



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

EFFECTOS DEL PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL EN EL RENDIMIENTO PARA EL TRABAJO ADMINISTRATIVO DE SERVIDORES MUNICIPALES

**EFFECTS OF THE OCCUPATIONAL GYMNASTICS
PROGRAM ON THE ADMINISTRATIVE WORK
PERFORMANCE OF MUNICIPAL EMPLOYEES**

Franz Marcelino Herrera Huaracha

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – Perú

Paul Florez Cardoso

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – Perú

Teofilo Jordan Palomino

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - Perú

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14766

Efectos del programa de gimnasia laboral en el rendimiento para el trabajo administrativo de servidores municipales

Franz Marcelino Herrera Huaracha¹

franz.herrera@unsaac.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-7710-7629>

Universidad Nacional de San Antonio Abad del
Cusco
Perú

Paul Florez Cardoso

paul.florez@unsaac.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0003-4869-4160>

Universidad Nacional de San Antonio Abad del
Cusco
Perú

Teofilo Jordan Palomino

teofilo.jordan@unsaac.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-9238-4635>

Universidad Nacional de San Antonio Abad del
Cusco
Perú

RESUMEN

Las tareas y responsabilidades laborales en las instituciones públicas deben ser realizadas con eficiencia y efectividad por parte del personal administrativo con el fin de lograr los objetivos organizacionales, con este fin es necesario tener trabajadores en condiciones de salud óptima, concentración, motivado para realizar un trabajo en equipo sin tensiones y estrés. En consecuencia, el método del estudio es de tipo aplicada, con un alcance explicativo y diseño cuasiexperimental, porque se realizó una intervención en el rendimiento laboral mediante un programa gimnasia laboral con el fin mejorar la condición física y mental de los servidores municipales, quienes estuvieron conformados en dos grupos: experimental y control, haciendo un total de 48, asimismo el 52,1% es del género masculino y el 47,9% femenino. Los materiales constaron de un programa de gimnasia laboral adaptado para servidores municipales y un cuestionario de rendimiento laboral conformado por 30 ítems, siendo validado por juicio de expertos. Los resultados del estudio de pretest señalaron un rendimiento laboral regular del 35,4% en el grupo experimental y 43,8% en el grupo control; en el caso del post test logran un óptimo desempeño laboral del 8,3% en el grupo experimental, mientras el grupo control presenta un nivel bajo del 8,3%. En conclusión, la intervención realizada a través del programa de gimnasia laboral provocó una mejor calidad de trabajo, cumplimiento de plazos, predisposición para el trabajo en equipo y potenció las habilidades y competencias laborales de los servidores municipales (grupo experimental $t = 8,887$ y p -valor = 0,000; grupo control $t = -0,071$ y p -valor = 0,472).

Palabras clave: desempeño laboral, gimnasia laboral, personal administrativo, salud laboral

¹ Autor Principal

Correspondencia: franz.herrera@unsaac.edu.pe

Effects of the occupational gymnastics program on the administrative work performance of municipal employees

ABSTRACT

The work tasks and responsibilities in public institutions must be performed efficiently and effectively by the administrative staff to achieve the organizational aims, for this purpose it is necessary to have workers in best health, concentration, motivated to perform teamwork without tension and stress. Consequently, the method of the study is applied, with an explanatory scope and quasi-experimental design, because an intervention was carried out on work performance through a work gymnastics program in order to improve the physical and mental condition of municipal employees, who were divided into two groups: experimental and control, making a total of 48, also 52.1% were male and 47.9% female. The materials consisted of a work fitness program adapted for municipal employees and a work performance questionnaire consisting of 30 items, validated by expert judgment. The results of the pretest study showed a regular work performance of 35.4% in the experimental group and 43.8% in the control group; in the case of the post-test, a best work performance of 8.3% was achieved in the experimental group, while the control group presented a low level of 8.3%. In conclusion, the intervention carried out through the work gymnastics program led to a better quality of work, compliance with deadlines, predisposition for teamwork and enhanced the work skills and competence of municipal employees (experimental group $t = 8.887$ and $p\text{-value} = 0.000$; control group $t = -0.071$ and $p\text{-value} = 0.472$).

Keywords: labor performance, labor gymnastics, administrative personnel, occupational health

Artículo recibido 08 septiembre 2024

Aceptado para publicación: 10 octubre 2024



INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 trajo consigo un efecto negativo en la salud de los servidores públicos en Latinoamérica debido al trabajo remoto han enfrentado estrés, ansiedad, problemas de salud mental, fatiga emocional y problemas de ergonomía, provocando efectos negativos en el rendimiento laboral diario en la diferentes instituciones públicas, reflejando una menor eficiencia y eficacia al momento de realizar las tareas y funciones asignadas (Saltos, 2022).

La pandemia provocó consecuencias psicosociales, pero también afectó la condición de salud de los trabajadores públicos, provocando niveles altos de estrés y burnout, generando un estado de salud mental negativo con síntomas de ansiedad, depresión y angustia; donde la condición física disminuyó por el comportamiento sedentario de los trabajadores, debido a las medidas de confinamiento y el teletrabajo, suscitando una disminución de la actividad física diaria, aumento de la obesidad, problemas musculoesqueléticos y respiratorios, generando una insatisfacción laboral por la rutina y sobrecarga de tareas son la principales causantes de la baja productividad y rendimiento laboral en las organizaciones públicas (Ortiz & Itusaca, 2023).

La necesidad de realizar actividad física radica en la evolución fisiológica del hombre, donde la adaptación incluye piernas largas y músculos fuertes facilitó la caza y la recolección a largas distancias, asimismo la bipedestación liberó las manos la elaboración de herramientas y preparación de alimentos, elevando la actividad física. El sedentarismo es un estilo de vida con poca o ninguna actividad física, esta incluye estar sentando durante largos periodos, como el trabajo en oficina, jugando videojuegos o viendo televisión, provoca problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, debilidad muscular y ósea, problemas mentales y problemas digestivos. En ese entender, V. dos Santos et al. (2022), en el estudio realizado en trabajadoras dedicadas a la confección de prendas, quienes mantienen jordanas laborales sentadas frente a una maquina de coser ropas, descubrieron la necesidad de aplicar la gimnasia laboral, el cual mejoró la calidad de vida y en consecuencia el rendimiento laboral, en tal sentido, sus hallazgos evidencian una reducción del dolor en el 93% y mayor disposición al trabajo en el 68%, sin duda la actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida, el resultado es un mejor desempeño laboral.



En otro ámbito laboral como es el caso de los hospitales Tormem et al. (2024), los trabajadores asistenciales que participaron de un programa de gimnasia laboral, demostraron una mejora sustancial en su condición física, experimentadas en 15 sesiones en el mismo lugar de trabajo, de igual forma percibieron bienestar emocional, empatía al momento de mantener relaciones sociales y calidad de vida, además de la reducción notable del dolor de cuello y rodilla. Entonces, los cambios positivos en el estilo de vida de los trabajadores dentro del trabajo, provocan un mejor despliegue de sus habilidades y predisposición para enfrentar largas jornadas de trabajo y reduciendo los problemas de estrés.

De acuerdo con el estudio realizado por C. M. Dos Santos et al. (2020), en el caso de trabajadores administrativos de un hospital universitario, quienes participaron de un programa de gimnasia laboral mostraron un aumento de la actividad física y mejores hábitos dietéticos, mostrando un impacto más amplio en los cambios en el estilo de vida, en consecuencia, es necesario llevar una vida más activa, donde la actividad física regular contribuye a mejorar la concentración, incrementar la energía, reducir el estrés, mejorar la condición física, predisponer al trabajo en equipo y mejorar la satisfacción laboral. La revisión de la literatura conllevó a la búsqueda de información relevante en relación con el fundamento teórico de la gimnasia laboral y diversos programas o talleres para su ejecución, asimismo de los enfoques actuales de la exigencia de un óptimo desempeño laboral dentro las instituciones públicas, caso específico de gobiernos locales.

La gimnasia laboral y sus beneficios en el lugar de trabajo

Es una serie de ejercicios físicos diseñados para ser realizados en el entorno laboral con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores. Estos programas buscan prevenir desórdenes musculoesqueléticos, reducir el estrés, mejorar la calidad de vida y aumentar la productividad. En resumen, la gimnasia laboral es una estrategia preventiva y promueve la salud, implementada en el lugar de trabajo para beneficiar a los trabajadores y en consecuencia el logro de los objetivos organizacionales (Curiacos de Almeida & Curiacos, 2008).

Beneficios de un programa de gimnasia laboral

Los programas de gimnasia laboral ofrecen una serie de beneficios para los trabajadores y las organizaciones, de acuerdo con Licea (2012) y el Sitio Web Ergonoticias (2015), entre los principales aportes positivos de estos programas son:



- La prevención de desórdenes musculoesqueléticos mediante la actividad corporal, contribuyen a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con posturas incorrectas y movimientos repetitivos.
- Mejora de la salud general, promueven hábitos de vida saludables, reducen la incidencia de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.
- Aumento de la productividad, donde los trabajadores activos tienden a ser más productivos y tienen menos ausencias por enfermedad
- La reducción del estrés, es posible mediante la actividad física regular, esta contribuye a liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.
- Mejora del bienestar emocional, a través de un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo, debido a la actividad física realizada, el cual reduce los niveles de cortisol.

Evaluación de la efectividad de un programa de gimnasia laboral

Un estudio realizado en Brasil tuvo como objetivo evaluar la efectividad de un programa de gimnasia laboral en la carga de trabajo mental de los trabajadores. Los resultados indicaron que la carga de trabajo mental disminuyó después de las sesiones realizadas, aunque se mantuvo relativamente alta (Galvão et al., 2012). La responsabilidad de las organizaciones públicas no solo recae en mejorar el servicio prestado a los usuarios, sino en potenciar al personal para soportar las exigencias de la carga laboral, esto es posible a través de una serie de sesiones o rutinas previstas en el programa de gimnasia laboral, están deben responden a las necesidades laborales de la organización, considerando las fortalezas y debilidades del personal. De lo señalado, es fundamental realizar evaluaciones al finalizar los programas de gimnasia laboral para reajustar o mejorar el alcance o

Rendimiento laboral en las instituciones públicas

El desempeño laboral, hace referencia a la eficacia y eficiencia de los trabajadores para realizar las funciones y responsabilidades en el trabajo. Este concepto abarca varios aspectos, como la calidad del trabajo, la productividad, la puntualidad, la capacidad de resolución de problemas y la colaboración con otros empleados. De acuerdo con, Moayed (2015) entre los factores más importantes están la motivación, el ambiente laboral, la formación y el apoyo administrativo también influyen en el desempeño laboral. Los componentes más fundamentales están:

- Cantidad de salida: es la cantidad de trabajo producido en un período de tiempo específico.

- Productividad de salida: es la eficiencia con la que se produce el trabajo.
- Calidad de salida: es el grado en que el trabajo cumple con los estándares de calidad.
- Seguridad en el trabajo: es la adherencia a las normas de seguridad durante la realización de tareas.

Factores que influyen en el rendimiento laboral

Entre los principales factores señalados por Moayed (2015) y Tiwari (2024) , se tienen los siguientes:

- El entorno físico de la oficina afecta al rendimiento de los trabajadores, siendo la temperatura del aire especialmente influyente.
- Los sistemas de trabajo de alto rendimiento están asociados con un mejor rendimiento y competitividad, haciendo hincapié en la centralidad del empleado, el trabajo en equipo y la compensación basada en el rendimiento.
- Las prácticas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, como la mejora de las dimensiones físicas del entorno de salud y seguridad, están relacionados con efectos positivos y de gran magnitud en la productividad.

Estrategias para mejorar el desempeño laboral en las instituciones

Faez et al. (2023), Tiwari (2024) y Al-Omari & Okasheh (2017), aconsejan considerar las siguientes estrategias con la finalidad de potenciar el desempeño laboral de los trabajadores:

- Crear un entorno de trabajo saludable es crucial para aumentar la satisfacción laboral, aumentar la productividad y mejorar la moral y el rendimiento de los empleados.
- La implementación de un sistema de trabajo de alto rendimiento implica un enfoque holístico con el objetivo final de lograr un rendimiento y competitividad organizacional superiores.
- Se sugiere que los empleadores tomen iniciativas para motivar a los empleados mejorando su entorno de trabajo, ya que es probable que los empleados motivados logren los resultados y objetivos deseados.

De lo mencionado, es necesario considerar los programas de gimnasia laboral, centrados en fortalecer las competencias laborales, porque contribuyen a mejorar la condición de salud, reducción del estrés, predisposición al trabajo en equipo, mayor concentración y energía desplegados en las diferentes oficinas, siendo el mayor beneficio para las instituciones el logro de sus objetivos y metas en los plazos previstos.



En este contexto, los estudios precedentes marcan la necesidad de realizar actividad física dentro y fuera del centro laboral, porque la condición fisiológica del hombre no responde a una vida sedentaria, sino a la exigencia diaria de actividad corporal, conllevando a la mejora de la salud física, concentración mental, aumento de la capacidad intelectual y corporal, reducción del estrés, fomentar el trabajo cooperativo y evitar insatisfacción laboral. Cuando los trabajadores o servidores públicos de entidades ediles, muestran dificultades para alcanzar un óptimo desempeño laboral, es debido a diversos factores, entre ellos la pérdida de la calidad de vida y salud, producto de la falta de actividad física y sus consecuencia negativas, conlleva a la necesidad de realizar una intervención, con el fin de mejorar la condición física, donde el principal beneficiario es el usuario, en ese entender, el problema abordado del estudio fue: ¿Cómo mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores municipales a través de un programa de gimnasia laboral?. Con el fin de dar respuesta a la interrogantes antes expuesta, el objetivo del estudio responde a: demostrar la efectividad del programa de gimnasia laboral con el fin de potenciar el desempeño laboral de trabajadores municipales. En respuesta a esta acción la hipótesis del estudio fue demostrar si el programa de gimnasia laboral potencia o fortalece el rendimiento laboral de los trabajadores municipales de acuerdo con los fines institucionales de los municipios locales.

METODOLOGÍA

El estudio respondió a un enfoque cuantitativo, debido a la necesidad de cuantificar el rendimiento laboral de los servidores públicos de la Municipalidad Distrital de Oropesa, luego de haber recibido el programa de gimnasia laboral y analizar los efectos en la actividad laboral cotidiana (Hernández & Mendoza, 2018, p. 5).

Por tratarse de una intervención realizada en los trabajadores municipales con el fin de mejorar o reforzar el rendimiento laboral, en la diferentes tareas administrativas ejecutadas en la jornada laboral. En ese entender, el tipo de estudio respondió a la “aplicada”, porque la variable programa de gimnasia laboral fue manipulada con la finalidad de obtener mejores resultados en el desempeño del servidor municipal (Sierra, 2001, pp. 32–33).

En relación con el enfoque y tipo de estudio este respondió a un diseño experimental, como parte de la tipología señalada por Hernández & Mendoza (2018), el diseño recae en el “cuasiexperimental”, porque el grupo experimental y de control. En cuanto a, la aplicación del experimento: programa de gimnasia



laboral, este fue solo empleado en el grupo experimental. Entre los criterios de inclusión, se tuvo a los servidores municipales que permanecían laborando desde años atrás, con al menos un (1) año de labor efectiva en la municipalidad (p. 173).

La unidad de estudio estuvo conformada por el personal administrativo de la Municipalidad Distrital de Oropesa, haciendo un total de 48 según el Cuadro de Asignación de Personal de las diferentes dependencias, donde el 52,1% son del género masculino, mientras el 47,9% son del género femenino, con una edad media de 51,17 y desviación estándar de 10,064. La muestra recayó en la misma cantidad de la población, resultado de la aplicación de la técnica muestral por conveniencia, con el fin lograr abarcar a todo el personal el programa de gimnasia laboral y los beneficios dados en el rendimiento laboral (Ñaupas et al., 2018).

Los materiales del estudio respondieron a recopilar información estructurada, mediante un cuestionario de desempeño laboral revisado y adaptado para recolectar los datos, establecido por 30 ítems y dividido por dimensiones: calidad de trabajo, carga laboral, competencia técnica, trabajo en equipo en un grupo en específico y trabajo colaborativo con otros grupos, en cuanto a las escalas de percepción fueron: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre con sus respectivos baremos establecidos en las categorías: bajo, regular y óptimo. Para aplicar el programa de gimnasia laboral, fue aplicado un cuestionario de gimnasia laboral, con el fin de realizar un diagnóstico y realizar los ajustes necesarios para aplicar el programa o taller a los trabajadores municipales, teniendo en cuante el tiempo que pasan realizando actividad física o casos de sedentarismo, el cual estaba conformado por 36 ítems o preguntas adaptadas de Viswanath Venkatesh, Fred Davis y Yaping Zhu (Lafuente & Marín, 2008). El programa de gimnasia laboral fue aplicado durante tres meses en intervalos de dos sesiones por semana debido a la carga laboral y con la necesidad de no interrumpir el trabajo diario.

Con el fin de medir la variable rendimiento laboral y aplicar el programa de gimnasia laboral de forma coherente fue organizado mediante una tabla de operacionalización de variables, como se muestra a continuación:

Tabla 1. Operacionalización de las variables programa de gimnasia y rendimiento laboral

Variables	Dimensiones	Indicadores	
Gimnasia laboral	Función física	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividades físicas realizadas a diario▪ Cuidado y aseo personal▪ Previsión al caminar, subir escaleras▪ Previsión al transportar equipos▪ Esfuerzos realizados a diario	
	Rol físico	<ul style="list-style-type: none">▪ Cansancio corporal▪ Dolores en las articulaciones▪ Calambres▪ Lumbalgia	
	Dolor corporal	<ul style="list-style-type: none">▪ Intensidad del dolor corporal▪ Intensidad del dolor en articulaciones▪ Intensidad de dolor en la cabeza	
	Salud general	<ul style="list-style-type: none">▪ Estado actual del trabajador▪ Perspectiva laboral y de salud	
	Vitalidad	<ul style="list-style-type: none">▪ Estado anímico▪ Nivel de cansancio en jornada laboral▪ Niveles de desánimo	
	Función social	<ul style="list-style-type: none">▪ Nivel de problemas físicos▪ Nivel de problemas emocionales	
	Rol emocional	<ul style="list-style-type: none">▪ Estado emocional▪ Rendimiento laboral▪ Tiempo de dedicación en el trabajo	
	Rendimiento laboral	Calidad de trabajo	<ul style="list-style-type: none">▪ Desempeño de funciones▪ Capacidad para comunicar y organizar▪ Conoce los procedimientos administrativos
		Carga laboral	<ul style="list-style-type: none">▪ Complejidad de la tarea▪ Responsabilidad de la tarea▪ Volumen de la tarea
		Competencia técnica	<ul style="list-style-type: none">▪ Capacidad para buscar información▪ Capacidad para trabajar de forma sistemática y ordenada▪ Capacidad para aplicar y utilizar la información
Trabajo en equipo en un grupo específico		<ul style="list-style-type: none">▪ Asignación de tareas por habilidades similares▪ Liderazgo en la toma de decisiones	

Trabajo colaborativo con otros grupos	▪ Líder eficaz en la resolución de conflictos
	▪ Compartir objetivos en común
	▪ Apoyo laboral a departamentos o unidades
	▪ Compartir experiencias

Nota. Adaptado de Venkatesh et al. (2022) en el caso del cuestionario de desempeño laboral y respecto al programa de gimnasia laboral fue considerado Cuesta et al. (2022)

Los datos recolectados fueron procesados en el programa estadístico IBM SPSS, teniendo en cuenta la distribución normal de los datos efectuados con el estadígrafo Shapiro-Wilk. Para determinar si el programa potencia o fortalece el rendimiento laboral de los trabajadores municipales, fue utilizado el estadígrafo t student para muestras relacionadas (Johnson & Kubby, 2012).

Tabla 2. Pruebas de normalidad de la variable rendimiento laboral

Grupo		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Valor-p
Experimental	Desempeño laboral: Pretest	0,963	22	0,543
	Desempeño laboral: Post test	0,974	22	0,801
Control	Desempeño laboral: Pretest	0,956	26	0,319
	Desempeño laboral: Post test	0,907	26	0,023

Los datos del grupo experimental y control presentan distribución debido a que el valor-p es mayor al nivel de significancia del 1% (0,001). Por tanto, es posible aplicar procedimientos estadísticos paramétricos: t student para muestras pareadas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Realizado la recolección, organización, procesamiento y análisis de los datos, estos fueron presentados de la siguiente manera en relación con el objetivo del estudio.

Tabla 3. Condición de salud de los trabajadores municipales

Grupo		Condición de la salud del trabajador hace un año					Total
		Mucho peor ahora que hace un año	Algo peor que hace un año	Más o menos igual que hace un año	Algo mejor que hace un año		
Experimental	Frecuencia	1	7	12	2	22	
	Porcentaje	2,1%	14,6%	25,0%	4,2%	45,8%	
Control	Frecuencia	3	11	12	0	26	
	Porcentaje	6,3%	22,9%	25,0%	0,0%	54,2%	

Total	Frecuencia	4	18	24	2	48
	Porcentaje	8,3%	37,5%	50,0%	4,2%	100,0%

Los resultados señalan una condición de salud marcada por los problemas de sedentarismo provocado por la pandemia del COVID-19 según el 50% de los encuestados. En el caso del 37,5% muestran resultados poco alentadores en cuanto a la condición de salud. Esto muestra, la poca práctica de actividades dirigidas a mejorar la condición de salud de los trabajadores municipales, manteniendo una rutina con poquísima actividad física durante la semana.

Tabla 4. Dificultad para realizar las actividades laborales por parte de los trabajadores municipales

Grupo	Dificultad laboral en el último mes				Total	
	Nada	Un poco	Regular	Bastante		
Experimental	Frecuencia	0	7	12	3	22
	Porcentaje	0,0%	14,6%	25,0%	6,3%	45,8%
Control	Frecuencia	4	11	8	3	26
	Porcentaje	8,3%	22,9%	16,7%	6,3%	54,2%
Total	Frecuencia	4	18	20	6	48
	Porcentaje	8,3%	37,5%	41,7%	12,5%	100,0%

Los trabajadores vienen enfrentando algunos problemas o dificultades físicas y psicológicas para desarrollar las funciones o responsabilidades laborales de acuerdo con el 41,7%, mientras el 37,5% muestra algunas molestias corporales o emocionales, mientras el 12,5% demuestra un bastante nivel de dificultad productos de la carga laboral y la poca actividad física realizada durante la semana provocando cuadros de estrés, agotamiento físico, disminución de las energías y rendimiento cognitivo, por los elevados niveles de cortisol.

En todo caso, este diagnóstico demuestra la necesidad de una intervención, la cual fue realizada mediante el programa de gimnasia laboral, siendo los resultados como se muestra a continuación:

Tabla 5. Estadísticos descriptivos del rendimiento laboral de los trabajadores municipales según el pretest

Grupo	Desempeño laboral: Pretest		Total	
	Bajo	Regular		
Experimental	Frecuencia	5	17	22
	Porcentaje	10,4%	35,4%	45,8%
Control	Frecuencia	5	21	26
	Porcentaje	10,4%	43,8%	54,2%

Total	Frecuencia	10	38	48
	Porcentaje	20,8%	79,2%	100,0%

Los resultados señalan un desempeño regular de acuerdo con el 79,2% y el 20,8% es bajo. Quienes cumplen con las expectativas básicas de su puesto de trabajo, pero no destaca ni muestra un rendimiento superior. Puede implicar que el trabajador, completa sus tareas asignadas, pero no toma iniciativas adicionales. Cumple con los plazos, aunque rara vez entrega trabajo antes de tiempo. Mantiene una actitud profesional, pero no muestra un alto grado de motivación o compromiso. Interactúa adecuadamente con compañeros y superiores de trabajo, sin destacar por habilidades excepcionales de comunicación o liderazgo.

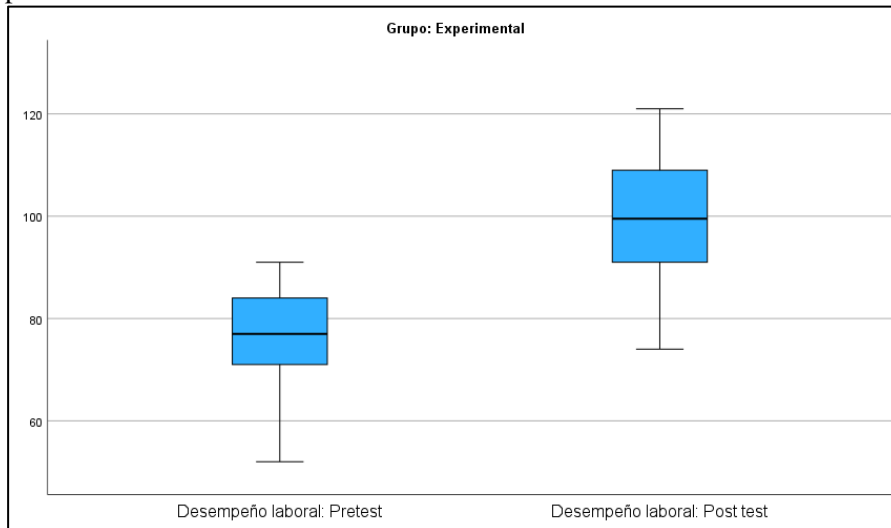
Tabla 6. Estadísticos descriptivos del rendimiento laboral de los trabajadores municipales según el post test

Grupo	Desempeño laboral: Post test			Total	
	Bajo	Regular	Óptimo		
Experimental	Frecuencia	0	18	4	22
	Porcentaje	0,0%	37,5%	8,3%	45,8%
Control	Frecuencia	4	22	0	26
	Porcentaje	8,3%	45,8%	0,0%	54,2%
Total	Frecuencia	4	40	4	48
	Porcentaje	8,3%	83,3%	8,3%	100,0%

Realizado la aplicación del programa de gimnasia laboral, los resultados muestran un óptimo desempeño labora del 8,3% y de igual forma una redacción del nivel bajo al 8,3%, esto señala la efectividad del experimento, demostrando un mejor despliegue laboral, donde hay señales de eficiencia y eficacia para realizar las tareas de manera rápida y precisa, optimizando los recursos disponibles. Proactividad para anticiparse a problemas y oportunidades, proponiendo soluciones e iniciativas innovadoras. Colaboración sentido de trabajo en equipo, comunicándose de forma efectiva y contribuyendo al éxito colectivo de la municipalidad. Compromiso con los objetivos organizacionales, demostrando alta dedicación y responsabilidad hacia las metas y valores de la institución. Calidad en la entrega de las funciones y tareas asignadas, con el fin de responder a los estándares de desempeño de todas las

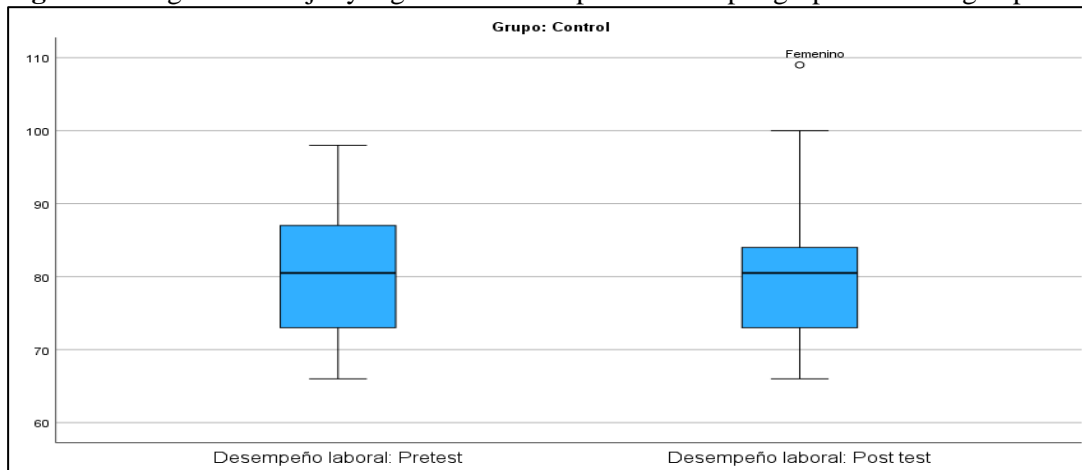
funciones asignadas. Demuestran mayor adaptabilidad y flexibilidad para adaptarse a cambios y desafíos nuevos.

Figura 1. Diagrama de cajas y bigotes del desempeño laboral por grupo experimental según pretest y post test



En el grupo experimental la media en el pretest es 76,7 y una DE=9,712; estos resultados exponen un desempeño laboral, donde los trabajadores realizan sus tareas asignadas de manera adecuada, sin fallos graves, pero tampoco destaca por su excelencia, se presenta a tiempo y cumple con sus horas de trabajo, pero sin aportar un tiempo extra y la calidad del trabajo es aceptable, pero podría mejorar con mayor esfuerzo o iniciativa. En el caso del post test la media es 98,6 y una DE=13,04, esto señala una mejora considerable donde el desempeño laboral realizado por los trabajadores municipales es con mayor rapidez y precisión, utilizando los recursos de manera óptima para lograr los mejores resultados posibles y toma iniciativas que mejoran procesos y servicios.

Figura 2. Diagrama de cajas y bigotes del desempeño laboral por grupo control según pretest y post test



En el caso del grupo control según el pretest la media es 80,77 y una DE=8,856, de forma similar en el caso del post test la media es 80,65 y una DE=9,863. Donde la calidad del trabajo es aceptable, pero podría mejorar con mayor esfuerzo o iniciativa, asimismo, mantiene relaciones cordiales con colegas y superiores, pero no sobresale en habilidades interpersonales o trabajo en equipo. Este despliegue de sus capacidades se mantiene en el tiempo, además no demuestran mejorías sustanciales.

Un desempeño regular indica un nivel de rendimiento que es suficiente pero no excepcional, cumpliendo con las expectativas básicas sin destacarse en ninguna área específica.

Tabla 7. Análisis de los resultados del experimento realizado en el desempeño laboral de los trabajadores municipales según grupo experimental y control

Grupo	t	gl	Significación			
			Valor-p de un factor	Valor-p de dos factores		
Desempeño laboral: Post						
Experimental	Par 1	test - Desempeño laboral: Pretest	8,887	21	0,000	0,000
Desempeño laboral: Post						
Control	Par 1	test - Desempeño laboral: Pretest	-0,071	25	0,472	0,944

La prueba de t student para muestras pareadas señala un valor-p menor al nivel de significancia del 1% (0,01), esto demuestra a efectividad del programa de gimnasia laboral aplicado en los trabajadores municipales, logrando mejorar el rendimiento laboral. Cuando los trabajadores mejoran su condición física y mental al momento de participar en actividades de gimnasia laboral, experimentan una mejora notable en su salud física, lo que reduce el ausentismo por enfermedades y lesiones, a nivel mental, la liberación de endorfinas durante el ejercicio ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, resultando en empleados más felices y mentalmente presentes en sus tareas. Es visible el aumento de la productividad laboral, debido a la actividad física realizada en el periodo de 3 meses, contribuyendo a mantener altos niveles de energía y concentración entre ellos, demostrando una mayor eficiencia en la ejecución de tareas y una disminución de errores, lo cual es crucial para el desempeño óptimo de cualquier organización.

Los estudios muestran que los programas de gimnasia laboral han sido efectivos para reducir las

dolencias musculoesqueléticas. Antes de la pandemia, muchos trabajadores municipales reportaban dolores debido a posturas incorrectas y movimientos repetitivos, como se ha observado en el estudio. Con la implementación de programas de gimnasia laboral, se observó una disminución significativa en las quejas de dolor de espalda, cuello y hombros. Esto se debe a que los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular ayudan a corregir posturas y prevenir lesiones (Erazo et al., 2018; Galvão et al., 2012).

Un hallazgo clave es que la gimnasia laboral ha ayudado a aumentar la productividad de los trabajadores municipales. La actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también aumenta los niveles de energía y concentración. Al participar en programas de gimnasia laboral tienden a ser más productivos, ya que experimentan menos fatiga y se sienten más motivados para realizar sus tareas. Además, la reducción del absentismo debido a enfermedades relacionadas con el sedentarismo también contribuye a una mayor productividad general (Novaes, 2024).

Los programas de gimnasia laboral han demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la salud física y emocional de los trabajadores municipales, aumentar la productividad y crear un ambiente laboral más positivo. En el contexto postpandemia, estos programas han sido especialmente valiosos para ayudar a los empleados a adaptarse a la nueva normalidad y mantener su bienestar general. La evidencia sugiere que la inversión en programas de gimnasia laboral puede proporcionar beneficios significativos tanto para los trabajadores como para alcanzar los objetivos organizacionales.

CONCLUSIONES

Los programas de gimnasia laboral en entidades públicas como el caso de la Municipalidad Distrital de Oropesa, han mostrado ser efectivos en mejorar la salud física del personal administrativo, reduciendo la incidencia de enfermedades ocupacionales como desórdenes musculoesqueléticos. Este programa incluye ejercicios de estiramiento y fortalecimiento que contrarrestan los efectos de las posturas sedentarias. La consecuencia directa de esta mejora en la salud es una disminución significativa en el ausentismo laboral, lo que a su vez optimiza el funcionamiento de municipalidad al mantener una plantilla más constante y disponible.

La implementación de programas de gimnasia laboral también ha demostrado tener un impacto positivo en la productividad y eficiencia de los trabajadores. La actividad física regular no solo mejora el estado

físico del personal administrativo, sino que también incrementa su nivel de energía, concentración y motivación. Los resultados del estudio indican mayor capacidad para gestionar sus tareas diarias, cometiendo menos errores y trabajando de manera más eficiente. Esto se traduce en un rendimiento laboral superior que beneficia tanto ellos como a la institución pública en su conjunto.

La gimnasia laboral contribuye de manera significativa a la creación de un ambiente laboral más positivo. Los ejercicios en grupo fomentan el compañerismo y la interacción social, lo que mejora las relaciones interpersonales y reduce la tensión en el lugar de trabajo. Además, la actividad física ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el bienestar emocional de los empleados. Un ambiente de trabajo saludable y colaborativo es crucial para mantener altos niveles de satisfacción laboral, lo que a su vez reduce la rotación de personal y mantiene una fuerza laboral motivada y comprometida con la municipalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Omari, K., & Okasheh, H. (2017). The influence of work environment on job performance: A case study of engineering company in Jordan. *International Journal of Applied Engineering Research*, 12(24), 15544–15550.
- Cuesta, A. B., Morales, D. J., Rodríguez, R., León, O. G., & Burgos, D. J. (2022). *Programa de gimnasia laboral*. Editorial Colloquium - Centro de Formación.
- Curiacos de Almeida, J. A., & Curiacos, E. (2008). Efectos de la Gimnasia Laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores. *Revista Ciencia & Trabajo*, 10(29).
- Dos Santos, C. M., Ulguim, F. O., Pohl, H. H., & Reckziegel, M. B. (2020). Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(1), 66–73. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520200498>
- dos Santos, V., Marques, L., Getirana, M., dos Santos, J. L., Aidar, F. J., Almeida, C. M., Costa, G., & Antônio, F. J. (2022). Gimnasia laboral: promoción de la salud y rendimiento para el trabajo en trabajadores industriales. *Retos*, 44, 1180–1185. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V44I0.90711>
- Erazo, P. A., Álvarez, C. M., & Serna, H. M. (2018). Relationships between management styles and job satisfaction of the professional teacher. *Espacios*, 39(51).



- Faez, F., Hamdan, A., & Abdulrasool, F. (2023). The Impact of Workplace Environment on the employee's Performance. En *Contributions to Management Science: Vol. Part F1640*. https://doi.org/10.1007/978-981-99-6101-6_37
- Galvão, I. M., Vilagra, J. M., Moreira, H. S. B., Moro, A. R. P., Cruz, R. M., Reis, P. F., & Moreira, M. B. (2012). Effects of a labor gym program in mental workload of workers from rectory of UNIOESTE. *Work*, 41, 5536–5539. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0874-5536>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Primera ed). McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C. V.
- Johnson, R., & Kubly, P. (2012). *Estadística elemental* (11ª ed.). Cengage Learning Editores, S. A. de C. V.
- Lafuente, C., & Marín, A. (2008). Metodologías de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y selección de técnicas. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 64, 5–18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20612981002>
- Licea, R. E. (2012). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(168). <https://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>
- Moayed, F. A. (2015). Human factors measurement. En *Handbook of Measurements: Benchmarks for Systems Accuracy and Precision*. <https://doi.org/10.1201/9781351228817-8>
- Novaes, H. T. (2024). Associated Labor and Production in the Age of Barbarism: Education Beyond Capital. En *Associated Labor and Production in the Age of Barbarism: Education Beyond Capital*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-51183-7>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la Investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Quinta). Ediciones de la U.
- Ortiz, V. A., & Itusaca, N. N. (2023). Job satisfaction in crisis: The Impact of COVID-19 on health personnel. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5881>
- Saltos, I. J. (2022). Condiciones de trabajo del personal de salud que enfrenta la pandemia en Latinoamérica: revisión integrativa. *SANUS*, 7, e311. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.311>



Sierra, R. (2001). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios* (14ª ed.). Thomson Editores Spain. Paraninfo, S.A.

Sitio Web Ergonoticias. (2015). *Beneficios de la Gimnasia Laboral*. <https://ergonoticias.com/beneficios-de-la-gimnasia-laboral/?form=MG0AV3>

Tiwari, S. (2024). High performance work system: A competitive advantage chronicle for management. En *Improving Service Quality and Customer Engagement With Marketing Intelligence*. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6813-8.ch007>

Tormem, F., de Oliveira, N. C., Bertolini, S. M. M. G., & da Silva, R. (2024). Impact of workplace gymnastics on quality of life of general services assistants in a hospital institution. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 22(2). <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1034>

Venkatesh, V., Davis, F. D., & Zhu, Y. (2022). A cultural contingency model of knowledge sharing and job performance. *Journal of Business Research*, 140(1), 202–219. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.042>

