



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

FACULTAD DE TECNOLOGÍA MÉDICA

TESIS

**“EFECTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA
DISMINUCIÓN DEL DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO
EN LA EMPRESA INFORMÁTICA NTT DATA.”**

Para optar el Título Profesional de

Licenciado en Tecnología Médica en la Carrera Profesional de
Terapia Física y Rehabilitación

Autor

Bach. **GARDELLY CLAIRE, CHUMÁN ARANA.**

Asesor:

Mag. Sebastián, Passano Del Carpio
(<https://orcid.org/0000-0002-0330-7142>)

Lima – Perú

2024

EFFECTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN LA EMPRESA

INFORMÁTICA NTT DATA

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uan.edu.co Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to ACADÉMICO Universidad Católica Luis Amigó Trabajo del estudiante	1%

Resumen

El cambiante panorama laboral, marcado por el sedentarismo, la automatización, los movimientos repetitivos y forzados, la inseguridad laboral y el estrés causado por las largas jornadas en condiciones disergonómicas, ha generado preocupación por la salud física y mental de los trabajadores. En este contexto el presente estudio está enfocado en la aplicación de pausas activas (PA) y el conocimiento de su efectividad en la disminución del dolor. La investigación aborda trastornos musculoesqueléticos, algias presentadas, sedentarismo, posturas inadecuadas en el entorno laboral entre otros, la población abarca a los 147 trabajadores que asisten en forma presencial a la empresa Ntt Data, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión se obtuvo una muestra final de 108 trabajadores, se tuvo en cuenta lo siguiente: frecuencia de asistencia al centro laboral, participación del estudio de inicio a fin, el padecimiento de algún dolor, entre otras actividades que realizan dentro de la empresa, se tomó en cuenta diversos grupos etarios entre hombres y mujeres, los que enfrentan problemas como cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, síndrome del túnel del carpo, molestias en la rodilla, entre otras patologías. Este estudio cuantitativo de diseño prospectivo y corte transversal, está basado en una encuesta y entrevistas in situ, busca evidenciar la influencia positiva del Programa de Pausas Activas (PPA) en la salud y bienestar de los trabajadores. El PPA no solo busca mejorar la salud física sino también optimizar la producción laboral, reducir el ausentismo, los costos por incapacidad y los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Los resultados destacan la importancia de la actividad física en el entorno laboral para contrarrestar los efectos negativos de las condiciones laborales actuales, como el sedentarismo, trastornos musculoesqueléticos,

disminución del estrés entre otros proponiendo una solución práctica para mejorar la salud y el rendimiento de los trabajadores.

Palabras claves: pausas activas, trastornos musculoesqueléticos, dolor, estrés, actividad física, sedentarismo.

Abstract

The changing work landscape, marked by sedentary lifestyle, automation, repetitive and forced movements, job insecurity and stress caused by long hours in non-ergonomic conditions, has generated concern for the physical and mental health of workers. In this context, the present study is focused on the application of active pauses (AP) and the knowledge of their effectiveness in reducing pain. The research addresses musculoskeletal disorders, pain, sedentary lifestyle, inappropriate postures in the work environment, among others. The population includes 147 workers who attend the Ntt Data company in person. According to the inclusion and exclusion criteria, a final sample of 108 workers, the following was taken into account: frequency of attendance at the workplace, participation in the study from start to finish, suffering from some pain, among other activities carried out within the company, various factors were taken into account. age groups between men and women, those who face problems such as neck pain, back pain, low back pain, carpal tunnel syndrome, knee discomfort, among other pathologies. This quantitative study with a prospective, cross-sectional design, is based on surveys and on-site interviews, seeks to demonstrate the positive influence of the Active Break Program (APP) on the health and well-being of workers. The PPA not only seeks to improve physical health but also optimize work production, reduce absenteeism, disability costs and psychosocial risk factors at work. The results highlight the importance of physical activity in the work environment to counteract the negative effects of current working conditions, such as sedentary lifestyle, musculoskeletal disorders, stress reduction, among others, proposing a practical solution to improve the health and performance of workers. .

Keywords: active breaks, musculoskeletal disorders, pain, stress, physical activity, sedentary lifestyle.