

ORIGINAL

Level of active break practices among fire department personnel, Santo Domingo, 2024

Nivel de prácticas de las pausas activas en el personal del Cuerpo de Bomberos, Santo Domingo, 2024

Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala¹ 

¹Instituto Superior Tecnológico Adventista, Técnico Superior en Enfermería. Santo Domingo, Ecuador.

Citar como: Lizcano Ramírez J, Remache Barre AC, Rodriguez Salas AM, Chávez-Arizala JF. Level of active break practices among fire department personnel, Santo Domingo, 2024. Rehabilitation and Sports Medicine. 2024; 4:158. <https://doi.org/10.56294/ri2024158>

Enviado: 05-01-2024

Revisado: 09-05-2024

Aceptado: 04-09-2024

Publicado: 05-09-2024

Editor: PhD. Nicola Luigi Bragazzi 

ABSTRACT

Active breaks are short periods of physical activities that are carried out during work days, to reduce the negative effects of work. Carrying out these activities does not require stopping activities in the company, it is enough to take a few minutes every two hours for the worker to do the various types of exercises. This research aims to measure the level of active practices in the personnel of the Santo Domingo Fire Department, 2024. Methodologically, it was developed under the quantitative approach as a descriptive level field research, with a basic purpose and with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 95 active workers of the fire department to whom a questionnaire was applied that, through a scale, allowed measuring the level of active breaks. As main results, the majority of firefighters are between 18 and 30 years old (48,4 %), with a predominance of the male gender (57,9 %) and working mainly in the operational area (58,9 %). 13,7 % take active breaks regularly, while 83,2 % do so occasionally, indicating an urgent need to promote these breaks. Although 80 % take short breaks occasionally, only 21,1 % perform stretching exercises regularly. Overall, 61,05 % of staff have an adequate level of active breaks in their work routine, while 38,94 % maintain a moderate level of these practices, highlighting the importance of institutionalizing these practices to improve health, reduce stress and increase effectiveness in fulfilling their responsibilities.

Keywords: Ergonomics; Work-Related; Illnesses; Active Breaks; Sedentary Lifestyle.

RESUMEN

Las pausas activas son cortos periodos de actividades físicas que se llevan a cabo durante jornadas laborales, para disminuir los efectos negativos del trabajo. Realizar esas actividades no requiere parar las actividades en la empresa, basta con tomar unos minutos cada dos horas para que el trabajador realice los diversos tipos de ejercicios. Esta investigación tiene el objetivo de medir el nivel de prácticas activas en el personal del Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo, 2024. Metodológicamente se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo como una investigación de campo de nivel descriptivo, con finalidad básica y con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 95 trabajadores activos del cuerpo de bomberos a las que se les aplicó un cuestionario que mediante una escala permitió medir el nivel de pausas activas, como principales resultados la mayoría de los bomberos tienen entre 18 y 30 años (48,4 %), predominando el género masculino (57,9 %) y trabajando principalmente en el área operativa (58,9 %). El 13,7 % realiza pausas activas regularmente, mientras que el 83,2 % lo hace ocasionalmente, indicando una necesidad urgente de promover estas pausas. Aunque el 80 % toma descansos breves ocasionalmente, solo el 21,1 % realiza ejercicios de estiramiento regularmente. En general, el 61,05 % del personal posee un nivel adecuado de pausas activas en su rutina laboral, mientras que un 38,94 % mantiene un moderado nivel de estas prácticas, destacando la importancia de institucionalizar estas prácticas para mejorar la salud, reducir el estrés y aumentar la eficacia en el cumplimiento de sus responsabilidades.

Palabras clave: Ergonomía; Estrés Laboral; Enfermedades Laborales; Pausas Activas; Sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La Organización Panamericana de la Salud indicó que a “nivel mundial 1400 millones de personas no realizaban la actividad física moderada que recomendaba la Organización Mundial de la Salud, es decir que había un 23 % en hombres y un 32 % en mujeres”. Según un estudio en Latinoamérica casi tres cuartos de la población tenían un estilo de vida sedentario y el país con mayor tendencia a la inactividad física era Brasil (47 %), seguido de Costa Rica (46 %), Colombia (44 %), Argentina (41 %), República Dominicana (39 %), Paraguay, Guatemala y Cuba (37 %), Venezuela (31 %), México (29 %), Chile (26 %) y Uruguay (22 %). El Instituto Nacional de Estadística y Censo, evidenció que en el Ecuador 3,4 millones de niños y 1,7 millones de adultos eran sedentarios, estos resultados se obtuvieron mediante una Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU).

A nivel de la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, se encontró información actualizada. De acuerdo con las últimas cifras, las cuales fueron aplicadas en la Clínica Santiago en el año 2020, estos resultados proporcionan un índice bajo de pausas activas en el personal de enfermería que laboraba en dicha institución de salud, la muestra era de 23 enfermeros que se dividieron en 3 áreas que son hospitalización, quirófano y emergencia, donde el 56,5 % desconocen sus beneficios y un 43,5 % tienen conocimiento del tema. Interpretamos que esta investigación tuvo la finalidad de dar a conocer el bajo conocimiento que se tiene de estas prácticas en el personal de la salud, siendo este uno de los temas principales que se deberían aplicar en el ámbito de seguridad ocupacional para mejorar el rendimiento de los trabajadores.

Dadas estas cifras, era importante promover las pausas activas, según el estudio ⁽¹⁾, titulado “Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica” que tenía el objetivo de demostrar la importancia y la efectividad de las pausas activas laborales en el rendimiento de los trabajadores dentro de una organización, partiendo de una base bibliográfica y otras herramientas útiles. Dentro del establecimiento donde se implementó la investigación se tenía la duda si esta clase de institución de seguridad pública cumplía con una norma básica de cuidar y velar por el bienestar de la ciudadanía incluyendo sus trabajadores activos, ya que a través de estudios anteriores en otras instituciones se pudo constatar que no se implementan estas prácticas tan importantes que hacen mejorar el rendimiento de sus trabajadores.

En 1950, el ámbito laboral fue reconocido como uno de los espacios más adecuados para la promoción de la salud. Este concepto fue ratificado en 1995, por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo. Desde aquel tiempo se fueron desarrollando diversos programas de actividades físicas con el fin de ser incorporadas al entorno laboral, actualmente es conocida como pausas activas y una de las más recomendadas hoy en día, por ende, la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores fueron destacadas como prioridades. En este sentido, la OMS recomienda detener las labores cada dos horas y llevar a cabo una pausa activa de cinco minutos con el fin de fomentar la salud en el entorno laboral. ^(2,3,4,5,6,7)

Las pausas activas se basan en movimientos moderados e intensos que se realizan durante la jornada laboral después de un largo periodo de actividad, cuyo propósito es ejercitar el cuerpo, relajar músculos, aumentar niveles de energía y rendimiento, así como aliviar tensiones causadas por el estrés. Además, fueron una manera de cambiar un estilo de vida sedentario en el trabajo. Por ello, se consideró importante que las instituciones tanto públicas como privadas fomentarán un ambiente laboral saludable, promoviendo estaciones dedicadas a mejorar la ergonomía e incentivando a los trabajadores a ocupar su tiempo de descanso en estiramientos. Existen diversos tipos de pausas activas como: flexibilidad, estiramiento, activación muscular, movilidad articular y movimientos lúdicos, ⁽²⁾ el sedentarismo dentro del trabajo viene acompañada de enfermedades no transmisibles. ^(8,9,10,11,12)

Sin embargo, debido a los fuertes estados de tensión por una carga física laboral, las pausas activas ayudan a la recuperación del cuerpo, además generaron beneficios para poder mejorar la salud y la eficiencia laboral, rompieron rutinas de trabajo, reactivaron los estados de ánimo, mejorando las relaciones interpersonales, promovieron la integración social. Se especificó que todas las actividades deben ir a la par con los puestos de trabajo de cada persona. No obstante, la falta de actividad física, junto con lesiones y enfermedades, podían obstaculizar el desempeño tanto en las tareas cotidianas como en el ámbito laboral. ^(3,13,14,15,16,17)

Realizar investigaciones sobre pausas activas a nivel teórico, económico y social, es fundamental, ya que proporciona una base sólida de conocimiento científico sobre los efectos fisiológicos y psicológicos. Promoviendo una cultura de bienestar y autocuidado, mejorando la calidad de vida de los empleados. ^(18,19,20,21,22) Además, las pausas activas aumentan la productividad y reducen los costos asociados a enfermedades laborales, lo que representa un ahorro significativo para las empresas al disminuir el ausentismo. Dado lo anterior, era crucial que los estudiantes de Técnico Superior en Enfermería realizarán estos estudios y apliquen conceptos de salud ocupacional. Por lo tanto, esta investigación plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de prácticas de pausas activas en el personal del Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo, 2024?

MÉTODO

Tipo y Diseño de la investigación

Para los fines de esta investigación, se utilizó un enfoque cuantitativo, lo que permitió la recolección y análisis de datos numéricos a través de encuestas sobre los hábitos relacionados con la variable de estudio y los resultados obtenidos fueron analizados mediante técnicas estadísticas.⁽⁴⁾ Se ejecutó como una investigación de campo, recopilando datos precisos y contextuales en el entorno laboral del cuerpo de bomberos, proporcionando una comprensión profunda y auténtica del fenómeno estudiado, lo que enriqueció la validez de los resultados.⁽⁵⁾ Se empleó un nivel descriptivo, siendo fundamental para la descripción de los datos proporcionados por la encuesta, sobre el conocimiento y la práctica de las pausas activas de la muestra, para el análisis y presentación de los resultados de manera clara y precisa. Se utilizó la finalidad básica porque se centró en obtener respuestas específicas, para así ampliar el conocimiento a nivel teórico sobre las pausas activas en los trabajadores del cuerpo de bomberos.

Se usó un diseño no experimental, cuyo objetivo es recopilar información con respecto a los hábitos relacionados con las pausas activas en el personal, mediante las observaciones y las encuestas, sin intervenir o alterar en él, una vez obtenidos los datos se podrá implementar capacitaciones para mejorar la situación. La investigación fue prospectiva, debido a que se analizaron datos actuales que se obtuvieron mediante la aplicación del instrumento, cuyo objetivo fue verificar el conocimiento y la práctica de las pausas activas en los trabajadores de varias instituciones. El estudio fue de corte transversal debido a que la investigación se llevó a cabo en un tiempo corto, así mismo nuestras encuestas fueron cortas, breves y sin complicaciones, para poder analizar las condiciones del personal activo.

Población y muestra

Población

La población hace referencia al grupo de personas u objeto que comparten características similares en el estudio, además un conjunto de casos definidos, limitados y accesibles para ser estudiados,⁽⁶⁾ por esta razón se toma en cuenta a los trabajadores del cuerpo de Bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador durante el año 2024, en el cual cuenta con 100 trabajadores, de ambos géneros, en edades de 18 a > de 60 años, con diferentes cargos laborables.

Muestra

Se refiere al grupo de individuos seleccionados en representación a una población, especialmente cuando esta es demasiado amplia para ser estudiada, además debe ser representativa para que los resultados sean generalizables, preferentemente que sean de procedimientos aleatorios o probabilísticos y así obtener una cantidad adecuada a los componentes del estudio.⁽⁶⁾ Donde se estableció una muestra de 95 trabajadores activos en las instituciones de seguridad a la ciudadanía de Santo Domingo, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Método de muestreo

Son técnicas utilizadas para poder seleccionar una muestra representativa de la población para obtener datos fiables y concretos, pueden ser aleatorios, sistemáticos, por racismo, estratificados, no probabilísticos por conveniencia.⁽⁶⁾ El método que se utilizó para la investigación fue no probabilístico por conveniencia. Con respecto a este método, es aquel, en el cual la teoría de probabilidades no interviene en la selección de la muestra (en su diseño) y, por tanto, es imposible valorar el error de muestreo. Sin embargo, a esta clase de muestreo corresponden en general los muestreos de opinión”.⁽⁷⁾

Dentro de los Criterios de inclusión, para la investigación fueron tomados en cuenta: El personal contratado y que laboran activamente en la institución de ambos géneros. Edades entre 18 y 60 años. Personal que trabaje al menos 24 horas semanales. Personal que participe en actividades operativas y de rescate, así como aquellos en roles administrativos que estén expuestos a la necesidad de pausas activas. Personal que no tenga restricciones médicas que les impidan realizar pausas activas. Además, que acepten el consentimiento informado para formar parte del estudio.

Dentro de los Criterios de exclusión, se consideró lo siguiente: el personal que se encuentre con licencia o incapacitado. Personal tercerizado o que no pertenezca a la institución. Trabajadores que debido a su edad y estado de salud no pueden realizar las actividades. Trabajadores que se nieguen a participar voluntariamente al estudio. El personal que no complete los instrumentos de recolección de datos. Personal con condiciones médicas graves que limitan su capacidad para realizar ejercicios o actividades físicas. Personal que no pueda participar en el estudio debido a compromisos laborales o personales que interfieran con las actividades del estudio. Personal que no realicen actividades operativas y administrativas relacionadas con el cuerpo bomberil. Personal que no otorgue su consentimiento informado para participar en el estudio.

Operacionalización de variables

Para fines de esta investigación la variable dependiente es Pausas activas, con una escala ordinal que valora; Siempre, A veces y Nunca. Mientras que la escala de Likert mide el nivel de manera; Adecuado, Moderado e Inadecuado, cuya operacionalización se describe en la figura 8.

Técnicas de recolección de datos

La técnica adecuada a nuestra investigación es la encuesta, que consiste en plantear una serie de preguntas predefinidas, la cual se hará en línea, ya que consiste en obtener información de las expectativas, las actitudes y comportamientos de las personas y tabularlas de maneras más eficaz, a través de cuestionarios autoadministrados donde la persona completa el cuestionario por sí mismo.⁽⁸⁾

Instrumentos para la recolección de datos

El instrumento que se utilizó en esta investigación fue creado por Álvarez et al.⁽⁹⁾ y validado por profesionales que clasificaron este cuestionario apto para implementar, denominado Pausas Activas. Según Niño⁽¹⁰⁾ define que, los cuestionarios son un conjunto de preguntas técnicamente estructuradas y ordenadas que se presentan escritas e impresas para ser respondidas igualmente por escrito o a veces de manera oral. De los instrumentos para recoger información, son los más utilizados y se aplican tanto en la entrevista como en la encuesta.

En este caso fue extraído de la investigación de Álvarez et al.⁽⁹⁾ quien lo diseñó para medir el nivel de pausas activas, el tiempo, frecuencia en las que se realizan dentro del área laboral, el cual está estructurado en 19 preguntas y 4 dimensiones; la primera corresponde a datos sociodemográficos, desde la pregunta 1 hasta la 4; la segunda dimensión orientada a pausas activas de inicio, desde la pregunta 5 hasta la 8; tercera, pausas activas compensatorias, desde la pregunta 9 hasta la 15 y la cuarta, pausas activas de relajación, desde la pregunta 16 hasta la 19. A partir de la pregunta número 5 se le asigna una puntuación a cada opción de respuesta, descrita en la siguiente figura:

Indicador	Puntos
Nunca	1
A veces	2
Siempre	3

Figura 1. Puntuación a de las opciones de respuesta

Se explica además en la pregunta número 7 la puntuación se invierte en las opciones de respuesta, quedando establecido de la forma descrita en la figura 2.

Indicador	Puntos
Nunca	3
A veces	2
Siempre	1

Figura 2. Puntuación en opción de respuesta a la pregunta 7

Esto a su vez genera una escala de medición que se describe en la figura 3, para determinar el nivel de pausas activas.

Indicador	Puntos
Adecuado nivel de pausas activas	35 - 45
Moderado nivel de pausas activas	25 - 34
Inadecuado nivel de pausas activas	15 - 24

Figura 3. Niveles de Pausas Activas

Para facilitar su aplicación, en este caso se pasó a un Google Form.

Plan de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de datos se usó el método de estadística descriptiva, ya que se recopilaron datos a través de la aplicación del instrumento a través de un Google forms, luego fueron exportados y organizados a través en un archivo de Excel, facilitando la codificación de las respuestas numéricamente y a su vez el procesamiento y análisis estadístico derivando datos cuantitativos, mismos que se presentaron en figuras porcentuales y análisis descriptivo, facilitando la interpretación de los datos y elaborando conclusiones sobre el nivel de pausas activas de los participantes para dar respuesta a los objetivos de la investigación.⁽¹¹⁾

Aspectos éticos

En la Constitución de la República del Ecuador:

Artículo 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. Artículo 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantiza a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. Artículo 326, numeral Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.

Nota: En el contexto legal ecuatoriano ninguna ley específica que los trabajadores tengan derecho a realizar gimnasia física por obligación, esto va a depender de los reglamentos internos de cada institución tanto pública como privada, si desean fomentar actividades que impulsen un mejor desempeño. Organización Internacional del trabajo: Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981.

Art. 4: 2. Esta política tendrá por objeto prevenir los accidentes y los daños para la salud que sean consecuencia del trabajo, guarden relación con la actividad laboral o sobrevengan durante el trabajo, reduciendo al mínimo, en la medida en que sea razonable y factible, las causas de los riesgos inherentes al medio ambiente de trabajo.

Art. 6: La formulación de la política a que se refiere el artículo 4 del presente convenio debería precisar las funciones y responsabilidades respectivas, en materia de seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo, de las autoridades públicas, de los empleadores, los trabajadores y otras personas interesadas, teniendo en cuenta el carácter complementario de tales responsabilidades, así como las condiciones y las prácticas nacionales.

Art. 7: La situación en materia de seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo deberá ser objeto, a intervalos adecuados, de exámenes globales o relativos a determinados sectores, a fin de identificar los problemas principales, elaborar medios eficaces de resolverlos, definir el orden de prelación de las medidas que haya que tomar, y evaluar los resultados.

En la investigación se protege los datos personales, es por ello que se llevó a cabo un proceso de consentimiento informado, con el fin de proteger la confidencialidad del personal activo, qué fueron partícipes en la investigación y de tal manera que la información obtenida quedará en anonimato. La Constitución de la República del Ecuador en el artículo. Art.66; Numeral 19.- Se reconoce y garantiza a las personas: “El derecho a la protección de datos de carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección. La recolección, archivo, procesamiento, distribución o difusión de estos datos o información requerirán la autorización del titular o el mandato de la ley”.

RESULTADOS

Para la presentación de los resultados de esta investigación, se realizó la recolección de datos, en función de los objetivos propuestos. En este sentido se trabajó con un total de 95 trabajadores del cuerpo de bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas, los datos obtenidos se clasificaron y separaron de acuerdo con su importancia en conjunto con el objetivo establecido, para así realizar la interpretación de la información que se recaudó, cuyo resultado y discusión se presentan a continuación.

Resultados de la investigación

En la figura 4 se describen los datos demográficos de los participantes, en donde el rango de edad con mayor porcentaje fue de 18 a 30 años, con un 48,4 %, seguido por el de 31 a 41 años con un 41,1 %, mientras que el de 42 a 60 años, estuvo representado por un 10,5 % y más de 60 años fue un 0 %. En cuanto al género con mayor representación fue el masculino, con él 57,9 %, mientras que el femenino representó el 42,1 %. La mayoría de los encuestados son del área operativa con el 58,9 %, seguido por el área administrativo con un 36,8 %, otros (choferes) con un 4,3 %. Sobre el tiempo de antigüedad, el rango con mayor porcentaje fue de 1 a 3 años con 46,3 %; seguido por 4 a 6 años con 29 %; mayor de 7 años con 16,8 % y menor a 1 año con 7,4 %.

Indicador	N°	%
Edad	18-30 años	46 48,4
	31-41 años	39 41,1
	42-60 años	10 10,5
	>60 años	
	Total	95 100
Género	Masculino	55 57,9
	Femenino	40 42,1
	Total	95 100
Departamento/Área	Operativo	56 58,9
	Administrativo	35 36,8
	Otra	4 4,3
	Total	95 100
Antigüedad en la empresa o institución	< de 1 año	7 7,4
	1- 3 años	44 46,3
	4-6 años	28 29,5
	>de 7 años	16 16,8
	Total	95 100

Figura 4. Datos demográficos

En la figura 5 describe los ítems correspondientes a la dimensión de pausas activas de inicio. Basándose en los resultados en la pregunta 5, se determinó que el 83,2 % de los encuestados a veces realizaban actividades de relajación y recreación en su estación, el 13,7 % siempre la realizaban dentro de la institución y un 3,1 % nunca lo hacían. En el ítem 6, el 83,2 % reconoció que a veces realizaban pausas activas en su estación en algún momento del día, mientras que el 12,6 % siempre llevaban a cabo esta práctica y el 4,2 % no lo hacían. El 69,5 % de los participantes revelaron que siempre tienen molestias físicas debido a las posiciones forzadas, el 28,4 % a veces sienten estas molestias y el 2,1 % no las experimentan. El 77,9 % de los participantes, por cuidado de su salud, a veces realizaban ejercicios de estiramiento, respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de su jornada laboral. En cambio, el 16,8 % eran más aplicados, ya que siempre realizaban estos ejercicios al iniciar su día laboral, y el 5,3 % nunca realizan estas actividades.

N°	Pregunta	Siempre		A veces		Nunca		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
5	¿En su centro de labores realizan actividades de relajación y recreación?	13	13,7	79	83,2	3	3,1	95	100
6	¿En su centro de labores realizan actividades de pausas activas en algún momento del día?	12	12,6	79	83,2	4	4,2	95	100
7	¿Tiene molestias físicas en las manos debido a los movimientos repetitivos y las posiciones forzadas en la ejecución de sus actividades?	66	69,5	27	28,4	2	2,1		
8	¿Realiza ejercicios de estiramiento, respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al inicio de su jornada laboral?	16	16,8	74	77,9	5	5,3		

Figura 5. Dimensión 1 Pausas Activas de Inicio

En la figura 6 contiene los ítems correspondientes a la dimensión pausas activas compensatorias. Los resultados demostraron que el 80 % de trabajadores a veces se tomaban cinco minutos para descansar de sus labores, el 16,8 % siempre lo hacían, y el 3,2 % nunca tenían tiempo para relajarse. El 73,7 % indicó que realizar movimientos articulares les ayuda a mejorar su salud y el 26,3 % de los participantes no estaban seguros. El 82,1 % opinaba que mantener una buena postura les ayudaba con el exceso de carga laboral, mientras que el 17,9 % creía que no siempre les ayudaba. El 68,4 % le agrada realizar actividades recreativas para distraerse, y el 31,6 % creía que estaba bien hacerlas a veces. El 73,7 % concluyó que los movimientos articulares les ayudaban a disminuir la sobrecarga del trabajo, mientras el 26,3 % indica que a veces les beneficiaban. El 78,9 % del personal a veces realizaba ejercicios de estiramiento, respiración y flexiones musculares durante la jornada, y un 21,1 % los realizaba siempre. El 58,9 % lograba despejar su mente y relajarse, el 40 % a veces lo conseguía y un 1,1 % nunca lo lograba.

En la figura 7 correspondiente a los ítems de la dimensión de pausas activas de relajación. Como resultado se obtuvo, que el 58,9 % logra recuperar sus energías y mejorar su estado de ánimo, mientras que el 41,1 % a veces mejoraba su estado de ánimo. El 54,7 % del personal creía que siempre al realizar pausas activas motivaba e incentivaba las relaciones interpersonales, mientras que el 44,2 % opina que a veces ayudaban, y un 1,1 % consideraban que nunca ayudaban. Se observó que el 60 % siempre se relaja después de una sección de pausas activas, y el 40 % no lo hacía. Los trabajadores demostraron que un 80 % a veces realizaba ejercicios al final de su jornada laboral, el 14,7 % siempre los realizaba y un 5,3 % nunca lo hacían.

En la figura 8 se describe una evaluación exhaustiva sobre el nivel de prácticas de pausas activas de los trabajadores del cuerpo de bomberos de santo domingo. Los resultados revelan una distribución significativa en cuanto los niveles de implementación de estas pausas entre el personal activo. Como resultado se obtuvo un mayor porcentaje de 61,05 % de los encuestados, donde se demuestra que tienen un nivel adecuado de pausas activas, dando a conocer que las pausas activas están efectivamente integradas en su rutina laboral. Por otro lado, el estudio también identificó que un 38,94 % de los participantes mantienen un nivel de pausas activas moderado.

N°	Pregunta	Siempre Total		A veces		Nunca	
		N°	%	N°	%	N°	%
9	Durante el desempeño de sus labores, realiza descansos o jornadas de relajación muscular de por lo menos 5 minutos	16	16,8	76	80	3	3,2
10	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la salud, eliminando el cansancio físico y mental?	70	73,7	25	26,3	0	0
11	¿Cree usted que mantener una buena postura ayuda a sobrellevar el exceso de carga laboral?	78	82,1	17	17,9	0	0
12	¿Le agrada realizar actividades recreativas para distraerse por un momento de su labor?	65	68,4	30	31,6	0	0
13	¿Cree usted que los movimientos articulares ayudan a mejorar la sobrecarga de trabajo?	70	73,7	25	26,3	0	0
14	¿Realiza ejercicios de estiramiento, respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación durante la jornada?	20	21,1	75	78,9	0	0
15	¿Despeja su mente y se relaja mientras realiza ejercicios de pausas activas?	56	58,9	38	40	1	1,1

Figura 6. Dimensión 2: Pausas Activas Compensatorias

N°	Pregunta	Siempre		A veces		Nunca		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
16	¿Cuándo usted recupera sus energías, mejora su estado de ánimo?	56	58,9	39	41,1	0	0	95	100
17	¿Al realizar ejercicios de pausas activas motiva e incentiva las relaciones interpersonales con sus compañeros?	52	54,7	42	44,2	1	1,1	95	100
18	¿Después de realizar una sesión de pausas activas se siente relajado?	57	60	38	40	0	0	95	100
19	¿Realiza ejercicios de estiramiento, respiración, flexiones musculares y movimientos de relajación al final de su jornada laboral?	14	14,7	76	80	5	5,3	95	100

Figura 7. Dimensión 3 Pausas Activas de Relajación

Indicador	N°	%
Adecuado Nivel de Pausas Activas (35 - 45)	58	61,05
Moderado nivel de Pausas Activas (25 -34)	37	38,94
Inadecuado Nivel de Pausas Activas (15 - 24)		
Total	95	100

Figura 8. Nivel de Pausas Activas

DISCUSIÓN

En la actualidad el estrés laboral se ha vuelto muy común en los lugares de trabajo, en la mayoría la sobrecarga ha llevado a causar enfermedades no transmisibles, por ello se encuentra beneficioso que se realicen actividades de recreación o diferentes tipos de ejercicios recomendados para aliviar la tensión.^(23,24,25,26,27) La investigación tuvo el objetivo de medir el nivel de pausas activas en el Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas y sus zonas correspondientes a este distrito, el conocimiento de estas prácticas es adecuado ya que el 61,05 % realizan estas actividades, con estos resultados se interpretó que esta institución de seguridad pública mantiene en buen estado físico y mental de sus trabajadores, cumpliendo con una normativa básica del cuidado y bienestar del personal.^(28,29,30,31,32)

Esto demuestra que esta institución de seguridad pública mantiene conocimiento de estas actividades, se logró determinar que en su mayoría 77,9 %, realizan actividades al inicio de su jornada laboral, siendo una entidad que debe estar en forma física y mental para brindar sus servicios a la ciudadanía cuando ésta lo requiera. Por ende, los resultados son satisfactorios ya que este establecimiento demuestra el compromiso que se tiene con el bienestar general.^(33,34,35,36)

No obstante, en otra investigación de Costa et al.⁽¹²⁾ determinaron un bajo conocimiento en el personal de Enfermería de la Clínica Santiago sobre las pausas activas con un porcentaje de 56,5 % desconocen sus beneficios y un 43,5 % tienen conocimiento del tema. Los encuestados manifestaron que, a pesar de no tener conocimiento de estas actividades,⁽³⁷⁾ les gustaría que se implementaran 15 minutos al día, ya que, piensan que esto mejoraría la productividad, estado de ánimo y por ende su rendimiento laboral. Estos resultados demuestran que depende de cada establecimiento buscar la mejora y comodidad laboral de sus trabajadores, a pesar de que se trate de una casa de salud, esta no desempeña su misión principal que es cuidado del ser humano, ya que sus trabajadores se mantienen en constante presión y no brindan apoyo con actividades donde estos puedan tomar descansos recreativos.⁽³⁸⁾

En nuestra opinión es fundamental que estas prácticas se lleven a cabo, ya que podemos prevenir enfermedades no transmisibles, mejorar la postura ergonómica, reducir el estrés, mejorar las habilidades interpersonales, y prevenir lesiones musculares. Evidenciamos que el personal si logra relajarse ya sea con actividades de ejercicios físicos o como con actividades recreativas, verbalmente los encuestados expusieron que realizar actividades recreativas los libera un momento del estrés generado y mejoran su estado de ánimo, ya que se implementó juegos didácticos donde estos participaban entre compañeros, generando empatía y mayor comunicación entre ellos.⁽³⁹⁾

Los resultados de la investigación, al mostrar un alto porcentaje de trabajadores que implementan las pausas activas en su jornada laboral, concuerdan con la teoría existente sobre el Autocuidado de Dorothea Orem, donde enfatiza la responsabilidad individual sobre la salud. Esta teoría da a conocer que las personas tienen la capacidad de cuidarse a sí mismas, por ende, los resultados muestran que los bomberos de Santo Domingo, al realizar pausas activas, están tomando acciones para cuidar su salud tanto física como mental, además, reconocen la importancia de estas actividades para mejorar su bienestar, lo cual se encuentra alineado a los principios del autocuidado propuestos por Orem.⁽⁴⁰⁾

Implementar las Pausas Activas dentro del entorno laboral es importante, porque, impide que los trabajadores sufran de estrés laboral, dándole paso a enfermedades no transmisibles. Dentro del Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas, un 77,9 % de los trabajadores realizan pausas activas, demostrando un alto compromiso con su bienestar físico y mental, alineado a la teoría de Dorothea Orem. En base a una investigación que se hizo en la Clínica Santiago de Santo Domingo, el conocimiento del personal sobre las pausas activas es limitado. Esto subraya la importancia de que cada institución promueva el autocuidado para mejorar la salud y el rendimiento laboral de sus empleados.⁽⁴¹⁾

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo de determinar datos demográficos de los trabajadores del cuerpo de bomberos de Santo Domingo, 2024, se concluye que la mayoría de los participantes se encontraban en el rango de edad de 18 a 30 años (48,4 %), seguidos por aquellos de 31 a 41 años (41,1 %). El grupo etario de 42 a 60 años está menos representado (10,5 %) y no hay bomberos mayores de 60 años. Predomina el género masculino (57,9 %) sobre el femenino (42,1 %). La mayoría trabaja en el área operativa (58,9 %), mientras que el 36,8 % pertenece al área administrativa y un 4,3 % son choferes. En cuanto a la antigüedad, el grupo más numeroso tiene entre 1 y 3 años de servicio (46,3 %), seguido de aquellos con 4 a 6 años (29 %), más de 7 años (16,8 %) y menos de 1 año (7,4 %). Estos resultados reflejan una fuerza laboral mayoritariamente joven y operativa con predominancia masculina.

Sobre analizar el nivel de pausas activas de inicio de los trabajadores del cuerpo de bomberos de Santo Domingo, 2024, se observa que el 83,2 % del personal del cuerpo de bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas realiza actividades de relajación y recreación solo ocasionalmente en su estación, mientras que el 13,7 % siempre las realiza y el 3,1 % nunca lo hace. En cuanto a las pausas activas, el 83,2 % las realiza a veces, el 12,6 % siempre y el 4,2 % nunca. El 69,5 % de los participantes experimentan molestias físicas debido a posiciones

forzadas, y el 16,8 % siempre realiza ejercicios de estiramiento y relajación al inicio de su jornada. Estos resultados indican una necesidad urgente de promover la regularidad en las pausas activas para mejorar la salud y el bienestar laboral del personal bomberil.

Con respecto a analizar el nivel de pausas activas compensatorias de los trabajadores del cuerpo de bomberos de Santo Domingo, 2024, En conclusión, los resultados subrayan la importancia crítica de las pausas activas compensatorias para el bienestar del personal del cuerpo de bomberos de Santo Domingo de los Tsáchilas. Aunque el 80 % toma descansos breves ocasionalmente y el 16,8 % siempre lo hace, un 3,2 % nunca encuentra tiempo para relajarse. La mayoría reconoce los beneficios de los movimientos articulares y mantener una buena postura. Sin embargo, solo el 21,1 % realiza ejercicios de estiramiento y respiración de forma regular. Institucionalizar estas pausas es esencial para mejorar la salud y el desempeño laboral del personal.

Sobre analizar el nivel de pausas activas de relajación de los trabajadores del cuerpo de bomberos de Santo Domingo, 2024, los resultados demuestran la importancia de las pausas activas de relajación para el bienestar del personal del cuerpo de bomberos de Santo.

Domingo de los Tsáchilas. El 58,9 % logra recuperar energías y mejorar su estado de ánimo, y el 54,7 % cree que estas pausas fomentan las relaciones interpersonales. Además, el 60 % siempre se relaja después de una pausa activa. Sin embargo, solo el 14,7 % realiza ejercicios al final de su jornada laboral regularmente. Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover consistentemente las pausas activas de relajación para mejorar el estado de ánimo y la cohesión del equipo.

Referido al objetivo general de esta investigación orientado a medir el nivel de prácticas activas en el personal del Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo, 2024, se concluye que, la investigación revela que el 61,05 % del personal del Cuerpo de Bomberos de Santo Domingo posee un nivel adecuado de pausas activas en su rutina laboral, lo cual es crucial para su bienestar y rendimiento. Sin embargo, un 38,94 % mantiene un moderado nivel de estas prácticas. Estos resultados destacan la importancia de fomentar consistentemente las pausas activas dentro de un cuerpo bomberil para mejorar la salud, reducir el estrés y aumentar la eficacia en el cumplimiento de sus responsabilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alós F, Puig-Ribera A. Principales problemas de salud. Inactividad física y sedentarismo. 2022. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
2. Apud M. Más que humanos. Vol. 1. Buenos Aires: Galerna; 2023. https://www.google.com.ec/books/edition/Mucho_m%C3%A1s_que_humanos/Mtu8EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1
3. Ochoa C, Centeno P, Hernández E, Guamán K, Castillo J. La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. Rev Univ Cienfuegos. 2020;12(5):308-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n5/2218-3620-rus-12-05-308.pdf>
4. Gómez M. Introducción a la metodología de la investigación científica. Vol. 1. Córdoba, Argentina: Brujas; 2006. https://www.google.com.ec/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_metodolog%C3%ADa_de_la_in/9UDXP4U7aMC
5. Escárcega J. Investigación de campo: ¿Qué es y por qué hacerla? Ciudad de México: Berumen; 2023 nov 8. <https://berumen.com.mx/investigacion-de-campo-que-es-y-por-que-hacerla/>
6. Ávila H. Introducción a la metodología de la investigación. México DF: Eumed.net; 2006. <https://books.google.com.ec/books?id=r93TK4EykfUC>
7. Díaz V. Metodología de la investigación científica y bioestadística para médicos, odontólogos y estudiantes de ciencias de la salud. Santiago de Chile: RIL Editores; 2006. https://www.google.com.ec/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_cient/KfscYYsconYC
8. Grasso L. Encuestas: elementos para su diseño y análisis. Vol. 1. Córdoba, Argentina: Encuentro; 2006. https://books.google.com.co/books?id=jL_yS1pfbMoC
9. Alvarez I, Huayta Y. Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94281/Alvarez_UIS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Niño V. Metodología de la investigación. Bogotá: Ediciones de la U; 2011. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Nino-Rojas-Victor-Miguel_Metodologia-de-la-Investigacion_Disenio-y-ejecucion_2011.pdf
11. López J. Qué es la estadística descriptiva. Economipedia; 2024 ene 4. <https://economipedia.com/definiciones/estadistica-descriptiva.html>
12. Costa P, Vélez K, Sánchez F. Pausas activas para prevenir el estrés laboral en el personal de enfermería en la Clínica Santiago. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra; 2020. https://issuu.com/pucesd/docs/pecostap-kmve_lezv_tt_eenf_2019_01
13. Alós F, Puig-Ribera A. Principales problemas de salud. Inactividad física y sedentarismo. 2022. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf
14. Astudillo K, Campos E, Cofré I, Rivas C, Novoa A. Desarrollo de procesos esenciales mediante la estrategia metodológica de pausas activas en estudiantes con trastorno específico del lenguaje. Santiago: Universidad de las Américas; 2018. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/624/a41369.pdf?sequence=1>
15. Cardona D, Pulgarin D, Agudelo L, Ceballos M, Gómez Y, Galindo J. Propuesta de mejoramiento para el programa de pausas activas en la empresa cooperativa. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia; 2023. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58570/Dypulgarine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Castrillón B, Muñoz J, Gallego S. Condiciones ergonómicas y estrés en trabajadores de áreas administrativas salud PYP S.A.S 2021. Manizales: Universidad de Manizales; 2021. <https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/4378>
17. Ecuador. Código del Trabajo. 22 de junio de 2020. https://www.ces.gob.ec/lotaip/2020/Junio/Literal_a2/C%C3%B3digo%20del%20Trabajo.pdf
18. Ecuador. Constitución de la República. Art. 32, Título II. Ministerio de Defensa Nacional; 2022. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
19. Correa M, Cortés A, Díaz M, Fernández I, Fernández A, Fernández C, et al. Fundamentos de enfermería (I) bases teóricas y metodológicas. Almería: Universidad de Almería; 2022. https://books.google.com.ec/books/about/Fundamentos_de_enfermer%C3%ADa_I_Bases_te%C3%B3r.html?id=UzKUEAAAQBAJ
20. Coy W, Vanegas R, Ramírez H. Desempeño laboral y tendencias investigativas: una revisión sistemática de la literatura. Montería: Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano; 2023. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/7211>
21. Dávila M, García C, Monteserro A. Incidencia de la actividad física en el bienestar psicológico de los trabajadores administrativos de la cooperativa financiera y empresas públicas de Medellín - COOFINEP. Medellín: Universidad Católica de Oriente; 2022. <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/1661/1/Trabajo%20de%20grado.pdf>
22. Guerrero D, Martínez J, Sandoval S. Diseño de programas de pausas activas para incentivar la mejora en el desempeño y bienestar laboral de los empleados de dos microempresas en Bogotá. Bogotá: Universidad Santo Tomás; 2021. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/34850/2021danielaguerrero.pdf>
23. Heredia-Quito M, Narváez-Zurita C. La importancia de la evaluación del desempeño del talento humano en las organizaciones de salud. Dialnet Métricas; 2021 jul 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8011435>
24. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSST). Ergonomía: conceptos y objetivos. Madrid: INSST; 2024 mar. <https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%201.%20Ergonom%C3%ADa.pdf>

25. Larco M. Ministerio de Trabajo. Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-001. Quito: Ministerio de Trabajo; 2020. <https://mediya.ec/wp-content/uploads/2021/11/ACUERDO-MINISTERIAL-Nro.-MDT-2020-001.pdf>
26. Ecuador. Ley Orgánica de Servicio Público (LOSEP). 2020 dic 9. https://www.superbancos.gob.ec/bancos/wp-content/uploads/downloads/2020/12/ley_organica_servicio_publico2.pdf
27. Machado F, Casanova M, González W, Casanova D. Historia de Dorothea Orem y sus aportes a las teorías de la enfermería. VIII Simposio de Historia de la Enfermería; 2022 oct 31. <https://simposioihe2022.sld.cu/index.php/simposiosenf/simposioihe2022/paper/viewPaper/10>
28. Martínez J, Villamizar D, Castillo P. Diseño de herramientas lúdico didácticas para el aprendizaje y evaluación de ergonomía en manipulación de cargas para trabajadores con discapacidad auditiva en Cali. Cali: Universidad Autónoma de Occidente; 2024.
29. Ministerio de Deporte. La pausa activa laboral mejora la salud mental, física y psicológica. Quito: Ministerio de Deporte; s.f. <https://www.deporte.gob.ec/la-pausa-activa-laboral-mejora-la-salud-mental-fisica-y-psicologica/>
30. Ministerio de Salud Pública. Pausa activa: promoción de salud en el trabajo. Quito: Ministerio de Salud Pública; s.f. <https://www.salud.gob.ec/guias-de-pausa-activa/>
31. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, núm. 155. Ginebra: OIT; 1981. https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:P12100_ILO_CODE:C155#A4
32. Orozco J, Gil V. Fatiga física y mental en trabajadores de la salud en un hospital del Valle del Cauca, periodo 2021-2022. Manizales: Universidad Católica de Manizales; 2022.
33. Restrepo L, Serna P. Importancia de la evaluación de desempeño en las empresas de servicios. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina; 2023 dic 5. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/5899>
34. Rivera-Tapia J, Cedillo-Ramírez L, Pérez-Nava J, Flore-Chico B, Aguilar-Enríquez R. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividades físicas en estudiantes universitarios. Rev Iberoam Cienc. 2018;2600103. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
35. Rosero D, Criollo P, Martín K, Calderón J. Pausas activas como clave del éxito en tu trabajo. Boletín Informático CEI. 2022. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/3301>
36. Silva A, Ochoa C. La seguridad y salud ocupacional referente a las pausas activas. Riobamba: Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2019. <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/11007/1/PIURABG002-2020.pdf>
37. Tituaña I, Mora M. Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “URCUQUÍ” año lectivo 2020-2021. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2022. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12477/2/FECYT%203969%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
38. Tunja D, Andrade J. Pausas activas para la disminución del estrés laboral. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2021. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/32478/1/Diana%20Teresa%20Tunja%20Castro.pdf>
39. Universidad de Málaga. Estírate con las pausas activas. Málaga: Universidad de Málaga; 2021 abr. <https://www.uma.es/uma-salud/info/128273/pausas-activas-semanasaluduma-2021/>
40. Valbuena J, Niño N. Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina. Bucaramanga: Universidad Santo Tomás; 2020. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf>
41. Valle A, Silva O. El desempeño laboral y su relación con las competencias de aprendizaje en administración en estudiantes universitarios adultos. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2019. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5832/valle_haa.pdf

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Curación de datos: Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Análisis formal: Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - borrador original: Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - revisión y edición: Jennifer Lizcano Ramírez, Arelis Cecilia Remache Barre, Ana Maria Rodriguez Salas, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.