importancia en la salud global	26
2.2.3.	Evolución Histórica del estudio de la actividad física	26
2.2.4.	Teoría del ejercicio y salud	27
2.2.5.	Factores Determinantes del nivel de actividad física	27
2.2.6.	Efectos del nivel de actividad física en la salud.....	27
2.2.7.	Definición de desempeño laboral.....	27
2.2.8.	Aspectos teóricos del desempeño laboral	28
2.2.9.	Dimensiones del desempeño laboral	28
2.2.10.	Relación entre actividad física y desempeño laboral	29
2.2.11.	Importancia de la actividad física en el contexto laboral	30

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	31
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	31
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL DE ESTUDIO	31
3.3.1.	Técnica	31
3.3.2.	Instrumento	31
3.3.3.	Validez y confiabilidad	31



3.4.	POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO	32
3.4.1.	Población de estudio	32
3.4.2.	Muestra de Investigación.	32
3.5.	DISEÑO ESTADÍSTICO	33
3.5.1.	Enfoque de la investigación	33
3.5.2.	Nivel de la investigación	33
3.5.3.	Diseño de la investigación	33
3.6.	PROCEDIMIENTO.....	33
3.7.	VARIABLES	34
3.8.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1.	RESULTADOS.....	36
4.2.	DISCUSIÓN	46
V.	CONCLUSIONES.....	49
VI.	RECOMENDACIONES	51
VII.	REFERENCIAS BLIOGRAFICAS.....	52
ANEXOS.....		57

Área : Educación Física

Tema : Ciencias del Deporte

Fecha de sustentación: 03 de diciembre 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Muestra	32
Tabla 2 Operacionalización de variables	34
Tabla 3 Antes de la Actividad Física	36
Tabla 4 Después de la Actividad física	39
Tabla 5 Prueba de normalidad	42
Tabla 6 Antes de la Actividad Física	43
Tabla 7 Después de la Actividad Física	44
Tabla 8 Antes y después de la actividad física.....	45
Tabla 9 Prueba para una muestra	46



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Antes de la Actividad Física	37
Figura 2 Después de la Actividad física	40
Figura 3 Antes de la Actividad Física	43
Figura 4 Después de la Actividad Física	44
Figura 5 Antes y después de la actividad física.....	45



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de Consistencia	58
ANEXO 2 Instrumento de Evaluación de Desempeño Laboral	59
ANEXO 3 Constancia de ejecución	60
ANEXO 4 Evidencias Fotográficas.....	61
ANEXO 5 Base de Datos	62
ANEXO 6 Actividad física.....	63
ANEXO 7 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	71
ANEXO 8 Autorización para el depósito de tesis al repositorio institucional	72



ACRÓNIMOS

I:	Intensidad
CFE:	Condición física aeróbica
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
TIC:	Tecnologías de información y comunicación
UNESCO:	La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



RESUMEN

La Investigación tuvo como **Objetivo:** Evaluar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023. **Como metodología** de la investigación fue de tipo aplicado y nivel explicativo, diseño pre experimental, como técnica la observación e instrumento el cuestionario para la muestra se utilizó a 25 docentes integrantes del colegio comercio 32 de la ciudad de Juliaca, para la comprobación de hipótesis se utilizó la t de student, posterior a ello la interpretación y análisis de resultados mediante el estadístico SPSS y programas Excel y Word. Muestra los **resultados** antes de la aplicación de la AF los docentes se ubicaron en la escala casi nunca con un 88%, y con un 12% en la escala a veces se evidencia la mayoría están en casi nunca, posterior a ello se aplica la actividad física se volvió a tomar la prueba de salida evidenciando con los siguientes resultados el 72% se ubica en la escala casi siempre y el 28% en la escala siempre, por lo que se evidencia que la mayoría se ubica en la escala casi siempre. Por lo que se **concluye** según la prueba de hipótesis planteada las muestras emparejadas muestran una medida de 2.160 entre la prueba de salida y la prueba de entrada inferior y superior puesto que el valor p es de 0.000 menor al parámetro del 0.005, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula concluyendo que la actividad física es eficaz e influye en el desempeño laboral.

Palabras claves: Influencia, Actividad, Física, Desempeño, Laboral.



ABSTRACT

The Objective of the Research was: To evaluate the influence of physical activities on the work performance of teachers at the Comercio 32 Educational Institution of Juliaca in 2023. As a research methodology, it was of an applied type and explanatory level, pre-experimental design, as a technique the observation and instrument the questionnaire for the sample was used for 25 teachers who were members of the 32 commerce school in the city of Juliaca, to verify the hypotheses the student's t was used, after which the interpretation and analysis of results using the SPSS statistic and Excel and Word programs. It shows the results before the application of PA, the teachers were located on the scale almost never with 88%, and with 12% on the scale it is sometimes evident that the majority are in almost never, after that the activity is applied Physics, the exit test was taken again, showing with the following results that 72% are located on the scale almost always and 28% are on the scale always, so it is evident that the majority is located on the scale almost always. Therefore, it is concluded according to the proposed hypothesis test that the paired samples show a measurement of 2.160 between the output test and the lower and upper input test since the p value is 0.000 less than the parameter of 0.005, so it is The alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected, concluding that physical activity is effective and influences work performance.

Keywords. Influence, Activity, Physical, Performance, Work.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el ámbito internacional existen estudios relacionados al tema así en México, el incremento en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), especialmente las ECV, posiciona al país frente a una creciente epidemia que lidera las causas de mortalidad y discapacidad (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021). A pesar de los esfuerzos por reforzar las iniciativas de salud pública, la inactividad física y la obesidad siguen siendo factores cruciales en el desarrollo de problemas cardíacos. Esto se refleja inclusive en estados como Chihuahua, donde los desafíos de salud pública muestran la complejidad derivada de la interacción entre zonas urbanas y rurales (Secretaría de Salud, 2020). Por otro lado la carga cada vez mayor que estas enfermedades ejercen sobre los sistemas de atención de la salud subraya la urgencia de implementar estrategias preventivas eficaces (Campbell, et al., 2022). También refiere En este panorama, se destaca la actividad física como una intervención no farmacológica esencial en la lucha contra las ECV, ya que tiene el potencial de atenuar factores de riesgo tales como la hipertensión arterial, la dislipidemia y la obesidad (Yang, et al., 2024). Se han realizado numerosos estudios que exploran la relación entre la actividad física y la prevención de las ECV, sugiriendo que la adopción de estilos de vida activos podría disminuir considerablemente la incidencia de sucesos cardiovasculares desfavorables (Lear et al., 2017).

De acuerdo con la OMS, la recomendación diaria de calorías debe provenir entre un 10 y 15% de proteínas, un máximo de 20 a 25% de grasas, y un 55 a 60% de carbohidratos. Además, el consumo de azúcar no debe exceder el 5% de la ingesta calórica total. En cuanto al gasto energético, los trabajadores de oficina que llevan una



vida sedentaria requieren aproximadamente 1,8 kcal por minuto. Asimismo, la deficiencia de hierro puede generar anemia, afectando a millones de personas y dificultando su rendimiento laboral. Ortiz (2019).

En el ámbito nacional, Saco (2019) señala que solo uno de cada tres peruanos mayores de 15 años realiza alguna forma de ejercicio físico, lo cual representa un riesgo para el desarrollo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardíacos, cáncer, entre otras. Además, destaca que la mayoría de la población no alcanza los 150 minutos de actividad física recomendados semanalmente para mantener una vida saludable. Por otro lado, Brown (2008) subraya que muchos niños en educación primaria presentan una baja participación en actividades físicas y deportivas debido, en parte, a la influencia de las redes sociales y la falta de conocimiento sobre los numerosos beneficios de la actividad física para la salud mental, emocional, social y corporal.

En el ámbito nacional, autores como Sánchez (2018) resaltan la importancia del desarrollo físico adecuado en los niños, lo cual les permitirá desempeñarse mejor en el deporte y afrontar con mayor eficiencia los desafíos de la vida cotidiana, tanto a nivel físico como social.

En el contexto local, el rendimiento laboral se erige como un elemento clave en el éxito de las instituciones educativas. Los docentes, quienes son pieza central en el proceso de enseñanza, enfrentan diversos retos que pueden afectar su desempeño. Estudios han mostrado que la actividad física regular puede mejorar la salud general, impactando positivamente en el rendimiento laboral. Esta investigación se enfocará en analizar la influencia de la actividad física en el desempeño de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca durante el año 2023.



1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Institución Educativa Comercio 32 en Juliaca ha observado una variabilidad en el rendimiento laboral de sus docentes, lo cual se refleja en los resultados académicos y la satisfacción laboral. Se ha notado que algunos docentes presentan altos niveles de estrés, fatiga y problemas de salud que pueden estar afectando su desempeño. Ante esta situación, surge la necesidad de investigar si la incorporación de actividades físicas en la rutina diaria de los docentes puede contribuir a mejorar su desempeño laboral y, por ende, la calidad educativa.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.2. Problema general

- ¿Cuál es la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023?

1.2.3. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 antes de la implementación de actividades físicas?
- ¿Qué cambios se pueden observar en el desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 después de la implementación del programa de actividades físicas?
- ¿Cuál es el nivel de influencia de la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023?



1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- La implementación de actividades físicas mejorará significativamente el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 en Juliaca en 2023

1.3.2. Hipótesis Especifica

- El nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca es deficiente antes de la implementación de actividades físicas,
- La implementación de un programa de actividades físicas para los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca contribuirá a mejorar el desempeño laboral.
- La actividad física tiene un impacto positivo significativo en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se justifica porque se encontró una dificultad en cuanto al desempeño laboral y como consecuencia podría ser la falta de actividad física, es por ello que nos motiva a realizar la investigación frente a la causa presenciada, para regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad. Al mantenerse saludable, los empleados tienen menos probabilidades de faltar al trabajo debido a enfermedades, lo que resulta en una mayor productividad y una reducción en los costos asociados con la atención médica. no solo promueve la salud y



el bienestar de los empleados, sino que también puede tener un impacto significativo en la productividad, el estado de ánimo y el ambiente laboral en general. Invertir en programas de actividad física y promover un estilo de vida activo puede resultar en beneficios tanto para los empleados como para la organización.

Se justifica en la teoría por que se hablara de una propuesta de actividad física como recurso para combatir la falta de motivación en el tema laboral y es impórtate abofar estos temas ya que será de utilidad para la institución educativa. Se justifica en la práctica por lo que se intervendrá a las personas, sobre como realizar de manera regular y mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y los huesos, y mantener un peso saludable. Al estar físicamente más fuerte y saludable, los trabajadores tienen más energía y resistencia para enfrentar las demandas físicas de su trabajo, lo que puede resultar en una mayor productividad y rendimiento laboral.

Se justifica en la metodología porque puede tener un impacto positivo en el desempeño laboral al mejorar la salud física, aumentar la concentración y la claridad mental, reducir el estrés, aumentar la resistencia al cansancio y mejorar las relaciones interpersonales. Al fomentar un estilo de vida activo y saludable, los empleadores pueden contribuir al bienestar general de sus empleados y promover un entorno laboral más productivo y satisfactorio. y la investigación será necesaria para futuras investigación.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo General.

- Evaluar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.



1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de desempeño laboral de los docentes antes de la implementación de actividad física.
- Evaluar el nivel de desempeño laboral de los docentes después de la implementación de la actividad física.
- Comparar el nivel de influencia de la actividad física en el desempeño laboral en docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes nacionales

Pilicita (2022) El objetivo general de este estudio fue evaluar los efectos de un programa de actividad física en los resultados laborales de los docentes en una institución educativa local de Guayaquil en 2022. El enfoque principal del estudio fue crear e implementar un programa de actividad física. actividades para mejorar el desempeño profesional de los docentes. El enfoque de la investigación fue cuantitativo y, por su profundidad, explicativo, con un diseño algo experimental. La población estuvo conformada por 22 docentes, de los cuales 11 pertenecían al grupo control y los otros 11 al grupo experimental. Para la recolección de datos se empleó la técnica de la entrevista, y su herramienta de prueba fue un cuestionario aprobado por un panel de expertos. El resultado más llamativo fue que el grupo experimental demostró que antes de la implementación del programa, los docentes tenían dificultades en su desempeño profesional. Mientras que el nivel de 0,0% fue excepcionalmente bueno, el nivel de 45,5% fue bueno y el nivel de 54,5% fue normal. Sin embargo, luego de la implementación del programa de actividad física, el nivel de desempeño laboral aumentó con un aumento significativo (bilateral) en todas las dimensiones por debajo de $p. 0,05$. Es posible concluir que ambas variables están relacionadas entre sí ya que la influencia de la actividad física mejoró el rendimiento laboral.



Teves (2022) El objetivo general de la presente tesis es demostrar cómo la actividad física afecta la capacidad del personal operativo y administrativo para desempeñar sus funciones en el Hotel Apharhotel desde los años 2020 al 2030. Mediante el uso de una variedad básica, siendo naturalmente ilustrativa, y evitando el uso de un diseño experimental. El estudio tiene un enfoque cuantitativo y utiliza un tamaño de muestra de 65 miembros del personal operativo y administrativo del hotel. Para la recolección de datos sobre la variable asociada a la actividad física se utilizó la técnica de la entrevista, y como instrumento se utilizó un cuestionario de escala política con un nivel de confianza del 95% ($r=0,987$). Se utilizó la prueba de confiabilidad alfa de Cronbach, que indica un grado significativo de confiabilidad, y se utilizó la técnica de la entrevista para medir el desempeño laboral mediante un instrumento diseñado para alcanzar el 95% de confiabilidad ($r=0,987$). Se utilizará la prueba de confianza de Alfa-Cronbach, que indica un nivel de confianza significativo. Dos temas y una metodología que demuestran la influencia de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del hotel en Santiago de Chile, en 2020 dieron su justificación a las herramientas. Durante el procesamiento de los datos se aplicó la prueba Rho de Spearman. Los resultados obtenidos luego del procesamiento y análisis de los datos nos llevan a concluir que “Las actividades físicas influyen significativamente en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en el año 2020 en Santiago”. La prueba de Rho de Spearman lo demuestra. (valor $p = .000$ a $.05$) es igual a 0.00 .



2.1.2. Antecedentes internacionales

Linares (2020) El objetivo principal de este trabajo es desarrollar una estrategia de fortalecimiento organizacional que involucre a todos los empleados en el aprendizaje y la socialización, así como la importancia de tomar descansos activos durante las actividades diarias que desarrolla cada empleado, y poner en práctica estas estrategias. como una adecuación física de los espacios de trabajo a desarrollar en el trabajo por no más de 10 minutos. Se ha demostrado que la mayoría de los trabajadores pasan alrededor de 8 horas diarias en sus lugares de trabajo, y dependiendo de las tareas que realizan, un número importante de trabajadores permanecen sentados o realizan bajos niveles de actividad física, aumentando su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades, así como su riesgo de desarrollar cáncer, morir prematuramente y perder masa muscular (sarcop). Si fomentamos la actividad física, podemos ayudar a las personas a mejorar su salud física, prevenir enfermedades que les impidan trabajar y aumentar la productividad, que es en definitiva lo que quieren las empresas.

Erazo (2019) El objetivo del estudio es conocer si los docentes están o no satisfechos con su actividad física y si ésta repercute o no en su satisfacción laboral. El diseño de la investigación, que involucra a 24 docentes de la Unidad Educativa Municipal de Quitumbe, es más transversal que experimental. Se utilizó el Cuestionario de Satisfacción Laboral S20/23 para determinar las siguientes Dimensiones de Satisfacción: Intrínseca, Ambiente Físico, Supervisión, Participación y Actividad Física. Se utilizó el Cuestionario de Actividad Física (OSPAQ) para determinar cuánto tiempo pasa el docente sentado, de pie, caminando, realizando trabajos pesados y decidiendo si



programar o no actividad física. Los resultados muestran que del total de docentes (n24), el 91,7% está satisfecho con su entorno interno, y el 75% está satisfecho con el entorno externo; el 62,5% está satisfecho con la supervisión de su profesor, mientras que el 20,8% no lo está; el 75,0% está satisfecho con la participación de sus alumnos, mientras que el 12,5% no lo está; y el 54,20 por ciento no está satisfecho con su actividad física, mientras que el 33,33 por ciento sí lo está. Los resultados de OSPAQ muestran que los docentes en general están satisfechos con su trabajo, con excepción de la actividad, y pasan la mayor parte de su tiempo sentados y en espacios reducidos.

Valencia (2020) El presente estudio permite determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida entre los empleados administrativos de dos empresas que forman parte del clúster industrial Pereira Risaralda 2020. Esto se hace con el fin de identificar el papel del personal administrativo en las prácticas de actividad física de las dos empresas, así como también identificar la calidad de vida en el trabajo de los trabajadores y, finalmente, relacionar estadísticamente las dimensiones de la actividad física con la calidad del trabajador. de vida. El enfoque utilizado es un enfoque cuantitativo correlacional-transversal con un diseño no experimental. Después de revisar la literatura sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida laboral, se descubrió que había poco conocimiento y poca investigación en el campo. Este estudio es fundamental desde una perspectiva disciplinaria, tanto teórica como práctica, para comprender cómo mejorar los entornos laborales teniendo en cuenta el bienestar de los empleados desde una perspectiva psicológica organizacional. De acuerdo con los hallazgos, existe una correlación entre la actividad física y el estándar del lugar de trabajo, y la población de cada



organización reporta que su percepción de su calidad de vida en el trabajo mejora cuando realizan actividad física.

González (2020) Este estudio busca arrojar luz sobre la importancia de incentivar la actividad física en el trabajo. Antes de analizar los resultados de los estudios sobre los programas de actividad física en el trabajo, se realiza un examen más completo de los efectos del sedentarismo en la sociedad. Después de comprender los beneficios, se brindan ejemplos de aplicaciones exitosas, así como instrucciones sobre cómo incluir la actividad física en su jornada laboral.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Definición de la actividad física

De acuerdo con Palomino (2018) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la actividad física incluye cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un consumo de energía. Esta definición abarca desde actividades cotidianas, como caminar o subir escaleras, hasta ejercicios estructurados.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Este concepto incluye diversas formas de ejercicio, actividades recreativas, y desplazamientos que contribuyen al bienestar físico y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular tiene múltiples beneficios, como la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles y la mejora de la salud mental y el bienestar general (OMS, 2018).



Estudios recientes han señalado la importancia de la actividad física en la mejora de funciones cognitivas y en la prevención de trastornos como el estrés y la depresión. Esto es especialmente relevante en contextos laborales, donde los trabajadores sometidos a largas jornadas pueden experimentar efectos adversos por la falta de movimiento. Según Penedo y Dahn (2005), la actividad física se asocia con una mejora en la salud psicológica, incluyendo el manejo del estrés y el estado de ánimo, lo que puede influir directamente en el entorno laboral (DOI:

2.2.2. Importancia en la salud global

Por otro lado Carrillo (2016) destaca que la actividad física regular desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, contribuye significativamente a la salud mental, reduciendo el riesgo de padecer trastornos como la depresión y la ansiedad (Harvey et al., 2018). Estos estudios resaltan la importancia de fomentar un estilo de vida activo a nivel mundial.

2.2.3. Evolución Histórica del estudio de la actividad física

Delibera Carrillo (2016) señala que la historia de la actividad física ha mostrado constantes desafíos en su promoción, especialmente en la sociedad contemporánea, donde los estilos de vida sedentarios y los avances tecnológicos dificultan la participación activa. A pesar de que la preocupación por la salud está en auge, debido al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles en muchos países, el interés por el autocuidado y el combate al sedentarismo no es exclusivo de las sociedades actuales. Desde hace tiempo, la actividad física orientada a la salud ha ido evolucionando y enriqueciendo sus prácticas en distintas regiones.



2.2.4. Teoría del ejercicio y salud

Para Carrillo (2016) afirma que esta teoría ofrece una perspectiva completa sobre cómo diferentes tipos y niveles de actividad física afectan específicamente la salud, permitiendo una comprensión más detallada de sus beneficios.

2.2.5. Factores Determinantes del nivel de actividad física

Según Caro (2017) sostiene que el nivel de actividad física está determinado por la duración y el tipo de actividad realizada. Acciones como caminar, jugar o usar la bicicleta como medio de transporte, además de tareas domésticas y laborales, incorporan factores sociales que permiten a las personas aceptar sus limitaciones y adaptarse de manera funcional, social y psicológica, influyendo en sus estilos de vida.

2.2.6. Efectos del nivel de actividad física en la salud

Para Gayón (2011) subraya que la actividad física tiene un impacto significativo en el desarrollo físico, cognitivo y social. Fomentar la actividad desde una edad temprana puede establecer hábitos saludables que perduren toda la vida.

2.2.7. Definición de desempeño laboral

Según Li y Ko (2021), el desempeño laboral depende de las características individuales del empleado, que deben coincidir hasta cierto punto para lograr el éxito en el trabajo. Esto incluye capacidad, voluntad y oportunidad. Un trabajador debe ser capaz y estar dispuesto a realizar bien sus tareas cuando se le da la oportunidad, destacando factores como el



conocimiento, la habilidad, la inteligencia, la educación, la salud, la energía, entre otros.

Investigaciones han demostrado que la práctica de actividad física puede influir de manera positiva en el desempeño laboral. Por ejemplo, Pronk et al. (2004) encontraron que la actividad física regular entre los empleados estaba relacionada con una menor incidencia de ausentismo laboral y una mejora general en la productividad (DOI: 10.1097/01.jom.0000147165.31773.0b). Además, los empleados que se involucran en programas de ejercicio tienden a mostrar mejores niveles de satisfacción y bienestar, lo que puede mejorar su rendimiento en el trabajo.

2.2.8. Aspectos teóricos del desempeño laboral

Según Guandong et al. (2019) señalan que el desempeño en el trabajo está vinculado con el esfuerzo y la disposición para mejorar, lo que genera crecimiento en la productividad personal a lo largo del tiempo.

2.2.9. Dimensiones del desempeño laboral

2.2.9-1. Calidad de servicio

La naturaleza intangible de los servicios dificulta su evaluación, por lo que los consumidores recurren a indicadores como la rapidez, el respeto y el cumplimiento de promesas para juzgar su calidad (Parasuman et al. 2018).

2.2.9-2. Productividad

La productividad es clave para la competitividad y el crecimiento.



Son las personas y su conocimiento los que facilitan los recursos para llevar a cabo este proceso (Ababa, 2017).

2.2.9-3. Toma de decisiones

Según Herbert Simón, la toma de decisiones dentro de una organización es un proceso consciente y racional, en el cual se evalúan diversas opciones de comportamiento. Ouchi, por su parte, propone que la toma de decisiones debe ser participativa, involucrando a todo el equipo para llegar a un consenso (Chiavenato, 2019).

2.2.9-4. Conocimiento

Pekaar et al. (2017) sostienen que el objetivo de las empresas es que sus empleados tengan un desempeño destacado, lo que requiere la adquisición de conocimientos que fortalezcan su talento humano.

2.2.10. Relación entre actividad física y desempeño laboral

Según Falkenberg (2014) el impacto de la actividad física en el desempeño laboral se ha convertido en un tema de creciente interés para los investigadores. Los estudios indican que los individuos que participan en actividades físicas de manera regular no solo tienen mejor salud, sino que también exhiben mayores niveles de energía y concentración en el trabajo.

Asimismo, Sparling et al. (2000) concluyen que los programas de bienestar físico, que incluyen ejercicios y actividades recreativas dentro de las empresas, no solo benefician a los empleados en términos de salud, sino que también pueden reducir los costos asociados al ausentismo y mejorar la productividad de las organizaciones



2.2.11. Importancia de la actividad física en el contexto laboral

Según Jiménez-Pavón et al. (2011) La actividad física regular puede actuar como un amortiguador del estrés laboral, una de las principales causas de disminución del rendimiento en los empleados.

Como concluyen Conn et al. (2009), los programas que promueven la actividad física en el trabajo pueden reducir el ausentismo hasta en un 32% y aumentar la productividad en un 52%



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa Secundaria Comercio 32 MHC está situada al norte de la ciudad de Juliaca, en el Jr. Independencia 242, del barrio Cerro Colorado, distrito de Juliaca, provincia de San Román, región Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en el año académico 2023 y parte del 2024, la cual tuvo una duración de ocho meses, cumpliendo con las actividades programadas en el proyecto de investigación del presente estudio.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL DE ESTUDIO

3.3.1. Técnica

La observación directa es utilizada para recopilar y documentar datos de manera cercana al fenómeno observado (Arias, 2020).

3.3.2. Instrumento

Se aplicará un cuestionario de desempeño laboral con 14 ítems evaluados en una escala graduada. La escala fue validada con una metodología instrumental, con una V de Aiken >0.80 y otros indicadores de confiabilidad adecuados.

3.3.3. Validez y confiabilidad

El objetivo de este estudio fue evaluar la confiabilidad y la validez de la



escala desempeño laboral individual. Se consideró una metodología de tipo instrumental de corte transversal, con la participación de 424 participantes, se evidenció la validez basada en el contenido, como también la evidencia de validez basada en la estructura interna del constructo, empleando el AFC. Se encontró una V de Aiken con valores >0.80 , valores de asimetría y curtosis, IHC superiores >0.35 . En tanto, el AFC encontró adecuados y significativos indicadores de bondad de ajuste al reducirse la escala de 18 ítems a 14 ítems ($\chi^2/df < 2.91$; CFI > 0.95 ; TLI > 0.94 ; SRMR < 0.04 el RMSEA > 0.06).

3.4. POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Población de estudio

Barriento (2021) define la población como el conjunto de factores que forman parte del estudio. Para esta investigación, incluye a todo el personal docente de la institución.

3.4.2. Muestra de Investigación.

La muestra consta de 25 docentes seleccionados de forma no probabilística, lo que implica que todos los participantes tienen la misma oportunidad de ser elegidos (Hernández, 2014).

Tabla 1

Muestra

Docentes	Cantidad
Personal docente	25
Total	25



3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Enfoque de la investigación

Fue cuantitativo según Arias (2012) son aquellas que se expresan en valores o datos numéricos. Pág. 59

3.5.2. Nivel de la investigación

Fue carácter explicativo, este estudio analiza relaciones causales cuando los datos estadísticos no son suficientes, utilizando otros criterios de causalidad, aunque no necesariamente un experimento, según Tamayo (2004).

3.5.3. Diseño de la investigación

El diseño fue pre-experimental, en el cual se realiza una prueba inicial antes de aplicar un estímulo o tratamiento, y luego se realiza una prueba final para medir la eficacia del mismo (Hernández, 2014).

Donde:

G = 01 -----X -----02

G= Muestra

01= Antes

X= Experimento

02= Después

3.6. PROCEDIMIENTO

- Se deberá seleccionar una muestra representativa que permita obtener resultados generalizables
- Diseñar un cuestionario estructurado que permita medir las variables de interés



- Coordinar con las autoridades de la institución educativa en estudio
- Realizar las encuestas a los docentes seleccionados de manera presencial.
- Una vez recopilados los datos, procedió a organizar y análisis mediante herramientas estadísticas adecuadas (como SPSS y Excel)

3.7. VARIABLES

Tabla 2

Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Valoración
Variable independiente	Parte preparatoria	Tipo de ejercicio	Series por repeticiones
	Parte principal	Tiempo	
	Ejecución de recuperación	Frecuencia e intensidad	
Variable dependiente	Desempeño de tareas	14 ítems	Nunca = 1
	Desempeño contextual		Casi nunca = 2
	Diseño contraproducente		A veces = 3
	Flexibilidad		Casi siempre=4 Siempre = 5

3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se evaluó la influencia de un programa de actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes, utilizando la prueba t de Student para comparar las medias del desempeño laboral antes y después de la intervención. Con la variable independiente: Actividades físicas (intervención). Variable dependiente: Desempeño laboral (medido a través de una escala de evaluación). El diseño de estudio Diseño Pre-Experimental: Pre-test/Post-test con un solo grupo. Pre-test: la medición del desempeño laboral antes de la intervención. Intervención: Implementación de las actividades físicas. Post-test: Medición del desempeño laboral después de la intervención, con el instrumento de medición y cuestionario de desempeño laboral con una escala Likert (por ejemplo, del 1



al 5) que evalúe aspectos como productividad, motivación, y bienestar emocional. Se analizo el valor p de la prueba t: Si $p < 0.05$, rechazar la hipótesis nula y concluir que la actividad física tiene un impacto significativo en el desempeño laboral. Si $p \geq 0.05$, no rechazar la hipótesis nula, sugiriendo que no hay evidencia suficiente para afirmar que la actividad física influye en el desempeño laboral.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

a) Resultados Descriptivos

Tabla 3

Antes de la Actividad Física

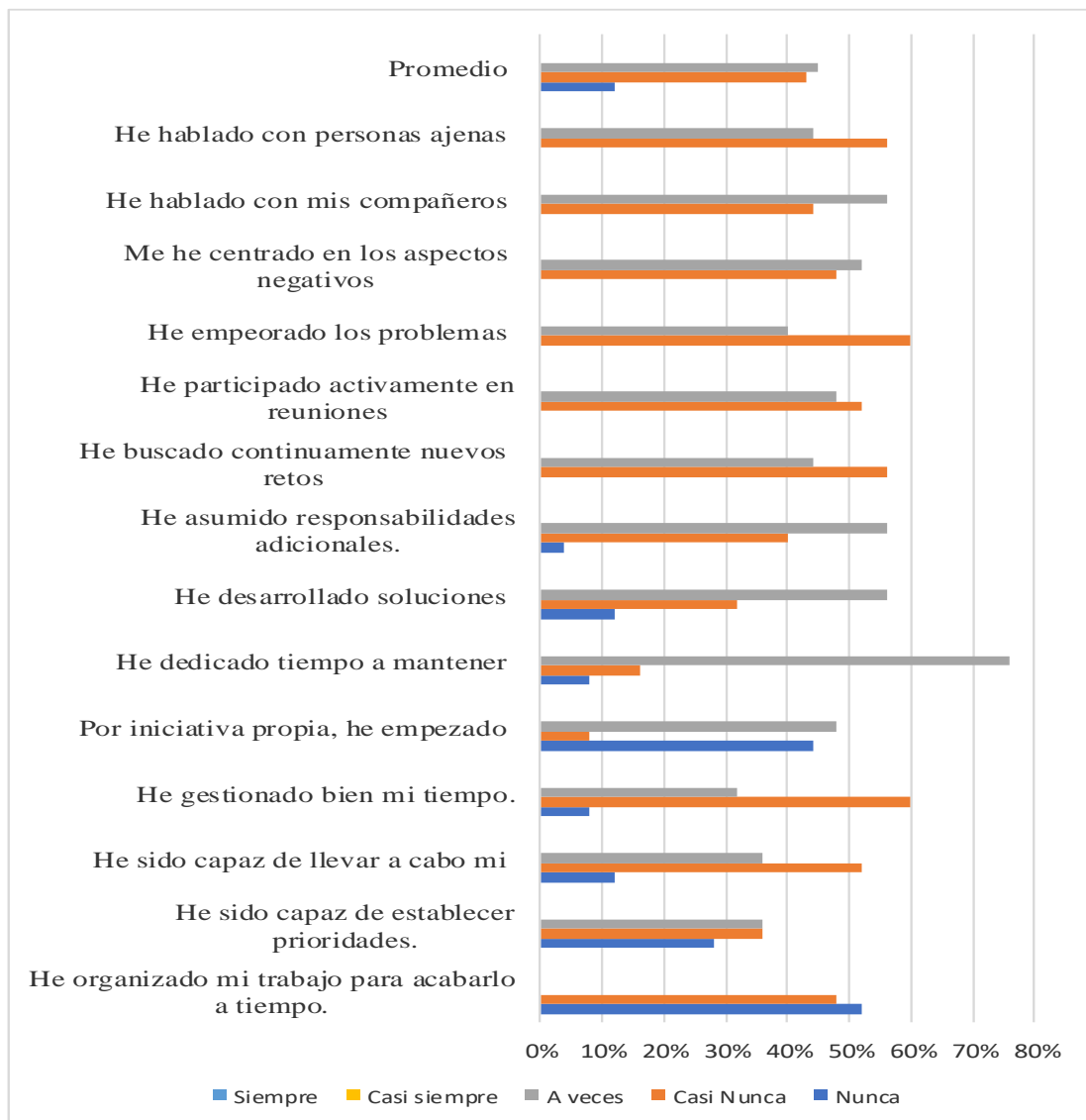
Antes de la Actividad Física	Nunca		Casi Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
He organizado mi trabajo para acabarlo a tiempo.	13	52%	12	48%	0	0%	0	0%	0	0%	25	100%
He sido capaz de establecer prioridades.	7	28%	9	36%	9	36%	0	0%	0	0%	25	100%
He sido capaz de llevar a cabo mi	3	12%	13	52%	9	36%	0	0%	0	0%	25	100%
He gestionado bien mi tiempo.	2	8%	15	60%	8	32%	0	0%	0	0%	25	100%
Por iniciativa propia, he empezado	11	44%	2	8%	12	48%	0	0%	0	0%	25	100%
He dedicado tiempo a mantener	2	8%	4	16%	19	76%	0	0%	0	0%	25	100%
He desarrollado soluciones	3	12%	8	32%	14	56%	0	0%	0	0%	25	100%
He asumido responsabilidades adicionales.	1	4%	10	40%	14	56%	0	0%	0	0%	25	100%
He buscado continuamente nuevos retos	0	0%	14	56%	11	44%	0	0%	0	0%	25	100%
He participado activamente en reuniones	0	0%	13	52%	12	48%	0	0%	0	0%	25	100%
He empeorado los problemas	0	0%	15	60%	10	40%	0	0%	0	0%	25	100%

Antes de la Actividad Física	Nunca		Casi Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Me he centrado en los aspectos negativos	0	0%	12	48%	13	52%	0	0%	0	0%	25	100%
He hablado con mis compañeros	0	0%	11	44%	14	56%	0	0%	0	0%	25	100%
He hablado con personas ajenas	0	0%	14	56%	11	44%	0	0%	0	0%	25	100%
Promedio		12%		43%		45%		0%		0%		100%

Nota: Realizado según los datos recolectados

Figura 1

Antes de la Actividad Física





Se muestra en la tabla 3 y en la figura 1 que, del 100% de las personas encuestadas marcaron el 100% en la pregunta ¿He organizado mi trabajo para acabarlo a tiempo? De las 13 personas encuestadas un 52% marcaron nunca en la pregunta, ¿He sido capaz de establecer prioridades? Es decir, de las 9 personas encuestadas el 36% de las marcó casi nunca, ¿He sido capaz de llevar a cabo mi trabajo de forma eficiente? De las 13 personas encuestadas un 52% marcaron casi nunca en la pregunta, ¿He gestionado bien mi tiempo? En la pregunta de las 15 personas encuestadas el 60% marcó casi nunca ¿Por iniciativa propia, he empezado con tareas nuevas cuando las anteriores ya estaban completadas? De las 12 personas un 48% marcaron a veces en la pregunta ¿He dedicado tiempo a mantener actualizados los conocimientos sobre mi puesto de trabajo? De las 19 personas encuestadas el 76% marcó a veces ¿He desarrollado soluciones creativas a nuevos problemas? De las 14 personas el 56% marcó a veces en la encuesta ¿He asumido responsabilidades adicionales? De las 14 personas encuestadas el 56% marcó a veces ¿He buscado continuamente nuevos retos en mi trabajo? De las 14 personas encuestadas el 56% marcó casi nunca ¿He participado activamente en reuniones y/o consultas? De las 13 personas el 52% marcaron casi nunca ¿He empeorado los problemas del trabajo? Es decir, que 15 personas encuestadas marcaron 60% casi nunca ¿Me he centrado en los aspectos negativos del trabajo en lugar de los aspectos positivos? De las 13 personas encuestadas un 52% marco a veces ¿He hablado con mis compañeros sobre los aspectos negativos de mi trabajo? De las 14 personas el 56% marcó a veces ¿He hablado con personas ajenas a mi organización sobre aspectos negativos de mi trabajo? Nos muestra que de 14 personas encuestadas el 56% eligió casi nunca, se observa que en su mayoría en la prueba de entrada están en la escala de casi nunca y a veces.



Tabla 4

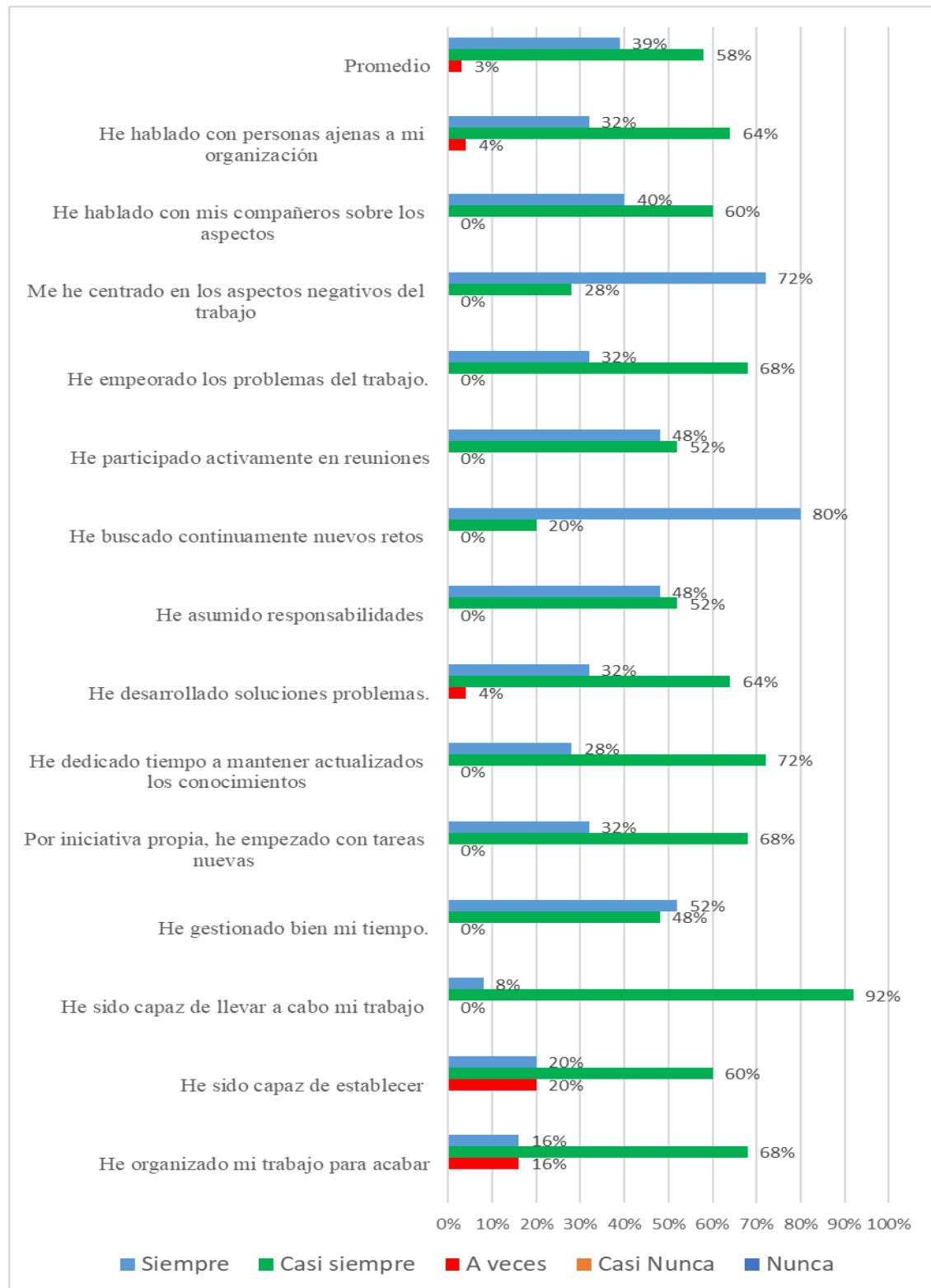
Después de la Actividad física

Después de la Actividad Física	Nunca		Casi Nunca		A veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
He organizado mi trabajo para acabar	0	0%	0	0%	4	16%	17	68%	4	16%	25	100%
He sido capaz de establecer	0	0%	0	0%	5	20%	15	60%	5	20%	25	100%
He sido capaz de llevar a cabo mi trabajo	0	0%	0	0%	0	0%	23	92%	2	8%	25	100%
He gestionado bien mi tiempo.	0	0%	0	0%	0	0%	12	48%	13	52%	25	100%
Por iniciativa propia, he empezado con tareas nuevas	0	0%	0	0%	0	0%	17	68%	8	32%	25	100%
He dedicado tiempo a mantener actualizados los conocimientos	0	0%	0	0%	0	0%	18	72%	7	28%	25	100%
He desarrollado soluciones problemas.	0	0%	0	0%	1	4%	16	64%	8	32%	25	100%
He asumido responsabilidades	0	0%	0	0%	0	0%	13	52%	12	48%	25	100%
He buscado continuamente nuevos retos	0	0%	0	0%	0	0%	5	20%	20	80%	25	100%
He participado activamente en reuniones	0	0%	0	0%	0	0%	13	52%	12	48%	25	100%
He empeorado los problemas del trabajo.	0	0%	0	0%	0	0%	17	68%	8	32%	25	100%
Me he centrado en los aspectos negativos del trabajo	0	0%	0	0%	0	0%	7	28%	18	72%	25	100%
He hablado con mis compañeros sobre los aspectos	0	0%	0	0%	0	0%	15	60%	10	40%	25	100%
He hablado con personas ajenas a mi organización	0	0%	0	0%	1	4%	16	64%	8	32%	25	100%
Promedio		0%		0%		3%		58%		39%		100%

Nota: Realizado según los datos recolectados

Figura 2

Después de la Actividad física





Se muestra en la tabla 4 y en la figura 1 que, del 100% de las personas encuestadas marcaron el 100% en la pregunta ¿He organizado mi trabajo para acabarlo a tiempo? El 68% de las personas encuestadas ha respondido casi siempre a la pregunta ¿He sido capaz de establecer prioridades? Nos muestra que 60% ha contestado casi siempre ¿He sido capaz de llevar a cabo mi trabajo de forma eficiente? El 92% de los encuestados han respondido casi siempre a la pregunta ¿He gestionado bien mi tiempo? De las personas encuestadas el 52% marco siempre ¿Por iniciativa propia, he empezado con tareas nuevas cuando las anteriores ya estaban completadas? El 68% de los encuestados ha respondido casi siempre en la pregunta ¿He dedicado tiempo a mantener actualizados los conocimientos sobre mi puesto de trabajo? Nos muestra que un 72% de las personas ha respondido casi siempre ¿He desarrollado soluciones creativas a nuevos problemas? De las personas encuestadas un 64% ha contestado casi siempre ¿He asumido responsabilidades adicionales? El 52% de las personas en encuesta han respondido con casi siempre ¿He buscado continuamente nuevos retos en mi trabajo? Se observa de las personas encuestadas el 80% ha respondido casi siempre ¿He participado activamente en reuniones y/o consultas? Nos muestra que el 52% de las personas marcaron casi siempre en la pregunta ¿He empeorado los problemas del trabajo? Podemos observar de los resultados obtenidos que el 68% d las personas han respondido casi siempre ¿Me he centrado en los aspectos negativos del trabajo en lugar de los aspectos positivos? El 72% de los encuestados han respondido siempre a la pregunta ¿He hablado con mis compañeros sobre los aspectos negativos de mi trabajo? Es decir, el 60% de las personas han contestado casi siempre ¿He hablado con personas ajenas a mi organización sobre aspectos negativos de mi trabajo? Podemos ver que el 64% de las personas encuestadas han respondido casi siempre, se observa que en su mayoría en la prueba de entrada están en la escala de casi siempre a siempre.

b) Prueba de Normalidad

Tabla 5

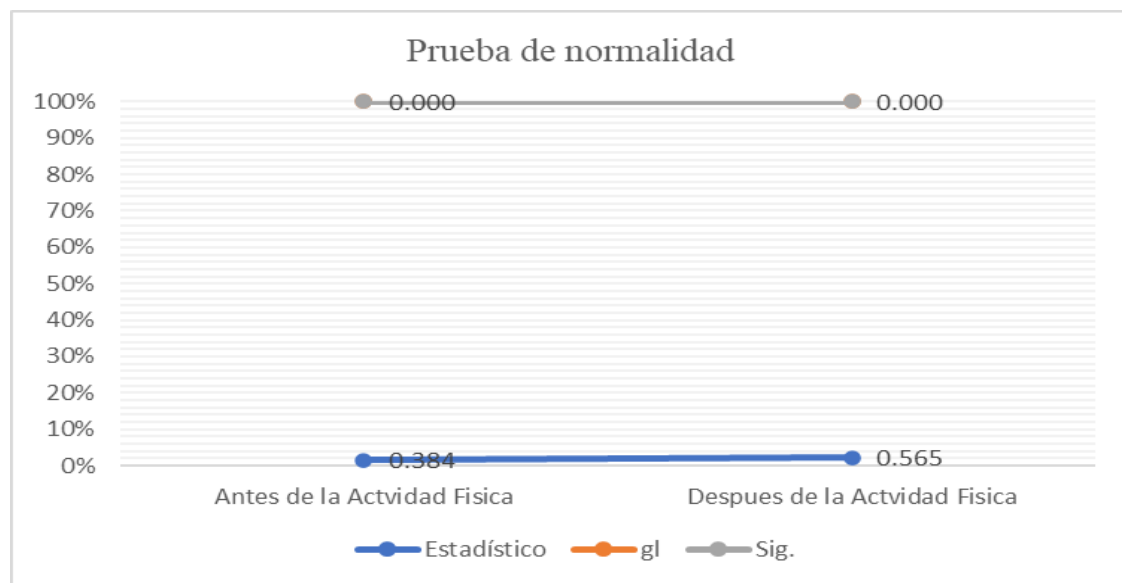
Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad			
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Antes de la Actividad Fisica	0.384	25	0.000
Después de la Actividad Fisica	0.565	25	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Figura 1

Prueba de normalidad



Se muestra según figura 3, los grados de libertad tiene una muestra de estuantes de 25 docentes se aplicará la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk por que la muestra es menor a 50, además podemos mencionar que tiene una significancia de $0.000 <$ al parámetro de 0.005, concluyo que los datos siguen una distribución normal por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, se deduce que es una prueba paramétrica si aplicara la prueba de t de estuden

c) Hipótesis Especifica 01

HE1 El nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca es deficiente antes de la implementación de actividades físicas,

Tabla 6

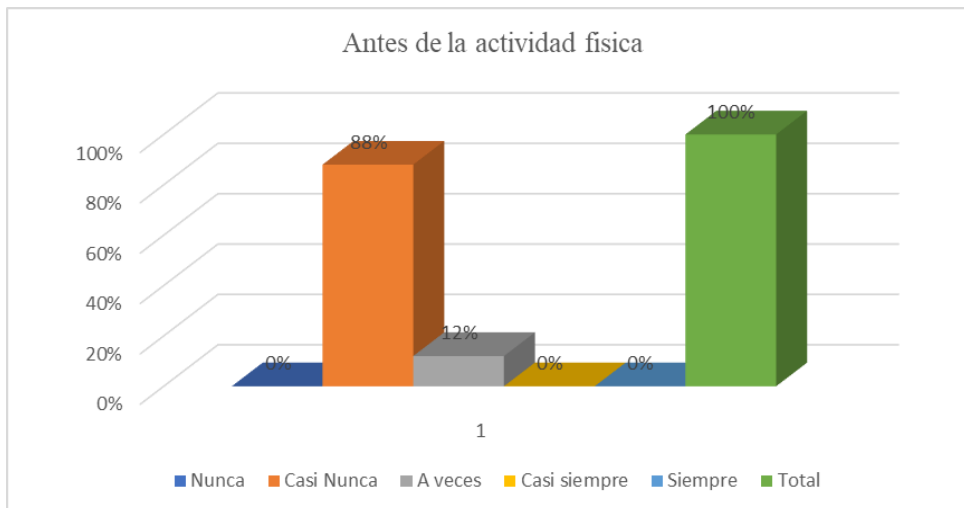
Antes de la Actividad Física

Antes de la Actividad Física		
	fi	%
Nunca	0	0%
Casi Nunca	22	88%
A veces	3	12%
Casi siempre	0	0%
Siempre	0	0%
Total	25	100%

Nota: elaborado según los datos recolectados

Figura 3

Antes de la Actividad Física



En la tabla antes de la actividad física los docentes se ubican en la escala casi nunca con un 88%, y con un 12% en la escala a veces, y el 0% en las escalas nunca, casi siempre y siempre, por lo que se evidencia que se ubican la mayoría en la escala casi nunca.

d) Hipótesis específica 02

HE2 Después de la implementación del programa de actividades físicas, se observará un aumento significativo en el nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca.

Tabla 7

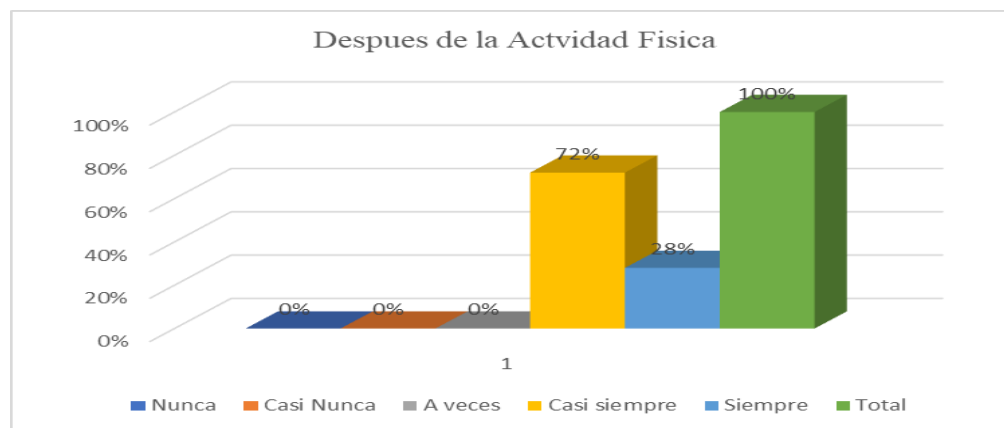
Después de la Actividad Física

Después de la Actividad Física		
	fi	%
Nunca	0	0%
Casi Nunca	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	18	72%
Siempre	7	28%
Total	25	100%

Nota: elaborado según los datos recolectados

Figura 4

Después de la Actividad Física



Los resultados de la tabla 7 y figura 4, después de la actividad física de los docentes, nos muestran que; el 72% se ubica en la escala casi siempre y el 28% en la escala siempre y 0% en las escalas nunca, casi nunca y a veces por lo que se evidencia que se ubica la mayoría en la escala casi siempre.

e) **Hipótesis específica 03**

HE3 La actividad física tiene un impacto positivo significativo en el desempeño laboral de los docentes de la IES Comercio 32 de Juliaca en 2023.

Tabla 8

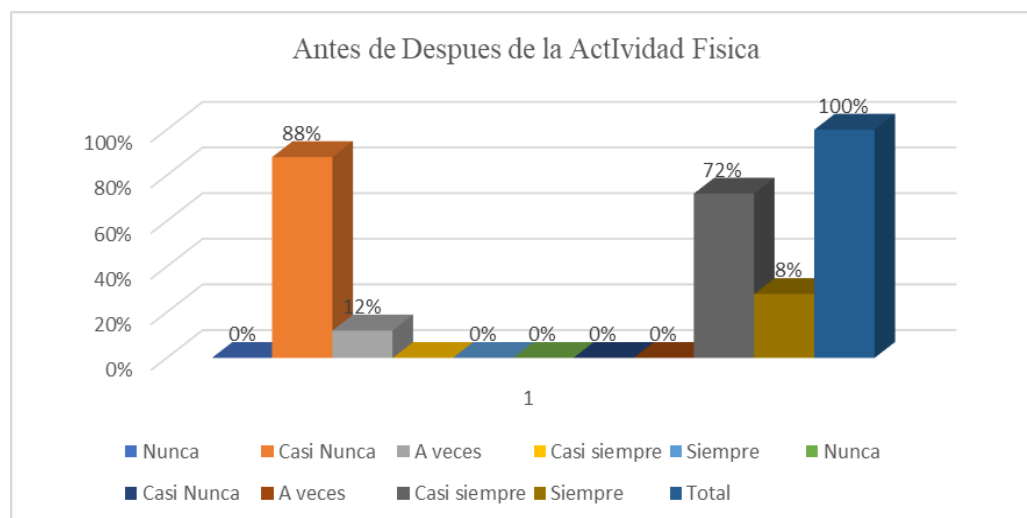
Antes y después de la actividad física

	Antes de la Actividad Física					Después de la Actividad Física					Total
	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
fi	0	22	3	0	0	0	0	0	18	7	25
%	0%	88%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	72%	28%	100%

Nota: elaborado según los datos recolectados

Figura 5

Antes y después de la actividad física



Los resultados en la tabla 8 y figura 5, de pre y post prueba observamos que antes de la actividad física un 88% se ubica en la escala de casi nunca, el 12% se ubica en a veces y el 0% en las escalas siempre, casi siempre y nunca por lo que se interpreta que la mayoría se ubican en la escala casi nunca. Se visualiza que después de la actividad física 72% se ubica en la escala casi siempre, el 28% se ubica en la escala siempre y el 0% en las escalas a veces, casi nunca y nunca por lo tanto la mayoría se ubica en la escala casi siempre.

f) Hipótesis general

HG La implementación de actividades físicas mejorará significativamente el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 en Juliaca en 2023

Tabla 9

Prueba para una muestra

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Actividad física y desempeño laboral	-2.160	0.624	0.125	-2.418	-1.902	- 17.294	24	0.000

Nota: elaborado según los datos recolectados

Muestra la tabla la prueba de muestras emparejadas muestra una medida de 2.160 entre la prueba de salida y la prueba de entrada, este valor se encuentra entre los intervalos de confianza, inferior y superior, además el valor de probabilidad de error es de 0.000 menor al parámetro del 0.005, concluye que la hipótesis de investigación si influye en el desempeño laboral.

4.2. DISCUSIÓN

Según los antecedentes analizados, Pilicita (2022) menciona que el hallazgo más destacable fue que, previo a la implementación del programa, los docentes presentaban dificultades en su rendimiento profesional. El 0,0% alcanzó un nivel excepcional, mientras que el 45,5% tuvo un desempeño bueno y el 54,5% normal. Posteriormente, tras aplicar el programa de actividad física, el rendimiento laboral mostró una mejora



significativa (bilateral) en todas las dimensiones por debajo de $p. 0,05$, lo que permite concluir que ambas variables están estrechamente relacionadas, ya que la actividad física influyó positivamente en el desempeño profesional. Teves (2022) indica que se utilizó un cuestionario con escala política y un nivel de confianza del 95% ($r=0,987$), respaldado por la prueba de confiabilidad alfa de Cronbach, que reflejó un alto grado de fiabilidad. Asimismo, se empleó la técnica de entrevistas para evaluar el rendimiento laboral mediante un instrumento con un 95% de confiabilidad. La prueba Rho de Spearman fue aplicada para el procesamiento de datos, demostrando que "la actividad física tiene un impacto considerable en el rendimiento laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en 2020, en Santiago", con un valor $p = .000$ a 0.05 . Linares (2020) explica que la mayoría de los empleados pasan alrededor de 8 horas diarias en sus trabajos, y muchos realizan bajos niveles de actividad física o permanecen sentados. Fomentar la actividad física ayuda a mejorar la salud física, prevenir enfermedades y aumentar la productividad, lo que beneficia a las empresas. Por su parte, Erazo (2019) señala que, de un total de 24 docentes, el 91,7% está satisfecho con su entorno laboral interno, y el 75% con el externo; el 62,5% está conforme con la supervisión, mientras que el 20,8% no lo está. Además, el 75% está satisfecho con la participación estudiantil, y el 12,5% no lo está; el 54,2% no se siente satisfecho con su nivel de actividad física, mientras que el 33,33% sí. Según los resultados de OSPAQ, la mayoría de los docentes están satisfechos con su trabajo, salvo en lo que respecta a la actividad física, ya que gran parte de su tiempo lo pasan sentados en espacios reducidos. Valencia (2020) analiza cómo mejorar los entornos laborales considerando el bienestar psicológico de los empleados. Se encontró una correlación entre la actividad física y la calidad del entorno laboral, reportándose una mejora en la percepción de calidad de vida en el trabajo al realizar ejercicio. Finalmente, González



(2020) estudia los efectos del sedentarismo en la sociedad, ofreciendo ejemplos de aplicaciones exitosas y recomendaciones sobre cómo integrar la actividad física en la jornada laboral.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se concluye de acuerdo a la tabla antes de la actividad física los docentes se ubican en la escala casi nunca con un 88%, y con un 12% en la escala a veces, por lo que se evidencia que se ubican la mayoría en la escala casi nunca, por lo tanto, se comprueba que la actividad física antes de su desempeño laboral no influye.

SEGUNDA: Se concluye que después de aplicar la actividad física de los docentes, nos muestran que; del 100% del total de encuestados el 72% se ubica en la escala casi siempre y el 28% en la escala siempre, por lo que se evidencia que la mayoría se ubica en la escala casi siempre. Con eso demuestra que el nivel de influencia del desempeño laboral después de la actividad física si influye después de sus actividades académicas.

TERCERA: Se concluye según la hipótesis planteada las estadísticas de pre y post prueba se determina que, antes de la actividad física un 88% de se ubica en la escala de casi nunca, el 12% se ubica en a veces, por lo que se interpreta que la mayoría de los docentes se ubican en la escala casi nunca. A si mismo se visualiza que después de la actividad física 72% se ubica en la escala casi siempre, el 28% se ubica en la escala siempre, por lo tanto, la mayoría se ubica en la escala casi siempre, se determina que la actividad física influye en el desempeño laboral de los docentes.

CUARTA: Los resultados de la prueba de muestras emparejadas revelan una diferencia significativa entre la prueba de salida y la prueba de entrada, con una medida de 2.160 que se encuentra dentro de los intervalos de confianza establecidos. El valor de probabilidad de error obtenido



(0.000), al ser menor que el nivel de significancia de 0.005, permite rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la hipótesis de investigación tiene un efecto significativo en el desempeño laboral. Estos hallazgos confirman la influencia de la variable estudiada sobre el desempeño laboral de los participantes.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda crear incentivos para promover la participación activa y constante de los docentes en las actividades físicas, tales como reconocimientos, premios y días de descanso adicionales. Establecer un sistema de seguimiento y evaluación individual para monitorear el progreso y los beneficios obtenidos por cada docente.
- SEGUNDA:** Facilitar la incorporación de actividades físicas breves durante el horario laboral, como pausas activas y ejercicios de estiramiento. Ajustar los horarios laborales para permitir a los docentes tiempo suficiente para participar en las actividades físicas sin afectar sus responsabilidades académicas.
- TERCERA:** Se recomienda mantener y fortalecer el programa de actividades físicas ya implementado, asegurando su continuidad y regularidad. Incluir una variedad de actividades físicas que sean atractivas y accesibles para todos los docentes, como yoga, pilates, ejercicios aeróbicos, , etc.
- CUARTA:** Se recomienda implementar acciones basadas en la hipótesis de investigación que ha demostrado influir significativamente en el desempeño laboral de los docentes de la IES Comercio. Estas acciones podrían incluir programas de capacitación, estrategias de mejora continua, y evaluación periódica del desempeño, con el fin de potenciar las áreas de trabajo que han mostrado impacto positivo en el rendimiento docente. Asimismo, sería conveniente realizar un seguimiento continuo para asegurar que las intervenciones propuestas mantengan o aumenten su efectividad a lo largo del tiempo.



VII. REFERENCIAS BLIOGRAFICAS

- Arias, G. J. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica. doi: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/AriasGonzales_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion_libro.pdf
- Barriento, N. (2021). Metodología de la Investigación. doi: https://es.scribd.com/document/504549046/Metodologia-de-la-Investigacion-Nelly-Barrientos-C-I29933584
- Caro, F. A. (2017). DETERMINANTES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA. DUAZARY, 14(2). Obtenido de file:///C:/Users/CORE%20I3/Downloads/Dialnet-DeterminantesParaLaPracticaDeActividadFisicaEnEstu-5985534.pdf
- Carrasco, D. S. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Lima: San Marcos . doi:file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifi.pdf
- Campbell, et al (2022) World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *Revista de Políticas de Salud*, 21(1), 299-310. ISSN: 3005-2610 <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.54>
- Carrillo, p. j. (2016). antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/>
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 292-308. DOI: 10.1007/s12160-009-9140-1.
- Chiavenato, I. (2019). Administración de recursos humanos. El capital humano de las organizaciones (10 ed.). México D. F.: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. <https://b-ok.lat/book/5956921/cb8e95>



- Chiavenato, I. (2019b). *Introducción a la teoría general de la administración* (10 ed.). México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V. <https://b-ok.lat/book/6159699/99de9>
- Chiavenato, I. (2021). *Gestión de Talento Humano*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2023, de <https://books.google.com.pe/books?id=F4lbzgEACAAJ&dq=chiavenato+gestion+del+talento+humano&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiL19mQzpr9AhWRHLkGHczUBNoQ6AF6BAgCEAI>
- Diccionario. (8 de Setiembre de 2021). Obtenido de HYPERLINK "<https://www.google.com/search?q=ejercicios+f%C3%A9sicos+recreativos&oeq=ejercicios+f%C3%A9sicos+recreativos&aqs=chrome..69i57j0i19i22i30l2j0i10i19i22i30.3567j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Erazo, G. F. (2019). *Actividad física y satisfacción laboral de los docentes del nivel básico superior*. Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17599/1/T-UCE-0007-CPS-078.pdf>
- Falkenberg, L. E. (2014). The role of physical activity in employee work performance and productivity. *Occupational Health & Safety*, 83(7), 46-49. DOI: 10.1080/10803548.2014.11076934.
- Gayón, G. P. (2011). *Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar*. EFDeportes.com. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/efectos-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-escolar.htm>
- González, R. A. (2020). *la influencia de la actividad física en el ámbito laboral: su relación con el rendimiento y la salud de los trabajadores a influencia da actividade física no âmbito LABORAL*. Obtenido de <https://docplayer.es/227561051-La-influencia-de-la-actividad-fisica-en-el-ambito-laboral-su-relacion-con-el-rendimiento-y-la-salud-de-los-trabajadores.html>



- Guangdong, W., Zhibin, H., & Junwei, Z. (2019). Role Stress, Job Burnout, and Job Performance in Construction Project Managers: The Moderating Role of Career Calling. *Environmental Research and Public Health*, 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132394>
- Hernandez, S. R. (2006). Metodología de la investigación (Cuarta ed.). (S. D. McGRAWHILLINTERAMERICMA EDITORES, Ed.) Mexico : McGRAWHILLINTERAMERICMA EDITORES, SA DE C.V. doi:<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Hernández, S. R. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta edición ed.). (S. D. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) México, Mexico . Recuperado el 15 de Diciembre de 2022, de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Jiménez-Pavón, D., Kelly, J., & Reilly, J. J. (2011). Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *Preventive Medicine*, 53(3), 220-231. DOI: 10.1016/j.ypmed.2011.07.019.
- Lear, S. A et al (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet* (London, England), 390(10113), 2643–2654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31634-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31634-3)
- Linares, G. C. (2020). IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL Y PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES. colombia. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCarol2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Li, E., & Ko, S.-F. (2021). Employee's Market Orientation Behavior and Firm's Internal Marketing Mechanism: A Multilevel Perspective of Job Performance Theory. *Sustainability*, 13(12), 1-25. <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/12/6972>



- Ortiz, L. (2019). ¿Cuántas calorías son necesarias?
- Palomino, C., Reyes, F y Sánchez., A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *chek for update* 38, 224-31.
- Parasuman, V., Zeithaml, A., & Berry, L. (2018). The Impact of Service Quality and Service Value on Customer Satisfaction. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7(1), 40-47.
<https://core.ac.uk/download/pdf/230057651.pdf>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 88-98. DOI: 10.1093/oxfordjournals.epirev.a000958.
- Pilicita, A. M. (2022). Programa de actividad física y su influencia en el desempeño laboral de docentes en una institución educativa de Guayaquil. piura. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94123/Pilicita_AMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pronk, N. P., Martinson, B., Kessler, R. C., Beck, A. L., Simon, G. E., & Wang, P. (2004). The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46(1), 19-25. DOI: 10.1097/01.jom.0000147165.31773.0b
- Sparling, P. B., Owen, N., Lambert, E. V., & Haskell, W. L. (2000). Promoting physical activity: The new imperative for public health. *Preventive Medicine*, 31(2), 1-9. DOI: 10.1006/pmed.1999.0653.
- Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica. México: Diario Oficial de la Federación, septiembre de 2015 [citado noviembre 12, 2020]. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/5805/salud3a11_C/salud3a11_C.html



- Saco, A. (2019). Solo uno de tres peruanos realiza actividad física. Plataforma Digital única del Estado Peruano.
- Tamayo, T. M. (2004). Diccionario de la investigación científica. Mexico: Limusa, México y cop. 2004.
- Teves, Z. M. (2022). Efectos de la actividad física en el desempeño laboral del personal operativo y administrativo del Hotel Apharhotel en cuarentena por el Covid 19, Santiago de Surco, 2020. LIMA: UAP. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12990/10604>
- Valencia, A. M. (2020). Relación entre la Actividad Física y la Calidad de Vida Laboral en un grupo de empleados. COLOMBIA. Obtenido de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/7196/1/DDMPSI315.pdf>
- Yang, P. C., Jha, A., Xu, W., Song, Z., Jamp, P., & Teuteberg, J. J. (2024). Cloud-Based Machine Learning Platform to Predict Clinical Outcomes at Home for Patients with Cardiovascular Conditions Discharged fromHospital: Clinical Trial. JMIR cardio, 8, e45130. <https://doi.org/10.2196/45130>



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de Consistencia

Problema	Hipótesis	Objetivos	Variable	Metodología
<p>Problema general ¿Cuál es la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 antes de la implementación de actividades físicas? ¿Qué cambios se pueden observar en el desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 después de la implementación del programa de actividades físicas? ¿Cuál es el nivel de influencia de la actividad física en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023?</p>	<p>Hipótesis general La implementación de actividades físicas mejorará significativamente el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 en Juliaca en 2023</p> <p>Hipótesis Especifica El nivel de desempeño laboral de los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca es deficiente antes de la implementación de actividades físicas, La implementación de un programa de actividades físicas para los docentes de la I.E.S. Comercio 32 en Juliaca contribuirá a mejorar el desempeño laboral. La actividad física tiene un impacto positivo significativo en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.</p>	<p>Objetivo General. Evaluar la influencia de las actividades físicas en el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.</p> <p>Objetivos específicos Diagnosticar el nivel de desempeño laboral de los docentes antes de la implementación de actividad física. Evaluar el nivel de desempeño laboral de los docentes después de la implementación de la actividad física. Comparar el nivel de influencia de la actividad física en el desempeño laboral en docentes de la Institución Educativa Comercio 32 de Juliaca en 2023.</p>	<p>Variable independiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte preparatoria • Parte principal • Ejecución de recuperación <p>Variable dependiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desempeño de tareas • Desempeño contextual • Diseño contraproducente • Flexibilidad 	<p>Nivel: Cuantitativo Tipo de investigación: No experimental Diseño de investigación: Descriptiva correlacional</p> <p>Población y muestra 25 docentes</p> <p>Muestro: No probabilístico Técnicas: Encuesta y La observación</p> <p>Instrumentos: Cuestionario y ficha de observación</p> <p>Métodos de análisis de datos A nivel descriptivo: Tablas de contingencia A nivel inferencial: Se aplicará la T Stund</p>



ANEXO 2. Instrumento de Evaluación de Desempeño Laboral

Cuestionario |

Estimado(a) colaborador(a) reciba un cordial saludo.

Agradecemos leer detenidamente y con atención, indicar con qué frecuencia ha experimentado cada una de las siguientes situaciones durante el tiempo que lleva laborando. Luego seleccione la alternativa que mejor describa su opinión:

Marque con una “X” según la escala siguiente: Nunca = 1, Casi Nunca = 2, A veces = 3, Casi siempre = 4 y Siempre = 5

Nota: Si está contestando desde su celular recuerde que hay 5 opciones de respuesta

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
01	He organizado mi trabajo para acabarlo a tiempo.					
02	He sido capaz de establecer prioridades.					
03	He sido capaz de llevar a cabo mi trabajo de forma eficiente.					
04	He gestionado bien mi tiempo.					
05	Por iniciativa propia, he empezado con tareas nuevas cuando las anteriores ya estaban completadas.					
06	He dedicado tiempo a mantener actualizados los conocimientos sobre mi puesto de trabajo.					
07	He desarrollado soluciones creativas a nuevos problemas.					
08	He asumido responsabilidades adicionales.					
09	He buscado continuamente nuevos retos en mi trabajo.					
10	He participado activamente en reuniones y/o consultas.					
11	He empeorado los problemas del trabajo.					
12	Me he centrado en los aspectos negativos del trabajo en lugar de los aspectos positivos					
13	He hablado con mis compañeros sobre los aspectos negativos de mi trabajo.					
14	He hablado con personas ajenas a mi organización sobre aspectos negativos de mi trabajo.					

Fuente:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-74752022000100063#:~:text=La%20escala%20de%20desempe%C3%B1o%20laboral%20individual%20es%20un%20instrumento%20que,el%20contraproducente%20en%20contextos%20diversos.



ANEXO 3. Constancia de ejecución



INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA
COMERCIO – 32 MARIANO H. CORNEJO



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia
y de la Conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín
y Ayacucho”

CONSTANCIA

El que suscribe. Coordinador Pedagógico, Ramón Aroquipa Duran, de la Institución Educativa Secundaria “Comercio-32 MARIANO H. CORNEJO” del distrito de Juliaca.

HACE CONSTAR:

Que, el señor **EDILSON HUAMAN ESTOFANERO** estudiante egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, realizo la ejecución del proyecto de investigación " **ACTIVIDADES FISICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA COMERCIO 32 DE JULIACA 2023**" desarrollando la recolección de datos; desde el 08 de abril hasta el 27 de junio del año 2024 así consta el informe brindado por los docentes del área de educación física de nuestra Institución educativa.

Se expide la presente constancia de los interesados para los fines convenientes.



Lic. Ramón Aroquipa Durán
COORDINADOR PEDAGÓGICO



ANEXO 4. Evidencias Fotográficas



ANEXO 5. Base de Datos

Sujeto	ANTES DE LA ACTIVIDAD FISICA														DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA														Total Ar	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		NTESP
1	1	3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	2	5	
2	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	2	4	
3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	2	5	4	
4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	
5	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	2	5	4	
6	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	2	4	3	
7	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	3	
8	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	2	4	3	
9	2	1	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	2	5	4	
11	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	2	4	3	
11	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	2	4	3	
12	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	4	3	
13	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	2	4	3	
14	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	3	
15	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	2	5	4	
16	2	1	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	5	4	
17	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	2	4	3
18	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	3
19	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	
21	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	2	4	3	
21	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	2	4	3
22	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	
23	1	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	3	
24	1	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	2	4	3	
25	1	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	2	5	4	



ANEXO 6. Actividad física

Protocolo de actividad física

1. Objetivos

- **Mejorar la salud y bienestar:** Fomentar hábitos saludables y mejorar la condición física de los docentes.
- **Incrementar la motivación:** Aumentar el compromiso y la satisfacción laboral a través de la actividad física regular.
- **Fomentar el trabajo en equipo:** Promover la cohesión y el compañerismo entre el personal docente a través de actividades grupales.
- **Desarrollar habilidades motrices:** Potenciar las habilidades físicas que pueden ser trasladadas a las clases de educación física.

2. Actividades Propuestas

- **Ejercicios de calentamiento:** 10 minutos de estiramientos y movilidad articular.
- **Circuito de entrenamiento funcional:** Ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación (30-40 minutos).
- **Deportes en equipo:** Fútbol, baloncesto o voleibol (60 minutos).
- **Actividades recreativas:** Caminatas, juegos de patio, o baile (30 minutos).
- **Sesiones de relajación:** Yoga o meditación (15-20 minutos).

3. Medios Materiales

- **Equipamiento deportivo:** Pelotas, aros, conos, colchonetas, pesas, etc.
- **Espacios adecuados:** Gimnasio, patio, o campo deportivo de la institución.
- **Material audiovisual:** Videos o presentaciones que guíen las actividades físicas.
- **Ropa adecuada:** Zapatillas deportivas, ropa cómoda y adecuada para la práctica.

4. Finalidad

- **Promover el ejercicio regular:** Integrar la actividad física en la rutina diaria de los docentes.
- **Crear un ambiente saludable:** Fomentar una cultura de bienestar y salud en el entorno educativo.
- **Prevenir el estrés laboral:** Proporcionar herramientas para manejar el estrés y mejorar la salud mental.

5. Beneficios

- **Mejora física:** Aumento de la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- **Salud mental:** Reducción del estrés, ansiedad y síntomas de depresión.
- **Relaciones interpersonales:** Fortalecimiento de la colaboración y el compañerismo entre docentes.



- **Ejemplo para los estudiantes:** Fomentar la importancia de la actividad física en el alumnado al observar a sus docentes practicándola.

6. Frecuencia y Duración

- **Frecuencia:** 2-3 veces por semana.
- **Duración:** Cada sesión debe durar entre 60 a 90 minutos, incluyendo calentamiento y enfriamiento.

7. Evaluación

- **Encuestas de satisfacción:** Recoger la opinión de los docentes sobre las actividades.
- **Monitoreo de la salud:** Evaluaciones periódicas del estado físico y mental de los participantes.
- **Registro de asistencia:** Llevar un control de la participación en las actividades.

Semana 01 bioenergéticas / rúnicas

Días	Actividad	Duración	Descripción
Lunes	Caminata grupal	30 minutos	Paseo por el entorno de la institución, promoviendo la conversación y el fortalecimiento de lazos entre colegas.
Martes	Taller de estiramientos y relajación	30 minutos	Sesión guiada para aprender técnicas de estiramiento y ejercicios de respiración que alivien la tensión acumulada.
Miércoles	Clase de aerobics o Zumba	1 hora	Clase dinámica con música que combina ejercicios de baile y aeróbicos, ideal para mejorar la resistencia cardiovascular y liberar endorfinas.
Jueves	Actividades de deportes en equipo (fútbol, vóley)	1 hora	Organizar partidos amistosos en equipo, promoviendo la competencia saludable y el trabajo en equipo.
Viernes	Yoga o Pilates	1 hora	Clase enfocada en la flexibilidad y el bienestar mental, con un enfoque en la reducción del estrés y la mejora de la concentración.

Recomendaciones Adicionales

- **Hidratación:** Asegúrate de que los participantes tengan acceso a agua durante todas las actividades.
- **Ropa adecuada:** Fomentar el uso de ropa cómoda y adecuada para realizar ejercicio.



- **Adaptaciones:** Considerar las capacidades y limitaciones de todos los participantes al planear las actividades.
- **Incentivos:** Ofrecer pequeños incentivos para motivar la participación, como reconocimiento o premios al final de la semana.

Evaluación

- Realizar encuestas al final del programa para recoger comentarios sobre las actividades y sugerencias para futuras ediciones.
- Evaluar el impacto en el bienestar de los trabajadores a través de un seguimiento de su salud y satisfacción laboral.

Semana 02 gimnasia bioenergética

Días	Actividad Principal	Descripción	Duración
Lunes	Caminata grupal	Paseo por el campus o sus alrededores para fomentar la interacción.	30 minutos, 3 veces/semana
Martes	Estiramientos y relajación	Taller de estiramientos y técnicas de relajación para aliviar la tensión.	30 minutos, 2 veces/semana
Miércoles	Aeróbicos / Zumba	Clase de aeróbicos o Zumba para mejorar la resistencia cardiovascular y disfrutar del ejercicio en grupo.	1 hora, 2 veces/semana
Jueves	Deportes en equipo	Organización de partidos amistosos de fútbol, vóley o baloncesto para fomentar el trabajo en equipo.	1 hora, 2 veces/semana
Viernes	Yoga o Pilates	Clase de yoga o pilates enfocada en la flexibilidad y el bienestar mental.	1 hora, 1 vez/semana

Consideraciones Adicionales

- **Hidratación:** Asegúrate de que los participantes tengan acceso a agua durante todas las actividades.
- **Ropa adecuada:** Fomentar el uso de ropa cómoda y calzado adecuado para realizar ejercicio.
- **Adaptaciones:** Considerar las capacidades y limitaciones de todos los participantes al planear las actividades.
- **Evaluación:** Al final de cada semana, se puede realizar una breve encuesta para recoger comentarios sobre la actividad y realizar mejoras.



Semana 03 juegos predeportivos

Días	Actividad Principal	Descripción	Duración
Lunes	Caminata grupal	Paseo por el campus o áreas cercanas para fomentar la interacción y el ejercicio.	30 minutos, 3 veces/semana
Martes	Taller de estiramientos	Sesión de estiramientos para aliviar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.	30 minutos, 2 veces/semana
Miércoles	Clase de Aeróbicos/Zumba	Clase dinámica con música que combina movimientos de baile y ejercicio aeróbico.	1 hora, 2 veces/semana
Jueves	Deportes en equipo	Organización de partidos amistosos de fútbol, vóley o baloncesto para fomentar la colaboración y la actividad física.	1 hora, 2 veces/semana
Viernes	Yoga o Pilates	Clase enfocada en técnicas de respiración, relajación y estiramientos que mejoran la concentración y reducen el estrés.	1 hora, 1 vez/semana

Detalles de las Actividades

1. **Caminata grupal:** Fomentar la socialización y el ejercicio cardiovascular.
2. **Taller de estiramientos:** Aprender a estirar adecuadamente para prevenir lesiones.
3. **Clase de Aeróbicos/Zumba:** Actividad divertida que combina ejercicio y música.
4. **Deportes en equipo:** Fomentar la cohesión grupal y mejorar el estado físico.
5. **Yoga o Pilates:** Mejora de la flexibilidad y reducción del estrés.
6. **Caminatas en la naturaleza:** Beneficios del aire libre y actividad física.
7. **Entrenamiento funcional:** Fortalecimiento general del cuerpo con ejercicios adaptables.
8. **Mini-Olimpiadas:** Celebración del ejercicio y el trabajo en equipo.

Consideraciones Generales

- **Hidratación:** Proporcionar agua durante las actividades.
- **Ropa adecuada:** Uso de ropa cómoda y adecuada para hacer ejercicio.
- **Adaptaciones:** Considerar las necesidades y capacidades de todos los participantes.
- **Evaluación:** Realizar encuestas al final de cada semana para recibir comentarios y ajustar el programa según sea necesario.



Semana 04 gimnasia bioenergética

Días	Actividad	Descripción	Duración
Lunes	Caminata Saludable	Caminata en grupo por el campus o un parque cercano, promoviendo el ejercicio moderado y la socialización.	30 minutos
Martes	Taller de Estiramientos	Sesión enfocada en estiramientos para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.	30 minutos
Miércoles	Clase de Zumba	Clase de baile aeróbico con música que mejora la resistencia cardiovascular y la coordinación.	1 hora
Jueves	Juegos Deportivos en Equipo	Organización de juegos como vóley, fútbol o baloncesto, fomentando el trabajo en equipo y la competencia saludable.	1 hora
Viernes	Yoga para el Bienestar	Clase de yoga centrada en la respiración, relajación y estiramientos que ayuda a reducir el estrés.	1 hora

Detalles de las Actividades

1. **Caminata Saludable:** Una actividad sencilla que promueve la movilidad y la socialización entre los trabajadores.
2. **Taller de Estiramientos:** Aprender a estirar correctamente para evitar lesiones y mejorar la flexibilidad.
3. **Clase de Zumba:** Actividad divertida y dinámica que combina ejercicio con música.
4. **Juegos Deportivos en Equipo:** Fomentar la interacción social y el trabajo en equipo a través del deporte.
5. **Yoga para el Bienestar:** Mejora de la salud mental y física a través de técnicas de relajación y estiramiento.
6. **Circuito de Ejercicios Funcionales:** Ejercicios que mejoran la fuerza general y la resistencia, adaptables a diferentes niveles de habilidad.
7. **Caminata al Aire Libre:** Beneficios del ejercicio al aire libre, promoviendo un ambiente natural y relajante.
8. **Mini-Olimpiadas:** Una forma divertida de cerrar el programa, fomentando el espíritu competitivo y la colaboración entre los compañeros.

Consideraciones Generales

- **Hidratación:** Asegurarse de que los participantes tengan acceso a agua antes, durante y después de las actividades.
- **Ropa adecuada:** Fomentar el uso de ropa cómoda y adecuada para el ejercicio.
- **Adaptaciones:** Considerar las capacidades y limitaciones de todos los participantes en las sesiones.



- **Evaluación:** Recoger feedback al final de cada sesión para mejorar futuras actividades.

Semana 05 juegos predeportivos

Días	Juego Predeportivo	Objetivos	Material Necesario	Duración
Lunes	Paseo de balones	Fomentar el control de balón y la coordinación en pareja.	Balones pequeños (fútbol o similares).	30 minutos
Martes	La carrera de relevos	Desarrollar velocidad y trabajo en equipo.	Conos para marcar el recorrido y relevos.	40 minutos
Miércoles	El pañuelo	Mejorar la agilidad y la velocidad de reacción.	Un pañuelo o bandana.	30 minutos
Jueves	Mini-fútbol	Introducir conceptos básicos de fútbol y cooperación.	Balón de fútbol y porterías pequeñas.	1 hora
Viernes	La búsqueda del tesoro	Fomentar la colaboración y la resolución de problemas.	Pistas y pequeños tesoros (premios simbólicos).	1 hora

Detalles de los Juegos

1. **Paseo de balones:** Dos participantes se pasan el balón, deben avanzar sin dejarlo caer y deben coordinarse para mantenerlo en movimiento.
2. **La carrera de relevos:** Los participantes se dividen en equipos, y cada uno corre a una distancia determinada, pasa el testigo al siguiente y vuelve a la línea de inicio.
3. **El pañuelo:** Dos equipos se colocan en lados opuestos de un campo y deben correr a recoger un pañuelo colocado en el centro cuando su nombre es llamado.
4. **Mini-fútbol:** Juego en espacios reducidos donde se practican habilidades básicas de fútbol, como el pase y el tiro a puerta.
5. **La búsqueda del tesoro:** Los participantes se dividen en equipos y reciben pistas para encontrar un "tesoro" escondido, fomentando la comunicación y el trabajo conjunto.
6. **Voleibol sin red:** Los participantes deben golpear el balón sobre una línea imaginaria sin que toque el suelo, fomentando la práctica de golpeo y coordinación.
7. **El juego de la soga:** Dos equipos tiran de un extremo de una soga para llevar al equipo contrario hacia su lado, fomentando la fuerza y la estrategia en equipo.
8. **Carrera de sacos:** Los participantes deben meterse en un saco y saltar hacia la meta, lo que ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.

Consideraciones Generales

- **Calentamiento:** Antes de comenzar cada sesión, realizar un calentamiento general de 5 a 10 minutos para preparar a los participantes.



- **Hidratación:** Asegurarse de que los participantes tengan acceso a agua antes y después de las actividades.
- **Seguridad:** Evaluar el espacio y los materiales para evitar lesiones durante los juegos.
- **Adaptaciones:** Ajustar las reglas o la dificultad de los juegos según la edad y la capacidad física de los participantes.

Semana 06 Danza Terapia

Día	Actividad	Objetivos	Descripción	Duración
Lunes	Introducción a la Danza Terapia	Familiarizar a los participantes con el concepto de danza terapia.	Explicación de la danza terapia, sus beneficios y técnicas básicas. Realización de movimientos simples.	1 hora
Martes	Expresión Corporal	Fomentar la expresión emocional a través del movimiento.	Actividades que invitan a los participantes a moverse libremente y expresar sus emociones a través de la danza.	1 hora
Miércoles	Ritmos y Movimientos	Mejorar la conexión entre cuerpo y mente.	Aprender diferentes ritmos y movimientos que los participantes pueden realizar juntos. Integrar música variada.	1 hora
Jueves	Danza en Grupo	Fomentar la cohesión grupal y la cooperación.	Actividades de danza en grupo que promueven la interacción y el trabajo en equipo.	1 hora
Viernes	Meditación en Movimiento	Relajación y conexión interna a través de la danza.	Sesión de movimientos suaves y meditación, fomentando la atención plena y la relajación.	1 hora

Detalles de las Actividades

1. **Introducción a la Danza Terapia:** Sesión educativa sobre la danza terapia, discutiendo sus beneficios en la salud física y emocional. Incluye movimientos simples para romper el hielo.
2. **Expresión Corporal:** Se anima a los participantes a moverse libremente, explorando diferentes formas de expresión a través del movimiento. Se pueden usar ejercicios de improvisación.
3. **Ritmos y Movimientos:** Se enseñan movimientos básicos que los participantes pueden seguir al ritmo de la música. Esto mejora la coordinación y la conexión entre el cuerpo y la mente.
4. **Danza en Grupo:** Se realizan actividades que requieren que los participantes trabajen juntos en pareja o en grupos, promoviendo la comunicación y la cohesión social.



5. **Meditación en Movimiento:** Incorporación de movimientos suaves y conscientes, centrados en la respiración y la relajación, ayudando a los participantes a conectar con su cuerpo y mente.
6. **Creación Coreográfica:** Los participantes utilizan lo aprendido durante la semana para crear una coreografía. Esto promueve la creatividad y el trabajo en equipo.
7. **Presentación y Reflexión:** Espacio para mostrar la coreografía creada. Al final, se realiza una reflexión sobre la experiencia, permitiendo que los participantes compartan sus sentimientos y aprendizajes.

Consideraciones Generales

- **Calentamiento:** Cada sesión debe comenzar con un calentamiento adecuado para evitar lesiones y preparar el cuerpo para el movimiento.
- **Hidratación:** Proveer agua para mantener a los participantes hidratados durante las sesiones.
- **Adaptaciones:** Ajustar las actividades según las capacidades y necesidades de los participantes, asegurando que todos se sientan cómodos.
- **Seguridad:** Crear un ambiente seguro y cómodo donde los participantes se sientan libres para expresarse.



ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo EDILSON HUAMAN ESTOFANERO,
identificado con DNI 75444639 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO
LABORAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVO
COMERCIO 32- JULIACA 2023."

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de NOVIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis al repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo EDILSON HUAMAN ESTOFANERO
identificado con DNI 75444639 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"ACTIVIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO
LABORAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVO
COMERCIO 32 - JULIACA 2023."

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de NOVIEMBRE del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella