

**Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención  
del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte  
(SITP) de la calle 183 patio norte.**

**Autores:**

Frank Stiven Romero Moreno

Henry Córdoba Quejada

**Tutor:** Juan Manuel Villanueva Godoy

Licenciatura en educación física

Facultad de educación física

Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá, Colombia

2021

### **Dedicatoria**

*A Dios, el universo y su mágica conspiración, a mi madre Teodora moreno y a mi padre Henry Romero, que me han apoyado cada día y nunca han dejado de creer en mí, que son el motor encendido de este camino llamado vida. Al profesor Juan Manuel Villanueva Godoy, quien ha sabido guiarme en este proceso, solo puedo humildemente agradecer su paciencia y dedicación.*

**Frank Romero**

*A mi madre que desde su amor incondicional ha motivado y acompañando este proceso de crecimiento y superación, a mi hermoso hijo Samuel Matías, y mi amada compañera de vida, quienes han puesto su fe en mí siempre, brindándome aliento y ejemplos de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a apreciar y disfrutar cada oportunidad que Dios y la vida me otorgan.*

**Henry Córdoba**

### **Agradecimientos**

*Agradezco a Dios por la vida que me brinda, por renovar mis fuerzas ante cada situación y haberme regalado tan maravillosa familia.*

*A la Universidad Pedagógica Nacional por acogerme, y darme la oportunidad de cumplir tan importante logro y así construir un mejor futuro para mi familia y la sociedad.*

*A todos ellos les agradezco el presente trabajo, porque han aportado a la superación de mis metas, hacia el cumplimiento de mi proyecto de vida. Sin ustedes no sería posible, doy gracias a Dios por su existencia y por cruzarme en sus vidas.*

**Henry Córdoba Quejada**

*A mi familia, a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron con la construcción y ejecución de este proyecto, a los conductores que participaron en cada una de las clases y me permitieron entrar en sus vidas, escucharlos, comprenderlos y de los cuales aprendí cada día y momento, a mi tutor Juan Manuel Villa Nueva Godoy, quien orientó la propuesta por un camino de esfuerzos y buenos resultados.*

**Frank Romero**

## Tabla de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Tabla de contenido.....	4
Lista de Tablas.....	6
Lista de Figuras.....	7
Lista de Siglas.....	8
Introducción.....	9
Problema.....	11
Justificación.....	16
Objetivos.....	21
<b>Fundamentación Contextual.....</b>	<b>22</b>
Antecedentes.....	22
Marco legal.....	28
<b>Perspectiva Educativa.....</b>	<b>35</b>
Perspectiva humanística.....	35
Ideal de hombre, cultura y sociedad.....	37
Desarrollo humano.....	40
Perspectiva pedagógica.....	43
Concepción de educación.....	44
Concepción de Educación Física.....	44
Modelo pedagógico.....	45
Rol del estudiante y del profesor.....	46
Perspectiva disciplinar.....	47
<b>Diseño de Implementación.....</b>	<b>49</b>
Justificación.....	49
Objetivos.....	50
Planeación general.....	51
Contenidos.....	53
Metodología.....	53
Evaluación.....	53
<b>Ejecución Piloto.....</b>	<b>55</b>
Micro contexto.....	55
Población.....	55
Ámbito educativo.....	55
Aspectos educativos.....	56
Planta física.....	57
Microdiseño.....	58
Cronograma.....	58
Plan de clases.....	59
<b>Análisis de la Experiencia.....</b>	<b>70</b>
Aprendizajes como docente.....	70

Incidencias en el contexto y en las personas.....	71
Incidencias en el diseño.....	71
Recomendaciones.....	72
<b>Referencias</b> .....	73
Apéndice A. Formato diagnóstico de información salud, promoción y prevención.....	78
Apéndice B. Formato diagnóstico de información pausas activas, tabaco e implicaciones a la salud.....	79
Apéndice C. Formato de autoevaluación docente.....	80
Apéndice D. Rubrica de evaluación de estudiantes – (Sesiones 3-4-5-6).....	81
Apéndice E. Formato de evaluación sumativa – (Sesiones 7-8).....	82
Apéndice F. Figura 8. Visual 1.....	83
Apéndice G. Figura 9. Visual 2.....	84
Apéndice H. Figura 10. Visual 3.....	85
Apéndice I. Figura 11. Visual 4.....	86
Apéndice J. Figura 12. Visual 5.....	87
Apéndice K. Figura 13. Visual 6.....	88
Apéndice L. Figura 14. Visual 7.....	89
Apéndice M. Figura 15. Visual 8.....	90
Apéndice N. Figura 16. Visual 9.....	91
Apéndice O. Figura 17. Visual 10.....	92

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> Estado del Arte - Antecedes .....	22
<b>Tabla 2</b> Normatividades y relaciones con el PCP .....	33
<b>Tabla 3</b> Macrodiseño PALR para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del SITP.....	51
<b>Tabla 4</b> Cronograma de actividades .....	58
<b>Tabla 5</b> Microdiseño sesión 1.....	59
<b>Tabla 6</b> Microdiseño sesión 2.....	61
<b>Tabla 7</b> Microdiseño sesión 3.....	63
<b>Tabla 8</b> Microdiseño sesión 4.....	64
<b>Tabla 9</b> Microdiseño sesión 5.....	65
<b>Tabla 10</b> Microdiseño sesión 6.....	66
<b>Tabla 11</b> Microdiseño sesión 7.....	67
<b>Tabla 12</b> Microdiseño sesión 8 (Final).....	68
<b>Tabla 13</b> Formato diagnóstico de información salud, promoción y prevención.....	78
<b>Tabla 14</b> Formato diagnóstico de información pausas activas, tabaco e implicaciones a la salud .....	79
<b>Tabla 15</b> Formato de autoevaluación docente .....	80
<b>Tabla 16</b> Rubrica de evaluación de estudiantes – (Sesiones 3-4-5-6).....	81
<b>Tabla 17</b> Formato de evaluación sumativa – (Sesiones 7-8).....	82

## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Muertes y número de eventos por patologías asociadas a tabaquismo y porcentaje. Tomado de: <a href="https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia_2018_annex-2_disease_attributable_to_smoking_2013.pdf">https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia_2018_annex-2_disease_attributable_to_smoking_2013.pdf</a> .....	18
<b>Figura 2.</b> Roberto Espinosa, La pirámide Maslow - ¿Qué niveles tiene? Tomado de: <a href="https://robertoespinoza.es/wp-content/uploads/2019/06/piramide_de_maslow_0.png">https://robertoespinoza.es/wp-content/uploads/2019/06/piramide_de_maslow_0.png</a> .....	41
<b>Figura 3.</b> Teoría de los dos factores de Herzberg. Tomado de: <a href="https://image.slidesharecdn.com/teoradelosdosfactoresdeherzberg-121020165631-phpapp02/95/teora-de-los-dos-factores-de-herzberg-3-638.jpg?cb=1350752828">https://image.slidesharecdn.com/teoradelosdosfactoresdeherzberg-121020165631-phpapp02/95/teora-de-los-dos-factores-de-herzberg-3-638.jpg?cb=1350752828</a> .....	42
<b>Figura 4.</b> El Socioconstructivismo. Tomado de: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c-SB8b3Xwd0">https://www.youtube.com/watch?v=c-SB8b3Xwd0</a> .....	45
<b>Figura 5.</b> El camino a la evaluación Formativa. Tomado de: <a href="https://i0.wp.com/www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2016/03/Instrumentos-de-Evaluaci%C3%B3n-3.jpg?resize=400%2C300&amp;ssl=1">https://i0.wp.com/www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2016/03/Instrumentos-de-Evaluaci%C3%B3n-3.jpg?resize=400%2C300&amp;ssl=1</a> .....	54
<b>Figura 6.</b> Ubicación Patio del Norte SITP - Calle 183 con carrera 54 D. Tomado de: <a href="https://www.google.com/maps/search/183+Carrera+54+D++Patio+del+Norte+/@4.7629013,-74.0519253,17z/data=!3m1!4b1?hl=es">https://www.google.com/maps/search/183+Carrera+54+D++Patio+del+Norte+/@4.7629013,-74.0519253,17z/data=!3m1!4b1?hl=es</a> .....	56
<b>Figura 7.</b> Identificador del servicio urbano. Tomado de: <a href="https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Urbano_Icon.png/140px-Urbano_Icon.png">https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Urbano_Icon.png/140px-Urbano_Icon.png</a> .....	57
<b>Figura 8.</b> Visual 1 .....	83
<b>Figura 9.</b> Visual 2.....	90
<b>Figura 10.</b> Visual 3.....	91
<b>Figura 11.</b> Visual 4.....	92
<b>Figura 12.</b> Visual 5.....	93
<b>Figura 13.</b> Visual 6.....	94
<b>Figura 14.</b> Visual 7.....	95
<b>Figura 15.</b> Visual 8.....	96
<b>Figura 16.</b> Visual 9.....	97
<b>Figura 17.</b> Visual 10.....	98

### **Lista de Siglas**

<b>EF</b>	Educación Física
<b>PCLEF</b>	Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física
<b>PCP</b>	Proyecto Curricular Particular
<b>PA</b>	Pausas Activas
<b>UPN</b>	Universidad Pedagógica Nacional
<b>PALR</b>	Pausas Activas Lúdico Recreativas



## Introducción

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN) siempre ha generado una conciencia de transformación social desde el campo de la Pedagogía, en este caso la Licenciatura en Educación Física desde su proyecto transformador e innovador denominado PCLEF, el cual busca visualizar la Educación Física (EF) como una disciplina transformadora, esto en el marco de la interdisciplinariedad, la conjunción de saberes y una puesta social, la cual lleva a la misma a desarrollarse más allá de un componente meramente físico, abordando elementos sociales, psicológicos, antropológicos, emocionales y demás.

Ante esto hemos decidido desarrollar nuestro proyecto de grado en el abordaje de las pausas activas (PA) la importancia e implementación de estos elementos para el cuidado de la salud y el bienestar de los empleados. Ahora bien, ante esto hemos abordando dos de sus vertientes las pausas activas lúdicas y las pausas activas con movimientos creativos, desarrollando una propuesta nueva a lo que denominamos las pausas activas lúdico-recreativas (PALR), esto con el fin de abordar una problemática muy común y hasta naturalizada dentro de nuestra sociedad colombiana como es el consumo del tabaco, específicamente en las grandes urbes como lo es la ciudad de Bogotá.

A partir de distintos análisis, observaciones y conclusiones frente a determinada problemática se ha decidido abordar el contexto poblacional que hace parte del gremio de los conductores del sistema integrado de transporte público (SITP), en el patio norte de la calle 183, los cuales por su actividad laboral, sus periodos de trabajo extensos y reiterativos generan y abordan hábitos no saludables para su salud afectando con ellos la misma, igualmente el rendimiento laboral, el factor emocional, psicológico y hasta social del sujeto, además de otros factores secundarios como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos procesados, bebidas gaseosas azucaradas, bebidas estimulantes y el consumo de

tabaco el cual es el epicentro de nuestra investigación y como a partir de las PALR podemos prevenir y mejorar la salud, el rendimiento laboral y con ello un posible nuevo habito de vida que es la prevención del consumo del tabaco y sus derivados en los quehaceres diarios dentro determinada actividad laboral.

### **Problema**

Dentro de la problemática que ha conllevado a la escogencia de la temática del consumo o posible consumo del tabaco y sus distintas implicaciones en la salud, en este caso se ha decidido evidenciar esta práctica en los conductores de los buses del sistema integrado de transporte público SITP, desarrollado a partir, primero en relación de análisis, observaciones, seguido de esto visitas a diferentes contextos donde se demostró cierta tendencia al consumo del tabaco y además de otros hábitos no convenientes que implicaban un posible deterioro a la salud de los mismos.

Por ende y en la especificidad del contexto poblacional elegido, esta característica es evidenciada en gran medida en la práctica laboral de la conducción y sus particularidades a la que se encuentran expuestos los conductores, como lo son jornadas extensas de trabajo, posturas fijas por largo periodos de tiempo, estrés, cansancio físico y mental entre otras, los cuales conllevan a generar malos hábitos y prácticas como el consumo del tabaco y sus implicaciones a la salud.

Ante esto se quiere dar a conocer un recuento histórico del consumo del tabaco o el tabaquismo y sus distintas incidencias en la salud de los seres humanos, igualmente como los conductores son grandes agentes potenciales de consumo, sin una posible conciencia de la misma, tanto para la salud propia como lo es del espacio físico y demás sujetos de los que este o estos pueden hacer parte en un determinado contexto. Ante esto (Sandoval, 2018) define el tabaquismo como: “un trastorno causado por una sustancia capaz de provocar dependencia como la nicotina, sustancia que se encuentra en los productos de tabaco”. Esto significa que el consumo del tabaco además de ser un elemento que atenta a la salud del consumidor como tal, a la par genera un tipo de adicción por su efecto dentro del organismo. ¿Pero de donde proviene en sí y que es? para esto traemos a colación el planteamiento teórico de Rubio el cual explique que:

Rubio, H. y Rubio A (2006),

La planta del tabaco es originaria de América; el hombre la ha usado para inhalar el humo de sus hojas desde hace aproximadamente 2.000 años. El componente químico principal de la hoja del tabaco, y que la hace adictiva, es la nicotina, sustancia que farmacológicamente tiene un efecto doble, pues resulta estimulante y sedante a la vez. Es adictiva porque produce una sensación placentera al activar la vía dopaminérgica y los receptores colinérgicos y nicotínicos del sistema nervioso central.

(p.297)

Dando explicación a este planteamiento del autor, el tabaco es una planta con características adictivas y con factores neurológicos que actúan de diferente manera en cada uno de los sujetos, pero con predisposición al consumo repetitivo y dependiente del mismo a través de los componentes químicos que lo constituyen.

¿Pero porque se ha decidido abordar el tema del tabaco en los conductores del SITP? Como se dijo anteriormente se generaron visitas, observaciones y análisis que conllevaron a abordar esta temática tan particular en determinado gremio, igualmente a partir de entrevistas realizadas por el noticiero cablenoticias al sindicato de los conductores del SITP y Transmilenio, como lo dice presidente del sindicato de conductores de la empresa, así como otros conductores, los cuales expresan y evidencian que las condiciones de trabajo muchas veces no son las indicadas, jornadas de hasta 15 horas laborales, falta de baños públicos y enfermedades como hernias, dolores de espalda entre otras, las cuales se van adquiriendo y empeorando día a día por la sobrecarga de trabajo. (Cablenoticias, 2020)

Por ende, se evidencia que los conductores sufren estrés por sobrecargas, cansancios físicos y mentales, alteraciones emocionales y demás patologías y una de las salidas más

frecuentes que encuentran estos sujetos a determinadas alteraciones, es el uso reiterativo de la nicotina o el tabaco en sí.

Igualmente, a partir de análisis y visitas realizadas al contexto de estos conductores, se puede ver manifestada esta práctica del consumo de tabaco como algo cotidiano y repetitivo, en especial al momento de terminar los turnos de trabajo o recorridos, aunque también es observable al inicio de la jornada laboral por los mismos trabajadores, conllevando esto a convertirlo en un hábito en su laboralidad, muchas veces de forma inconsciente de las posibles repercusiones a la salud.

Ahora bien, desde la propuesta de proyecto y en conformidad al PCP se ha dedicado abordar la temática de las pausas activas y en específico las pausas activas lúdicas y las pausas activas con movimientos creativos, y como expresamos anteriormente se determinó combinar estas dos formando unas pausas activas que a las que denominamos pausas activas lúdico – recreativas PALR con particularidades como el dinamismo, la lúdica, el juego, la creatividad etc. Esto como una alternativa a las pausas activas convencionales que muchas veces no son bien recibidas y que se dejan en una cuestión o criterio personal de cada conductor, a diferencia de otras áreas de la empresa en los cuales se ve más la implementación de las PA, esto dicho por los mismos conductores que expresan su punto de vista frente a las PA en su trabajo. Ante esto (Possitiva, 2020) define las pausas activas como “breves descansos durante la jornada laboral, se realizan para recuperar energía de manera que mejora considerablemente el desempeño y la eficacia en el ámbito laboral y personal”. Es decir, estas prácticas buscan una mejora en la salud y rendimiento de los trabajadores, además de mejoras a la salud en general.

Igualmente, esta empresa dedicada a crear programas de bienestar laboral para todas las organizaciones y necesidades que las mismas requieran, expresan que existen varios tipos de pausas activas entre ellas encontramos:

Para esto, (Possitiva, 2020) indica que existen:

**Pausas Lúdicas:** en este tipo de pausas se ponen en función varios movimientos del cuerpo, así como la coordinación óculo manual (ojos y manos) trabajando la conexión entre mente y cuerpo, para esto solo se necesita de una pelotita anti estrés, pero si no la tienes puedes hacer una con papel reciclado para que solo necesitarás la forma redondita.

**Pausas Activas Pasivas:** Estas pausas consisten en relajar la mente y refrescarla mediante un descanso corto con música relajante, en algunas ocasiones se utilizan audios de mensajes de meditación, trabajando la relajación, la respiración y concentración, esto permite que las personas puedan tener mayor conciencia en la toma de decisiones y buena objetividad en las mismas, evitando las decisiones apresuradas y mejorando la perspectiva de negocios.

**Pausas Rítmicas:** este ejercicio es adecuado precisamente al cambio que estamos viviendo en estos momentos, sabemos que la gran mayoría de los colaboradores se encuentran trabajando desde casa, esto puede ser un poco tedioso y genera algo de cansancio y estrés incluso más de lo que se podría generar en la misma oficina; ahora para esto hemos adecuado una técnica de coordinación y ritmos poniendo en práctica nuestra concentración y de la misma manera haciéndolo divertido y entretenido.

**Pausas con movimientos creativos:** Consiste en la interrupción durante el horario laboral de 5 a 10 minutos en los que se pondrá en movimiento todo el cuerpo, mejorando la postura y fortaleciendo las relaciones personales ya sea desde casa o en la oficina, se basan en juegos dinámicos como bailar, interpretar otros personajes, saltar, hacer pequeños retos o mímicas de adivinanzas, se esta

manera se fomenta la integración en busca de mejorar el clima laboral eliminando el sedentarismo.

Pausas Rítmicas: este ejercicio es adecuado precisamente al cambio que estamos viviendo en estos momentos, sabemos que la gran mayoría de los colaboradores se encuentran trabajando desde casa, esto puede ser un poco tedioso y genera algo de cansancio y estrés incluso más de lo que se podría generar en la misma oficina; ahora para esto hemos adecuado una técnica de coordinación y ritmos poniendo en práctica nuestra concentración y de la misma manera haciéndolo divertido y entretenido.

Entendido esto observamos que existen variedad de pausas activas en las empresas pero que en las observaciones siempre se efectúan las mismas en la práctica de la conducción enfocadas en estiramientos y movilidad articular, volviendo esto como un momento hasta aburrido, o de simple pérdida de tiempo, por ende buscamos que a partir del ejercicio e implementación de las PALR generar una conciencia frente al tema del consumo del tabaco como habito no apropiado para la salud, el rendimiento laboral, la estabilidad emocional y factores secundarias a mediano y largo plazo para la vida.

### **Propósito de formación**

Dentro del propósito formativo se busca que el personal conductor adquiera un hábito inicialmente para su trabajo y las mejoras en la salud, aunque con la finalidad de que el mismo pueda trascender en el tiempo, es decir llegue a ser interiorizado para la vida, en este caso el no consumo o la reducción del consumo del tabaco, entendiendo sus implicaciones y repercusiones y como esto puede conllevar al deterioro de la salud, ya sea en el aspecto físico, psicológico, emocional y hasta comportamental del sujeto.

### **Justificación**

El PCP o proyecto curricular particular como opción para optar al título de licenciado en EF de la UPN siempre ha estado enfocado a la transformación cultural y social donde estos son llevados he implementados, visualizando el saber como algo que ha trascendido la disciplina en sí, proyectando su saber de forma interdisciplinar como lo es tomando las distintas dimensiones del ser humano.

Ante esto, el proyecto busca evidenciar como una población como es el gremio de los conductores se encuentran inmersos en hábitos que los están enfermando, ya sea por desconocimiento del efecto que tienen, en este caso el consumo del tabaco en sí o por las condiciones labores en las que se encuentran inmersos, los cuales impulsan a los mismos a acceder a salidas rápidas de posible “tranquilidad” para soportar ciertos momentos en su hacer o quehacer diario. Haciendo referencia a esto; Arza como se citó en Cabrera y León (2016) afirman que: “Las circunstancias en el lugar de trabajo se pueden convertir en factores de riesgo, que influyen en el inicio o la consolidación de usos problemáticos de psicoactivos”. (p.283)

A partir de los distintos estudios realizados frente al consumo del tabaco en conductores de transporte público, se trae a colación la investigación de Cabrero, Posé y Luna como se citó "en Calderón y Castaño (2013) en la cual se afirma que: “el solo hecho fumar acelera el pulso, se contraen las arterias y el corazón incrementa su esfuerzo, aunque no pareciera que vaya afectar de forma importante el comportamiento de los individuos en el trabajo, a mediano y largo plazo produce efectos adversos”. (p. 14). Es decir, independientemente de la continuidad del uso del tabaco, esta sustancia hace que el sistema se altere generando desbalances en el rendimiento, las reacciones y la calidad en la salud.



En un estudio realizado por el IECS – Instituto de efectividad clínica y sanitaria, indica como el tabaco afecta la salud de los seres humanos de forma directa o indirecta generando patologías asociadas a la misma. Además

Pichon. A, Bardach. A, Alcaraz. A, Caporale .J, Augustovski. F, Peña. E, Osorio. D, Pérez. J, Gamboa. O, Gamboa. C. (2013) indican que:

El tabaquismo es el principal factor de riesgo para enfermedades crónicas en la población de Colombia, convirtiéndose en un importante problema de salud pública. Actualmente, la prevalencia de consumo de tabaco en la población de 18-69 años, es de 12,8% (19,5% en hombres y 7,4% en mujeres. (p.10)

Para esto se presenta en detalle la distribución de Muertes por patologías específicas y la distribución de eventos de patologías asociadas al tabaquismo y de eventos directamente atribuibles al tabaquismo.

Pichon. A, Bardach. A, Alcaraz. A, Caporale .J, Augustovski. F, Peña. E, Osorio. D, Pérez. J, Gamboa. O, Gamboa. C. (2013), demuestran que:

Cada año el consumo de tabaco es responsable de 802.952 eventos. De éstos, 315.274 corresponden a infartos de miocardio, 175.998 a episodios de síndrome coronario agudo y 133.201 a accidentes cerebrovasculares. Además, el tabaco es responsable de 29.770 nuevos diagnósticos de cáncer por año, siéndola fracción atribuible a los mismos de 81% en el cáncer de pulmón, de 80% en el cáncer de laringe, del 62% en los cánceres de boca y faringe y del 65% en el cáncer de esófago, teniendo también influencia en el cáncer de estómago, de páncreas y de riñón. (p.34)

Patología asociada al tabaquismo	Total de muertes		Muertes atribuibles al tabaquismo		Total de eventos		Eventos atribuibles al tabaquismo	
	N	N	N	%	N	N	%	
Infarto de Miocardio	25.669	4.495	18%		315.274	69.662	22%	
Síndrome coronario agudo no IAM	3.241	541	17%		175.998	41.488	24%	
Muerte cardiovascular de causa no isquémica	13.151	1.741	13%		-	-	-	
Accidente Cerebrovascular	14.250	1.831	13%		133.201	19.290	14%	
Cáncer de Pulmón	4.398	3.544	81%		4.788	3.859	81%	
Neumonía	5.293	947	18%		45.496	8.026	18%	
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	8.612	6.619	77%		103.213	70.299	68%	
Cáncer de boca y faringe	544	329	61%		1.566	973	62%	
Cáncer de esófago	992	649	65%		1.094	713	65%	
Cáncer de estómago	5.504	1.161	21%		8.738	1.853	21%	
Cáncer de páncreas	1.833	430	23%		1.917	451	24%	
Cáncer de riñón	441	103	23%		1.118	260	23%	
Cáncer de laringe	579	466	80%		1.319	1.053	80%	
Leucemia	1.415	207	15%		1.968	291	15%	
Cáncer de vejiga	477	189	40%		1.829	713	39%	
Cáncer de cuello	2.012	165	8%		5.433	441	8%	
Tabaquismo pasivo y otras causas	3.044	3.044	100%		-	-	-	
<b>Total muertes por patologías asociadas al tabaquismo</b>	<b>91.456</b>	<b>26.460</b>	<b>29%</b>		<b>802.952</b>	<b>219.370</b>	<b>27%</b>	

Figura 1. Muertes y número de eventos por patologías asociadas a tabaquismo y porcentaje. Tomado de: [https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia\\_2018\\_annex-2\\_disease\\_attributable\\_to\\_smoking\\_2013.pdf](https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia_2018_annex-2_disease_attributable_to_smoking_2013.pdf)

Analizando estos planteamientos e investigaciones se puede determinar la importancia que tiene abordar la problemática del consumo del tabaco y sus implicaciones a la salud, especialmente en un contexto poblacional como lo es el de los conductores del SITP y los hábitos que normalmente desarrollan dentro de su trabajo y a las particularidades a los que se encuentran expuestos.

Ahora bien, se ha decidió abordar este proyecto primero como una **Necesidad**, aunque si es posiblemente visualizado como problema de salud pública como lo es el consumo del tabaco; Los tiempos de abordaje e inmersión de este son muy cortos y en porcentajes y posibilidades mínimas en calidad a la evidencia y una posible transformación, no son factibles.

Mientras tanto la necesidad surge cuando los conductores nos indican en las entrevistas hechas frente a sus afectaciones y hábitos laborales y la única herramienta que a nuestro pensar podría ser factible frente a eso son las PA y que las que ellos manejan en específico son más de autonomía y autocuidado, como lo son estiramientos básicos monótonos y a ellos les aburre o se les olvida, o simplemente la genera una cultura de pereza al realizarlas, dejando al descubierto que no se están ejecutando a cabalidad, es decir sin hacerle un breve

descanso al cuerpo, acumulando cansancio y generando muy seguramente algún tipo de enfermedad y adquiriendo nuevos hábitos probablemente negativos a la salud.

Segundo, el acceso a el tabaco o cigarrillo en este caso está inmerso en su contexto, ya que tanto vendedores ambulantes fijos, como movibles tinteros, tinteros etc. Llevan este producto cerca o hasta el mismo lugar de trabajo donde se encuentran, facilitando el acceso a este producto y utilizando los momentos de tiempo libre que son de recuperación entre jornadas o turnos, además de otros como el hacer sus necesidades fisiológicas, para el posible consumo de este, generando un tipo de hábito de consumo sin ningún tipo de restricción, atrayendo las posibles patologías anteriormente mencionadas.

Igualmente lo podemos visualizar como una **Oportunidad**, ya que el poder generar una conciencia de autocuidado desde la práctica física de las PALR, ayudara a utilizar esos tiempos de una forma más productiva, alejando posiblemente el consumo de esta y otras sustancias que afectan su salud y muy seguramente su productividad, con ello se incentiva a la adquisición de un posible habito de vida, donde el ejercicio es fundamental en el bienestar físico y mental, además que genera un mayor grado de motivación, rendimiento en las actividades diarias y longevidad, para esto traemos a colación a:

Castillo como se citó en Aparicio, Baeza y Delgado (2010),

A grandes rasgos, de manera directa, el ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas del mayor, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad, (p. 558-559)

Es evidente que el ejercicio de forma directa o indirecta ayuda al mejoramiento y la calidad de vida y de la salud de cada sujeto que lo realiza, generando un fortalecimiento al sistema inmunológico, cardiovascular y respiratorio.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- Generar una conciencia referente a la actividad física para la salud desde las PALR y su importancia frente al daño secuencial que tiene el consumo del tabaco en la salud, sus implicaciones y afectaciones al rendimiento físico y laboral, además la adquisición de nuevas enfermedades provenientes del mismo.

### **Objetivos específicos**

- Implementar las PALR, como alternativa a las PA, las cuales en muchas ocasiones no son implementados por los conductores del SITP, ya que no le encuentran sentido a las mismas.
- Determinar el grado de inactividad física que tienen los conductores por medio de cuestionarios, ya que esto determinará el tipo de actividad física, el cual se deberá implementar en esta población.
- Evidenciar los diferentes tipos de patologías que tienen los conductores a través de su práctica laboral, y como estas han sido producidas y se han venido pronunciando por el posible consumo e intervención del tabaco en la salud de cada uno de ellos.

### Fundamentación Contextual

La presente contextualización o estado de arte busca dar a conocer los distintos trabajos y aportes teóricos que se han escrito he implementado frente a la temática de las pausas activas y sus distintas implicaciones a la salud, como lo es a nivel laboral y personal de los trabajadores. Igualmente, el efecto del tabaco como eje y elemento de necesidad a contrarrestar como sustancia que genera patologías en el deterioro a la salud de las personas, en específico a los conductores. También se traen a colación las distintas leyes que sustentaran la importancia de abordar el tema del consumo de tabaco y sus afecciones en el aspecto social, emocional, físico, laboral, personal y hasta relacional.

### Antecedentes

**Tabla 1** Estado del Arte - Antecedes

<b>ANTECEDENTES LOCALES</b>	<b>AUTOR/AÑO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>APORTES AL PCP</b>
<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá)</p>	<p>*Edi Hernán Fajardo Vargas (2014)</p>	<p>Aportes de la recreación a la salud ocupacional. sistematización del trabajo de campo pausas activas y pausas ludo-activas</p>	<p>Este trabajo buscar dar cuenta de la importancia que tiene la implementación de generar una propuesta de pausas activas lúdicas dentro de las empresas, buscando el aprovechamiento del tiempo libre de los trabajadores esto con fines de mejorar la salud de los trabajadores, específicamente en el banco HSBC</p>	<p>Dentro del aporte que hace este proyecto al PCP es ver como la EF en este caso desde la recreación, puede ingerir en los aspectos de salud de los trabajadores, ejerciendo programas de salud, mostrando que no solo la salud ocupacional y fisioterapeutas pueden hacerlo desde su saber.</p>

<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Universidad Católica de Colombia (Bogotá)</p>	<p>*Karen Jeanette Calderón Parra *Alejandra María Prieto Martínez *Paola Andrea Piragua Turga *Ivan Dario Romero Sisa (2017)</p>	<p>Diseño de una aplicación para dispositivos móviles dirigida a reducir niveles de estrés en conductores del SITP</p>	<p>Este trabajo es realizado con la intención de desarrollar una aplicación para los conductores del SITP, esto con el fin de disminuir los niveles de estrés de los conductores entre 18 y 55 años, con elementos que impulsan a mejorar la comunicación, la resolución de problemas, manejo de las emociones, la motivación entre otros.</p>	<p>El aporte que despliega este trabajo en relación a nuestro proyecto, es la necesidad de intervención en el gremio de los conductores, ya que estos se encuentran expuestos a situaciones de estrés como otras enfermedades ocasionadas por la tensión, acumulación de cansancio y tareas repetitivas, ruido excesivo y demás.</p>
<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Universidad Pedagógica Nacional (Bogotá)</p>	<p>*Lesly Tatiana Hernández Lozano (2020)</p>	<p>Propuesta formativa desde la educación para la salud hacia el abordaje del consumo de tabaco en cigarrillo, dirigida a profesores en formación inicial de la Licenciatura en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional.</p>	<p>Este trabajo de grado ha sido construido y desarrollado con el fin de abordar una problemática social y educativa referente al consumo del tabaco y su implicación a la salud y el entorno social, en este caso a los docentes en formación de la UPN, y como estos desde la educación para la salud y la Lic. Biología deben abordar propuestas de mejora para combatir el consumo del tabaco en todo el campus académico, como propuesta educativa.</p>	<p>Referente al PCP, se puede analizar como el tabaco es y ha sido una problemática social y de salud que está afectando a toda la sociedad, sin importar el nivel de educativo o laboral del que se haga parte. El cual conlleva a desarrollar patologías y hábitos de consumo que afectan a la salud y el bienestar de las personas en determinados periodos de tiempo, esto sin hacer ningún tipo de diferenciación.</p>

<p><b>ESPECIALIZACIÓN</b></p> <p><b>Universidad la Gran Colombia (Bogotá)</b></p>	<p>*Merly Patricia Forero Tejada *Jhon Alfredo Buitrago Vanegas *Fredy Hernán Castañeda Robayo (2019)</p>	<p>El síndrome de burnout, su incidencia en enfermedades y accidentes laborales que genera responsabilidad por culpa patronal</p>	<p>Este trabajo de especialización da cuenta como las condiciones laborales de los trabajadores (conductores) del SITP van adquiriendo patologías como el estrés conllevando a la adquisición del síndrome de burnout (agotamiento físico mental y emocional), lo cual contrae factores como el ausentismo laboral, esto a partir del costumbrismo laboral de los conductores</p>	<p>Este trabajo tiene una particularidad en la conformación de relaciones con el PCP, ya que denota como una patología como el estrés y el costumbrismo laboral en la conducción, contrae nuevas enfermedades de mayor afectación y por ende nuevos hábitos en la cotidianidad, ya sean de consumo, como lo es de relaciones personales.</p>
<p><b>MONOGRAFÍA</b></p> <p><b>Universidad Santo Tomás (Bogotá)</b></p>	<p>*Andrea Nataly Rojas Clavijo (2016)</p>	<p>Problemáticas en las condiciones laborales de los conductores vinculados al SITP</p>	<p>Este trabajo quiere dar a conocer como las condiciones laborales de los trabajadores del SITP, afectan la salud de los conductores, igualmente factores que han conllevando al desempleo de los trabajadores, ya que las distintas empresas no generan soluciones laborales estables y beneficiosas para los conductores y los elementos de trabajo como son los buses y el</p>	<p>El aporte que genera esta monografía se centra en que las malas condiciones laborales en la conducción, en específico en el SITP conllevando a desarrollar factores no beneficiosos en todos los aspectos al trabajador, por ende, se puede relacionar con adquisición de hábitos como el consumo de tabaco (cigarrillo) como habito que es utilizado muchas veces para la</p>



			estado de los mismos.	“disminución” del estrés entre otros.
<b>ANTECEDENTES NACIONALES</b>	<b>AUTOR/AÑO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>APORTES AL PCP</b>
<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Universidad Cooperativa de Colombia (Santa Marta)</p>	<p>* Disney Paola Lago Zabalas</p> <p>* Annieth Carolina Sandoval Peñaloza (2018)</p>	<p>Análisis de la relación existente entre la conducción de un vehículo de transporte público y la aparición de estrés, ansiedad y el síndrome de burnout en sus conductores: una revisión sistemática de literatura</p>	<p>Este trabajo de grado quiere dar cuenta como existe una relación directa entre la conducción y la aparición de ciertas patologías de salud, enfermedades físicas y psicológicas, ante esto se buscó generar propuestas y mejoras que determinen un cambio a determinados factores que están enfermando a los conductores de los sistemas públicos de transporte público de las grandes ciudades</p>	<p>Determinando la relación con nuestro PCP, se encuentra como la conducción de forma directa o indirecta afecta la salud de los conductores, especialmente los que hacen parte de las grandes ciudades, afectando su salud física y mental y contribuyendo a la disminución de su calidad de vida y una posible afectación en las relaciones sociales y laborales de las que se hace parte.</p>
<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Universidad Santo Tomas (Bucaramanga)</p>	<p>*Jose Luis Valbuena Santos (2020)</p>	<p>Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina</p>	<p>Este trabajo de grado (monografía) tiene como objetivo identificar las particularidades y beneficios que tienen las pautas en la salud, el contexto laboral, reducir el sedentarismo y el aumento de actividad física como elemento de mejora en la calidad de vida.</p>	<p>Este trabajo de grado en relación con nuestra propuesta de proyecto, identifica características como lo es las PA y sus beneficios a la salud, a la adquisición de hábitos como la AF y la disminución de factores como el sedentarismo, causante de enfermedades, algo muy común en los</p>

<p><b>TRABAJO DE GRADO</b></p> <p>Corporación Universitaria Minuto de Dios (Villavicencio)</p>	<p>*Ricardo Alberto Rodríguez Álvarez *Paula Andrea López Londoño (2016)</p>	<p>Análisis de los factores de riesgos biomecánicos generadores de (DLI) y (ED), en conductores de taxi de la ciudad de Villavicencio Meta en el año 2015</p>	<p>Este trabajo de grado quiere dar a conocer como las condiciones laborales de los taxistas de la ciudad de Villavicencio y como los mismos están expuestos a largas jornadas laborales identificando periodos de 8 a 18 horas continuas, turnos diurnos y nocturnos, desarrollando problemas de columna, dolor lumbar inespecífico (DLI) y enfermedad discal (ED), el cual busca construir estrategias de prevención y control a la salud de los mismos</p>	<p>conductores de transporte público.</p> <p>En relación a nuestro PCP se evidencia como independientemente del tipo de transporte (automóvil, bus, camión etc.) que se utilice el conductor siempre está expuesto a enfermedades y patologías degenerativas, por ende, la necesidad de intervenir esta población, ya que las salidas al mismo estrés laboral, son los malos hábitos de salud y posibles afectaciones que estos pueden contraer.</p>
<p><b>ANTECEDENTES INTERNACIONALES</b></p>	<p><b>AUTOR/ AÑO</b></p>	<p><b>NOMBRE</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p><b>APORTES AL PCP</b></p>
<p><b>SEMINARIO DE TITULACIÓN</b></p> <p>Universidad de Concepción (Chile)</p>	<p>*Francisca Daniela Muñoz Escobar (2018)</p>	<p>Fatiga, somnolencia y accidentabilidad en conductores de buses interurbanos</p>	<p>Este seminario busca dar a conocer como en Chile muchos de los siniestros viales están relacionados con el cansancio y somnolencia, esto debido a la locomoción de los</p>	<p>En relación al PCP se puede evidenciar como la ingesta y consumo de alimentos bebidas y sustancias, no beneficiantes a la salud, puede inferir en problemáticas como la</p>

			conductores, ingesta de alcohol y el uso de tabaco, además de otros factores, produciendo con ello inestabilidad en las reacciones, micro - sueños y fatiga	accidentalidad, las relaciones personales, la adquisición de malos hábitos y hasta la perdida de la vida en ciertos casos, por ende, la importancia de la prevención del tabaco en la práctica de la conducción.
<b>TESIS DOCTORAL</b> <b>Universidad de Alicante</b> <b>(España)</b>	*María Guadalupe Esmeralda Vásquez Treviño (2015)	Factores de riesgo para el consumo del tabaco en la adolescencia: Estado Tamaulipas, México	La presente tesis doctoral quiere dar a conocer como el tabaco es una práctica muy naturalizada, la cual está cada vez más inmersa dentro de las sociedades, en este caso se evidencia como los jóvenes y adolescentes están permeados por ella, iniciando la practica en edades cada vez más tempranas. Con esto se logra determinar cómo los mismos desarrollaran patologías referentes al deterioro de salud, afectaciones en las relaciones interpersonales y la muerte a temprana edad.	En consecuencia, al PCP se puede determinar que muchos de los conductores son relativamente jóvenes, muchos de ellos con la práctica del consumo previo antes de pertenecer al mismo gremio, indicando que ya puede ver una afectación desde antes y unas características que el mismo trabajo y la carga laboral hacen que aumente su consumo diario y cada vez de formas más repetitivas.
<b>TESIS DE GRADO</b> <b>Universidad Politécnica Salesiana</b> <b>(Ecuador)</b>	*Adriana Sofía Pacheco Sarmiento *María Fernanda	Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del	La presente tesis quiere reconocer la importancia que tienen las pausas activas en la salud	Esta tesis de grado y la pertinencia con nuestro PCP la encontramos en la importancia de

	Fabiola Tenorio Altamirano	personal administrativo y trabajadores del área de la salud N° 1 Pumapungo de la coordinación zonal 6 del ministerio de salud pública en la provincia del Azuay en el año 2014.	y el bienestar del personal administrativo, además la búsqueda e implementación de las PA, para la mejora de los trabajadores, ya que estos mantienen una rutina de trabajo muy pasiva y muchas veces repetitiva o monótona. Además, busca que se genere una conciencia frente a la actividad física, la disminución del estrés y la adquisición de unos hábitos de vida saludables.	implementar nuevas propuestas y programas de salud los trabajadores sin importar su labor segunda, visualiza los beneficios que las PA y como estas tienen y como estas retardan distintas enfermedades, algo que es prominente dentro de nuestra propuesta frente al consumo del tabaco en la conducción.
--	----------------------------	---	--	--

**Fuente:** Elaboración propia.

### Marco legal

El PCP busca dentro de su propuesta generar una transformación social, cultural y política, por ende, se constituye y sustenta bajo normatividades y parámetros que la disciplina de la EF especifica dentro del saber mismo, igualmente bajo los parámetros que el MEN determina para su implementación dentro del currículo escolar.

Por ende, tramos a colación varias leyes, normativas y demás que determinaran la validez de nuestro proyecto y la posible efectividad en el abordaje y ejecución en determinado contexto, en este caso el gremio de conductores del SITP.

## **Departamento Administrativo de la Función Pública**

### **Ley 1355 de 2009**

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

**Artículo 5°.** 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.

## **Ministerio de Educación Nacional (MEN)**

### **Ley 115 de 1994**

Por la cual se expide la ley general de educación.

**Artículo 1.** Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolares, básicos (primarios y secundarios) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

## **Departamento Administrativo de la Función Pública**

### **Ley 1335 de 2009**

Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.

**Artículo 1.** Objeto. El objeto de la presente ley es contribuir a garantizar los derechos a la salud de los habitantes del territorio nacional, especialmente la de los menores de 18 años de edad y la población no fumadora, regulando el consumo, venta, publicidad y promoción de los cigarrillos, tabaco y sus derivados, así como la creación de programas de salud y educación tendientes a contribuir a la disminución de su consumo, abandono de la

dependencia del tabaco del fumador y se establecen las sanciones correspondientes a quienes contravengan las disposiciones de esta ley.

## **Capítulo V**

Disposiciones para garantizar los derechos de las personas no fumadoras frente al consumo de tabaco

**Artículo 21.** Definiciones. Para efectos de esta ley, adóptense las siguientes definiciones:

**Área cerrada:** Todo espacio cubierto por un techo y confinado por paredes, independientemente del material utilizado para el techo, las paredes o los muros y de que la estructura sea permanente o temporal.

**Humo de tabaco ajeno o humo de tabaco ambiental:** El humo que se desprende del extremo ardiente de un cigarrillo o de otros productos de tabaco generalmente en combinación con el humo exhalado por el fumador.

**Fumar.** El hecho de estar en posición de control de un producto de tabaco encendido independientemente de que el humo se esté inhalando o exhalando en forma activa.

**Lugar de trabajo:** Todos los lugares utilizados por las personas durante su empleo o trabajo incluyendo todos los lugares conexos o anexos y vehículos que los trabajadores utilizan en el desempeño de su labor. Esta definición abarca aquellos lugares que son residencia para unas personas y lugar de trabajo para otras.

**Lugares públicos:** Todos los lugares accesibles al público en general, o lugares de uso colectivo, independientemente de quién sea su propietario o del derecho de acceso a los mismos.

Transporte público: Todo vehículo utilizado para transportar al público, generalmente con fines comerciales o para obtener una remuneración. Incluye a los taxis.

### **Ley 181 de enero 18 de 1995**

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

**Artículo 1.** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

### **Título II**

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

**Artículo 5.** Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.



El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

## RELACIÓN LEYES Y NORMATIVAS Y SU CON EL PCP

**Tabla 2** Normatividades y relaciones con el PCP

NORMATIVIDAD	CARACTERÍSTICAS	RELACIÓN CON EL PCP
<p><b>Departamento Administrativo de la Función Pública Ley 1335 de 2009 Artículo 5</b></p>	<p>Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. <b>Artículo 5.</b> Estrategias para promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física.</p>	<p>Podemos relacionar esta ley con nuestro proyecto en el momento que buscamos generar una propuesta de prevención del consumo del tabaco a partir de PALR con fines como las mejoras en la salud y la creación de hábitos saludables para la vida.</p>
<p><b>Ministerio de Educación Nacional (MEN) Ley 115 de 1994 Artículo 1</b></p>	<p>Por la cual se expide la ley general de educación. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.</p>	<p>En conformidad con nuestro PCP encontramos la importancia de la educación en todos los niveles tanto formales como no formales y que la misma nunca para independientemente de que el ser humano se encuentre ejerciendo otras funciones como la parte laboral, en nuestro caso el tema de la conducción, por ende, el</p>

		enfoque puesto en la educación para la salud y la vida
<p><b>Departamento Administrativo de la Función Pública Ley 1335 de 2009 Artículo 1 Capítulo V</b></p>	<p>Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.</p>	<p>Esta ley trae a colación la importancia de no hacer uso del tabaco ya que este afecta de forma personal como general a la salud, el ambiente y las posibles funciones del ser humano, esto genera una validez e importancia a nuestro proyecto determinando que el tabaco es malo independientemente de la edad, la población o el mismo ambiente laboral, este conlleva daños posiblemente irreversibles a la vida.</p>
<p><b>Ley 181 de enero 18 de 1995 Artículo 1 Título II</b></p>	<p>Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.</p>	<p>Esta ley en congruencia a nuestro PCP, determina como la EF, la recreación y el tiempo libre deben estar presentes en todos los grados de la educación, buscando generar una integralidad del ser humano. En nuestro caso la relación entre el aspecto laboral, la salud, el estado emocional y social de los conductores del SITP</p>

**Fuente:** Elaboración propia.

### **Perspectiva Educativa**

El apartado de perspectiva educativa dentro del PCP (Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte) hace primero, referencia al ideal de ser humano visto este como un ser integral que se transforma en relación con el contexto, que se piensa en una totalidad y siempre en paralelo al cuidado de la salud, seguido de esto se hace una apreciación frente a los conceptos de cultura y sociedad y como estos ejercen unos efectos sobre el desarrollo humano de cada individuo, en relación a esto se trae a colación a Maslow y Herzberg, y como el ser humano debe cubrir sus necesidades primero desde el aspecto biológico, hasta niveles más avanzados como la parte interpersonal, como lo es en paralelo las necesidades en aspecto laboral y social, para la mejora de su vida en general.

También se hace referencia el aspecto pedagógico desde Vigotsky y su teoría sociocultural, más específicamente desde la Zona de desarrollo próximo, haciendo relación con el conocimiento de las PA ya reconocido por los conductores y unos nuevos conocimientos más avanzados que se llevaran a un nuevo aprendizaje para la vida de cada uno de ellos, Por último se hace un enfoque en aspecto disciplinar desde la tendencia de la EF para la salud, sus beneficios y como estos ayudan no solo a la mejora del aspecto físico, si no que aportan a nivel emocional, relacional, social y de transformación , ya que la disciplina de la EF trasciendo los niveles escolares y se visualiza como una disciplina para la vida.

### **Perspectiva humanística**

Dentro de la perspectiva humanística y en relación con el Proyecto Curricular Particular (PCP), la UPN se ha pensado en la importancia de integrar elementos como la sociedad, la cultura, procesos evolutivos, la experiencia corporal etc. Dando a conocer como

estos determinan y afectan directa o indirectamente en los procesos del desarrollo humano, los aprendizajes y avances en los determinantes de la cognición, las relaciones sociales y las experiencias vividas. (Universidad Pedagógica Nacional).

Ante esto es evidente la necesidad y el abordaje de la salud, los hábitos de vida saludable y el incentivar a la práctica a la actividad física como un recurso que fortalecerá nuestra salud en general, frente a la perspectiva humanística se ve la necesidad de entender que un ser humano se crea y se conforma desde todos sus aspectos, dimensiones e inteligencias,

Por ende, entendemos esa humanidad como un sistema complejo que no desvirtúa ninguna de sus partes, al contrario, una conlleva a que la otra genere un desarrollo óptimo. Para esto se trae a colación el modelo del exministro de salud canadiense Marc Lalonde como se citó en (Estilos de vida y promoción de la salud: material didáctico) , afirmando que los factores de salud, están determinados por 4 aspectos:

Estilos de vida y conductas de salud (drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción peligrosa, mala utilización de los servicios sanitarios).  
Biología humana (constitución, carga genética, desarrollo y envejecimiento).  
Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural). Sistema de asistencia sanitaria (mala utilización de recursos, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia). (p. 1-2)

Frente a este planteamiento se puede determinar que existen factores internos como externos que actúan en la salud. Referente a nuestro PCP es evidente que en la actividad de la conducción de los trabajadores del SITP se evidencia como factores tanto laborales, como de hábitos, están generando patologías de enfermedad.

En relación al consumo del tabaco y el planteamiento del autor se puede ver como el medio ambiente y el estilo de vida afectan esa condición de lo humano en lo que denominamos un sistema completo indivisible, que puede avanzar o retroceder dependiente de los factores a los cuales se encuentre expuesto cada sujeto, este caso los conductores.

### **Ideal de hombre**

El ideal de hombre que se ha pensado dentro de nuestra propuesta está pensado a un sujeto que entiende y reconoce de forma consiente que todo y toda su constitución y desarrollo, está relacionado con factores como la salud, los hábitos de vida y el contexto del que hace parte además del ambiente que cubre el mismo, por ende ese hombre es un ser que se piensa su importancia dentro de una sociedad, de los hábitos de vida, como lo es la actividad física para la salud, además que se piensa que pueden existir problemáticas que pueden afectarlo, pero que las salidas no son las malas prácticas, como el consumo del tabaco, ya que en vez de fomentar un avance dentro de ese sistema complejo e indivisible, generara un retroceso y daño al mismo.

### **Cultura**

Haciendo referencia al ideal de hombre de nuestro PCP, visto como un ser que se conforma a partir de los distintos aspectos, dimensiones e inteligencias, además del contexto del que lo rodea, es decir, se construye desde todos los campos y factores que determinan una influencia sobre él, pero, que desde su mismo racionamiento y experiencias puede determinar lo mejor para su existencia, ya sea a nivel laboral, personal como lo es de forma vivencial.

Ante esto traemos a colación el concepto cultura de Bronislaw Malinowski, en su teoría funcionalista desde el campo de la Antropología, el cual indica que la cultura es un

sistema que se conforma desde un todo, buscando alcanzar y cubrir las necesidades propias de cada individuo, ya sean físicas, biológicas, psicológicas emocionales entre otras.

Luego se afirma que la cultura está determinada por una serie de determinantes según Malinowski como se citó en Marzal, (2016),

A. La cultura es esencialmente un patrimonio instrumental por el que el hombre es colocado en la mejor posición para solucionar los problemas concretos y específicos que encara dentro de su ambiente, en el curso de la satisfacción de las necesidades. B. Es un sistema de objetos, actividades y actitudes en el cual cada parte existe como un medio para un fin. C. Es un conjunto integral en el que los varios elementos son interdependientes. D. Tales actividades, actitudes y objetos están organizados alrededor de importantes y vitales tareas en instituciones como la familia, el clan, la comunidad local, la tribu y los equipos organizados para la cooperación económica y la actividad política, jurídica y educacional. E. Desde un punto de vista dinámico, esto es, con referencia al tipo de actividad, la cultura puede ser analizada en cierto número de aspectos como la educación, el control social, la economía, los sistemas de conocimiento, creencia, moralidad y aún modos de expresión artística y creadora. (p.57)

Ante determinada propuesta la cual da respuesta a al ideal de hombre como un ser integral, se ve evidenciado como la cultura determina a cada sujeto, ya que todos los aspectos de la misma generan algún tipo de incidencia en el comportamiento, su forma de percepción frente a la vida y la manera de como afrontar las distintas adversidades de las cuales hace parte dentro de su cotidianidad.

En relación con el PCP, se ve la importancia de este planteamiento al momento de ver que todo afecta directa o indirectamente al ser humano, a la salud, por ende se debe dar respuesta a la necesidad de abordar esta temática, desde la generación de hábitos saludables en este caso, el no consumo del tabaco en el contexto de la conducción, ya que si no se hace afectara todos los demás aspectos de la vida de cada individuo.

### **Sociedad**

Para hablar del concepto de sociedad se trae la concepción teórica de Habermas y Pierre Bourdieu, como se citó en (slideshare, 2013) los cuales afirman que:

La sociedad es un organismo cambiante, que con cada tiempo mide su evolución y progreso; este está dado por sus integrantes, en la sociedad se instauran niveles sociales que determinan su futuro ya que la sociedad se divide en instituciones que son distribuidas para su funcionamiento, las cuales rigen a sus integrantes, afectada por la tecnología y las nuevas costumbres se encuentra siempre en un cambio constante convirtiéndose en el pilar de una agrupación ideológica. En la sociedad se instauran niveles sociales que determinan su futuro. (p.3)

Como se visualiza en el planteamiento teórico desde la Sociología, las sociedades o la sociedad se mantienen en un proceso cambiante el cual está determinada por las costumbres o tecnologías a las cuales se encuentran expuestos los individuos, en relación al PCP se ve como el uso sustancias o medios de fácil acceso determinan el posible futuro de la población , en nuestra propuesta se refleja como el tabaco y sus implicaciones a la salud, fijan una afectación al posible bienestar de los sujetos(conductores) del SITP, por el hecho de la práctica común del consumo del tabaco en nuestra sociedad y más en gremios donde la actividad física para la es muy reducida.

### **Desarrollo humano**

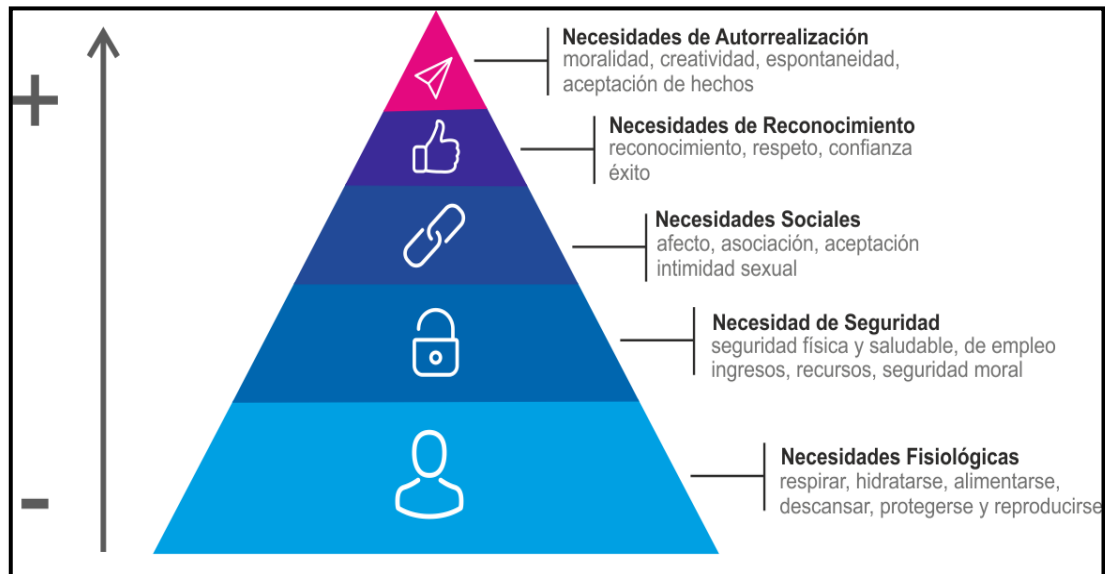
A partir del análisis frente al tema de las PA y el consumo del tabaco en el gremio de los conductores, vemos necesario traer la postura teórica desde la psicología humanista de Maslow la cual indica que la motivación de los seres humanos se desarrolla en una relación paralela con el cubrimiento y respuesta a las necesidades humanas existentes para su supervisión.

Ante esto Colvin y Rutland, como se citó en (Angarita, s.f) explican esta Teoría como:

La “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad. (p.1)

En relación al planteamiento teórico frente las necesidades humanas de Maslow, es evidente que el hombre a medida de las circunstancias y factores a los que se encuentra expuesto, busca alternativas para alcanzar niveles de satisfacción y adaptación a las prácticas cotidianas de la vida, en relación con el PCP se evidencia con el consumo de sustancias como el tabaco, buscan generar alternativas para ser más llevadero la labor de la conducción, alcanzar niveles de control del “estrés” y momentos de relajación, esto dicho por los conductores, y es ahí donde nuestro proyecto busca generar esa alternativa a partir de la actividad física desde las PALR, generando esa consciencia del tiempo libre y de la importancia a la salud, en conformidad a formas mejoras del aprovechamiento del mismo.





**Figura 2.** Roberto Espinosa, La pirámide Maslow - ¿Qué niveles tiene? Tomado de: [https://robertoepinosa.es/wp-content/uploads/2019/06/piramide\\_de\\_maslow\\_0.png](https://robertoepinosa.es/wp-content/uploads/2019/06/piramide_de_maslow_0.png)

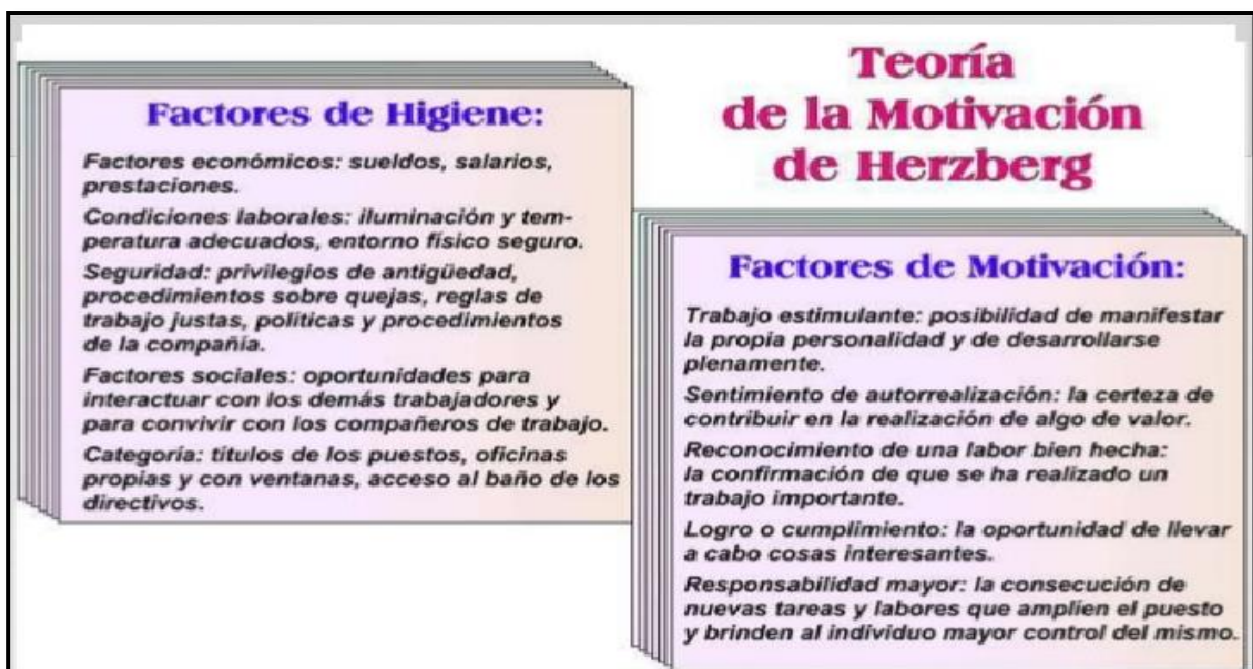
Haciendo referencia a nuestra propuesta y en relación a la teoría de las necesidades explicadas en la ilustración, se ha decidido abordar las dos primeras escalas de la pirámide, la cual indica el apartado de las necesidades fisiológicas y las necesidades de seguridad ya que con el planteamiento y creación de unas nuevas pausas activas (PALR), intentamos dar respuesta o cubrir los mínimos aspectos como el descanso y recuperación de los conductores, como aportes y proyecciones a la salud, mediante la prevención del consumo del tabaco en la actividad laboral

Igualmente, se busca con este planteamiento buscar que los sujetos adquieran nuevos hábitos de vida, los cuales posiblemente ayudaran a alcanzar nuevas etapas en la escala de la necesidad como mejoras en la parte social y emocional, además que en la parte personal.

Ahora bien, a partir de análisis se ha decidido complementar el anterior planteamiento, con la teoría de la de motivación o teoría de los dos factores de Herzberg la cual indica o determina el comportamiento del personal en las empresas y como ciertos factores pueden determinar algún tipo de insatisfacción, por ende, es necesario generar algún tipo de motivación.

Para esto traemos a colación el planteamiento de Herzberg como se citó en Marin y Placencia (2017) indicando que:

La Teoría Bifactorial de Frederick Herzberg se puede diferenciar: factores higiénicos (relacionados al ambiente que rodea a las personas y abarcan las condiciones en que desempeñan su trabajo; variables que se encuentran administradas por la empresa como relaciones con el jefe, relaciones con compañeros de trabajo, prestigio o status, buenas condiciones laborales, políticas y directrices de la organización y seguridad de trabajo) y factores motivacionales (relacionados más directamente a la satisfacción de la persona como el trabajo en sí mismo como estímulo positivo, reconocimiento profesional, desarrollo profesional, responsabilidad, oportunidad de crecimiento y autorrealización personal). (p.43)



**Figura 3.** Teoría de los dos factores de Herzberg. Tomado de: <https://image.slidesharecdn.com/teoradelosdosfactoresdeherzberg-121020165631-phpapp02/95/teora-de-los-dos-factores-de-herzberg-3-638.jpg?cb=1350752828>

Es evidente como factores tanto personales como intrapersonales y contextuales determinan variedad de comportamientos, esto dependiente del tipo de ambiente al que se encuentre expuesto cada ser humano.

En conformidad al PCP, nos hemos enfocado la mirada al factor motivacional, ya que a través de la implementación de las PALR como alternativa, se puede generar algún tipo de estímulo y satisfacción en los conductores, buscando generar una opción positiva a la práctica común del consumo del tabaco en las distintas jornadas laborales.

### **Perspectiva pedagógica**

En consecución a la perspectiva humanística y el ideal de hombre, nuestro proyecto denominado (Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte SITP), se ha visualizado como una propuesta que sirva para la vida, que transforme realidades y en especial genere un reconocimiento de la importancia sobre la vida misma, la salud y las condiciones mínimas para la preservación e integridad de los seres humanos, generación de hábitos y reconocimiento de como mi actuar determina o genera cierta incidencia en el contexto del que el mismo sujeto puede o hace parte.

Por ende se ha decidido abordar una perspectiva desde el aspecto pedagógico que aborde el aspecto social, el aprendizaje, las experiencias previas y en general, el reconocimiento que tiene la cultura y la sociedad frente al desarrollo en general, la toma de decisiones y el actuar cotidiano.

Ante esto se afirma que: “Una necesidad solo puede ser realmente satisfecha a través de una determinada adaptación a la realidad”. Vygotsky como se citó en (Guerri, 2021). Se evidencia como es necesario enfrentar esa necesidad en el PCP que es la

integración de las PALR, para la prevención del consumo que tienen los conductores, ya que este está practica está siendo utilizado como gran medida a las problemáticas a las cuales se enfrentan normalmente los conductores dentro del entorno laboral.

### **Concepción de educación.**

En relación al concepto de educación traemos a colación los planteamientos teóricos de Nassif como se citó en Lara, Ferrigno y Rodriguez (2017):

“La educación es la formación del hombre por medio de una influencia exterior consciente o inconsciente heteroeducación o por un estímulo, que si bien proviene de algo que no es el individuo mismo, suscita en él una voluntad de desarrollo momo conforme a su propia ley autoeducación”(p.55)

Siguiendo el planteamiento de Nassif es evidente que el hombre se construye en relación a su contexto, la influencia de otros sujetos y los objetos dl exterior (Educación externa) de ese modo el mismo va generando una educación prevalente y autónoma para su vida (Educación interna), buscando generar una interiorización de los aprendizajes de forma positiva.

### **Concepción de Educación Física.**

En relación al concepto de educación se trae a colación el concepto de Educación Física de Bucher como se citó en Lopategui (2001):

"Es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados.”

Es evidente que la Educación Física busca formar seres humanos que entienden y visualicen cada una sus dimensiones, ayudando a fortalecer y potenciar sujetos sanos a partir del movimiento y la actividad física.

Igualmente Lumpkin como se citó en Lopategui (2001), el cual expone que, “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante”. Como se visualiza en este planteamiento y en complemento al planteamiento anterior, es evidente que la EF debe crear programas que motiven a mejorar las condiciones de salud, las relaciones personales y las condiciones de vida de los sujetos.

### Modelo pedagógico.

A partir de los análisis del PCP y la necesidad de generar una alternativa de PA, sea pensado en abordar el modelo sociocultural de Vigotsky desde el cual expone 3 nociones fundamentales dentro de su teoría, entendiendo que la cultura, la sociedad, el contexto y demás factores externos pueden generar una influencia ya sea de forma positiva o negativa para la vida. Esto ha sido visualizado en el canal de youtube (Examen Docente, 2020) a lo cual:

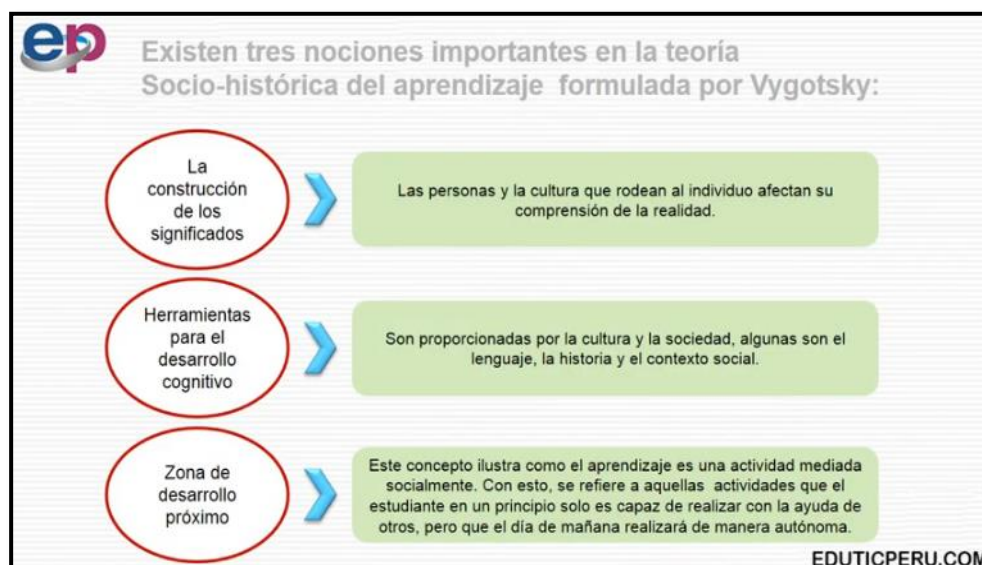


Figura 4. El Socioconstructivismo. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=c-SB8b3Xwd0>

Desarrollando un enfoque directo al proyecto y en alusión a la teoría de Vigotsky, se ha hecho relevancia a la ZDP, ya que como se ha expresado los conductores del SITP conocían con anterioridad de las PA, pero de forma muy básica y sesgada generando con aburrimiento, pereza y formas de evasión a esta actividad y la no utilización de este espacio de forma productiva, más bien accediendo a otras prácticas como el consumo del tabaco generando un daño evidente a la salud, lo cual es lo principal que se desea prevenir.

Ahora con la alternativa de las PALR, el conocimiento amplio y la variedad de PA que ellos no conocen y que nosotros como docentes de EF reconocemos, buscando generar una nueva producción en su conocimiento, pero que si es posible quede determinada para la vida como un posible habito (el no consumo del tabaco, a partir de la actividad física desde las PALR).

### **Rol profesor.**

El rol docente que se efectúa en nuestra practica dentro del proyecto, es un docente motivador que impulsa y propone una significación de conocimientos mayores de los que sus alumnos pueden conocer frente al tema de las PA y la alternativa propuesta de las PALR esto en relación con el modelo pedagógico social cognitivo de Vigotsky anteriormente explicado, buscando primero que haga un una conciencia de que esta actividad puede ser divertida , diferente y de construcción, igualmente que ayude a reconocer al educando que su exterior lo conforma y que muchas veces de forma inconsciente las prácticas que visualiza y reproduce en la sociedad lo afectan, en ejemplo el consumo del tabaco.

### **Rol estudiante.**

Ahora bien el rol que tiene el alumno en nuestro PCP, es alumno participativo y crítico que se cuestione frente a la actividad que estamos haciendo en este caso las PALR, pero que también ayude a la conformidad con las actividades que proponga , esto con el fin de que

interiorice de una manera más óptima su aprendizaje y los nuevos conocimientos que con ayuda del docente se han querido conformar, igualmente que reconozca que muchas sucesos y prácticas no solo afectan los niveles biológicos (Salud-Cuerpo), si no que pasan a otros aspectos ejemplo la parte laboral como emocional y motivacional.

### **Perspectiva disciplinar (Tendencia disciplinar)**

La perspectiva disciplinar del PCP se ha pensado en el marco de la salud y la prevención esto a partir de la actividad Física con enfoque hacia la salud, por el hecho como se expuso en el marco teórico, el tabaco y las malas prácticas que tienen los conductores del SITP están afectando su salud, su rendimiento y su estabilidad psicoemocional, por ende traemos a colación el concepto de Rodriguez como se citó en Gómez, Arruda y Salazar (2013)

La expresión “vida activa/actividad física” debe entenderse en su sentido más amplio, ya que engloba todos los movimientos corporales que ocasionan un gasto de energía, el cual todas las personas tienen en la vida diaria; es decir, actividades físicas de la vida corriente, en particular los deportes recreativos y de ocio, pasando por las actividades físicas intencionales moderadas, los ejercicios físicos, la buena forma física y las sesiones de entrenamiento.

(p.112)

Como se especifica en la cita, la actividad física es una accionar de movimientos que generan un gasto de energía, regulación de los niveles de salud y generando un fortalecimiento físico, entre otros, esto explicado con anterioridad y referenciado en la justificación del proyecto.

También traemos a colación el planteamiento de Vizuite y Villada como se citó en Gómez, Arruda y Salazar (2013), dando una aproximación de la EF para la salud como:

En nuestros días, la educación física intenta convertirse en el bastión de la calidad de vida y desarrollo humano. Asimismo, se define como una materia de educación que, desde la plena integración en el currículo escolar, tiene como objetivo la asimilación de conocimientos, ideas y actitudes que hagan que, finalizada la escolaridad, las personas sean capaces de hacerse cargo del cuidado de su cuerpo y de promover, de forma autónoma, su actividad física para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. (p. 18)

Ante esto se puede afirmar que la Educación Física, traspasa los procesos biológicos y que s de debe ser implementada aun después de la escolaridad, abordando procesos sociales y de desarrollo humano, dejando claro que las actividades que se desarrollan dentro esta materia deben trascender para la vida y para mejorar la salud y la calidad de vida de cada sujeto.



## **Diseño de Implementación**

Dentro del diseño de implementación y en relación a nuestra necesidad de preservar cada día más la salud desde el área de la Educación Física, se ha buscado que en nuestro PCP se evidencie la integralidad del ser, el cual se construye a partir de sus distintas dimensiones, sus experiencias y relaciones contextuales etc. Por ende, en este capítulo se evidenciará como la nueva alternativa denominada pausas activas lúdico-recreativas (PALR), a las pausas activas tradicionales, una posibilidad de abordar el factor del consumo del tabaco, el cual ejerce un determinado control frente a la toma de decisiones, la vivencialidad y la integralidad de la vida misma. Igualmente se desarrollará el Macrodiseño, donde expondrá la visión general de todo el proyecto, la cual será implementada en la ejecución piloto, encontrando las temáticas, la metodología y las formas de evaluación.

### **Justificación**

En relación a la importancia que tiene el proyecto es evidente que el tema de la salud y la vida le es correspondiente a todas las disciplinas y saberes ya sea de forma directa o indirecta, ahora bien, hablando desde la disciplina de la EF aún más, ya que como sabemos desde las primeras edades esta disciplina busca generar una educación del cuerpo, la construcción de unos hábitos de vida, la conservación de la salud, las relaciones sociales entre otras, esto a partir de la actividad física, el deporte y las prácticas corporales que como docentes desarrollamos en la clase de EF.

Ahora bien, en consecuencia a nuestro proyecto se entiende que la educación es un factor que va desde el nacimiento hasta la vejez, inclusive hasta la misma muerte, ante esto Dewey como se citó en (Londoño, 2018) indica que: “La educación no es preparación para la vida, la educación es la vida en sí misma”. Como este planteamiento indica la educación está

inmersa en la vida misma de los sujetos y no puede ser considerada simplemente en la etapa escolar ya que esta prevalece en los demás ambientes como el laboral, personal y social.

El PCP de las pausas activas lúdico-recreativas como alternativa para el consumo del tabaco, se busca resaltar que siempre es necesario llevar la educación más allá de la escolaridad, abarcando nuevas instancias que aborden el tema de la salud y su conservación.

Por ende evidenciamos que los trabajadores sufren patologías de enfermedad por las condiciones laborales que se encuentran en el ejercicio de la conducción generando que estos accedan al consumo del tabaco para mediar y sobrellevar determinados factores, por ende es fundamental desarrollar prácticas físicas que ayuden a mejorar la salud, como lo es en inferir de manera positiva en la toma de decisiones como el no uso del tabaco y su consumo como salida rápida que solo generara daños progresivos y con deterioros a corto, mediano y largo plazo.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales.

### **Objetivos específicos**

- Fomentar la práctica de la actividad física y el aprovechamiento de los tiempos libres con propuestas dinámicas, recreativas y deportivas desde las PALR, como alternativa.
- Dar a e conocer las implicaciones a través de una exposición oral la cual indicara: que es el tabaco, sus usos y sus implicaciones en la salud, el rendimiento y en la posible afectación al contexto donde se haga uso del tabaco como al natural etc.

**Planeación general****Tabla 3** Macrodiseño PALR para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del SITP

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>						
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada						
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales						
<b>PAUSAS ACTIVAS LÚDICO-RECREATIVAS (PALR)</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>CARACTERIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS</b>	<b>TEMÁTICAS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	
	<b>PAUSAS LÚDICAS</b>	Se ponen en función varios movimiento del cuerpo así como la coordinación óculo manual (ojos y manos) trabajando la conexión entre mente y cuerpo		Reconociendo mi salud y sus cuidados, igualmente las PA y su variantes	Exposiciones frente al cuidado de la salud, el tabaco y sus implicaciones, por medio de actividades, como la presentación de un video y una presentación de Diapositivas	La evaluación será de carácter diagnostico en relación a la teoría sociocultural de Vigotsky  *Heteroevaluación
				Coordinación-Relajación	Trabajo individual de reconocimiento propio de su propio cuerpo a través de prácticas y movimientos repetitivos desde el voleibol, el baloncesto entre otras.	La evaluación será de carácter formativo en relación a la teoría sociocultural de Vigotsky  *Autoevaluación *Coevaluación *Heteroevaluación

	<b>PAUSAS CON MOVIMIENTOS CREATIVOS</b>	Colocación de todo el cuerpo, mejorando la postura y fortaleciendo las relaciones personales	Eliminando el sedentarismo con el juego cooperativo	Trabajo con balones, los cuales deben ser ejecutados en parejas, fomentando las relaciones entre el personal y ayudando afianzar las prácticas y la actividad física	La evaluación será de carácter formativo en relación a la teoría sociocultural de Vigotsky  *Autoevaluación *Coevaluación *Heteroevaluación
			Integrándome para socializar con mi cuerpo	Por medio de coreografías de baile como los aeróbicos y trabajos de steps que fortalecerán el cuerpo y ayudaran a la integración de los sujetos. Con ello determinar el aprendizaje de las PALR y el reconocimiento del contexto al que se hace parte	La evaluación será de carácter sumativa en relación a la teoría sociocultural de Vigotsky  *Autoevaluación *Heteroevaluación

**Fuente:** Elaboración propia.

## **Contenidos**

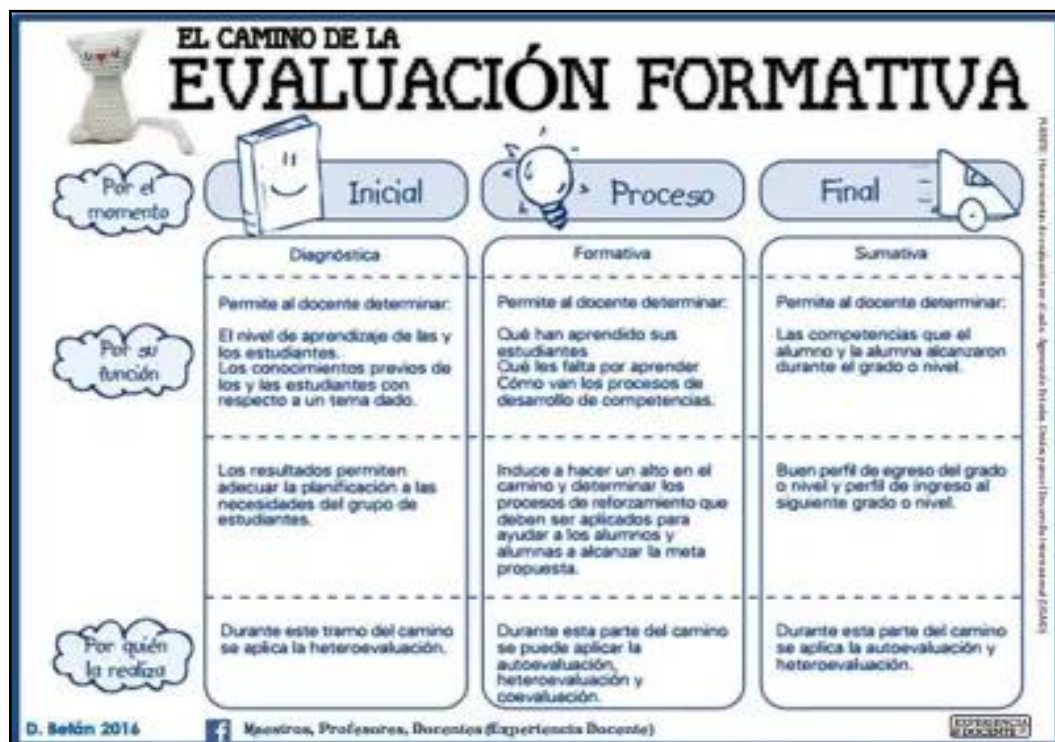
Dentro de los contenidos que se ha decidido enseñar son la combinación de las pausas lúdicas y las pausas con movimientos creativos, ya a partir de esta combinación se genera la nueva propuesta de las PALR, con ello se determinara el proceso formativo, los contenidos y temáticas a implementar, teniendo como referencia siempre los principios del modelo sociocultural y la ZDP de Vigotsky.

## **Metodología**

La metodología a seguir se enfocado, en principio a buscar elementos que nos indiquen la posibilidad de conocer los conocimientos previos de los conductores del SIPT, referente al tema de las pausas activas, esto a partir de elementos de diagnóstico, seguido de ello, prácticas que indican el proceso de aprendizaje de las nuevas PALR- pausas activas lúdico-recreativas, evidenciado a partir de rubricas de evaluación, visualizando la evaluación formativa, por último se efectúa el proceso que determinara el aprendizaje referente a nuestra propuesta, tomando como base elementos de corte sumativa.

## **Evaluación**

La evaluación que se ha pensado ha querido buscar una relación con el modelo pedagógico sociocultural de Vigotsky, con el proceso evaluativo formativo, pero ese proceso visto desde el reconocimiento de aprendizajes previos, hasta los posibles aprendizajes adquiridos durante el desarrollo de las sesiones, temáticas y metodologías implementadas en el proceso, iniciando por el diagnóstico, seguido por el proceso de base formativo del aprendizaje, terminando por la evaluación sumativa que determinara si se cumplió alguno o todos de los objetivos y aprendizajes propuestos dentro del PCP.



**Figura 5** El camino a la evaluación Formativa. Tomado de: <https://i0.wp.com/www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2016/03/Instrumentos-de-Evaluaci%C3%B3n-3.jpg?resize=400%2C300&ssl=1>

## **Ejecución Piloto**

### **Microcontexto**

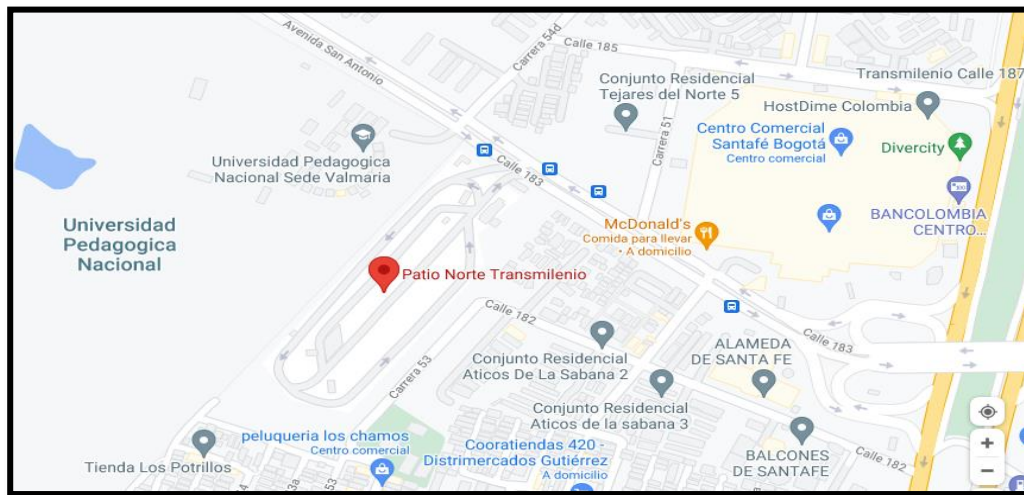
La población gremio de la conducción del SITP es un contexto poblacional que como se explicó anteriormente ha sufrido y sufre constantemente con factores que generan incidencias dentro de su cotidianidad, problemas laborales, alteraciones emocionales, problemas de salud por su prácticas repetitiva, con niveles de estrés elevados, igualmente descansos mínimos, los cuales a partir de determinados factores buscan alternativas que ayuden a sobrellevar estos problemáticas como es el consumo del tabaco como primera medidas de libración, d estrés , utilización del tiempo libre, preparación parla continuación laboral entre otras; y es a lo cual buscamos desde las PALR generar esos proceso de prevención del consumo.

### **Población**

Haciendo una apreciación frente a la población que se interviene es un grupo de conductores entre los 18 a 45 los cuales en su mayoría han pasado gran parte de su vida en el sector de la conducción , mientras que otros por motivos externos entre ellos el tema de la pandemia han accedido a este trabajo como alternativa al desempleo, los cuales en gran parte son consumidores activos de tabaco, a lo cual se le suma la poca práctica de actividades físicas dentro y fuera de su trabajo, esto dicho por ellos en una entrevista, por ende es el lugar que sea pensando conveniente para nuestra intervención.

### **Ámbito educativo**

Ahora bien, dentro del aspecto educativo este proyecto es realizado en paradero Calle 183 Carrera 54 D - Patio del Norte en las inmediaciones a la Facultad de EF de la Universidad Pedagógica Nacional.



**Figura 6.** Ubicación Patio del Norte SITP - Calle 183 con carrera 54 D. Tomado de: <https://www.google.com/maps/search/183+Carrera+54+D++Patio+del+Norte+/@4.7629013,-74.0519253,17z/data=!3m1!4b1?hl=es>

### Aspectos educativos

Desde el aspecto educativo, el SITP en el ámbito zonal está caracterizado por ser de color azul y cubrir al aspecto zonal de la ciudad donde no existe troncales a diferencia del SITP troncal o Transmilenio, ante esto se citó en (Wikipedia, 2021) a lo cual indica:

El Sistema Integrado de Transporte Público (SITP), es el sistema de transporte de Bogotá que tiene como objetivo integrar, reducir y modernizar el número de empresas prestadoras del servicio a sólo 13 las cuales operan en igual número de zonas en las que la ciudad está dividida (más una zona neutra). El Sistema Integrado de Transporte Público comprende las acciones para la articulación, vinculación y operación integrada de los diferentes modos de transporte público, las instituciones o entidades creadas para la planeación, la organización, el control del tráfico y el transporte público, la infraestructura requerida para la accesibilidad, circulación y el recaudo del sistema.

Igualmente especifica la enciclopedia que significa el SITP zonal urbano, al cual hacemos referencia en nuestro proyecto especificando que: (Wikipedia, 2021)



Servicio urbano:

Se identifica con el color azul.



**Figura 7** Identificador del servicio urbano. Tomado de: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Urbano\\_Icon.png/140px-Urbano\\_Icon.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Urbano_Icon.png/140px-Urbano_Icon.png)

Es operado con buses padrones con capacidad para 80 pasajeros, buses y busetas con capacidad para 40 o 50 pasajeros y microbuses con capacidad para 19 pasajeros. El servicio urbano se diseñó para conectar a las diferentes zonas de la ciudad con los corredores viales principales donde no existe servicio troncal, por esta razón, los corredores troncales cuentan con un número de rutas urbanas significativamente menor al de las demás vías. Las rutas urbanas, en general, son de gran longitud, transitando por la ciudad desde y hacia todas las zonas de Bogotá. Se detienen en todos los paraderos por donde pase la ruta, siempre y cuando un usuario así lo desee, ya sea para abordar o desabordar el bus. Debido a los constantes cambios operacionales en el SITP, algunas rutas urbanas no satisfacen la definición anterior sino que cumplen funciones de alimentación troncal como rutas circulares cortas. Su nomenclatura de rutas discontinua, obedece a que se conservaron en su gran mayoría; los números de rutas anteriores del sistema tradicional por motivos de hacer fácil la recordación y transición al usuario. Las rutas nuevas si tienen una nomenclatura que comienza por C, E, P, SE, T, Z seguida de un número.

**Microdiseño****Cronograma.****Tabla 4** Cronograma de actividades

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>				
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>				
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada				
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales				
<b>PAUSAS ACTIVAS LÚDICO-RECREATIVAS (PALR)</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>TEMÁTICAS DE CADA SESIÓN</b>	<b>FECHAS DE EJECUCIÓN DE LAS SESIONES</b>	
	<b>PAUSAS LÚDICAS</b>		<b>Primera sesión:</b> Mi salud, mi importancia	<b>25</b> de Mayo
			<b>Segunda sesión:</b> ¿Qué sabes del tabaco?	<b>27</b> de Mayo
			<b>Tercera sesión:</b> Reconociendo mi cuerpo	<b>01</b> de Junio
			<b>Cuarta sesión:</b> ¡A relajarnos, para enfocarnos!	<b>03</b> de Junio
	<b>PAUSAS CON MOVIMIENTOS CREATIVOS</b>		<b>Quinta sesión:</b> ¡Entre amigos!	<b>08</b> de Junio
			<b>Sexta sesión:</b> Fuera pereza	<b>10</b> de Junio
			<b>Séptima sesión:</b> A bailar se dijo	<b>15</b> de Junio
			<b>Octava sesión:</b> Saltando nos conocemos y aprenderemos mas	<b>17</b> de Junio

**Fuente:** Elaboración propia.

## Plan de clase o sesiones

Tabla 5 Microdiseño sesión 1

Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 25 de Mayo	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Generar un reconocimiento propio frente al tema de la salud y la importancia de cuidarme.		<b>Nombre se la sesión:</b> <u>¡Mi salud, mi importancia!</u>
Actividades y propósitos a desarrollar	Materiales	Tiempo de duración
<b>Fase Inicial:</b> En el inicio de la sesión estuvo dirigida a la presentación de los docentes y la presentación de los educandos (conductores) sus nombres y edades y tiempo que llevaban en el trabajo, igualmente si tenían algún tipo de enfermedad o alguna complicación de salud.	*Step para sentarse *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> Seguido de eso se les explico la actividad que estaba enfocada a la presentación de un video, enfocados a la promoción y la prevención de la salud a los cuidados que se deben tener de la salud en el trabajo, denominado (promoción y prevención de salud). Tomado de: (Lic. Carla Giovannetti, 2020), a lo cual se les entrego un formato de reconocimiento a los cuidados de salud, el conocimiento frente a estos y si conocían con su experiencia en el medio de la conducción formas de prevención para la salud y el cuidado	*Televisor *DVD *Esferos *Step para sentarse * Hoja de apuntes * Cuestionario de preguntas para la recolección de información *Esferos	40 MIN
<b>Fase Final:</b> Se finaliza la sesión haciendo un estiramiento ya que los conductores estuvieron por más de una hora sentados, igualmente se les brinda un pequeño refrigerio a los participantes de la sesión, se pedirán aportes frente a la sesión y se les dará un refrigerio para terminar.	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se hace una recolección de las hojas de datos en las cuales encontramos edad, nombre, lugar de residencia, tiempo laborado en la empresa y patologías de enfermedad si las tiene, así mismo se hace una retroalimentación del video y preguntas frente al mismo, las cuales serán plasmadas en un diario de observación directa, que		

evidenciara los conocimientos previos y la relación con el video y si ya conocían las medias de promoción y prevención frente al tema de la salud. (VER APÉNDICE A.)

**Autoevaluación de la sesión:** La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C)

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 6 Microdiseño sesión 2

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 27 de Mayo	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Identificar los conceptos previos frente al consumo del tabaco y sus distintas implicaciones a la salud	<b>Nombre se la sesión:</b> <u>¿Qué sabes del tabaco?</u>	
<b>Actividades y propósitos a desarrollar</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>Fase Inicial:</b> El inicio de la sesión se ha enfocado a la realización de un estiramiento, explicación de la sesión y el llamado a lista de los participantes en la primera sesión, igualmente se les entrega los materiales de apuntes como esferos y hojas de recolección de datos donde se tomaran apuntes frente a la exposición por parte de los docentes que manejaran el tema del tabaco, sus usos y aplicación e implicaciones a la salud, este caso en el ámbito laboral.	*Step para sentarse *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> En la fase central de la sesión se ha desarrollado la exposición de los docentes, en los cuales se ha explicado, los daños del tabaco, origen, su incidencia en la salud, (física, mental y emocional) como afecta la parte del rendimiento laboral, además, como a ellos como conductores el uso del tabaco les genera más complicaciones a nivel de salud, a parte de las patologías que ya se habían determinado antes, a partir de las entrevistas a los conductores.  Además, se hace una pequeña introducción a las pausas activas y se genera un reconocimiento del conocimiento previo de las mismas en los conductores, esto por una hoja de un cuestionario de preguntas.	*Step para sentarse * Hoja de apuntes * Cuestionario de preguntas para la recolección de información *Esferos *Tablero portátil *Carteles alusivos al tabaco	40 MIN
<b>Fase Final:</b> Se finaliza la sesión haciendo un estiramiento de los educandos (conductores del SITP), se hace una retroalimentación de la sesión y se hace la recolección de las hojas de apuntes y el cuestionario de preguntas para la recolección de información, se pedirán aportes frente a la sesión y se les dará un refrigerio para terminar.	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Dentro de la evaluación se hace la recolección del cuestionario de preguntas donde se plasmaron los conocimientos previos, los aprendizajes adquiridos en la clase a partir de la exposición frente al tema del tabaco y sus implicaciones, además de los conocimientos previos frente al tema, ver preguntas del cuestionario. <b>(VER APÉNDICE B.)</b>		

**Autoevaluación de la sesión:** La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 7 Microdiseño sesión 3

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 01 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Desarrollar prácticas físico-deportivas de forma repetitivas ayuden al reconocimiento del propio cuerpo y la coordinación del mismo.	<b>Nombre se la sesión:</b> <u>Reconociendo mi cuerpo</u>	
<b>Actividades y propósitos a desarrollar</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>Fase Inicial:</b> En el inicio de la sesión hace un estiramiento previo de las articulaciones, seguido de esto se realiza un calentamiento a partir de trotes suaves en círculos, pequeños skipping, también se realizan pequeños saltos en los step, ayudando el afianzamiento de la movilidad articular.	*Step para sentarse *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> En el intermedio de la sesión se realiza una serie de d ejercicios recreo-deportivos con un determinante que la repetición, empezando por hacer la mayor cantidad de repeticiones con un balón de futbol, primero con un pie después con los dos, después rebotes con el balón de voleibol, primero con una mano después con las 2, así mismo con el balón de baloncesto, esto con fines de reconocer las fortalezas de cada extremidad, así como la coordinación en las mismas	* Balones de baloncesto, Voleibol y Futbol	40 MIN
<b>Fase Final:</b> Se finaliza la sesión haciendo realizando un estiramiento de las articulaciones, movimientos circulares etc. Igualmente se hace la retroalimentación de la sesión y se evalúa lo aprendido, se pedirán aportes frente a la sesión y se les dará un refrigerio para terminar.	*Colchonetas *Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se realizará una rúbrica evaluativa en la cual se evidenciara el proceso de las actividades recreo-deportivas, que se aprendió y que pudo haber cambiado en su aprendizaje. (VER APÉNDICE D.)		
<b>Autoevaluación de la sesión:</b> La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)		

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 8 Microdiseño sesión 4

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 03 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Establecer una actividad semi-dinamica que busque ayudar a los conductores a relajarse desarrollando movimientos con ayuda de la música y el movimientos con balones alrededor del cuerpo.	<b>Nombre se la sesión:</b> <u>¡A relajarnos, para enfocarnos!</u>	
<b>Actividades y propósitos a desarrollar</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>Fase Inicial:</b> El inicio de la sesión será desarrollara realizando movimientos de estiramiento y calentamiento por medio de trotes suaves, saltos suevas etc., igualmente una vuelta a la calma para entrar a la fase central de la sesión donde se harán movimientos de relajación en una colchoneta, escuchando música de fondo.	*Colchonetas *Steps *Computador * USB *Internet portable	15 MIN
<b>Fase Central:</b> La fase central ha sido desarrollada, pidiéndoles a los asistentes a la sesión acostarse en las colchonetas cerrar los ojos, relajarse y olvidar por un momento de todas las funciones o labores presentes, seguido se les pasaran balones donde harán ejercicios acostados y sentados de forma repetitiva, también pasando los balones por el cuerpo en forma de relajación, sintiendo la música.	*Colchonetas *Computador * USB *Internet portable * Balones deportivos	40 MIN
<b>Fase Final:</b> En la parte final de la sesión se realiza un estiramiento y una movilidad articular para volver a la activación corporal, igualmente se realiza la retroalimentación de la sesión, se pedirán aportes frente a la sesión y se les dará un refrigerio para terminar.	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se realizará una rúbrica evaluativa en la cual se evidenciara el proceso de las actividades recreo-deportivas, que se aprendió y que pudo haber cambiado en su aprendizaje. <b>(VER APÉNDICE D.)</b>		
<b>Autoevaluación de la sesión:</b> La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. <b>(VER APÉNDICE C.)</b>		

**Fuente:** Elaboración propia.



Tabla 9 Microdiseño sesión 5

Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 08 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Desarrollar actividades que recreo-deportivas u ayuden a afianzar las relaciones entre el personal de la conducción, incentivando unos nuevos aprendizajes para la vida.	<b>Nombre se la sesión:</b> ¡Entre amigos!	
Actividades y propósitos a desarrollar	Materiales	Tiempo de duración
<b>Fase Inicial:</b> La sesión iniciara con el estiramiento y el calentamiento de los conductores, realizando movimientos articulares rápidos, trotes intensos alrededor del parqueadero, skipping con una intensidad media-alta mayor, saltos avanzados y de mayor intensidad sobre los steps, seguido se organizaran en parejas para realizar actividades	*Steps *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> La fase central de la sesión está enfocada al desarrollo de la actividad en parejas, seguido de la conformación de grupos, afianzando actividades recreo-deportivas de acción repetitiva con balones deportivos, después en grupos aumentando la intensidad, rebotes , toques , pases etc.	* Balones de baloncesto, Voleibol y Futbol * Raquetas de madera	40 MIN
<b>Fase Final:</b> Se desarrollara un estiramiento y una vuelta a la calma, se realizara la retroalimentación , se pedirán aportes frente a la sesión y se les dará un refrigerio para terminar	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se realizará una rúbrica evaluativa en la cual se evidenciara el proceso de las actividades recreo-deportivas, que se aprendió y que pudo haber cambiado en su aprendizaje. (VER APÉNDICE D.)		
<b>Autoevaluación de la sesión:</b> La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)		

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 10 Microdiseño sesión 6

Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 10 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Implementar prácticas físicas las cuales fomenten la actividad física en los conductores.	<b>Nombre se la sesión:</b> ¡Fuera pereza!	
Actividades y propósitos a desarrollar	Materiales	Tiempo de duración
<b>Fase Inicial:</b> Se iniciara la clase desarrollando un estiramiento previo, seguido de esto se realizara un calentamiento generando una activación corporal, se generara un trote muy activo, igualmente el trabajo de skipping, movilidad con balones toques pases, esto a través de conos y obstáculos, ya que se ha considerado un avance en el proceso por ende el nivel y la complejidad de las sesiones ha aumentado, se hace una explicación previa de la sesión y se le indica a los participantes que busquen un compañero la realización de la actividad central.	*Conos * Balones deportivos *Silbatos *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> Se realizará la actividad entre compañeros la cual está enfocada a la búsqueda del afianzamiento de las relaciones entre compañeros esto con el fin de entender que todo conocimiento siempre esta mediado por la sociedad. La actividad consiste en el sobrepasar una pista de obstáculos amarrados, esto con el fin de generar confianza en sus compañeros, seguido se busca cada vez más agilidad en las dinámicas , correr agacharse, rodar sobre colchonetas, saltar sobre cajones etc.	*Colchonetas *Silbatos *Steps *Cinta para amarrarse entre compañeros	40 MIN
<b>Fase Final:</b> Se termina la sesión con un estiramiento, una vuelta a la calma, se realiza la retroalimentación de la sesión, se pedirán aportes frente a la clase y se entregara el refrigerio correspondiente a cada conductor participante.	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se realizará una rúbrica evaluativa en la cual se evidenciara el proceso de las actividades recreo-deportivas, que se aprendió y que pudo haber cambiado en su aprendizaje. (VER APÉNDICE D.)		
<b>Autoevaluación de la sesión:</b> La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)		

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 11 Microdiseño sesión 7

Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 15 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Implementar un trabajo grupal en el cual se afiancen las relaciones personales y laborales, esto con el fin de desarrollar un mayor aprendizaje y valor por la práctica de la actividad física para la salud.	<b>Nombre se la sesión:</b> ¡A bailar se dijo!	
Actividades y propósitos a desarrollar	Materiales	Tiempo de duración
<b>Fase Inicial:</b> La sesión iniciara con un calentamiento previo y un estiramiento, esto con el fin d activar todas las articulaciones y músculos, trabajo sobre steps y trotes de intensidad media alta, buscando prevenir lesiones en los participantes dela sesión, seguido de esto se dará una explicación de la sesión, los parámetros. Seguido de la iniciación de la sesión se les pedirá a los conductores formar grupos de 5 personas para la realización dela actividad central.	*Steps *Balones * Conos *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> Se les pedirá a los grupos ya conformados con anterioridad, que formen una coreografía musicalizada donde integren ejercicios repetitivos, combinación de ejercicios, ritmo musical y participación de todos los integrantes del grupo, esto con el fin de afianzar las relaciones entre compañeros , pero ya no solo entre los más cercanos, si no en general.	*Steps *Computador * USB *Internet portable *Balones * Conos	50 MIN
<b>Fase Final:</b> Se termina la sesión con un estiramiento, una vuelta a la calma, se realiza la retroalimentación de la sesión, se pedirán aportes frente a la clase y se entregara el refrigerio correspondiente a cada conductor participante.	*Refrigerio	20 MIN
<b>Evaluación de la sesión:</b> Para la evaluación se realizará una prueba oral tipo presentación (examen de lo aprendido) en la cual se evidenciara el aprendizaje de la sesión y la relación con el tema del tabaco y su incidencia a la salud.		
<b>Autoevaluación de la sesión:</b> La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)		

**Fuente:** Elaboración propia.

Tabla 12 Microdiseño sesión 8 (Final)

<b>Las pausas activas lúdico-recreativas como propuesta alternativa para la prevención del consumo del tabaco en los conductores del sistema integrado de transporte (SITP) de la calle 183 patio del norte Universidad Pedagógica Nacional</b>		
<b>Docentes:</b> Frank Stiven romero Moreno, Henry Córdoba Quejada	<b>Fecha de Ejecución:</b> 17 de Junio	<b>Hora:</b> 9:00am
<b>Objetivo general:</b> Disminuir el consumo del tabaco en los conductores del SITP, a través de la implementación de las PALR como alternativa a las pausas activas tradicionales		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Buscar implementar una sesión súper dinámica donde se integre los diferentes aprendizajes adquiridos durante las distintas visitas, con el fin de plasmar los conocimientos aprendidos y las mejoras en los previos con los que ya se venía, desde el inicio del proyecto en los conductores	<b>Nombre se la sesión:</b> <u>Saltando nos conocemos y aprenderemos mas</u>	
<b>Actividades y propósitos a desarrollar</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo de duración</b>
<b>Fase Inicial:</b> El inicio de la sesión se hará un calentamiento exhaustivo y dinámico, igualmente el estiramiento será entre parejas para que ayuden a que sea más efectivo y rigurosa. Seguido de esto se hará una explicación d la última sesión y los parámetros de clase, solicitando a cada uno estar muy concentrado ya que la práctica puede ser algo agotadora y puede conllevar a alguna molestia.	*Steps *Computador * USB *Internet portable *Colchonetas	15 MIN
<b>Fase Central:</b> La parte intermedia d la sesión estará enfocada al desarrollo de la actividad, la cual consiste en una clase intensa de steps, coordinación sobre cajones, trabajo conjunto entre compañeros sobre el step, ritmo, claridad en las ejecuciones, igualmente se buscara que a la par con el trabajo de cajones se implemente el trabajo con balones , para coordinar trabajo de piernas y brazos, de esta manera poner en escena todo lo aprendido, el avance en la parte práctica y el desarrollo y posible aceptación de la actividad física como algo importante para la vida , la salud y la productividad laboral.	*Steps *Computador * USB *Internet portable *Balones	30 MIN
<b>Fase Final:</b> Se termina la sesión con un estiramiento, una vuelta a la calma, se realiza la retroalimentación de la sesión, se pedirán aportes frente a la clase y se hará un desayuno de despedida de agradecimiento a los conductores que permitieron que se desarrollara el proyecto, igualmente se despedirá la sesión agradeciendo la oportunidad de implementación, la participación y apoyo de cada uno de los asistentes a las sesiones, se hará un pequeño conversatorio de cómo se sintieron frente al proyecto y sí que les deja esta experiencia.	*Refrigerio (Desayuno)	40 MIN

**Evaluación de la sesión:** Para la evaluación se realizará una prueba oral tipo presentación (examen de lo aprendido en todo el proyecto) en la cual se evidenciara el aprendizaje de la sesión y de las sesiones en general y la relación con el tema del tabaco y su incidencia a la salud.

**Autoevaluación de la sesión:** La autoevaluación estará desarrollada a partir de un formato de autoevaluación docente evidenciando el rendimiento, los aprendizajes y la comprensión y explicación de los temas dentro de la sesión, esto con el apoyo en la evaluación de la sesión presente. (VER APÉNDICE C.)

**Fuente:** Elaboración propia.

### **Análisis de la Experiencia**

Haciendo énfasis en nuestro proyecto a lo largo de todo el proceso de iniciar como estudiantes hasta convertirnos en docentes en formación hemos visto las distintas transformaciones a nivel del pensamiento, de la crítica, del entendimiento social, político, emocional y psicológico que es el estudio del cuerpo y sus relaciones con el mundo, la importancia que este tiene y como el mismo hace que los distintos contextos se trasformen en consecuencia al mismo.

Ahora bien hablando frente al tema de nuestro proyecto nos sentimos afortunados de abordar temáticas que muy pocas veces son tocadas por nuestras disciplinas ya sea por el pensamiento muchas veces erróneo de que la Educación Física no tiene una incidencia en ella, o que simplemente es competente a otras disciplinas, a lo que ha conllevado que ha medida del estudio de la salud, las pausas activas, el aspecto laboral( del cual también es de gran crecimiento tanto personal, como profesional, haber tomado la iniciativa de incluirlo en nuestra propuesta, ya que igualmente como el saber de la salud y estos aspectos pensamos que hacen parte de otras líneas de pensamiento, la disciplina también es limitada al aspecto meramente escolar otro posible error que afecta nuestro saber) se han abierto nuevas visiones de la educación, la incidencia de nuestra disciplina y el apoyo que podemos hacer de forma interdisciplinar en el saber y en la construcción del conocimiento, además de esa integralidad de la cual tanto se habló a lo largo del proyecto un ser que se piense desde lo biológico, lo Psicológico y lo social.

### **Aprendizajes como docente**

Dentro de nuestros aprendizajes como docente, han sido muchos realmente, lo primero el trabajo con poblaciones que exceden pues edades a las que particularmente no tratamos, como lo son pues sujetos en etapas escolares, el reconocer no simplemente desde la teoría la

importancia de la actividad física para la salud, si no vivenciarla de una manera tal que en verdad se siente que estas generando hábitos para la vida, para transformar un pensamiento, como es la búsqueda de una incidencia cada vez mayor en contextos tan complejos como es el gremio de la conducción en un sistema de transporte tan complejo como lo es el de Bogotá-Colombia.

Además mostrar que nuestro alcance como disciplina y como docente no puede ser limitado simplemente a un sistema académico regulatorio que indica donde y cuando podemos trabajar por mejorar una sociedad, si no que los límites los ponemos nosotros como docentes y como seres que educan y construyen sociedades.

### **Incidencias en el contexto y en las personas**

En relación a la incidencia en el contexto, es complejo hablar de una transformación contextual del gremio de la conducción, ya que en tan poco tiempo de ejecución, la pandemia por la cual estuvimos viviendo, generó unos limitantes, pero lo que si como docentes podemos afirmar es que el poco tiempo de ejecución se trató de llegar no solo a los pensamientos de los conductores de determinado sector, si no a los corazones y la conciencia de un cambio en los hábitos, la importancia de la vida tanto de ellos como de los compañeros que hacen parte de ese gremio, como lo es generar mejores formas de aprovechamiento del tiempo libre, evitando prácticas como el consumo del tabaco, el cual lo único que conlleva es la adquisición de enfermedades y una muerte más prematura para ellos.

### **Incidencias en el diseño**

Las incidencias en el diseño como se dijo anteriormente fueron afectadas en gran medida al tema de la pandemia, ya que el acceso al contexto fue limitado, así como el acercamiento a los

sujetos donde se generó la intervención, igualmente siempre la búsqueda de un sector que respondiera a nuestra temática principal que era el consumo del tabaco.

Esto por un lado por el otro pues también ayudo a buscar alternativas de innovación para el aprovechamiento de las sesiones y el poco tiempo que nuestros conductores no podían brindar ya que por sus extensas jornadas laborales y turnos variables pues limitaban la ejecución de cada sesión

### **Recomendaciones**

Frente a las recomendaciones que les podemos hacer a otros estudiantes que quisiesen abordar temáticas como el consumo o el abordaje de poblaciones fuera del contexto escolar, en nuestro caso el contexto laboral, es pensarse mucho en los tiempos de ejecución, mirar las posibles variantes que puedan o no determinar un avance óptimo en la elaboración del proyecto, igualmente, arriesgarse a tomar iniciativas que ayuden a la disciplina de la EF avanzar como saber académico que busca cada vez más en convertirse en una ciencia del cuerpo, que pueda ser toma en diferentes contextos, lugares y tiempos, con el fin siempre de la preservación de la vida, la construcción de hábitos saludables y la actividad física como un algo que sea fundamental para cada sujeto dentro su cotidianidad.



**REFERENCIAS**

- Angarita, J. R. (s.f). *Teoría de las necesidades de Maslow*. files.franklin-yagua.webnode.com.ve/200000092-e266ae35e3/Teoria\_Maslow\_Jose\_Quintero.pdf
- Aparicio, V. Baeza, A y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (40) pp. 556-576. ISSN: 1577-0354
- Cablenoticias. (29 de enero de 2020). *Conductores del SITP denuncian que sufren de condiciones inhumanas en su trabajo*[Video]. Youtube, Bogota, Colombia. [https://youtu.be/OZb6R\\_sQaGQ](https://youtu.be/OZb6R_sQaGQ).
- Cabrera, C. y León, C. (2016). Nivel de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas en trabajadores de servicios generales en una universidad de Pasto. Propuesta de una ruta de Zonas de Orientación Laboral para disminución del consumo. *Revista Criterios*, 23(1), 261 - 287. ISSN: 0121-8670, ISSN Electrónico: 2256-1161.
- Calderón, G. y Castaño, G.(2013). Factores de riesgo para el consumo de psicoactivos en conductores de buses en Medellín. *Katharsis*-ISSN 0124-7816, No. 15, pp. 153-171.
- Calderón, K. J., Prieto, A. M., Piragua, P. A., y Romero, I. D. (2017). *Diseño de una aplicación para dispositivos móviles dirigida a reducir niveles de estrés en conductores del SITP*. (Trabajo de grado). Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Departamento Administrativo de la Función Pública en la Ley 1355 (2009). Art. 5. Parágrafo 1 Estrategias para promover Actividad Física. [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=37604](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=37604).

Departamento Administrativo de la Función Pública en la Ley 1335 (2009). Art. 1. Capítulo V

Disposiciones para garantizar los derechos de las personas no fumadoras frente al consumo de tabaco. Art. 21.

[https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=36878](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=36878)

Estilos de vida y promoción de la salud: material didáctico. (s.f). *Tema 4. Determinantes de salud. modelos y teorías.*

<https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>

Examen Docente. (16 de septiembre de 2020). *El Socioconstructivismo*. [Video]. Youtube.

Peru. <https://www.youtube.com/watch?v=c-SB8b3Xwd0>

Fajardo, E. (2014). *Aportes de la recreación a la salud ocupacional. Sistematización del trabajo de campo pausas activas y pausas ludo-activas.* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Forero, M. P., Buitrago, J. A., y Castañeda, F. H. (2019). *El síndrome de burnout, su incidencia en enfermedades y accidentes laborales que genera responsabilidad por culpa patronal.* (Especialización). Universidad la Gran Colombia, Bogotá, Colombia.

Gómez, R. Arruda, M., y Salazar C. (2013). *Tendencias de la actividad física para la promoción de la salud.* ISBN: 978-607-9136-92-5

Guerri, M. (1 de mayo de 2021). *psicoactiva-37 frases de Lev Semiónovich Vygotsky sobre la infancia y el aprendizaje.* <https://www.psicoactiva.com/blog/frases-de-vygotsky/>

Hernández, L. (2020). *Propuesta formativa desde la educación para la salud hacia el abordaje del consumo de tabaco en cigarrillo, dirigida a profesores en formación inicial de la Licenciatura en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional.* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

- Lago, D. P., y Sandoval, A.C. (2018). *Análisis de la relación existente entre la conducción de un vehículo de transporte público y la aparición de estrés, ansiedad y el síndrome burnout en sus conductores: una revisión sistemática de literatura*. (Trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta, Colombia.
- Lara, M. C., Ferrigno, M. A., y Rodríguez, A. M. (2017). *Estrategias lúdicas pedagógicas para estimular y fortalecer el aprendizaje en niños y niñas del grado jardín del Instituto Bolívar de Cartagena*. (Proyecto de Investigación). Universidad de Cartagena, Cartagena / Bolívar, Colombia.
- Ley 115 (1995 18 de enero). Art. 1. Título II. Art. 5. *Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. [mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](http://mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)
- Lic. Carla Giovannetti. (10 de mayo de 2020). *4- Promoción y prevención de salud*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ePSJde3x8r4>
- Londoño, C. (22 de octubre de 2018). *7 frases de John Dewey, precursor del “aprendizaje a través de la experiencia”*. *eligeeducar*: <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/7-frases-de-john-dewey-precursor-del-aprendizaje-a-traves-de-la-experiencia/>
- Lopategui, C, E. (2001). Conceptos básicos de Educación Física. *Saludmed.com: Ciencias del movimiento humano y de la salud*. Puerto Rico. <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- Marín, H. S., y Placencia M, M. D. (2017). Motivación y satisfacción laboral del personal de una organización de salud del sector privado. *Horizonte Médico (Lima)*, 17(4), 42–52. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2017.v17n4.08>

- Marzal, M. (2016). *Historia de la Antropología - volumen III: La Antropología social*. ISBN: 978-9942-09-385-1 - ISBN digital: 978-9942-09-380-6
- Ministerio de Educación Nacional (MEN) en la Ley 115, Art. 1. (1994). *Ley general de educación*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- Muñoz, F. (2018). *Fatiga, somnolencia y accidentabilidad en conductores de buses interurbanos*. (Seminario de Titulación). Universidad de Concepción, Los Ángeles, Chile.
- Pacheco, A. S., y Tenorio, M. F. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de la salud N° 1 Pumapungo de la coordinación zonal 6 del ministerio de salud pública en la provincia del Azuay en el año 2014*. (Tesis de grado). Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador.
- Pichon. A, Bardach. A, Alcaraz. A, Caporale .J, Augustovski. F, Peña. E, Osorio. D, Pérez. J, Gamboa. O, Gamboa. C. (Noviembre de 2013). *Documento técnico IECS N° 9. Carga de enfermedad atribuible al tabaquismo en Colombia*: [https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia\\_2018\\_annex-2\\_disease\\_attributable\\_to\\_smoking\\_2013.pdf](https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/colombia_2018_annex-2_disease_attributable_to_smoking_2013.pdf)
- Possitiva. (17 de septiembre de 2020). *Diferentes tipos de pausas activas*. Peru. <https://www.possitiva.com/tipos-de-pausas-activas-divertidas/>.
- Rodríguez, R. A., y López, P. A. (2015). *Análisis de los factores de riesgos biomecánicos generadores de (DLI) y (ED), en conductores de taxi de la ciudad de Villavicencio Meta en el año 2015*. (Tesis de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios regional Meta en convenio con Universidad del Tolima, Villavicencio, Colombia.
- Rojas, A. (2016). *Problemáticas en las condiciones laborales de los conductores vinculados al SITP*. (Monografía). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.

- Rubio, H. y Rubio A. (2006). Breves comentarios sobre la historia del tabaco y el tabaquismo. *Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias*, 19(4), 297-300. Versión impresa ISSN 0187-7585.
- Sandoval, Y. (2018). *ABECÉ - efectos en la salud por el consumo de tabaco*. Subdirección de enfermedades no transmisibles. Bogotá, Ministerio de Salud.
- Slideshare. (21 de noviembre de 2013). *Sociología autores clásicos*. PowerPoint maritza\_PEREZ2: [https://es.slideshare.net/maritza\\_PEREZ2/power-point-sociologia-autores-clásicos](https://es.slideshare.net/maritza_PEREZ2/power-point-sociologia-autores-clásicos)
- Universidad Pedagógica Nacional. (s.f.). <https://docplayer.es/>.  
<https://docplayer.es/amp/20402866-Proyecto-curricular-licenciatura-en-educacion-fisica-pclef-facultad-de-educacion-fisica.html>
- Valbuena, J. (2020). *Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina*. (Trabajo de grado – monografía). Universidad Santo Tomas, Bucaramanga, Colombia.
- Vásquez, M. (2018). *Factores de riesgo para el consumo del tabaco en la adolescencia: Estado Tamaulipas, México*. (Tesis Doctoral). Universidad de Alicante, Alicante, España.
- Wikipedia. (15 de junio de 2021). *Sistema Integrado de Transporte de Bogotá*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema\\_Integrado\\_de\\_Transporte\\_de\\_Bogot%C3%A1#Componente\\_zonal](https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_Integrado_de_Transporte_de_Bogot%C3%A1#Componente_zonal)

**Apéndice A. Formato diagnóstico de información salud, promoción y prevención****Tabla 13** Formato diagnóstico de información salud, promoción y prevención

<b>FORMATO DIAGNÓSTICO DE INFORMACIÓN SALUD, PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>					
<b>NOMBRE DEL CONDUCTOR</b>	<b>EDAD:</b>	<b>TIEMPO LABORADO:</b>	<b>PATOLOGÍAS DE ENFERMEDAD, COMORBILIDADES CONOCIDAS O ENFERMEDADES ADQUIRIDAS POR EL TRABAJO REALIZADO</b>		
<b>PREGUNTA DIAGNOSTICA</b>			<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>¿Cuál y porque?</b>
¿Conoce o reconoce los cuidados que se debe de tener en la empresa o lugar de trabajo?					
¿Usted sabe o tiene el conocimiento de que una práctica laboral, mal realizada puede traer complicaciones a corto, mediano y largo plazo en relación a la salud?					
¿Reconoce los medios de promoción que se deben tener frente al tema de la salud?					
¿Determina cuáles son los principios de prevención frente al tema de la salud?					
Frente al video expuesto por los docentes, frente al tema de promoción y prevención, identifica alguno expuesto, o alguno que normalmente realiza dentro de su cotidianidad					
¿Siente que su práctica laboral le ha generado algún tipo de alteración a su salud?					
Frente al tema expuesto, alguna sugerencia frente al tema de la salud, la promoción y la prevención ha quedado para usted.					

**Fuente:** Elaboración propia.

### Apéndice B. Formato diagnóstico de información pausas activas, tabaco e implicaciones a la salud

**Tabla 14** Formato diagnóstico de información pausas activas, tabaco e implicaciones a la salud

FORMATO DIAGNÓSTICO DE INFORMACIÓN PAUSAS ACTIVAS, TABACO E IMPLICACIONES A LA SALUD					
NOMBRE DEL CONDUCTOR	EDAD:	TIEMPO LABORADO:	PATOLOGÍAS DE ENFERMEDAD, COMORBILIDADES CONOCIDAS O ENFERMEDADES ADQUIRIDAS POR EL TRABAJO REALIZADO		
PREGUNTA DIAGNOSTICA			Si	No	¿Cuál y porque?
¿Conoce o reconoce que son las pausas activas (PA)?					
¿La empresa desarrolla las pausas activas (PA) en el área de trabajo a la que pertenece?					
¿Reconoce los medios de promoción que se deben tener frente al tema de la salud?					
¿Conoce las distintas tipos de pausas activas (PA)?					
¿Consume o ha consumido Tabaco?					
¿Conoce los efectos que tiene el tabaco referente al tema de la salud?					
¿Conoce los efectos que tiene del tabaco en el rendimiento laboral?					
¿Sabe o reconoce algún tipo de patología de enfermedad que se le haya desarrollado por el consumo del tabaco en el área laboral?					
¿Hace uso del tabaco desde antes de ser mayor de edad?					
¿Hace uso del tabaco desde antes de ser parte del área de la conducción?					

**Fuente:** Elaboración propia.

**Apéndice C. Formato de autoevaluación docente****Tabla 15** Formato de autoevaluación docente

<b>FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN DOCENTE</b>				
<b>CUMPLIMIENTO CON LA SESIÓN</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Cumple con los horarios establecidos para cada sesión.	<b>x</b>			
Desarrolla las actividades especificadas para cada sesión.	<b>x</b>			
Se lleva a cada clase los elementos requeridos que ayudaran el desarrollo de cada sesión.	<b>x</b>			
Propone alternativas que ayudaran al desarrollo de la clase y la integralidad de cada uno de los estudiantes.		<b>x</b>		
Explica en el inicio de la sesión de que se tratara la clase, para con ello tener un mejor desarrollo y mayor participación de cada estudiante.	<b>x</b>			
Todos los docentes asisten a la sesión el día de clase.		<b>x</b>		
Los docentes usan adecuada para la clase, sudaderas, tenis etc.	<b>x</b>			
Desarrolla las distintas fases de la sesión con claridad y eficazmente.		<b>x</b>		
Emplea la evaluación y autoevaluación al final de cada sesión.	<b>x</b>			
Busca innovar las prácticas y alternativas para cada una de las sesiones.	<b>x</b>			

**Fuente:** Elaboración propia.



**Apéndice D. Rubrica de evaluación de estudiantes – (Sesiones 3-4-5-6)****Tabla 16** Rubrica de evaluación de estudiantes – (Sesiones 3-4-5-6)

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>CRITERIO ALCANZADO POR EL ESTUDIANTE</b>				
		<b>Excelente (5)</b>	<b>Sobresaliente (4)</b>	<b>Aceptable (3)</b>	<b>Insuficiente (2)</b>	<b>Deficiente (1)</b>
<b>1</b>	Realiza las actividades propuestas por el docente.	<b>X</b>				
<b>2</b>	Participa en la clase, aportando ideas, propuestas y aportes a las mejoras de cada sesión.			<b>X</b>		
<b>3</b>	Se relaciona con los compañeros ayudando al desarrollo de la sesión.		<b>X</b>			
<b>4</b>	Asiste a la sesión con la ropa adecuada, para la realización óptima de la clase.		<b>X</b>			
<b>5</b>	Asiste a la sesión planteada al horario que el docente indica, esto con motivos del aprovechamiento del tiempo y el desarrollo de la clase.		<b>X</b>			
<b>6</b>	Entiende la temática de la sesión.	<b>X</b>				
<b>7</b>	Desarrolla prácticas físico-deportivas que ayudaran a un reconocimiento corporal del sujeto.	<b>X</b>				
<b>8</b>	Realiza actividades grupales con determinación que ayudan al desarrollo de la clase y la interiorización de la temática planteada por los docentes	<b>X</b>				
<b>9</b>	Entiende la importancia del trabajo en grupo para entender temáticas como el consumo del tabaco, la salud y las pausas activas.		<b>X</b>			
<b>10</b>	Incentiva a los compañeros a la participación activa de la sesión.			<b>X</b>		

**Fuente:** Elaboración propia.

**Apéndice E. Formato de evaluación sumativa – (Sesiones 7-8)****Tabla 17** Formato de evaluación sumativa – (Sesiones 7-8)

<b>FORMATO DE EVALUACIÓN SUMATIVA – (SESIONES 7-8)</b>						
<b>PREGUNTAS DE LA EVALUACIÓN FINAL DE ESTUDIANTES</b>		<b>EVALUACIÓN FINAL</b>				
		<b>E</b>	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>I</b>	<b>D</b>
<b>1</b>	Entendió el tema del tabaco y sus implicaciones a la salud.		<b>x</b>			
<b>2</b>	Comprendió que son las pausas activas (PA) y su importancia en el aspecto laboral.		<b>x</b>			
<b>3</b>	Entendió el sentido que los docentes buscaron dar a la nueva postura de PA denominado pausas activas lúdico-recreativas (PALR).	<b>x</b>				
<b>4</b>	Comprendió la importancia de la actividad física para un buen desarrollo de la salud.	<b>x</b>				
<b>5</b>	Se comprendió la importancia de realizar una promoción y una prevención de salud tanto para la parte laboral, como lo es para la cotidianidad.		<b>x</b>			
<b>6</b>	Identifico los distintos procesos secuenciales que los docentes llevaron a cabo a lo largo de las sesiones.			<b>x</b>		
<b>7</b>	Mejoro la calidad de las ejecuciones físicas-motrices a lo largo del proceso			<b>x</b>		
<b>8</b>	Mejoro la confianza y la conformación de grupos de trabajo para entender temas como las (PALR)				<b>x</b>	
<b>9</b>	Se evidencio el proceso a lo largo de las sesiones de inicio a fin		<b>x</b>			

**Fuente:** Elaboración propia.

Apéndice F. Visual 1



Figura 8. Visual 1

Apéndice G. Visual 2



Figura 9. Visual 2

Apéndice H. Visual 3



Figura 10.Visual 3

Apéndice I. Visual 4



Figura 11. Visual 4

Apéndice J. Visual 5



Figura 12.Visual 5

Apéndice K. Visual 6



Figura 13. Visual 6



Apéndice L. Visual 7



Figura 14.Visual 7

Apéndice M. Visual 8



Figura 15.Visual 8

Apéndice N. Visual 9



Figura 16. Visual 9

Apéndice O. Visual 10



Figura 17. Visual 10