



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

1

MUEVETE AL VOLANTE

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA AUDIOVISUAL PARA LA REDUCCIÓN DE LOS
NIVELES DE ESTRÉS EN “TAXISTAS”**

AUTORES

JULIE PAULINE MORALES TOBAR

JHON CARLOS MENDOZA GALEANO

JESSICA ALEXANDRA PEÑA RAMIREZ

Trabajo Opción de Grado

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

BOGOTA D.C.

MAYO 2016



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

2

MUEVETE AL VOLANTE

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA AUDIOVISUAL PARA LA REDUCCIÓN DE LOS
NIVELES DE ESTRÉS EN “TAXISTAS”**

AUTORES

JULIE PAULINE MORALES TOBAR

JHON CARLOS MENDOZA GALEANO

JESSICA ALEXANDRA PEÑA RAMIREZ

Trabajo Opción de Grado

ASESOR:

Mg. María Claudia Vargas R

Mg. Pedro Nel Urrea R

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

BOGOTA D.C.

MAYO 2016

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, damos gracias a Dios por concedernos el don de la vida. Así mismo, la oportunidad de acceder a un proceso formativo profesional en la Corporación Universitaria Minuto de Dios. También, agradecemos a nuestros asesores María Claudia Vargas y Pedro Nel Urrea, encargados de orientarnos y guiarnos en nuestra labor académica, mostrando interés por el desarrollo de la misma.

Agradecemos de ante a mano a nuestras familias por el apoyo incondicional durante el proceso de formación. De igual manera, reconocemos el aporte de nuestro compañero Sergio Augusto Ríos, en la elaboración física de la estrategia didáctica audiovisual MUEVETE AL VOLANTE; por el acompañamiento y la asesoría de la Psicóloga Profesional Fernanda Rodríguez Llorente, egresada de la Universidad Piloto de Colombia

DEDICATORIA

JESSICA ALEXANDRA PEÑA RAMIREZ

Dedicado a Dios, a mi familia, por ser mi apoyo incondicional, mi guía y además mi fuente de inspiración para cada día esforzarme en ser una mejor profesional.

JHON CARLOS MENDOZA GALEANO

Agradezco a Dios por darme la oportunidad y la sabiduría para poder concluir la investigación, a todas las personas que fueron parte del proceso, a los tutores y colaboradores que hicieron de este, un gran proyecto, a mi grupo de trabajo por el esfuerzo, la dedicación y el compromiso que mostraron en cada momento, a mi familia por el acompañamiento y el apoyo incondicional. Dedico este trabajo de grado a mis padres y hermana que fueron los gestores de mi proceso de formación y estuvieron pendientes de mí en todo momento, a mi esposa María Fernanda y mis dos hijos Mateo y Thomas quienes fueron un apoyo fundamental, quienes sacrificaron momentos en familia, y me brindaron el espacio para dedicarme a mis estudios.

JULIE PAULINE MORALES TOBAR

Agradezco a Dios por darme vida y por la oportunidad de pertenecer a la Corporación Universitaria Minuto de Dios. A mi familia y amigos por el apoyo incondicional que recibí durante todo el proceso de formación y de construcción del trabajo de grado.

Agradezco a los profesores que acompañaron, orientaron y guiaron mi proceso de formación. A mis compañeros de toda la carrera y coautores de trabajo de grado, por la perseverancia y paciencia para el mismo.

ACEPTACIÓN DE JURADOS

MUEVETE AL VOLANTE: Estrategia didáctica digital para la reducción de los niveles de estrés en “taxistas”.

Presentado por los estudiantes Julie Pauline Morales Tobar,
Jhon Carlos Mendoza Galeano, Jessica Alexandra Peña
Ramírez, en cumplimiento de los requisitos para optar al título
de Licenciados en Educación Física Recreación y Deporte

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado 1

Firma del jurado 2

Bogotá, D.C, Mayo 2015

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO (RAE)

Título del proyecto:

Muévete al volante, Estrategia didáctica audiovisual para la reducción de los niveles de estrés en “taxistas”.

Autores:

Morales Tobar Julie Pauline, Mendoza Galeano Jhon Carlos, Peña Ramírez Jessica Alexandra.

Año de publicación:

2016

Universidad:

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Resumen de la investigación:

Se toma como muestra 15 conductores de taxi de la localidad de ciudad bolívar, a los cuales se les aplica una serie de elementos de valoración como lo son el test psicológico DASS 21 y el Quiz de barreras a la actividad física, mediante los cuales se logran establecer los niveles de estrés y las causas que se encuentra sometida dicha población. Como aporte de la investigación se diseña una estrategia didáctica digital la cual se compone de tres niveles. El Nivel uno, trabaja a una intensidad baja, como son los ejercicios de estiramiento, control de respiración y relajación. Nivel dos, promueve la actividad física con movimientos de intensidad moderada, en el que se trabaja una movilidad articular en tren superior e inferior y con ejercicios basados en el ritmo de la música. Nivel tres, se describen ejercicios de intensidad alta, en la que la música motive

las personas realicen actividad física utilizando música del común. Finalizando cada nivel se encuentran unos tips de recomendaciones al momento de realizar actividad física.

Palabras claves:

Estrés, actividad física, barreras para la actividad física, DASS 21, Rutina laboral, promoción de la salud, pausas activas.

Objetivo general:

Diseñar una estrategia didáctica digital que permita contribuir con la reducción del estrés causado por la rutina laboral en conductores de taxi

Objetivo específico:

Diagnosticar las causas desencadenantes del estrés en los conductores de taxi a través de un cuestionario inicial no estructurado

Identificar cual es el impedimento más común que presentan los taxistas al momento de la práctica de alguna actividad física por medio del quiz de las barreras a la actividad física

Analizar las causas que pueden afectar a los conductores de taxi por medio del test DASS 21 como instrumento evaluador del estrés, la depresión y la ansiedad.

Pregunta de investigación

¿Cómo contribuir con la reducción de los niveles de estrés en los taxistas causado por la rutina laboral?

Conclusiones del texto

Respecto a una serie de preguntas realizadas en el primer acercamiento con los 15 conductores, se logró establecer la rutina laboral como principal causante del estrés. Como herramienta de comprobación de dicha afirmación fue necesario aplicar el test de valoración denominado DASS 21, sugerido, orientado y aplicado por la psicóloga Fernanda Rodríguez Llorente con tarjeta profesional N° 155530, egresada de la Universidad Piloto de Colombia; el cual indica que el 60% padece de estrés alto, el 27% sufren de estrés moderado y el 13% restante muestran un nivel de estrés bajo. De igual manera, se aplicó una herramienta adyacente denominada Quiz de las barreras de actividad física y que en relación con la rutina laboral permitió corroborar que debido a su falta de tiempo no pueden realizar ninguna actividad diferente a su trabajo que permita contrarrestar dicha rutina.

Luego de establecer causas y consecuencias del estrés en los conductores de taxi, se diseñó una estrategia que permita contrarrestar la rutina laboral y así contribuir a la disminución de los niveles de estrés a la que denominamos como MUEVETE AL VOLANTE.

TABLA DE CONTENIDO

1. CONTEXTUALIZACIÓN	13
1.1 Macro contexto	13
1.2 Micro Contexto	14
2. PROBLEMÁTICA	15
2.1 Descripción del problema	15
2.2 Formulación del problema	17
2.3 Justificación	17
2.4 Objetivo general	20
2.5 Objetivos específicos	20
3. MARCO REFERENCIAL	21
3.1 MARCO DE ANTECEDENTES	21
3.2. MARCO TEÓRICO	24
3.2.1 Actividad Física	24
3.2.2 Pausas activas	26
3.2.3 Estrés	27
3.2.4 Rutina laboral	29
3.2.5 Cuestionario	29
3.2.6 Test psicologico	30
4. MARCO LEGAL	30
4.3.1 Leyes de la República	31
4.3.2 Ley 9 de 1979	31
4.3.3 Decreto 1047 de 2014	31
4.3.4 Planilla PILA, decreto1047	31
4.3.5 Ley1355 de 2009	31
5. DISEÑO METODOLOGICO	33
5.1 Tipo De Investigación	33
5.2 Enfoque de investigación	34
5.3 Método de Investigación	35
5.4 Fase De La Investigación	35
5.4.1 Fase 1	35

	10
5.4.2 Fase 2	36
5.4.3 Fase 3	37
5.5 Población y Muestra	38
5.6 Instrumentos de Recolección de Datos	39
5.6.1 Quiz de las barreras a la actividad física	39
5.6.2 Test DASS 21	40
6. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN	42
7. CONCLUSIONES	54
8 DISCUSIÓN	56
9. PROSPECTIVA	58
10. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	59
11. ANEXO	62
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfica No 1. Imagen accidentalidad	18
Gráfica No 2. Quiz de las Barreras a la actividad física	42
Gráfica No 3 Test DASS 21	45
Gráfica No 4. Relación de datos del cuestionario inicial	50

INDICE DE TABLAS

Tabla No 1. Descripción del Quiz de las barreras a la actividad física	40
Tabla No 2. Descripción del test DASS 21	41
Tabla No 3. Análisis de las Quiz de las barreras a la actividad física	44
Tabla No 4. Análisis test DASS 21	46
Tabla No 5 Base de datos	49
Tabla No 6. Cuestionario Inicial	52

INTRODUCCIÓN

En Colombia, el aumento de desempleo y la falta de oportunidades han propiciado dinámicas diferentes a las formas de emplearse para permitir el desarrollo personal, en este sentido se encuentra la población de taxistas a nivel distrital y nacional, quienes presentan una serie de dificultades, que son generadas por factores externos (entorno social y laboral.) e internos (aspectos propios de la vida cotidiana) que llevan a la alteración de los comportamientos personales.

Como lo menciona el Artículo de dificultades percibidas para la conducción, hostilidad y extraversión: un análisis correlacionar en conductores de Bogotá, elaborado por estudiantes de la Universidad Nacional del año 2010 “... las variables de personalidad, incluyendo ansiedad, ira, búsqueda de emociones, altruismo y seguimiento de normas, contribuyen directamente en conductas de conducción riesgosa” (Montoro , 2001; Ledesma, Poo & Peltzer, 2007; Li, Liu & Zhang, 2008); dando como resultado la alteración de cualquiera de estos factores; el aumento en los niveles de estrés, lo que para la OMS (2015) está considerado como una enfermedad del siglo XXI, desencadenando consecuencias en los comportamientos de las personas que se ven reflejadas en el servicio y en el desarrollo de su día laboral.

De ahí la importancia de intervenir en esta población y buscar alternativas que permitan mejorar su condición laboral mediante programas que permitan reducir los niveles de estrés y modificar estos comportamientos, según: el test de DASS 21 (Depression, anxiety, stress) creado por los hermanos Lovibond & Lovibond (1995) determina diferentes niveles de estrés categorizándolos en alto, medio y bajo, los cuales cada uno determina las consecuencias que pueden generar a raíz de las diferentes condiciones.

Desde esta problemática, se realiza esta investigación de tipo cuantitativo con enfoque empírico analítico, descriptivo de carácter no experimental con corte transversal, en la que se deja como resultado la estrategia didáctica, que contiene unas pautas para la realización de pausas en actividad física, aplicadas en su espacio laboral, es decir, dentro de su automóvil, representadas en un instrumento digital de audio (CD'S) en el que su contenido se divide en tres unidades de trabajo de acuerdo a la intensidad correspondiente, baja, moderada y alta, para promover la actividad física y contrarrestar la rutina laboral.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Los diferentes escenarios laborales son motivo de diversas investigaciones por parte de organizaciones internacionales como lo es la Organización Panamericana de la Salud (OPS) la cual considera que el entorno laboral puede ser un sitio idóneo para la promoción de la salud y los buenos hábitos.

1.1 MACRO CONTEXTO

La OMS (2015) determina que el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física que le permita obtener los beneficios para la salud, refiriéndose no solo a los beneficios físicos sino también a los aspectos psicológicos, que en este caso es el estrés; denominada esta enfermedad por esta organización, como el resultado que tiene el individuo de afrontar diferentes exigencias y presiones sociales, familiares y laborales generando que sus capacidades se pongan a prueba. Estas situaciones generan que el individuo sea más recurrente a padecer enfermedades leves como la migraña, la gripe o graves como los problemas digestivos (colon, estomago entre otros) y osteomusculares.

La revista *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2015), expone un estudio realizado por la facultad de salud pública de la universidad de Maryland, (2010) en Estados Unidos, en el que compararon los efectos que se generan la práctica de actividad física en el estado mental del trabajador producido por estrés; dando como resultado que realizar una sesión de 30 minutos a nivel moderado reducían los niveles de ansiedad y estrés y aumentan los efectos en el bienestar físico y emocional.

Es por eso, que es necesario generar estrategias que ayuden a la disminución de estos antecedentes mediante la promoción de actividad física y que en relación con los taxistas de la ciudad se determina que es muy limitada a raíz de factores como la rutina laboral a la que se encuentran sometidos, siendo la principal causante del estrés, en conductores y transportadores. La OMS (2015) determina que el tipo de trabajo del individuo es el factor más asociado con el estrés. Aún más, cuando se sobrepasan los conocimientos y capacidades del individuo generando pocas oportunidades de toma de decisiones y de recibir poco apoyo. De igual manera, menciona las características para determinar cuándo se puede llegar a alcanzar el nivel de estrés, en este caso, cuando hay tareas monótonas, aburridas, con poca variedad, exceso o escasez de trabajo y los tipos de horarios.

1.3MICROCONTEXTO

Para la realización de esta investigación, se toma como muestra por conveniencia a 15 taxistas de la localidad 19 Ciudad Bolívar, la cual está ubicada en el sur de la ciudad de Bogotá, cuenta con una población aproximadamente de 713.764 habitantes DANE (2016).

Las personas tomadas para esta investigación se encuentran en un rango de edad de los 18 a 30 años, de niveles de estratificación social 1 y 2 Secretaria de Planeación (2015).

2. PROBLEMÁTICA

2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En Bogotá, se evidencia pocos estudios de la situación real de los taxistas respecto a sus estilos de vida, su forma de empleo y la seguridad social del mismo y el objeto de esta investigación, su salud física y mental. Debido a su rol de conductor de servicio público taxi, su labor es de carácter monótona, siendo esta causante del estrés, produciendo que este síntoma mental afecte al sistema inmunológico, dando como resultado que la persona sea más propenso a adquirir enfermedades cardiovasculares como ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares, enfermedades respiratorias, diabetes, mostrar signos de obesidad, sobrepeso y alteraciones con el sistema osteo muscular como las retracciones musculares del tren inferior y variaciones en la columna vertebral (lumbar y dorsal) a raíz de su postura dentro del vehículo. Revista Médica de Risaralda, (Vol 15)

Por la actividad laboral que desempeñan los conductores de servicio público, presentan una relación con las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales son de larga duración y evolucionan lentamente siendo esta la causante de la muerte a 38 millones de personas cada año. (OMS, 2015). Estas enfermedades se adquieren mayormente durante su medio laboral y a la suma de factores como el consumo de tabaco, el consumo de bebidas alcohólicas, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo.

En este caso, la jornada laboral de los taxistas sobrepasa las horas estipuladas por ley; ya que al momento de ejecutar el cuestionario inicial se determinó que su tiempo de trabajo equivale a más de 9 horas continuas de dentro de su vehículo, debido a la

responsabilidad del cumplimiento de las cuotas monetarias del vehículo, responsabilidades con el mismo y los gastos personales, implicando menos tiempo para el esparcimiento, la recreación, la práctica de actividad física y la alimentación adecuada. Ahora bien, las consecuencias de su rutina laboral, de más de 9 horas de trabajo continuo, se evidencia de manera clara en los accidentes de tránsito relacionados con taxistas y con la casusa del estrés. Según, el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2015) los causantes de accidentes de tránsito con muertes fatales para el año 2013 corresponde al 12.94%, están relacionadas inicialmente con conducir en estado de alicoramamiento, disputas entre conductores de SITP y transporte colectivo y nuevas tendencias de transporte, estas las clasifican como violencia vial o intolerancia; de las cuales 6402 muertes son por accidentes de tránsito y en los que 3.183 taxistas están involucrados solo en choques.

El factor de alimentación y nutrición se ve afectado en consecuencia de su rutina laboral, haciendo referencia a lo que la OMS (2015) define como nutrición, la cual es una ingesta correcta de alimentos saludables según las necesidades del organismo, existiendo el consumo de verduras, frutas, cereales, proteínas y grasas de manera equilibrada. Sin embargo, un gran porcentaje de los conductores de servicio público terrestre automotor individual de pasajeros en vehículos taxi, sobrepasan los niveles de porcentajes de la pirámide nutricional recomendada por la OMS, ya que se presenta un alto nivel de ingesta de alimentos con altos niveles de grasas, harinas, carbohidratos y glucosa; Por ello, se observa mayor cantidad de conductores con un perímetro abdominal exagerado, pero tampoco se descarta que dicho aumento de su masa corporal se deba a un desequilibrio de la glándula Tiroides, la cual se encarga de regular el metabolismo corporal y la función de

los órganos. Para esto, es necesaria la opinión de un profesional en el área de la salud y así se realice un seguimiento médico específico.

2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

De acuerdo al planteamiento expuesto con anterioridad, se genera la siguiente pregunta:

¿Cómo contribuir con la reducción de los niveles de estrés en los taxistas causado por la rutina laboral?

2.3 JUSTIFICACIÓN

De acuerdo al cuestionario inicial que se realizó en el único acercamiento se determinó que una de las causas principales para generar aumento en el estrés es la rutina laboral, ya que su jornada laboral implica permanecer mayor cantidad de tiempo en el carro, teniendo que sobrellevar los factores externos que influyen en su día laboral, como la problemática de la malla vial, el exceso de vehículos de la ciudad, la sobreoferta de taxista, accidentes de tránsito, incluso hasta los pasajeros.

Para el año 2014, según el DANE, Bogotá es una de las ciudades más afectadas por las muertes causadas por los accidentes de tránsito, junto con Antioquia, valle del cauca, Santander y Cundinamarca. Medicina Legal determina que a partir del año 2011, los casos de muerte causados por la violencia vial han aumentado un 7.3% en comparación de casos anteriores (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2013). Teniendo en cuenta los datos arrojados por el DANE, como ente regulador de estadísticas, la tasa de accidentabilidad en la ciudad durante primer semestre del 2015 y relacionado con el tema

central de la presente investigación, se afirma que en 78 casos de accidentes está relacionado con la intolerancia, de los cuales 3.183 choques están involucrados taxistas.



Grafico 1. Imagen tomada del Periódico ELTIEMPO (2016) 17 marzo

<http://www.eltiempo.com/multimedia/infografias/cifras-de-accidentes-de-taxis-en-el-primer-semester-del-2015/16164755>

Un agravante de las condiciones de trabajo de los taxistas es la seguridad social, ya que los conductores de taxi no cuentan con un plan de pago fijo de la misma. Por lo cual, el Ministerio de trabajo lanzó el decreto 1047 de 2014 con resolución 2634 de 2014 expedida por el ministerio de salud y protección social, el cual establece las medidas necesarias para garantizar a los conductores de este servicio público a afiliarse al SGSS (sistema general de seguridad social) desde el 1 de septiembre del 2014; las cuales consisten en ajustar la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes (PILA), en el que registra los pagos de aportes

a salud, pensión y riesgos laborales, pero no se harán aportes a pensiones. Para realizar estos pagos hay unas condiciones respecto a su contrato laboral, de manera desafortunada, muchos de los taxistas no están vinculados con la empresa, solo cumplen un contrato de tipo “contratista independiente o en calidad de asociado”, en el cual el trabajador pagará sus aportes obligatorios pero la empresa solo se hará cargo de los aportes a riesgos laborales (ARL).

La realización de esta investigación también se ve inmerso en la búsqueda de antecedentes con el gremio de taxistas, evidenciando que existen muy pocos estudios a nivel distrital y nacional que se relacionen con las condiciones de trabajo y sus condiciones físicas y mentales. Los datos hallados hacen referencia a programas de salud ocupacional en conductores de Taxi en Bucaramanga en el año 2009 y en Medellín en el año 2013 basados en las condiciones de trabajo, mas no de temas de salud mental.

Por estos motivos, y como rol de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y basado en el enfoque de la responsabilidad social se crea la estrategia didáctica audiovisual MUEVETE AL VOLANTE con esta población tan poco tenida en cuenta por entes gubernamentales de salud, con el fin de ser accesible a todos los taxistas que de manera autónoma y consciente y dentro de la comodidad de su automóvil deseen mejorar y reducir sus niveles estrés.

MUEVETE AL VOLANTE, es una estrategia didáctica audiovisual en la que se usan diferentes tipos de música, como dance, pop, electrónica y rumba, siendo estos medios de ambientación para realizar el trabajo central, los cuales son ejercicios físicos del tren

inferior y superior adaptados a su entorno laboral, de manera que puedan acceder a la práctica de actividad física sin interrumpir su jornada laboral.

2.4 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia didáctica audio visual que permita contribuir con la reducción del estrés causado por la rutina laboral en conductores de taxi

2.5 OBJETIVO ESPECÍFICO

Diagnosticar las causas desencadenantes del estrés causados por la rutina laboral en los conductores de taxi a través de un cuestionario inicial no estructurado

Identificar cual es la barrera más frecuente al momento de la práctica de alguna actividad física por medio del quiz de las barreras a la actividad física

Analizar las causas que pueden afectar a los conductores de taxi por medio del test DASS 21 como instrumento evaluador del estrés, la depresión y la ansiedad.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 MARCO DE ANTECEDENTES

Para la investigación se hace necesario conformar un marco de antecedentes, los cuales se reúnen de tipo internacional, nacional y local.

Como primer antecedente se encuentra un estudio realizado por la alcaldía en el año 2011, por medio de dos encuestas llamadas como self reporting questionnaire SRG y Maslach Burnout Inventory MBI aplicado a 2000 taxistas en la ciudad y que fue objeto de estudio para identificar diversas conductas en los taxistas, arrojando como resultado que:

“el 77,5% de los conductores de estos vehículos de servicio público presentan estrés laboral, el 76,5% tiene baja realización personal, el 59% consume en mayor o menor medida bebidas alcohólicas, el 53% tiene un alto nivel de despersonalización y el 10% tiene significativos niveles de angustia” (Espectador, 2011),

Como resultado de este estudio, se tiene en cuenta los programas ofrecidos por el distrito y que con ayuda de la Secretaría de Salud de la ciudad de Bogotá, se realizó a fin de reducir los niveles de estrés y baja autoestima en los conductores de taxi un centro anti estrés en la sede de la empresa TAXexpress, en el que con acompañamiento de profesionales de la salud abordan y trabajan el desarrollo socio afectivo, emocional, físico y el manejo de la ira, junto con las relaciones interpersonales de cada conductor.

Ahora bien, la empresa TAXexpress en cumplimiento de la búsqueda del bienestar de sus afiliados, junto con ayuda de la Secretaría de Movilidad de Bogotá, realizan jornadas

de educación vial y tolerancia en el que un grupo de taxistas se movilizan por la ciudad en bicicleta haciendo un recorrido de aproximadamente 10 km por los lugares más transitados en el que se presentan diferentes situaciones de intolerancia.

Los antecedentes que se exponen con anterioridad son tomados como referente por su actividad central de educación, pero en especial por su iniciativa de fomentar la actividad en otro medio de transporte tomando como prioridad la ejecución de programas de bienestar para los conductores.

A nivel distrital, En el año 1999 se realizó un estudio a las condiciones de trabajo y salud en conductores de una empresa de transporte público urbano en Bogotá DC, en el que se realizaron a 194 conductores exámenes médicos, físicos, visuales, biológicos entre otros estudios. Allí se reportaron constantemente síntomas digestivos, de ansiedad, depresión, visuales, respiratorios, osteomusculares, respiratorios y neurológicos; estos hallazgos concluyen que las condiciones de trabajo pueden contribuir con efectos adversos sobre la salud (Chaparro P, 2001).

También se ha tomado como referente investigaciones desarrolladas en otras ciudades del país, como es el caso de la ciudad de Risaralda, donde se realizó un estudio que determinó el riesgo cardiovascular en conductores de servicio público intermunicipal, junto con los factores metabólicos, antropométricos y fisiológicos, prediciendo diferentes los riesgos de pasar por eventos cardiovasculares; dicha investigación arrojó resultados que podrían ser catalogados como una alerta para todo el gremio de conductores.

Los resultados arrojan las barreras culturales que impiden la práctica de actividad física, (revista médica de Risaralda, 15, 2009) en las que la falta de equipo ocupa el 85%, la falta de conocimiento un 83% y el factor de tiempo corresponde al 79%. Sin embargo, los

conductores afirman haber caminado por lo menos 10 minutos continuos por más de 5 días, pero el 75% lo hicieron inadecuadamente.

A raíz de los resultados arrojados se hace necesario el diseño de la estrategia didáctica audiovisual MUEVETE AL VOLANTE, el cual se basa en experiencias de personajes reconocidos en Estados Unidos como Anne Pringle, entrenadora personalizada desde el año 2007, especializada en Pilates y Creadora del programa: Stronger seniors ® program, especializada en actividad física para personas adultas mayores en silla, así mismo, Paul Eugene, Instructor personalizado especializado en chair fitness exercise, dance fitness, kids workouts, hi lo aerobics, boot camp, gospel aerobics, step aerobics y más. Por último, se encuentra un deportista paralímpico, instructor de zumba y bailarín y profesor de ciclo danza de Chile llamado Grillo Aranguiz.

Estos personajes usan como referentes que, si no llegan a ser una fuente teórica formal, hacen parte del mundo de la actividad física y que han logrado marcar la diferencia en su trayectoria profesional en base a sus experiencias.

3.2 MARCO TEORICO

A continuación, se presenta una serie de elementos conceptuales y teóricos que orientarán en un primer momento al desarrollo de la presente investigación, contextualizando su problemática e indicando desde que paradigma se basará. En primera instancia, se abordarán temas conceptuales a nivel de actividad física. Seguido a esto, las nociones de afectaciones y enfermedades, opciones de mejora; vinculándola a la construcción de un excelente proyecto de vida, teniendo en cuenta la importancia de pausas activas en el desarrollo de las jornadas laborales y el paralelismo que existe con el estrés, seguido a ello se abordarán los test a trabajar y posteriormente se establecerán como estas teorías generan una relación entre sus conceptos y el modo del desarrollo de cada uno de ellos.

Para conocer a profundidad la realidad social en la que se encuentran inmersos los conductores objeto de estudio, es importante explicitar los supuestos teóricos respecto a la forma cómo los sujetos construyen realidades, conceptos a partir de los significados que colectivamente asignan a las situaciones que viven cotidianamente. En este sentido, partiremos de la base de la actividad física, el cual posee un impacto sobre la forma en la que se desarrollan investigaciones dentro del área de educación física y lo que se pretende manejar en relación con la población taxista.

3.2.1 Actividad física:

En primer lugar, como lo expone la OMS (2015), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el

consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La OMS logra evidenciar el comparativo con el término actividad física con el término ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Ahora bien y retomando el termino de actividad física, Coldeportes (2010) la define como cualquier movimiento a nivel corporal que se dé en forma voluntaria, repetitiva, que también incluye a los grandes grupos musculares y aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Así mismo, Lopez (1998) cita a Tercedor (1998) donde se tiene en cuenta la definición de la actividad física, como cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física.

Del mismo modo, Márquez (2013) cita el término que brinda el Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte (1999) sobre la definición de actividad física donde hace referencia a la acción que implica de forma determinante a la “physis” humana, al actuar tangible y observable de su corporeidad por oposición a las acciones mentales.

Teniendo en cuenta lo anterior es importante traer a colación el termino de Salud brindado por la Organización mundial de la salud (2008), en la cual indica: “para que una

persona sea considerada sana; no solo debe estar libre de infecciones y enfermedades, también debe sentir un bienestar completo en todos los aspectos de su vida, ya sea físico, mental o social”.

Resultó así mismo interesante, para la OMS determinar tres niveles de la actividad física, para representar, la intensidad, velocidad, en el momento de realizar un ejercicio o actividad, las cuales se determinan así: 1) Actividad física moderada: (aproximadamente de 3-6 MET) ya que requieren un esfuerzo moderado, que acelera de forma evidente el ritmo cardiaco, se considera ejercicio moderado al realizar baile, tareas domésticas, caminar a paso rápido y paseo con los niños; 2) Actividad física intensa: (aproximadamente >6 MET) esto requiere mayor esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento en la frecuencia cardiaca, al desarrollar natación rápida, montar en bicicleta y realizar juegos competitivos esto es nombrado como actividad física intensa. Ahora bien, es importante definir en que consiste un MET en lo cual se sintetiza, como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h.

3.2.2 PAUSAS ACTIVAS

Como lo expone la Universidad Católica de Colombia (2015), hay un tema de gran relevancia en cuanto a la monotonía que se genera en el ambiente laboral y son las pausas activas, estas se deben desarrollar en la mañana y en la tarde con la finalidad de que permita la incorporación nuevamente a las actividades laborales con más energía.

La falta de dichas actividades en el ámbito laboral puede generar malestares cognitivos, como ansiedad, tristeza y estrés; por el contrario, si se desarrollan estas actividades a diario va disminuir la falta de concentración, mal humor, sedentarismo, entre

otros aspectos. El tema de pausas activas es uno de los principales a manejar, que se desarrolla en el transcurso de esta investigación y con el cual se va lograr evidenciar la relevancia que tienen ellas en la población a trabajar.

De igual forma es de gran importancia mencionar el término que brinda Cárdenas (2011). sobre las pausas activas o tradicionalmente llamadas “gimnasia laboral”, son aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. Asimismo, el concepto de pausa activa brindado por el Ministerio de Protección social (2007) incluyen las actividades en las cuales se genere un cambio de actividad, teniendo en cuenta la utilización correcta del tiempo de descanso, así como también la realización activa de ejercicios de estiramiento y relajación, entre otros.

3.2.3 ESTRÉS

De acuerdo a lo anterior es importante traer a colación las consecuencias que se pueden presentar en el caso de no dar un buen uso de estos espacios como son las pausas activas. Como lo expone Lazarus y Folkman (1986) citado por Marente (2006) el estrés se define como: “Una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43).

Uno de los síndromes más característicos, dentro de las fases avanzadas del estrés laboral, es el síndrome de Burnout, también conocido por “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”, fue utilizado originariamente por Freuden Berger (1974), un psicólogo clínico familiarizado con las respuestas al estrés de los miembros de

una institución de cuidados alternativos de salud, si bien su categorización y difusión se debe principalmente a Cristina Maslach, una investigadora de psicología social, a partir de la segunda mitad de los setenta, cuando estudiaba las formas de afrontamiento a nivel emocional en el trabajo.

El término Burnout procede del mundo del deporte y expresaba la situación que vivían los deportistas cuando no obtenían los resultados deseados a pesar de sus grandes esfuerzos y entrenamientos. También se utilizaba este término, de manera coloquial, para referirse a los efectos del abuso crónico de drogas.

Desde hace ya bastante tiempo, una importante cantidad de autores, se han interesado por el concepto de estrés. Ya hemos señalado a Freuden Berger (1974,1977, 1980) y a Maslach (1981 a, b; 1982; 1986), ambos autores estudian el síndrome de burnout como una respuesta a un estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y sentimiento de inadecuación a las tareas que se deben de realizar. Parece ser que lo sufren, especialmente, personas cuyas profesiones versan sobre todo en la atención y ofrecimiento de servicios humanos directos y de gran relevancia para el usuario: enfermeros, profesores, policías, cuidadores.

De igual manera es de gran importancia abarcar el término de rutina laboral desde el punto de recreación, dado que es una de las alternativas más acordes con el tema de las exigencias de la rutina diaria o especialmente laboral. En este sentido la participación activa con la recreación va permitir un descanso posterior para conllevar o retomar nuevamente

las tareas laborales, responsabilidades, con energías renovadas que van a generar un mejor resultado de dichas tareas.

3.2.4 RUTINA LABORAL

Por otra parte, como lo expone Osorio y Rico, (2005) en su artículo *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*, el estrés es provocado por las largas horas de trabajo, la rutina, las tareas que implican gran esfuerzo, en cierto modo generan gran desmotivación, de igual forma falta de interés y atención en tareas laborales y en algunos entornos laborales se empieza a detectar ausentismo. Teniendo en cuenta lo anterior se puede evidenciar que dicha problemática se evita teniendo intercambio de experiencias recreativas que generen una renovación plena y así mismo poder retomar nuevamente el entorno laboral.

En último lugar es de gran relevancia dar a conocer el uso de los test que se tendrán en cuenta a través de esta investigación, los cuales se indicarán a continuación, teniendo en cuenta sus principales características

3.2.5 CUESTIONARIO

los cuestionarios son utilizados como medio principal para conseguir información esto hace referencia a lo que las personas son, hacen, piensan, opinan, sienten, esperan, desean, quieren u odian, aprueban o desaprueban, o los motivos de sus actos, opiniones y actitudes (Visauta, 1989).

3.2.6 TEST PSICOLOGICO

según Cronbach (1968) un test es objetivo cuando todos los examinadores asignan el mismo valor a una ejecución determinada, también se usa cuando se ha demostrado que los mismos constituyen un medio auxiliar, de inestable valor en el trabajo del psicólogo, aunque nunca se puede favorecer una explicación de la conducta humana.

4 MARCO LEGAL

4.3.1 CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA: Esta investigación se emite y se rige bajo los parámetros de la Constitución Política de Colombia, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Licenciados en educación física y deporte, el cual es respaldado en el Artículo 52 donde se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. Sin embargo, las realizaciones de dichas actividades casi siempre son muy ajenas a las necesidades de los conductores.

4.3.2 LA LEY 9 DE 1979: DERECHOS RELATIVOS A LA SALUD en el art. 595 nos dice que todo habitante tiene el derecho a las prestaciones de salud, en la forma que las leyes y reglamentaciones especiales determinen y el deber de proveer a la conservación de su salud y de concurrir al mantenimiento de la salud de la comunidad, sin embargo este es un tema ajeno y casi desconocido para los conductores de taxi pues el ambiente y el

entorno al que están expuestos en sus horas laborales no les brinda ningún tipo de seguridad y menos un buen mantenimiento de su salud.

El gobierno en el proyecto de acuerdo N° 029 de 2008, crea “la tarjeta de salud” para los conductores de servicio público individual, colectivo y escolar, a fin de incentivar que todos los conductores de este servicio se realicen un examen en el que se compruebe que se encuentra en óptimas condiciones físicas y psíquicas para poder conducir vehículos y puedan prestar un servicio a la sociedad. El proyecto, por norma institucionales debe realizarse cada seis meses y que con ayuda de la Secretaría de Movilidad se certifica si es apto.

4.3.3 DECRETO 1047 DE 2014, MINISTERIO DE TRABAJO: AFILIACIÓN AL SISTEMA INTEGRAL DE SEGURIDAD SOCIAL: Este decreto, en todos sus artículos, hace referencia al derecho que todo conductor de vehículo taxi tiene para estar afiliado a un sistema de seguridad social. Bajo este decreto se hace necesario un control por parte de la administradora de taxi de que todos los conductores de este servicio público a fin de que se dé cumplimiento con la norma y así puedan operar en la ciudad.

4.3.4 PLANILLA PILA: DECRETO 1047 DE 2014 CON RESOLUCIÓN 2634 DE 2014: Permite el registro de los pagos de aportes a salud, pensión y riesgos laborales, concede la identificación de los conductores cubiertos por este decreto.

4.3.5 LEY 1355 DE 2009: En el artículo 5 denominados como estrategias para promover actividad física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad

física: El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

5 DISEÑO METODOLÓGICO

Hernández (2010) hace referencia al diseño metodológico como una estrategia que se desarrolla para obtener la información requerida por la misma investigación, en el que destaca los procedimientos y las actividades realizadas para responder a la pregunta de investigación. En este capítulo se encuentra la descripción de los aspectos relacionados con la elaboración de la investigación.

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Hernández (2010). De acuerdo a lo establecido anteriormente, ya que se realizó la recolección de datos por medio de la aplicación del test DASS 21 y el Quiz de las barreras a la actividad física, los cuales permitieron realizar una medición netamente numérica en el que, por medio de la tabulación y los análisis de gráficas, se identificaron patrones de comportamiento en los conductores. De igual manera, se identificó los niveles de estrés en los que se encuentra cada conductor.

Esta investigación realizó tres fases concretamente, en las que se puede evidenciar el proceso, que para Hernández (2010) se denomina como secuencial probatorio, siendo este de mayor rigurosidad y de forma lineal, el proceso llevado a cabo durante la investigación permitió establecer una variables relacionadas con el estrés, las cuales fueron corroboradas por medio de la aplicación del test denominado DASS 21, luego de tener los

datos, se realiza un análisis en cada una de las gráficas, lo cual permite establecer unas conclusiones y generar la estrategia didáctica audiovisual denominada MUEVETE AL VOLANTE.

De acuerdo a los instrumentos de recolección utilizados en la investigación se deduce que este tipo de investigación es un modelo cuantitativo ya que, se manejan elementos de recolección de datos como es el test DASS 21 el cual no arroja valores números exactos.

5.2 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se ubica en la línea del paradigma positivista, también conocido como empírico analítico, ya que se destacan significativamente la utilización de métodos válidos y confiables como son el test DASS 21 y el Quiz de las barreras de la actividad física los cuales se encuentran debidamente validados. Así mismo, se generó un proceso de análisis estadístico, con la posibilidad de generalizar un poco los resultados, buscando una neutralidad en la obtención de datos.

Otro de los ejes puntuales de este diseño de investigación, es que no permite variaciones sustanciales en su desarrollo, es decir, que se genera un paso a paso como ya se explica anteriormente que tiene que ser seguido con total rigurosidad, otro eje importante es la toma previa a la investigación de la muestra, en este caso 15 conductores de taxi, los cual nos permite generalizar los resultados en una equivalencia con la demás población. (PEREZ SERRANO 1994).

5.3 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método de la investigación se define como no experimental, ya que no se realizó ningún tipo de intervención, pues para ello se requiere de un periodo de tiempo prolongado donde se pueda evaluar el proceso de comprobar si dicha intervención dio algún tipo de resultados o cambio en algo las variables, lo que se realizó en la investigación fue una propuesta, donde se deja abierta la posibilidad de su desarrollo y una posible intervención a futuro. Este método de investigación tiene unas características puntuales de tipo descriptivo y de corte transversal ya que se realizó un primer y único acercamiento a los conductores de taxi donde se aplicó un cuestionario inicial, que describe aspectos importantes en su quehacer diario.

5.4 FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de esta investigación, se presenta el orden de las fases realizadas.

5.4.1 FASE 1. DIAGNÓSTICO

Se realizó un cuestionario inicial de manera individual a 15 taxistas de la localidad de ciudad Bolívar, se evidencio que casi su totalidad manifestaban inconformismo en muchos aspectos, la mayoría de ellos de tipo laboral, algunas de las inconformidades más notables eran; la falta de garantías que tienen según su tipo de contrato, la rutina laboral derivada de sus largas y agotadoras jornadas de trabajo, los problemas de movilidad que se están generando, etc.

Todos estos elementos fueron mencionados por casi todos los conductores, aun así hubo un aspecto en especial que fue el más mencionado y que genero interés para el desarrollo de la investigación, como es la rutina laboral, definida por los mismos conductores como la principal causante de su estrés, cada vez que hablaban de la rutina laboral a la cual se sentían sometidos, se escuchaban cansados y con ganas de poder cambiar un poco de dicha rutina para que su trabajo pudiera ser un poco más ameno. De igual manera se realizó una base de datos, donde identificamos que un 100% de los 15 conductores no superaban la barrera de los 30 años de edad, así mismo se les explico de manera muy genérica el objetivo de nuestra investigación, se explicó en que consiste la investigación y se les propuso realizar las baterías de evaluación, a lo que ellos accedieron dando el permiso para usar sus datos en la presente investigación

5.4.2 FASE DOS: CARACTERIZACIÓN

En esta segunda fase, se implementó la aplicación de un quiz con el fin de tener un resultado más específico respecto a las barreras que tienen a la realización de la actividad física, lo cual arrojó como resultado un 100% de barreras.

Con orientación y sugerencia de la psicóloga Fernanda Rodríguez Llorente con tarjeta profesional N° 155530, egresada de la Universidad Piloto de Colombia, se aplicó un test denominado DASS 21; diseñado en Estados Unidos, el cual evidencio que efectivamente el 60% de la muestra se encuentran en un nivel de estrés bastante considerable y que para la Psicóloga es necesario que tengan un acompañamiento profesional.

Así mismo, se realizó la tabulación de los demás datos suministrados por los conductores, en cuanto a los niveles de actividad física. Los resultados de estas tabulaciones permitieron generar un análisis de tipo reflexivo en el cual se pudiera contribuir con el problema y proponer posibles soluciones, entonces nació la idea de una estrategia didáctica que permitiera de cierta forma, aportar de manera positiva y que desde la perspectiva del educador físico sirviera como apoyo para contrarrestar la rutina laboral como principal causante del estrés en los conductores e incentivar la práctica de la actividad física.

5.4.3. FASE TRES: DISEÑO DE LA ESTRATEGIA

La fase número tres de la investigación conllevó a diseñar la estrategia didáctica audiovisual MUEVETE AL VOLANTE, la cual permite contribuir con la disminución de los niveles de estrés en los conductores de taxi, buscando atacar directamente y contrarrestar la rutina laboral quien es la principal causante de estrés en los mismos. Dicha estrategia consta de la elaboración de un medio digital CD, donde se implementa un sistema de realización de ejercicios, guiados por diferentes tipos de música, ritmos y velocidades, para llegar a salir de la rutina laboral sin afectar la operatividad ni interrumpir de forma negativa el trabajo de los conductores. De igual manera brindar una opción diferente a los conductores en el que ellos puedan realizar una actividad diferente que les permita romper esa estructura de siempre tener que estar quieto durante su jornada laboral.

El CD fue diseñado con el fin de realizar un aporte significativo en cada uno de los conductores de taxi y contribuir con un sector de la sociedad, que, aunque no es tenido muy en cuenta, está claro que existe y que hay que atacarlo, el CD consta de tres niveles:

- El primer nivel contiene ejercicios de relajación, estiramientos y movimientos articulares preparatorios para el nivel 2.
- El segundo nivel se realiza con una intensidad moderada, donde se evidencia mayor cantidad de movimientos, a mayor velocidad, y nuevos ritmos musicales.

El tercero y último nivel, se trabaja a una intensidad media- alta, en el que se trabaja con una velocidad de música más alta de 140 – a 180 bmp, dándole la posibilidad al conductor de interactuar con ritmos musicales contemporáneos y reconocidos aumentando la complejidad de movimientos

5.5 POBLACIÓN MUESTRA

La población tomada para esta investigación corresponde a 15 conductores de taxi, entre las edades de 18 a 30 años de edad. Como primer y único acercamiento, se realizó la toma de datos básicos en un cuestionario inicial junto con actividades de su quehacer diario. El tipo de muestra tomado para la investigación se define como muestra por conveniencia, La muestra por conveniencia como su nombre lo indica se realiza a conveniencia del investigador, encerrando diversos criterios tales como tiempo, disponibilidad de la población, acceso a la población entre otros. La muestra o el elemento se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil disponibilidad (Kinnear y Taylor 1998). Así mismo, James H. Mc Millán y Sally Schumacher (2001) definen la muestra por conveniencia como un método de seleccionar sujetos disponibles y de fácil acceso, los cuales permitan agilizar el proceso de la investigación y permitan avanzar en la misma.

Además de esto, Se les aplico el test DASS 21 que determina los niveles de depresión, ansiedad y estrés y que para esta investigación se enfocó en el dato del estrés y se utilizó el Quiz de las barreras de la actividad física para identificar cual es la barrera más común que presentan al momento de la práctica de alguna actividad física

5.6 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

A continuación, se presentan los instrumentos de recolección de datos utilizados durante la investigación

5.6.1 QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es un instrumento diseñado por el departamento de salud y servicios humanos de los estados unidos (USDHHS, 2008), con este test se logra indicar y evidenciar una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Dicho Quiz se divide en diferentes categorías, con opción de respuesta de la siguiente manera: Muy probable, Algo probable, Algo improbable y Muy poco probable, igualmente existen una serie de impedimentos que se evidencian en el mismo Quiz tales como la Falta de tiempo, La influencia social, Falta de energía, Falta de voluntad, Miedo a lastimarse, Falta de habilidades y la Falta de recursos.

El Quiz está compuesto por 21 preguntas divididas en varios grupos debido a que estas pertenecen a las barreras de actividad física: $1 + 8 + 15 =$ Falta de tiempo; $2 + 9 + 16 =$ Influencia social; $3 + 10 + 17 =$ Falta de energía; $4 + 11 + 18 =$ Falta de voluntad; $5 + 12$

+ 19 = Miedo a lastimarse; 6 + 13 + 20 = Falta de habilidades; 7 + 14 + 21 = Falta de recursos.

Tabla 1: Descripción del Quiz de las barreras de la actividad física

BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FISICA	
AUTOR	Diseñado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (USDHHS)
OBJETIVO	Indicar y evidenciar las razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan actividad física.
CARACTERISTICAS	Compuesta por 21 preguntas Su forma de evaluar esta comprendida por la probabilidad que tiene cada sujeto. Muy poco probable: 0 Algo improbable: 1 Algo probable: 2 Muy probable: 3

5.6.2 TEST DASS 21

Instrumento creado por los hermanos Lovibond en 1995, con el fin de desarrollar mediciones de tres estados negativos. DASS se construyó originalmente con la finalidad de evaluar ciertos síntomas centrales de depresión y ansiedad, buscando la máxima discriminación entre ambos estados emocionales. Sin embargo, durante el desarrollo de la misma se determinó tener en cuenta un tercer estado emocional negativo “el estrés”, por lo que DASS fue propuesta incluyendo los tres dominios. Lovibond & Lovibond (1995).

El DASS 21 está compuesto por 21 preguntas dividido en tres dominios, a cada dominio pertenecen 7 preguntas: al dominio de depresión corresponden 3, (5,10,13,16,17,21); al dominio de Ansiedad corresponden: (2,4,7,9,15,19 ,20) y al dominio de estrés corresponden (1,6,8,11,12,14,18) Los ítems se califican en una escala de 4 puntos que van desde 0 a 3, dejando dos puntuaciones intermedias, dichas puntuaciones se suman para obtener los datos por dominios y la suma de estos entrega el puntaje total de la escala. Según la puntuación de cada dominio se establece la severidad de la alteración: a mayor puntuación mayor severidad de depresión, ansiedad y estrés.

Por todo lo anterior, se desea indagar este tema el cual presenta una serie de falencias, inconvenientes, afectaciones físicas y por otra parte es un campo que es poco explorado, sin embargo, con alto nivel investigativo.

Tabla 2: Descripción del test DASS 21

DASS 21	
AUTOR	Creado por científicos Lovibon & Lovinod (1995).
OBJETIVO	Determinar síntomas como la depresión, ansiedad y de estrés.
CARACTERÍSTICAS	Compuesto por 21 preguntas Dividido en tres dominios: cada dominio pertenecen 7 preguntas: Al dominio de Depresión corresponden 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21. Al dominio de Ansiedad corresponden: 2,4,7,9,15,19 ,20. Al dominio de Estrés corresponden 1,6,8,11,12,14,18.
Nota	Test aplicado por la Psicóloga Fernanda Rodríguez Llorente, Egresada de la Universidad Piloto de Colombia con tarjeta profesional N° 155530

6 ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

En el siguiente segmento se puede observar una serie de gráficas, que no solo evidencian las herramientas de recolección de datos utilizadas para la investigación, sino que también permite observar datos concretos donde se puede identificar plenamente, el resultado y el porcentaje, para así obtener datos exactos que den validez y claridad a la investigación. También se puede observar una base de datos y un cuestionario el cual sirvió como un primer acercamiento con la población de conductores de taxi y que abrió la posibilidad a la investigación.

Gráfica No 2. Barreras a la actividad física

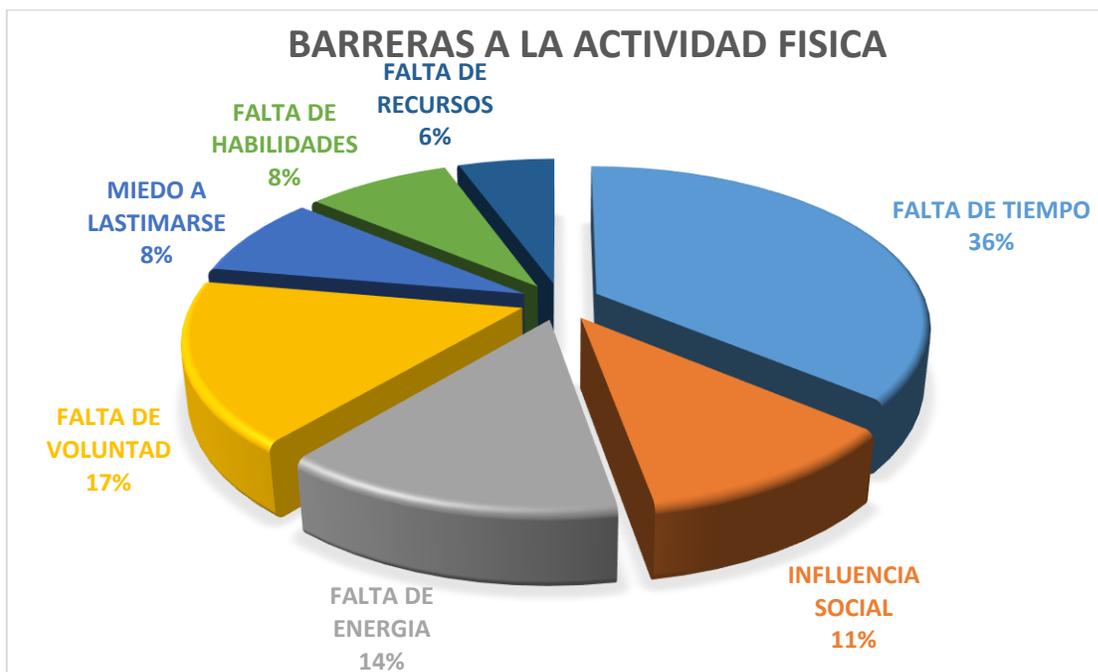


Tabla No 3 Análisis del Quiz de las barreras de la actividad física

FALTA DE TIEMPO	13
INFLUENCIA SOCIAL	4
FALTA DE ENERGIA	5
FALTA DE VOLUNTAD	6
MIEDO A LASTIMARSE	3
FALTA DE HABILIDADES	3
FALTA DE RECURSOS	2

3	Moda
4	mediana
5,142857143	Promedio

En la gráfica de Barreras a la Actividad Física, se puede identificar que el principal condicionamiento por el cual los conductores de taxi no realizan actividad física, es por la falta de tiempo (36%), esto debido a sus extensos horarios de trabajo y a otros factores de tipo familiar y social que, aunque no tienen nada que ver con su trabajo, si cubren más de la mitad del tiempo que les queda para descansar.

Hay muchos otros condicionantes tales como falta de energía (14%) que se encuentra directamente relacionada con el primer ítem (falta de tiempo), también encontramos otras barreras con porcentajes altos como falta de voluntad (17%) y la influencia social (11%)

Tabla No 3 Análisis del Quiz de las barreras de la actividad física

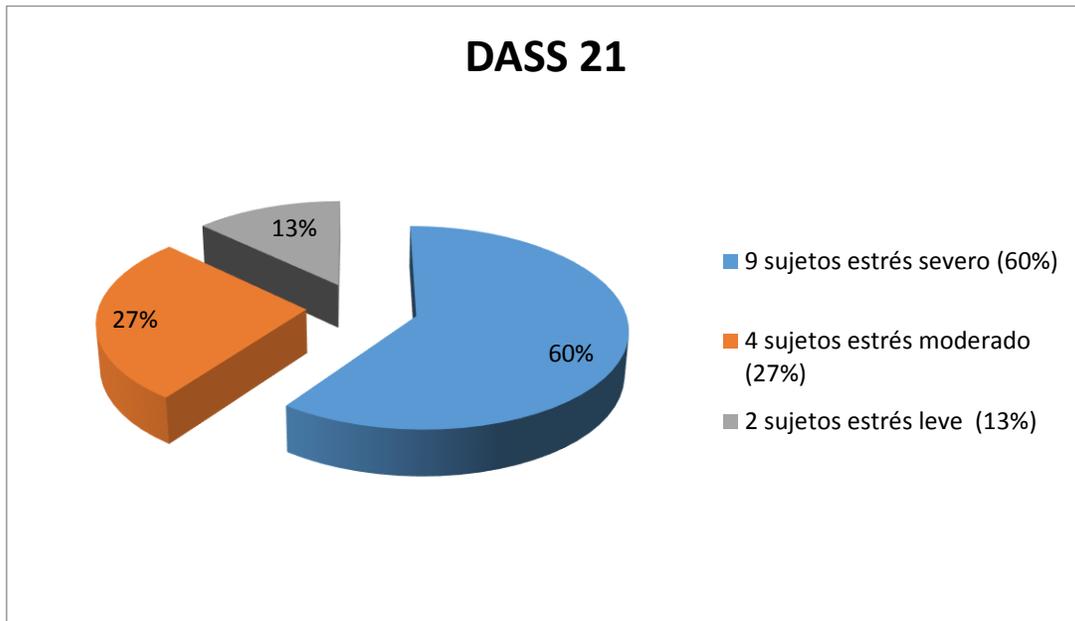
TAXSTAS CON BARRERAS	TAXISTAS SIN BARRERAS
15	0



En esta gráfica se puede identificar que es alarmante el tema de inactividad física en los conductores de taxi, ya que, según el test aplicado, un 100% de los conductores tienen barreras para la práctica de actividad física, en la gráfica anterior podemos observar que cada conductor tiene por lo menos 3 o 4 barreras que lo limitan y los conducen a no ejercitarse.

El principal obstáculo para la práctica de actividad física según lo que manifestaron es la rutina laboral y las extensas jornada laborales, al momento de explicar el objetivo de la estrategia que se pretende desarrollar, se observó un poco sorprendidos pero a más del 70% les genero expectativas por el tema.

Gráfica No 3. DASS 21



El DASS 21 está compuesto por 21 preguntas dividido en tres dominios, a cada dominio pertenecen 7 preguntas: al dominio de depresión corresponden 3,5,10,13,16,17,21; al dominio de Ansiedad corresponden: 2,4,7,9,15,19 ,20 y al dominio de estrés corresponden 1,6,8,11,12,14,18. Los ítems se califican en una escala de 4 puntos que van desde 0 a 3, dejando dos puntuaciones intermedias, dichas puntuaciones se suman para obtener los datos por dominios y la suma de estos entrega el puntaje total de la escala. Según la puntuación de cada dominio se establece la severidad de la alteración: a mayor puntuación mayor severidad de depresión, ansiedad y estrés. Abordando el tema de investigación se toma en cuenta un grupo de 15 hombres de 18 a 30 años de edad, conductores de taxis a quienes se les aplico el Cuestionario de Depresión Ansiedad y Estrés DASS-21(Lovibond y Lovibond, 1995a).

Los ítems evaluados por la prueba están categorizados en tres estados negativos de gran importancia y básicas de los sujetos: Depresión, ansiedad y Estrés, los cuales son aspectos claves para la comprensión del problema de investigación. Los resultados sobre los niveles de depresión y ansiedad de los sujetos a los cuales se les aplicó la prueba, podrían influir en el nivel de estrés que manifiesta la población, sin embargo, el tema principal que se aborda desde el punto de vista dicho trabajo académico, es el estrés a nivel laboral por tanto no se tomara las dos escalas restantes.

Tabla No 4 Análisis del test DASS 21

SEVERIDAD DEL DETERIORO SEGÚN ESCALAS DASS-42 Y DASS-21						
	DEPRESIÓN		ANSIEDAD		ESTRÉS	
	DASS-42	DASS-21	DASS-42	DASS-21	DASS-42	DASS-21
Normal	0 - 9	0 - 4	0 - 7	0 - 3	0 - 14	0 - 7
Leve	10 - 13	5 - 6	8 - 9	4 - 5	15 - 18	8 - 9
Moderado	14 - 20	7 - 10	10 - 14	6 - 7	19 - 25	10 - 12
Severo	21 - 27	11 - 13	15 - 19	8 - 9	26 - 33	13 - 16
Extremadamente severo	28 y +	14 y +	20 y +	10 y +	34 y +	17 y +

A continuación, se presenta los resultados arrojados y analizados por la Psicóloga Fernanda Llorente:

En términos generales se señala que, dentro de la muestra seleccionada de forma intencional por los investigadores, nueve sujetos se encuentran dentro del percentil con categoría “Alta”, dentro del percentil “Moderado” se encuentran cuatro sujetos y los individuos restantes dentro del percentil “Bajo”. Es decir, que la mayoría de los sujetos que respondieron al cuestionario podrían estar presentando sentimientos de inconformidad hacia su trabajo, agotamiento psicológico y físico y poca respuesta de acercamiento hacia el otro. Dentro de los niveles altos de estrés, se encuentran resultados relevantes, lo que podría indicar que los individuos no sienten una contribución importante de su trabajo en la vida de los demás, cansancio en las labores realizadas dentro de su entorno laboral, sentimientos de frustración y falta de herramientas para realizar cambios dentro de su vida laboral.

Para los sujetos que presentan estrés: moderado y bajo (seis) las puntuaciones son bajas también en las escalas de Ansiedad y Depresión, lo que lleva a pensar que dichos sujetos podrían tener buenas relaciones interpersonales dentro de su entorno laboral, así mismo, se sienten bien emocionalmente sin sentimientos de agotamiento durante las actividades de trabajo realizadas durante el día. Por otra parte, en este grupo de sujetos se evidencia que están dentro de la media de la población, en los resultados no se observan niveles elevados que requieran de alguna atención profesional, por el contrario, da a

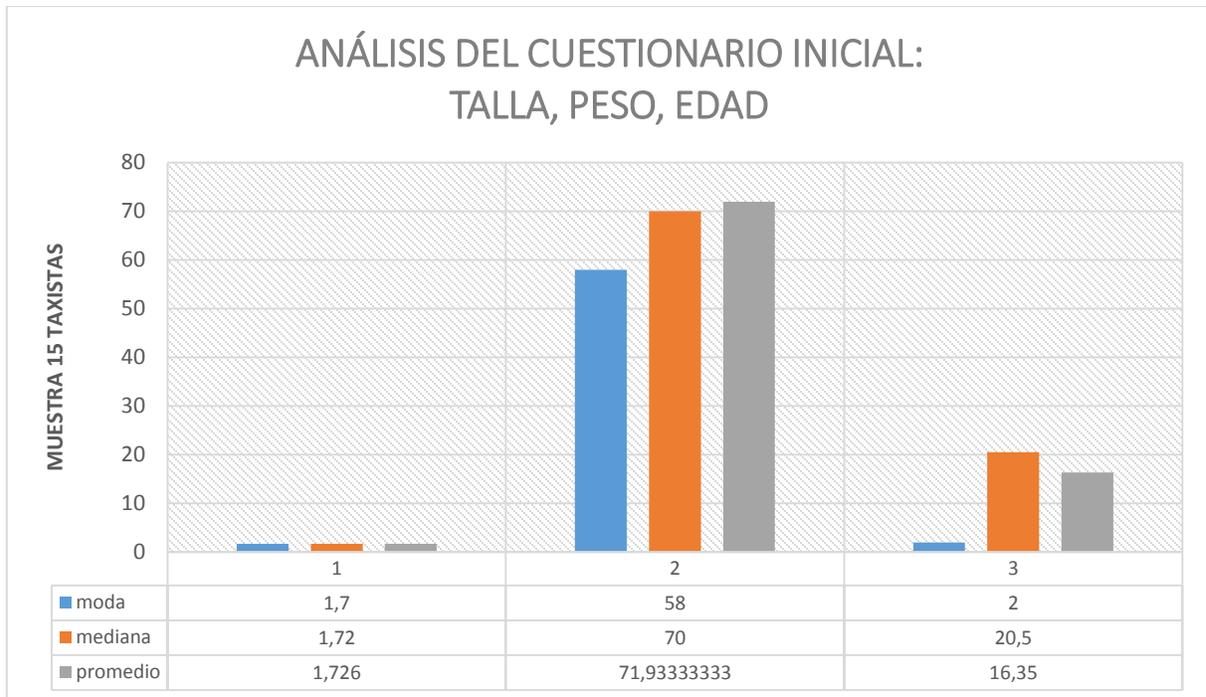
conocer que podrían poseer las capacidades y competencias mínimas para solventar los conflictos que se presenten en su entorno laboral.

Ahora bien, desde el punto de vista profesional existe un número importante de personas dentro de este estudio que presenta altos niveles de estrés, los cuales requieren ser evaluados para obtener atención por parte de un profesional para generar un equilibrio en esos aspectos que lo demandan. De igual manera el hecho de crear espacios, técnicas, actividades que generen bajos niveles de estrés es una tarea que debe ser llevada de la mano tanto de la empresa contratante como también interés propio de la persona o sujeto de estudio, ya que puede dar a conocer las falencias o inconvenientes que posiblemente conllevan a estos altos nivel de estrés.

Finalmente, es importante que el trabajo didáctico y actividades que se tienen propuestas por parte de la investigación, (aspecto que se abordara posteriormente con mayor énfasis), con el fin de que existan estrategias dentro de la empresa, debido al impacto que puede generar el estrés laboral en el desarrollo psicosocial del individuo, teniendo en cuenta que constantemente tienen contacto con usuarios que requieren del servicio y no solo eso, también a nivel personal es un tema de gran relevancia.

Tabla No 5 Base de datos

BASE DE DATOS					
SUJETOS	EDAD (años)	PESO (kilos)	TALLA (metros)	TIEMPO EN LA PROFESION (años)	TIEMPO LABORADO POR DIA (horas)
SUJETO 1	30	82	1.72	3	12
SUJETO 2	30	99	1.75	5	16
SUJETO 3	30	84	1.75	4	15
SUJETO 4	25	58	1.71	3	8
SUJETO 5	22	68	1.84	3	8
SUJETO 6	23	70	1.72	1	12
SUJETO 7	23	55	1.62	6	12
SUJETO 8	24	78	1.80	6	12
SUJETO 9	25	74	1.70	5	10
SUJETO 10	21	75	1.76	3	10
SUJETO 11	30	90	1.70	9	12
SUJETO 12	21	60	1.70	2	10
SUJETO 13	25	65	1.70	2	9
SUJETO 14	26	63	1.69	2	9
SUJETO 15	29	58	1.75	2	9



Gráfica No 4. Relación de datos del cuestionario inicial

El gremio de conductores de taxi de Bogotá se encuentra conformado por personas del común, personas que día a día se aventuran a la calle a buscar el sustento y que detrás de un volante y de un vidrio trabajan insaciablemente para suplir las necesidades básicas que tiene todo ser humano. En el inicio de la investigación se realizó un acercamiento de carácter más humano con los conductores de taxi en el que se les preguntó un poco más sobre su vida, sus hábitos para identificar aspectos importantes en su quehacer diario.

Se realizaron una serie de preguntas a los conductores que, aunque eran un poco de carácter “personal”, siempre fueron encaminadas y siguieron la línea de la investigación. Luego de lograr dicho acercamiento y conversar un poco con cada uno de los taxistas que tomamos como muestra para la investigación, se identificó datos importantes para el proceso.

Se logra evidenciar que casi un 80% de los conductores llevan más de 5 años en el oficio de taxistas, y que la mayoría de ellos tienen jornadas laborales de más 9 horas diarias, dando como resultado cansancio, dolores de distintas partes del cuerpo, y hasta estrés como lo manifiestan los mismos conductores.

Tabla No 6. Cuestionario Inicial

CUANTO TIEMPO LLEVA EN EL OFICIO DE TAXISTA	MENOS DE UN AÑO	1	6,67%
	DE DOS A CINCO AÑOS	5	33,33%
	MAS DE 5 AÑOS	9	60,00%
		15	100%
DE CUANTO SE COMPONE SU JORNADA LABORAL POR DIA	DE 6 A 8 HORAS	4	26,67%
	DE 9 A 12 HORAS	8	53,33%
	MAS DE 13 HORAS	3	20,00%
		15	100%
CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS			
	SI	13	87%
	NO	2	13%
		15	100%
CONSUME CIGARRILLO			
	SI	9	60%
	NO	6	40%
		15	100%
REALIZA ALGUN DEPORTE O ACTIVIDAD RECREATIVA			
	SI	6	27%
	NO	9	73%
		15	100%
	FUTBOL	4	36%
	CAMINATA	1	32%
	BICICLETA	1	32%
	OTRAS	0	0%
	6	100%	
QUE CONSIDERA USTED QUE LE GENERA ESTRÉS			
	RUTINA LABORAL	9	60%
	MOVILIDAD EN LA CIUDAD	4	27%
	SOBREFERTA DE TAXISTAS	2	13%
		15	100%
CUAL ES SU PASATIEMPO FAVORITO			
	ESCUCHAR MUSICA	4	27%
	VER TELEVISION	2	13%
	HACER EJERCICIO	4	27%
	DORMIR	3	20%
	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	2	13%
		15	100%

En el transcurso de la investigación se realizó un acercamiento en el que se aplicó una serie de preguntas a los conductores logrando identificar que un 60% de los conductores llevan más de 5 años en el oficio de taxistas, y que la mayoría de ellos tienen jornada laboral de más 9 horas diarias.

Al preguntar respecto el hábito se observó que un 87% de ellos ingieren bebidas alcohólicas, un 60% fuma. Todos estos factores agravantes en su salud tanto mental como física, además de los malos hábitos, también se evidencio que tan solo un 40% de los taxistas realizan actividad física, EL 60% restante no realizan actividad física

Al final del acercamiento se realizó una pregunta puntual: ¿que considera usted que le genera estrés? La respuesta ratifico lo que se había establecido. El 60% de los conductores ubicaron a la rutina laboral como su principal causad de estrés, esto conlleva a realizar una pregunta más que ayudara a responder con la problemática. ¿Cuál es su pasatiempo favorito? Es importante destacar las respuestas obtenidas. En este caso hacer ejercicio y escuchar música son los pasatiempos favoritos de la muestra, sin embargo, surgió otra incógnita, la realización de ejercicio lo destacan como uno de los favoritos ¿Por qué solo 2 de ellos realizan actividad física?; por lo cual, surgió la idea de diseñar una estrategia didáctica en el que pudieran unir estos dos pasatiempos sin interrumpir su entorno laboral y cumplieran con su pasatiempo.

7 CONCLUSIONES

La construcción de dinámicas, estrategias son de gran importancia y como se evidencio en la investigación, contiene aspectos sociales y por parte de las empresas de taxis que posibilitan al sujeto a comprender y actuar frente a su entorno de una forma determinada.

A partir de lo mencionado, el no utilizar las pausas dentro su horario laboral no está permitiendo el desarrollo de sus capacidades por parte del sujeto en este sentido, las personas que está prestando un servicio están limitados por el cumplir un horario laboral que como pudo ser expresado por ellos mismos es agotador, en donde no se desarrolla sus capacidades en cuanto a la actividad física debido a la falta de tiempo que sus laborales le ameritan.

Adicionalmente en el tiempo libre los conductores, prefieren escuchar música, ya que en el cuestionario inicial se detecta el 27% de los taxistas, como también se logra evidenciar el consumo de bebidas alcohólicas en sus tiempos libres y el 87% restante lo usa para descansar, dormir, y en pocas ocasiones compartir con la familia y amigos.

En segundo lugar, para la Psicóloga Fernanda Rodríguez, indica que es importante intervenir esta población ya que el DASS 21 arrojó que 9 personas de las cuales fueron evaluadas presentan alto nivel de estrés, lo cual están presentando sentimientos de inconformidad hacia su trabajo, agotamiento psicológico, físico y poca respuesta de acercamiento hacia el otro y requieren ser evaluados para obtener atención por parte de un profesional para generar un equilibrio emocional.

De igual forma, afirma que es importante la creación de espacios, actividades que disminuyan los niveles de estrés lo cual es una tarea que se debe hacer de forma recíproca por parte de la empresa como también por el interés propio de cada persona, ya que a su vez se lograran evidenciar las principales causas de estos niveles de estrés tan altos.

En tercer lugar, el Quiz de las barreras de la actividad física arrojó que la posible aplicación de la estrategia podrá reducir estas barreras, ya que el realizar actividad física se logrará reducir el estrés teniendo en cuenta que a menor actividad física mayor estrés.

Finalmente se puede afirmar que la creación de dicha estrategia que está orientada a realizar actividades durante su rutina laboral va generar mayor energía, mayor reacción para retomar las actividades laborales, ya que como lo expreso la población la principal causa para no realizar las actividades es por el tiempo, es por ello que se crea esta estrategia con el fin de que pueda ser realizada en cualquier momento durante el día, sin requerir mayor esfuerzo, y tampoco tiempo.

8 DISCUSIÓN

Los diferentes escenarios laborales son motivos de diversas investigaciones por parte de las organizaciones internacionales como lo es la organización panamericana de la salud (OPS) la cual considera que el entorno laboral puede ser un sitio idóneo para la promoción de la salud y los buenos hábitos. Teniendo en cuenta las estrategias que se han utilizado para la población taxista, no solo a nivel distrital si no nacional, en el sentido de considerar que uno de los principales objetivos que tienen esas estrategias es alcanzar mayores niveles de bienestar en los sujetos.

A partir de las consultas realizadas la actividad física se define por parte de la OMS (2015) como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el resultante consumo de energía, esto incluye una serie de actividades que están relacionados como, trabajar, jugar, viajar, entre otros. De acuerdo con esto, de la población de estudio 2 realizaban actividad física intensa, 4 realizaban actividad física moderada y 9 no realizaban ningún tipo de actividad física dando como resultado 15 personas en total como población de estudio.

Es importante resaltar el uso de dos herramientas con las cuales se logró recolectar datos relacionados con la investigación. Están ligados a aspectos psicológicos por parte del DASS 21 ya que este evalúa los síntomas de estrés, ansiedad y depresión que la persona presenta, esta investigación se centra especialmente en el estrés, definido por parte de los autores Lazarus y Folkman (1986) citado por Marente (2006) el estrés se define como: "una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" y por otra

parte el Quiz de las Barreras de la Actividad Física el cual determina los impedimentos para realizar actividad física.

Con base a lo anterior, se pueden realizar las siguientes interpretaciones: 1) Existe un control mínimo por parte de las empresas en las estrategias que pueden beneficiar a la población taxista. 2) No existe mayor interés por parte de la población, teniendo en cuenta que uno de los ítems que prevalece dentro del Quiz de las barreras de la actividad física indica que el principal problema es la falta de tiempo. 3) Dentro de los niveles de estrés es relevante en la población taxista los sentimientos de inconformidad hacia su trabajo, agotamiento psicológico y físico como también la poca respuesta de acercamiento hacia el otro. 4) El 60% de los conductores ubicaron la rutina laboral como su principal causa de estrés.

Por otra parte se realizó una serie de preguntas enfocadas a la rutina y a los hábitos de la población de estudio lo cual dio como resultado cansancio, dolores de distintas partes del cuerpo y hasta estrés como esta misma población lo manifiesta, en este punto surge la duda de ¿Qué considera usted que le genera estrés?, según lo encontrado se puede decir que la población indica que más del 60% su estrés está relacionado con la rutina laboral debido a que aseguran que es la principal causa de ello.

Con base a lo anterior es importante dar a conocer la definición del síndrome de Burnout, Maslach (1986) ya que es la respuesta de un estrés emocional crónico caracterizado por el agotamiento físico y psicológico, sentimiento de inadecuación a las tareas que se deben realizar, está relacionado con los resultados encontrados en el Quiz de las barreras de la actividad física, ya que evidencian en primera medida, la falta de energía,

falta de voluntad, la influencia social y como se había mencionado inicialmente la falta de tiempo.

En segunda instancia, y según lo mencionado en los resultados del DASS 21 existe un alto nivel de estrés dando como resultado el 60% de la población de estudio, un 27% para estrés moderado y 13% para estrés bajo. En contraste a esto, se debe tener en cuenta la importancia de crear espacios y actividades que generen la disminución de los niveles de estrés; siendo esta, una tarea que debe ser desarrollada por parte de la empresa como también interés propio de la persona.

En cuanto al término de pausas activas dado por la Universidad Católica de Colombia (2015) este es un tema de gran relevancia en el ambiente laboral ya que en cierto modo el no realizarlas genera malestar cognitivo como la ansiedad, tristeza, estrés, entre otros, la finalidad de ellas radica en la mejora del ambiente laboral y permite la incorporación nuevamente a las actividades laborales con más energía.

En definitiva, se busca la realización de una estrategia didáctica audiovisual el cual busca fomentar y potenciar la participación de sus beneficiarios a nivel distrital, con el fin de brindar cambios físicos y modificaciones en su rutina laboral, teniendo en cuenta que hay altos niveles de estrés dentro de la población, lo cual fue el principal punto de estudio con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

9 PROSPECTIVA

Con la investigación realizada y con la propuesta de intervención planteada (MUEVETE AL VOLANTE, estrategia didáctica digital para la reducción de los niveles de estrés), se deja abierta la posibilidad de que en futuro sea tomada para desarrollarla y ponerla en

práctica. Es decir, que en próximas investigaciones se podría abordar la intervención a la población taxista, ya que en el transcurso de esta se logró un acercamiento a la población evidenciando los niveles de estrés relacionados con la falta de actividad física.

10 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

MUEVETE AL VOLANTE

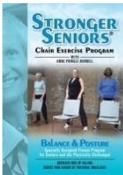
La propuesta de intervención MUEVETE AL VOLANTE, es una estrategia didáctica audiovisual, hecha en un formato de MP3, dirigida a los taxistas, destinada a intervenir la presencia de los diferentes niveles de estrés que padecen los conductores de este servicio público y así contribuir a su reducción.

La estrategia didáctica audiovisual está dividida en tres niveles de acuerdo a la intensidad de los ejercicios físicos. De esta manera, se inicia con el primer nivel denominado como acercamiento, siendo este el nivel 1, trabaja ejercicios de control de respiración, movimientos de elongaciones del tren superior e inferior y una movilidad articular que implique avanzar al siguiente nivel denominado activación, este presenta movimientos con mayor cantidad de repeticiones sin presencia de ejercicios de elongaciones de larga duración. Ya el nivel tres, llamado Rumba al volante, están involucrados diferentes movimientos aplicados a los diferentes ritmos de baile.

En los momentos de finalización cada nivel, se presentan unos tips específicos para que sean aplicados no solo en el momento de aplicar esta estrategia, sino para que sean de gran uso en los espacios que los taxistas tengan para la realización de ejercicio y en su vida cotidiana.

Para un futuro se espera hacer de esta herramienta hecha en un CD actualizarla y aplicarla en formato de aplicación para celular, tablets y otros medios de tecnología que se presenten.

MUEVETE AL VOLANTE			
Esta herramienta digital contiene material audio visual en la que estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, participan como guías de ejercicios que se pueden realizar dentro de un vehículo, relacionado a la intensidad de esfuerzo físico que se desee trabajar con el fin de generar una reducción en los niveles de estrés en los conductores de taxi			
Nombre del nivel	Acercamiento (nivel 1)	Activación (nivel 2)	Rumba al volante (nivel 3)
Características	Se utilizara música de 86 a 95 bpm, que por lo general se usa para clases de yoga, Pilates y relajación	Se utilizara música de 96 a 130 bpm. Empleadas para la activación muscular	Se utilizara música de 140 a 180 bpm, usadas para las clases grupales de rumba y cadio dance
Movimientos	Control de respiración Movimientos de elongaciones del tren superior e inferior. Movilidad articular	Movimientos con mayor cantidad de repeticiones, sin elongaciones de larga duración	Movimientos aplicados a los diferentes bailes de rumba
Tipos de música	Temas: Movilidad articular y Estiramientos *Lounge music power pilates & yoga classes *Buddha Zen *Buddha experience workout bar music Calentamiento *80's style romantic ballad backin track – b minor, 80bpm half-time feel *funky jazz ballad backing track e minor / g major *acid jazz groove jam track in G menor *Buno mars putown funk	Temas: *daft punk – get lucky ft pharrell Williams, nile rodgers *kafu banton, la playa *macklemore & ryan lewis –thirft shop feat wanz *macklemore & ryan lewis can't hold us feat *david guetta: play hard ft Ne-yo, akon *robin thicke- Blurred lines	Temas: *Guaya guaya Don omar *Macarena, los del Rio *la plata, Diomedez Diaz *abusadora, oro solido *la ametralladora,

Referentes	<p>Core fitness chair exercise: Anne Pringle Burnell (1987)</p> 	<p>Paul Eugene (copyright 2011) (chair fitness workouts)</p> 	<p>Grillo Aranguiz (2016)</p> 
------------	---	--	---

TIPS MUEVETE AL VOLANTE

- ✓ Realizar actividad física reduce el estrés, disminuye la depresión y mejora tu estado de ánimo.
- ✓ Realizar actividad física mejora tu concentración y estimula tu cerebro.
- ✓ Trata de comer tu fruta favorita por lo menos dos veces a día.
- ✓ Acompaña tu almuerzo al menos con una ensalada de verdura.
- ✓ Evita el alto consumo en fritos y carbohidratos.
- ✓ Evita fumar, tus pulmones te lo agradecerán.
- ✓ Controla tu respiración. Inhala por tu nariz y exhala por tu boca.
- ✓ Recuerda que debes hidratarte antes, durante y después de cualquier actividad física que realices
- ✓ Es importante que realice un estiramiento después de culminar alguna actividad física, recreativa o deportiva
- ✓ Reduce el consume de sal y evita el exceso de azucares
- ✓ Sabías que los frutos secos como las almendras, el maní, arándanos y las nueces son ideales para obtener energía y para comer entre horas

11. ANEXOS

A. Anexo A. Quiz de barreras de actividad física (center for disease control and prevención)

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc..	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0

14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

Escriba el número en el círculo en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

Suma los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer.

_____ + _____ + _____ = _____
1 8 15 Falta de tiempo
_____ + _____ + _____ = _____
2 9 16 Influencia social
_____ + _____ + _____ = _____
3 10 17 Falta de energía
_____ + _____ + _____ = _____
4 11 18 Falta de voluntad
_____ + _____ + _____ = _____
5 12 19 Miedo a lastimarse
_____ + _____ + _____ = _____
6 13 20 Falta de habilidades
_____ + _____ + _____ = _____
7 14 21 Falta de recursos

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf

B. Anexo B: DASS 21.

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la semana pasada. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificación es la siguiente:

- 0 No me aplicó
- 1 Me aplicó un poco, o durante parte del tiempo
- 2 Me aplicó bastante, o durante una buena parte del tiempo
- 3 Me aplicó mucho, o la mayor parte del tiempo

1. Me costó mucho relajarme	0	1	2	3
2. Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4. Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7. Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8. Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10. Sentí que no tenía nada por que vivir.....	0	1	2	3
11. Noté que me agitaba.....	0	1	2	3
12. Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13. Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15. Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16. No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17. Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18. Sentí que estaba muy irritable.....	0	1	2	3
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.....	0	1	2	3
20. Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

C Anexo C: CUESTIONARIO INICIAL

CUANTO TIEMPO LLEVA EN EL OFICIO DE TAXISTA	MENOS DE UN AÑO	#	%
	DE DOS A CINCO AÑOS	#	%
	MAS DE 5 AÑOS	#	%
		#	%
DE CUANTO SE COMPONE SU JORNADA LABORAL POR DIA	DE 6 A 8 HORAS	#	%
	DE 9 A 12 HORAS	#	%
	MAS DE 13 HORAS	#	%
		#	%
CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS		#	%
	SI	#	%
	NO	#	%
		#	%
CONSUME CIGARRILLO		#	%
	SI	#	%
	NO	#	%
		#	%
REALIZA ALGUN DEPORTE O ACTIVIDAD RECREATIVA		#	%
	SI	#	%
	NO	#	%
		#	%
	FUTBOL	#	%
	CAMINATA	#	%
	BICICLETA	#	%
	OTRAS	#	%
	#	%	
QUE CONSIDERA USTED QUE LE GENERA ESTRÉS		#	%
	RUTINA LABORAL	#	%
	MOVILIDAD EN LA CIUDAD	#	%
	SOBREFERTA DE TAXISTAS	#	%
		#	%
CUAL ES SU PASATIEMPO FAVORITO		#	%
	ESCUCHAR MUSICA	#	%
	VER TELEVISION	#	%
	HACER EJERCICIO	#	%
	DORMIR	#	%
	NINGUNA DE LAS ANTERIORES	#	%
		#	%

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, (2015), trastornos musculoesqueléticos, Recuperado de la página

web:<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>

Ahumada, L., Uribe, C., Alba, A., Zea, J. (1999),: Relación del estrés laboral con las condiciones de trabajo y las características sociodemográficas de trabajadores en la central de comunicaciones de una empresa de taxis. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 8 (1), 59-76. Recuperado

de:http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen8_numero1/articulo_4.pdf

Alcaldía Mayor de Bogotá, (2014), la afiliación al Sistema Integral de Seguridad Social de los conductores del servicio público de transporte terrestre automotor individual de pasajeros en vehículos taxi, diario oficial 49172, Recuperado de la página web

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=57498>

American Psychological Association, (2015), Estrés, Recuperado de la página web:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Antúnez, Z. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): validación de la versión abreviada en estudiantes Universitarios chilenos. Scielo, terapia psicológica 2012, vol. 30, N°3, 49-55, Recuperado de la página web:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300005

Anne Burnell's Senior fitness blog, recuperado <https://seniorfitnessblog.wordpress.com/the-stronger-seniors-chair-exercise-program/>

Así vamos en salud, tasa de mortalidad por accidentes de tránsito (2014) Recuperado de

<http://www.asivamosensalud.org/inidicadores/estado-de-salud/grafica.ver/58>

Compensar, Miplanilla, conductores de Taxi deben tener cobertura ofrecida por el sistema general de seguridad social, Bogotá D.C, recuperado de la página web:

<https://www.miplanilla.com/contenido/independientes/0714-conductores-taxis-deben-tener-cobertura-sistema-general-seguridad-social.aspx>

Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (Department of Health and Human Services - HHS) (2008). Physical Activity Guidelines for Americans, recuperado de la página

web: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Empresa TAXexpress, (2014) TAXexpress, Bogotá, empresa TAXexpress, recuperado de la página web <http://www.4111111.co/index.php>

Empresa TAXexpress, (2014) TAXexpress y jornada de educación y tolerancia, Bogotá, empresa TAXexpress, recuperado de la página web: <http://www.4111111.co/14jornada01.php>

Empresa TAXexpress, (2014) Día sin carro TAXexpress, Bogotá, empresa TAXexpress, recuperado de la página web: <http://www.4111111.co/14diasincarro01.php>

Escalas para estudiar percepción de estrés psicológico en el climaterio (2013), recuperado de:

http://www.revista.spotmediav.com/pdf/4-2/14_ESCALAS_ESTRES_PSIKOLOGICO.pdf

Feo, Janneth, (2008), *influencia del trabajo por turnos en la salud y vida cotidiana*, (tesis de pregrado), Pontificia Universidad Javeriana

GRILLO ARANGUIZ: deportista paralímpico, instructor de zumba en Chile y bailarín y profesor de ciclo danza Recuperado de la página de internet: <http://www.teleton.cl/noticias/grillo-aranguiz-participo-del-zumba-fest/>

Ibañez, Martha, (2012), *Viabilidad Técnica y Financiera del Servicio de taxis en el Sistema integrado de transporte Público*, (tesis de pregrado), Universidad Nacional de Colombia

Infografía, Cifras de accidentes de taxis en el primer semestre del 2015, periódico El Tiempo, Recuperado de la página de web: <http://www.eltiempo.com/multimedia/infografias/cifras-de-accidentes-de-taxis-en-el-primer-semester-del-2015/16164755>

Instituto Nacional de Salud, (2015), Actividad Física en Colombia, situación actual en Colombia, recuperado de la página web: <http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/index.html>

Instituto Nacional Medicina Legal Y Ciencias Forenses (2013) comportamientos de muertes y lesiones por accidente de transporte, Colombia, Recuperado de <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/10180/188820/FORENSIS+2013+4-+accidentes+de+transporte.pdf/51867e30-9ab5-4a15-8363-f2232d2c86ae>

La capital Mar de la Plata estudio de taxistas estrés físico y emocional, Argentina, Mar de la Plata, Recuperado de la página web <http://www.lacapitalmdp.com/noticias/La-Ciudad/2014/05/18/261863.htm>

Leka, S., Griffiths, A., Cox, t., (2004), La organización del trabajo y el estrés, PP. 3, Recuperado de : http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

Marente, J. A. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de educación*, 39(3), 4. Recuperado de: <file:///C:/Users/UARIV/Downloads/1341Ayuso.pdf>

Ministro de transporte, Gustavo Adolfo Canal Mora (2001) *DECRETO 172 DE 2001*. (FEBRERO 5). Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4309>

Moreno (2011), Juego tradicional colombiano: una expresión lúdica y cultural para el desarrollo, Recuperado de: [humanohhttps://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/articulo/viewFile/2250/1811](https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/articulo/viewFile/2250/1811)

Organización Mundial de la Salud, (2015), Enfermedades Crónicas No Transmisibles, recuperado de la página web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Organización Mundial de la Salud (1999), Qué es la diabetes, recuperado de: http://www.who.int/diabetes/action_online/basics/es/

Organización Mundial de la Salud (2008), Prevención de las enfermedades cardiovasculares. Guía de bolsillo para la estimación y el manejo del riesgo cardiovascular. Recuperado de: http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es/

Organización Mundial de la Salud (2015), Nota descriptiva N°315, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/es/>

Organización Mundial de la Salud (2015), Nota descriptiva N°297, Cáncer, Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

Organización Mundial de la Salud, (2015), Enfermedades Crónicas No Transmisibles, recuperado de la página web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Organización Mundial de la Salud, (2015), Sedentarismo, Recuperado de la página web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud, (2015), Inactividad física, Recuperado de la página web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud, (2015), nutrición, Recuperado de la página web: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/

Organización Mundial de la Salud, (2009), la organización del trabajo y el estrés (folleto)

Organización Mundial de la Salud (2015). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, inactividad física: un problema de salud pública mundial Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud (2008), Prevención de las enfermedades cardiovasculares. Guía de bolsillo para la estimación y el manejo del riesgo cardiovascular. Recuperado de : http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es/

Organización Mundial de la Salud (1999), Qué es la diabetes, recuperado de: http://www.who.int/diabetes/action_online/basics/es/

Organización Mundial de la Salud (2015), Nota descriptiva N°315, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC),

Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/es/>

Organización Mundial de la Salud (2015), Nota descriptiva N°297, Cáncer, Recuperado de:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

PAUL EUGENE: Instructor personalizado especializado en chair fitness exercise, dance fitness, kids workouts, hi lo aerobics, boot camp, gospel aerobics, step aerobics y más Recuperado de la página de internet: <http://pauleugene.com/about-me.html>

Red Nacional de Recreación, Documentos para consulta ley 181 de 1995. Recuperado de la página web: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181>.

República de Colombia, Gobierno Nacional, (2002), código Nacional de Tránsito Terrestre, diario oficial 44932, Recuperado de la página web:

<http://www.rentingcolombia.com/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheadername1=content-type&blobheadername2=Content-Disposition&blobheadername3=MDT-Type&blobheadervalue1=application%2Fpdf&blobheadervalue2=inline%3B+filename%3Dmyfile&blobheadervalue3=abinary%253B%2Bcharset%253DUTF-8&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1266524597115&ssbinary=true>

Ruiz, Jose; Lopez, Laura (2010), *Escala de dificultades percibidas para la conducción, hostilidad y extraversión: un análisis correlacionar en conductores de Bogotá*, (artículo de investigación) Universidad Nacional de Colombia

Sampieri, R (2010) *Metodología de la investigación*, México: Mc Graw Hill (5ta edición,) P, 148

Secretaría de Movilidad de Bogotá, En taxi (2012), recuperado de

<http://www.movilidadbogota.gov.co/?sec=10>

Secretaría General de la Alcaldía Mayor De Bogotá D.C. Constitución Política de COLOMBIA

1991. Recuperado de la página web:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>

Secretaría del Senado Ley 729 de 2001. Recuperado de la página web

[:http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2001/ley_0729_2001.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2001/ley_0729_2001.html)

Secretaría General de la Alcaldía Mayor De Bogotá D.C. Disponible en internet en

[:http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177](http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177)

Secretaría General de la Alcaldía Mayor De Bogotá D.C. Recuperada de la página web:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5248>

Selye, H. (1957), El estrés es la medida del desgaste vital, Recuperado de:

http://www.sames.org.ar/index.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D52:actividad-fisica-sistema-endocrino%26catid%3D1:articulos-nuevos%26Itemid%3D11

Universidad Católica de Colombia (2015), La importancia de las pausas activas, recuperado de:

<https://www.ucatolica.edu.co/portal/la-importancia-de-las-pausas-activas/>

Universidad de Carabobo (2011), *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*,

recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/faces/revista/lainet/lainetv4n8/art2.pdf>

Useche, Diego, (2013) *Nuevas tecnologías y disminución de la actividad física en el trabajo*, (tesis de pregrado) Universidad Nacional, Bogotá D.C.

Salazar, Diana (2010), *Diseño E Implementación del Programa de Salud Ocupacional de la Empresa Centro Taxis S.A.*(tesis pregrado), Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga

Velez, Gloria, (2013), *Instructivo de Salud Ocupacional paraconductores de taxi del Área Metropolitana del Valle de Aburra Medellín 2013*, (tesis de pregrado), Universidad CES, Medellín