

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y  
CALIDAD DE VIDA**

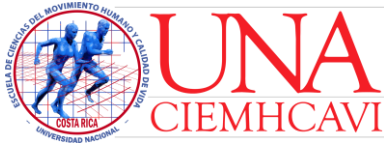
Producción Didáctica

Página Web para Profesionales en Ciencias del  
Movimiento Humano: la pérdida de la cultura  
fitness en el área personal de los profesionales  
en movimiento humano

Leonardo González Espinoza  
Kelvin Rivera Esquivel

PERSONA TUTORA:  
MSC. GRETTEL VILLALOBOS VÍQUEZ  
PERSONAS ASESORAS:  
MSC. TIRSO MALDONADO ULLOA  
MSC. PEDRO CAMBRONERO OROZCO

2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MOVIMIENTO HUMANO**

Página Web para Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano: la pérdida de la cultura fitness en el área personal de los profesionales en movimiento humano

Producción Didáctica sometido a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano

Estudiantes:

Leonardo González Espinoza

Kelvin Rivera Esquivel

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2025

## Miembros del Tribunal Examinador

Dr. Felipe Araya Ramírez  
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

MSc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas  
Dirección  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Mag. Grettel Villalobos Víquez  
Persona Tutora

MSc. Tirso Maldonado Ulloa  
Persona asesora

MSc. Pedro Cambronero Orozco  
Persona asesora

Leonardo González Espinoza  
Kelvin Rivera Esquivel  
Sustentantes

Producción Didáctica sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional, Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

2025

## *Página Web para Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano: la pérdida de la cultura fitness en el área personal de los profesionales en movimiento humano*

Leonardo González Espinoza, Kelvin Rivera Esquivel

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

**Resumen:** En la actualidad, los Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano han cambiado los hábitos de vida saludable por diferentes factores que interrumpen el bienestar, obteniendo por consecuencia malos hábitos de vida. El estrés es uno de los mayores causantes de enfermedades físicas y/o mentales en las personas, específicamente en trabajadores públicos y privados, como lo son los Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano, esta se debe al exceso laboral y la mala planificación del tiempo en relación con el trabajo, familia y el tiempo libre. Por esto, el objetivo de dicha página web es hacer conciencia en los expertos del Movimiento Humano, por medio de información, imágenes y vídeos en relación con los testimonios, experiencias e información de dicho tema, además de proporcionar recomendaciones para un mejor estilo de vida y mejorar el ocio. El síndrome del burnout se ha vuelto muy común en la vida de estos profesionales, en ocasiones no se logra evidenciar de manera simple, por esto es importante que exista una relación equilibrada del trabajo, familia, tiempo de ocio y salud.

**Palabras Clave:** enfermedad, salud mental, deporte, psiquiatría, actitud laboral.

---

### Introducción

El mantener un estilo de vida saludable va más allá de tener buenos hábitos y conductas para ser mejor; este término abarca más allá de lo que se cree empíricamente, también significa tener equilibrio en las diversas áreas del desarrollo humano como seres integrales, para evitar complicaciones en salud (Salas, 2015). Algunos de los hábitos saludables van dirigidos a una buena alimentación, realizar ejercicio físico, tener buena actitud, estar lejos de los vicios, incluyendo las drogas, tener una vida sexual activa, horas de sueño de calidad; esto no incluye que una persona siempre esté bien, pero está en los parámetros de la calidad de vida (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015; Campo et al., 2016).

Al tener en claro lo que es un buen estilo de vida y estar en plenitud en mente y cuerpo, también está la contraparte, es irónico ver personas que son profesionales en la salud tener malos hábitos, se les ve haciendo lo contrario a lo aprendido y hasta con padecimientos por las mismas malas acciones que han incorporado en sus vidas; un profesional dando cátedra de buenos hábitos y no sigue los mismos lineamientos para tener una vida saludable (Sanabria-Ferrand et al., 2007; Trejo et al., 2020; Díaz-Carrion y Failoc-Rojas, 2017).

Los factores negativos pueden variar según la vida de cada profesional, en algunos casos se puede realizar con episodios de estrés, ansiedad y depresión lo cual incrementa los problemas de salud, pero también problemas en el desempeño laboral. Con esto, las cargas y el ambiente laboral son máximos influyentes para que los profesionales tengan salidas fáciles para contrarrestar la situación (Caceres et al., 2015). Además de los factores anteriores, el estilo de vida saludable tiene contras ante la cultura, la edad, los trastornos rutinarios y la presión psicosocial, por los patrones conductuales a seguir; a falta de actividad física, se pueden desencadenar patologías en el organismo como: el cáncer, obesidad, diabetes y cardiopatías isquémicas, entre otros (Balmaceda, 2013).

Ante la fatiga de cada jornada, los docentes suelen disfrazar los síntomas recurriendo a algunas sustancias adictivas que calman al organismo, pero con un efecto momentáneo, por ejemplo: tomar café, fumar cigarrillos e ingerir alcohol. De cierta manera, son salidas para poder enfrentar las situaciones y deberes que se presentan en el trabajo (Castilla-Gutiérrez et al., 2021).

Los educadores físicos al cumplir las labores en las instituciones, horas extras y tareas que sus superiores les piden que no sean del área para el que trabaja, más el trabajo en casa y atender a la familia, reciben cargas diarias de estrés, éstas al acumularse distorsionan a las personas para que tengan un buen manejo de las situaciones. Se crea un desequilibrio que pone en un estado crítico de tensión y genere distorsión cuando quiera enfocarse hasta en los trabajos más sencillos (García-Moran y Gil-Lacruz, 2016; Burgos et al., 2020).

Ahora bien, se habla mucho del síndrome de Burnout y la raíz de este efecto es la acumulación de agentes estresantes, estados de desánimo que causan desmotivación; el burnout llega con los años porque es acumulativo, presentando luego el agotamiento en los profesores. Cuando se sabe las múltiples causantes estresantes a los que se someten los docentes, hay respuestas fisiológicas y psicológicas que afectan a la persona, siendo una respuesta crónica por el tiempo que un docente a estado influido sin buscar soluciones (Marengo-Escuderos y Ávila-Toscano, 2016; Pinto y Gaspar, 2016; Rojas, 2017).

Siguiendo con la problemática del síndrome de Burnout, los educadores físicos en especial están sometidos a diferentes ambientes o escenarios que impiden realizar un trabajo óptimo, el poco apoyo que muchas veces reciben por los directores, mínima inversión en materiales deportivos para realizar las clases, trabajar bajo el sol o en lugares no aptos que pueden ser riesgosos para los estudiantes ante las condicionantes al estrés físico y emocional de los implicados. Otros malestares que no deben ser omitidos son los problemas de voz, resfríos y quemaduras por las condiciones climáticas, alergias, a nivel fisiológico hay nuevos padecimientos como el insomnio, alteraciones gastrointestinales, taquicardias entre otros (Cambronero, 2011; Rivera et al., 2018).

Se ha evidenciado como los docentes no tienen una buena organización del tiempo para poder cumplir con un plan de ejercicios o al menos llevar una vida con actividad física constante, es un hecho que para los profesores hay mucha demanda de planificación, lo que esto es un factor para que haya menos movimiento aparte del quehacer laboral. Aunado a la inactividad física y el sedentarismo, los nuevos hábitos de vida con el uso del vehículo como medio de transporte también es influyente para que los docentes tengan problemas en su peso, cayendo siempre en la conformidad y facilidades que hay, por lo tanto, hay más inactividad física (Mendoza-Tarazona et al., 2020).

Entre los temas que se mencionan cuando se trata de profesionales en movimiento humano, es que comienzan a perder las actitudes físicas adecuadas para servir como ejemplo a la población cliente, esto es una problemática que afecta no solo a la persona misma psicológicamente, también es una cadena que afecta a los estudiantes y padres de familia o personas mayores de edad que necesitan de una ayuda profesional; un promotor de la salud física al tener algunas emociones continuas como la ira, apatía y tristeza con los estudiantes y demás colegas, significa que está ante un trastorno emocional por estrés (Cárdenas y Colcha, 2013).

Aparte del estrés y tareas diarias que deben cumplir los docentes en relación con el trabajo, también hay barreras que diariamente afrontan, una situación puede influir en otra y ser una cadena viciosa. Estas barreras son muy comunes, la falta de energía, de tiempo, de voluntad, la edad, el sexo, la influencia social y la falta de recursos son parte de un ciclo que deterioran a una persona y a la falta de voluntad para hacer un cambio. Cada obstáculo presente en la vida de los profesores es un bloqueo para hacer al menos 30 minutos de actividad física (Arévalo y Ramírez, 2016; Terán, 2018).

Aunque los profesionales en movimiento humano conocen muy bien los beneficios de realizar actividades físicas, ejercicio y demás, aun así, no practican el estilo de vida saludable, no poseen hábitos que mejoren las condiciones, pasan horas sentados (hay poco gasto energético), con poco movimiento durante las clases, por lo siguiente, a causa del excesivo sedentarismo hay consecuencias de salud no transmisibles, pero si perjudiciales (Bazan et al., 2019).

Los profesionales del movimiento humano han presentado casos de la pérdida de la cultura fitness, esto afecta a varias instituciones, sea escuelas o colegios, así como equipos deportivos privados o públicos. Como lo aportó Cambroner (2011), cuando hay falta de la práctica de la actividad física, se pierde la calidad de vida, ya que, tener una vida activa reduce el estrés, disminuye los síntomas de las patologías o incluso puede evitar que se presenten. Son pocos los profesionales que han mantenido una vida activa, que tienen motivaciones y aspiraciones para estar en bienestar físico; la obesidad y el estrés son temas que ahora afectan a los trabajadores y hacen que dejen costumbres que tenían ya establecidas, alejándolos también del ejercicio físico y deportes.

Por lo tanto, en los trabajos hay normas o lineamientos a seguir que se conciben ante las acciones de un fenómeno o causa estresante, donde se debe actuar y reflexionar ante él, siendo esto un modelo de un paradigma, en el cual se ve afectado el trabajo por medio de sistemas categoriales, en diferentes áreas laborales viene siendo una problemática tipo epidemia silenciosa que tiene gran importancia en la salud de la población (García et al., 2017; Almirall, 2018).

Los cambios pueden verse con el pasar del tiempo, pero si es importante realizar una intervención porque en varios países del mundo, así como los más desarrollados, los riesgos de muerte son por obesidad, hipertensión arterial e inactividad física. Muchos científicos han dado aportes significativos sobre la salud, de manera que, las evidencias apuntan a que realizar actividad física puede prevenir muchas enfermedades, además, hay mejoras a nivel mental por las personas que tienen una intervención de actividad física constante (Zambrano-Márquez y Mera-Chinga, 2021).

El mismo cuerpo humano da avisos considerables cuando no hay buena salud, ante cualquier estímulo que no es apta de un estilo saludable como la falta de sueño, el tipo de alimentación, la falta de ocio, manejo del estrés y otros, detonan diversos síntomas que pueden alertar que algo malo pasa. Para interrumpir los malos hábitos sería beneficioso crear estrategias para disminuir las malas consecuencias, hacer conciencia de los hábitos y como resultan perjudiciales en el ámbito laboral, social, familiar, psicológico y personal (Calpa et al., 2019).

Como parte de mejorar las situaciones que afectan la salud como lo es el estrés, entra el tema de la cultura fitness, que trae diversos beneficios mentales y físicos, disminuyendo las afecciones mentales. Por medio del ejercicio físico y buena alimentación hay un aumento de la autoestima, por lo cambios corporales, psicológicos y bienestar general. La cultura fitness va más allá de la estética, es cuidar más la integridad personal (Suárez y Hernández, 2019).

Mucho del conocimiento que se obtiene en la actualidad es por medio del internet, muchas personas profesionales optan por buscar información en páginas web en donde se informan para educarse y adquirir conocimiento; Varas (2015); Pacherres (2018) aportó que los beneficios de buscar información en sitios web es que hay facilidad de captar diferentes maneras que llaman la atención del usuario por medio de imágenes, texto, animaciones, videos, sonidos y diseños, esto hace que haya interacción sin límites y que se puede visualizar en cualquier parte del mundo siempre y cuando se tenga conectividad al hipervínculo. Los sitios Web formativos se presentan de diferentes naturalezas, en este caso el material didáctico web es el que va orientado al desarrollo académico que fomenta el aprendizaje de nivel básico, hasta altos grados académicos.

El uso de las TIC en la actualidad es una herramienta efectiva para la enseñanza-aprendizaje, por medio del internet se encuentran diversas páginas web, se pueden mostrar de maneras diferentes para captar la información como en texto, videos, imágenes interactivas, entornos variados con opciones para poder tener una experiencia más agradable sin limitaciones de horario o ubicación (Pacheco, 2015; Pacheres, 2018; Saza-Garzón, 2016; Granda et al., 2019). El aprendizaje por medio de sitios web ahora es más accesible desde la comodidad del hogar o cualquier lugar, siempre que cuente con una conexión a la red.

Es por eso, que la creación de una página web puede intervenir de manera positiva para capacitar y concientizar a los profesionales que son profesionales en movimiento humano, las imágenes informativas, textos fáciles de comprender y videos interactivos (con las temáticas pertinentes) son de gran aporte para potenciar la salud de los profesionales con solo un “clic” desde los instrumentos tecnológicos personales; este trabajo opta por la creación de una página web para rescatar la posibilidad de que la cultura fitness esté más presente en la vida personal de los profesionales.

#### Método

#### Objetivo General

- Diseñar una página web interactiva para los Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano que son promotores de la salud física por medio de información, imágenes y videos para la creación de la conciencia sobre la pérdida de la cultura fitness por el Síndrome de Burnout y que esto, promueva acciones en beneficio personal de la salud física y mental, así como la disminución de los malos hábitos, por medio de información, imágenes y videos.

Objetivos específicos	Actividades a realizar	Indicador de logro
Identificar las causas que provocan que los profesionales del movimiento humano dejen los hábitos saludables en su vida personal por el Síndrome de Burnout y la problemática en los Profesionales del Movimiento Humano que son promotores de la salud física.	Investigar y recolectar información de fuentes confiables para plasmarlo en una página web de manera ordenada e interactiva, con el fin de que sea accesible y cualquier profesional en movimiento humano pueda leer y analizar la información.	Consultar información de cuatro plataformas de revistas científicas como Redalyc, SciELO, Dialnet y Researchgate sobre las causas del estrés y el Síndrome de Burnout. Crear una página web interactiva con la información pertinente al Síndrome de Burnout.

<p>Reflexionar sobre los efectos del estrés en la salud de los profesionales del movimiento humano, en salud física y mental, así como dar enfoque de solución ante la problemática en los Profesionales del Movimiento Humano que son promotores de la salud física.</p>	<p>Entrevistar a diferentes personas jóvenes para la recolección de información audiovisual para hacer una edición mediante un software que impacte de manera positiva a los profesionales en movimiento humano con el fin de que haya un cambio positivo.</p>	<p>Entrevistar a 15 personas que opinen sobre la temática en estudio mostrando diferentes puntos de vista en los jóvenes.</p> <p>Realizar un vídeo con un compendio de entrevistas para la creación de un video atractivo para los lectores y la reflexión para la población meta.</p> <p>Cumplir con un software para la edición correcta y de buena calidad audiovisual para poder proyectar el mensaje deseado.</p>
<p>Fomentar un equilibrio entre el rendimiento laboral y los buenos hábitos que brinden un estilo de vida en la cultura fitness que permita el rendimiento positivo en ambas áreas en los Profesionales del Movimiento Humano que son promotores de la salud física.</p>	<p>Plasmar en la página web información de fuentes confiables para la lectura de la persona profesional, así como la presentación de grabaciones, y espacios de comentarios en donde profesionales de otras áreas de salud puedan dar sus aportes referentes a los temas.</p>	<p>Crear una página web interactiva que pueda permita una interacción entre los usuarios por medio de un espacio para comentarios</p> <p>Elaborar cuatro pestañas con espacios de temas relevantes</p> <p>Presentar tres vídeos de entrevistas a profesionales en el área</p> <p>Ofrecer un espacio interactivo en cada tema, en el cual las personas puedan escribir pensamientos u observaciones sobre la información de la página web.</p>
<p>Implementar una autoevaluación por medio del Inventario de Burnout de Maslach para el conocimiento del nivel de estrés crónico en los</p>	<p>En la página web, en el apartado de Estrés y Burnout se implementó el Inventario de Maslach para que el lector que acceda al inventario,</p>	<p>Crear un espacio de autoevaluación en el cual los profesionales puedan dar sus aportes sobre el síndrome de Burnout.</p>

Profesionales del Movimiento Humano que son profesionales en movimiento humano.	pueda conocer si está dentro del síndrome o cerca de tener la condición de alto estrés.	
---	---	--

## Metodología

### Población meta

La realización de una producción didáctica será dirigida a los profesionales que se desempeñen en diversas áreas laborales, sobre todo a aquellos que poseen problemas de salud física y mental por el exceso de trabajo, que a su vez generan dificultades en la vida personal y se limitan a la realización de actividades o ejercicios físicos por la excesiva fatiga.

### Instrumento

Para la realización de la producción didáctica se utilizará una plataforma o sistema de gestión de contenido para crear páginas web o blogs que brinden información escrita, imágenes informativas y vídeos, por lo tanto, junto con la plataforma se utilizarán aplicaciones de Play Store y Software de la web como apoyo para realizar ediciones para generar un contenido más interactivo.

### Materiales

En este trabajo se hará uso de diversos materiales para llevar a cabo las diferentes ediciones audiovisuales y de diseño web, se necesitará: 1 laptop Lenovo, Intel core i3, Sistema Operativo Windows 10, 1 celular Xiaomi POCO M4 Pro, 1 trípode, grabadores de audio, plataforma Web WordPress., plataforma Canva, micrófonos inalámbricos, aplicación Cap cut de Play Store, editor Elementor.

### Procedimiento

Para el proceso de la creación y edición de una página web interactiva e informativa para los profesionales promotores de la salud física, se obtuvo información confiable, entre éstas se contó con la base de datos de la Universidad Nacional, Costa Rica, también con repositorios, revistas y servicios de búsqueda como Redalyc, SciELO, Dialnet y Researchgate para la búsqueda de datos relevantes sobre las problemáticas que poseen los promotores de la salud física en temas de hábitos de vida no saludable, estrés y el síndrome de Burnout, así como las soluciones orientadas a rescatar hábitos de vida saludable y la promoción de la cultura fitness a la vida personal.

Una vez se tuvo la información clara y concisa, de manera que esté entendible y agradable a la vista, se brindó información de la página a las instituciones públicas y privadas que están asociadas a la educación o al área

de salud del movimiento humano (MEP, Colegio de Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano de Costa Rica, universidades privadas, entre otros) para que esta fuera compartida y que llegara a los promotores de la salud física, con el fin de que puedan analizar la información y se autoanalicen para conocer el estado de salud general que poseen, así mismo, la idea fue captar la atención para comenzar a realizar un cambio en la vida personal para mejorar integralmente y que esto beneficie el desempeño en todas las áreas que se relacionan con el diario vivir de los promotores de la salud física.

También se agregó una producción audiovisual en la página web, se hicieron entrevistas dirigidas al público en general en la zona de Pérez Zeledón, con un total de 32 participantes, entre esos a profesionales en diferentes puestos de salud y a profesionales en movimiento humano que dan testimonio de la problemática. Esto para demostrar y contrastar las diferentes opiniones de personas que han recibido atención por expertos en salud física o alguna experiencia con relación a los profesionales en ciencias del movimiento humano. Una vez listos los videos, se realizó una edición de imagen y audio por medio de una aplicación de Play Store para obtener un resultado llamativo, para brindar la información más acertada e importante para el usuario.

## **Producto**

Esta página web estará diseñada únicamente para los profesionales en ciencias del movimiento humano, con información que se asocia a la problemática que tienen los profesionales en el área personal por el excesivo trabajo que poseen, aparición del estrés por la extenuante carga laboral, el síndrome de Burnout como epidemia silenciosa que afecta el desempeño laboral y el área personal; parte de esto la aparición de las enfermedades producto del estrés y Burnout que afectan la integridad humana y por ende el desempeño general que envuelve la rutina diaria.

La plataforma web también brindará recomendaciones sobre cómo se puede resolver poco a poco la problemática real antes mencionada que hay en la actualidad, en la cual se brindará información sobre los cambios de hábitos de vida dirigidos a mejorar la salud, el rescate de la cultura fitness que engloba una buena alimentación, la realización de actividad y ejercicio físico, buen descanso físico y mental; por último, este tendrá el instrumento inventario de Burnout de Maslach (MBI) para medir el nivel en el agotamiento personal, despersonalización y realización personal, en el cual se dará como resultado un nivel de Burnout bajo, medio o alto. Esto ayudará a que los promotores de la salud física puedan autoevaluarse y puedan actuar para cambiar los aspectos negativos que dificultan la rutina diaria.

## **Presentación del Producto**

Por mucho tiempo se ha observado y escuchado sobre la problemática que sufren los profesionales en movimiento humano, específicamente a los profesores de la educación física por el hecho que, con el tiempo van

adoptando costumbres y prácticas no saludables y que no son parte de ejemplificación hacia la población con la que se trabaja. Es por eso por lo que se ha pensado en una propuesta que pueda realizar la conciencia y el cambio ante los profesionales que ya no forman parte de un estilo de vida sano en relación con la actividad física, ejercicio y deporte; la página web se creó para poder llevar diversos temas que son los que tienen relación con la pérdida de la cultura fitness, la cual tiene un uso accesible para todo aquel que tenga su celular, laptop, computadora a mano con la debida conexión a una red de internet.

Para el uso de la página web lo primero es ingresar al link <https://culturafit.x10.bz/> y copiarlo en el navegador de preferencia, al cargarse la página, se va a mostrar un inicio con una breve introducción del tema central de la página web, así como algunos botones interactivos que pueden enviar al lector a diferentes apartados de la página. En el inicio, en la parte superior se van a mostrar diferentes botones:

- Inicio: se mostrará la introducción, algunas imágenes interactivas y algunos apartados.

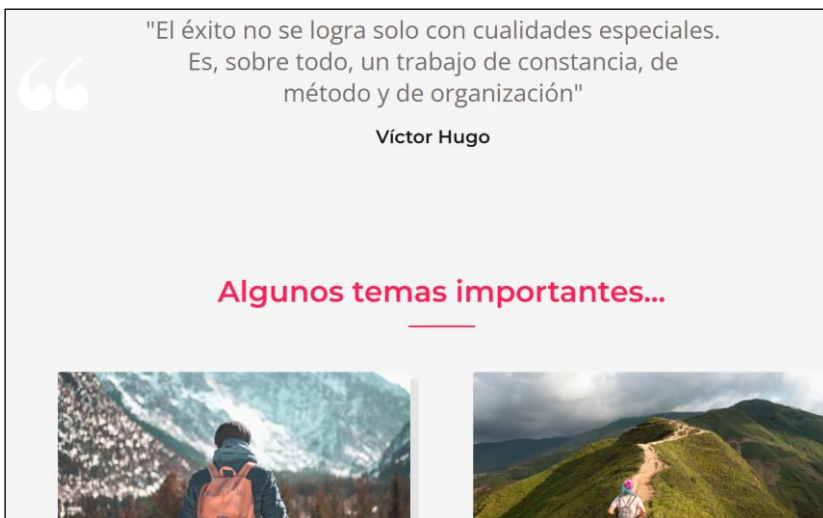


Figura 1. Temas importantes: al mover el cursor y pasar la flecha sobre este botón, se van a desplegar diferentes temas informativos como hábitos de vida saludable, malos hábitos de vida saludable, carga laboral (interacción), estrés y burnout (interacción) y enfermedades asociadas. Cada tema desplegado presentará información relevante, la cual proviene de fuentes confiables, también, en algunos de los temas, los usuarios podrán tener interacción en la página web, para poder dejar un comentario o ingresar al cuestionario de Burnout.

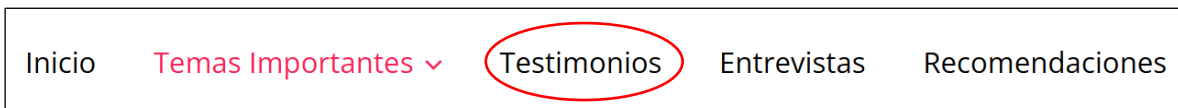
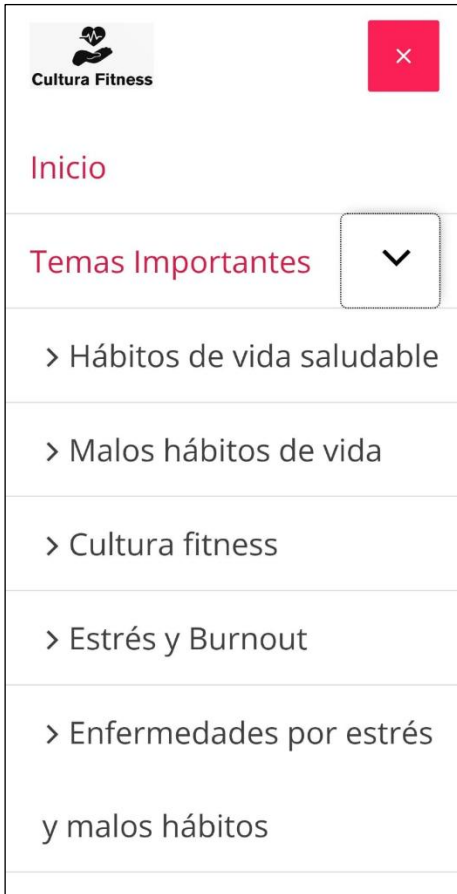


Figura 2. Testimonios: en este apartado habrá unos videos de profesionales que han pasado sobre la problemática de la presida de la cultura fitness, en donde ellos cuentan las experiencias laborales vividas.

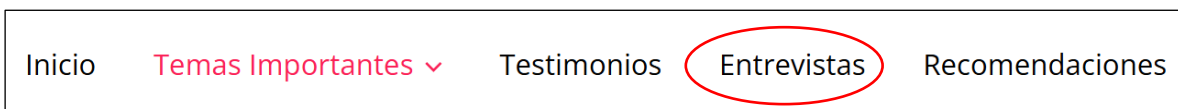


Figura 3. Entrevistas: para este apartado se observarán dos escenarios, la opinión de diferentes profesionales en la salud en relación con el tema principal y de algunas personas que fueron estudiantes o convivieron con profesionales en ciencias del movimiento humano.

Inicio **Temas Importantes** ▾ Testimonios Entrevistas **Recomendaciones**

Figura 4. Recomendaciones: en el último apartado dará como finalización por el paso de toda la información escrita y audiovisual para que los profesionales que se preocupan por su salud y bienestar general puedan tener una serie de recomendaciones por parte de profesionales en ciencia del movimiento humano.

**Nota.** Puede observar el anexo en la última página para un mejor entendimiento y para acceder por medio de un código QR.

### Limitaciones

Durante el desarrollo de dicha página web se dieron limitaciones grupales y personales que afectaron el proceso y los resultados deseados. La principal limitante en el desarrollo de la página web, se debe a que el síndrome de Burnout y el estrés muchas veces es un tema frágil para muchas personas que se reservan comentarios por incomodidad, también no es un tema muy conocido por la población, por ende, esto afectó en gran medida obtener información por medio de entrevistas, además, otras limitantes que se presentaron: diferentes horarios laborales de los autores para reuniones importantes, materiales limitados para la información audiovisual, aprendizaje del uso de WordPress y Elementor, poca participación de algunos profesionales para el uso de imagen personal durante las entrevistas y testimonios, aprendizaje para el uso de aplicaciones de edición de material audiovisual, poco acceso económico para pagar transporte rápido y cómodo para realizar las entrevistas.

### Aplicaciones prácticas

Esta producción didáctica puede ser una fuente para brindar apoyo a los profesionales en movimiento humano, al obtener el apoyo del Colegio de Profesionales en Movimiento Humano de Costa Rica, se puede lograr que se realicen charlas, simposios, infografías y otros medios para informar a la población meta para que puedan organizar más del tiempo laboral y personal, así mismo, que acudan a profesionales cuando tengan problemas de salud mental.

Además, si un docente tiene bien claro dicha problemática puede inculcar desde muy temprano hábitos saludables en las otras generaciones para evitar que pasen por este síndrome de Burnout. Inclusive se podría realizar talleres informativos y prácticos cada seis meses desde la formación universitaria, instituciones públicas como el Ministerio de Educación Pública (MEP) o entidades privadas. Esta producción didáctica también puede ser utilizada por la misma Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, ya que los investigadores tienen la intención de donar la página web para poder llevar la información a los estudiantes que se van formando académicamente.

## Referencias

- Almirall, H. P. (2018). Una propuesta de nuevo paradigma para ejercer la salud y seguridad en el trabajo. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 19(3), 58-71.
- Arévalo, G. B. y Ramírez, M. E. (2016). *Niveles y barreras de la actividad física en docentes de la Facultad de Comunicación y personal administrativo de la Facultad de Comunicación, Educación y Rocherau de la Corporación Universitaria Minuto de Dios* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4934/1/T.EFIS\\_ArevaloGalindoBreiner\\_2016.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4934/1/T.EFIS_ArevaloGalindoBreiner_2016.pdf)
- Balmaceda, C. P. (2013). *Conocimiento y autoaplicación del ejercicio físico y la alimentación saludable en los médicos generales del primer nivel de atención de la región central norte de la Caja Costarricense del Seguro Social* [tesis postgrado, Universidad Nacional]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11286/Tesis%208167?sequence=1&isAllowed=y>
- Bazan, N., Laino, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L. y Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista Iberoamericana de ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1-12. [http://www.cienciasdelasalud.edu.ar/PDF31\\_7\\_2020/AF\\_Y\\_SEDENT\\_EN\\_PROFESIONALES\\_DE\\_LA\\_SALUD.pdf](http://www.cienciasdelasalud.edu.ar/PDF31_7_2020/AF_Y_SEDENT_EN_PROFESIONALES_DE_LA_SALUD.pdf)
- Burgos, A. D., Rendón, L. V., Díaz, N. C., Aguirre, C. J., Peralta, Z. G. y Angulo, L. T. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1617/1250?inline=1>
- Caceres, V. N., Campollay, L. J., Cvitanic, V. C. y Bargsted, A. M. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud y Sociedad*, 6(1), 50-75. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742477004.pdf>
- Calpa, P. A., Santacruz, B. G., Álvarez, B. M., Zambrano, G. C., Hernández, N. E. Matabanchoy, T. S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud*, 24(2), 139-155. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
- Cambroner, O. P. (2011). *Estrategias de afrontamiento, burnout y niveles de actividad física en educadores físicos de Costa Rica* [título de Magister Scientiae, Universidad Nacional]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11353/Tesis%207391?sequence=1&isAllowed=y>
- Campo, Y., Pombo, O. L. y Teherán, V. A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 48(3), 301-309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Cárdenas, D. A. y Colcha, R. W. (2013). "El síndrome de burnout en los profesores de educación física de las instituciones educativas urbanas del cantón Cayambe" [trabajo de grado, Universidad Técnica del norte]. Repositorio UTN. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2752/1/05%20FECYT%201904.pdf>

- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J. y Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166-179. <https://www.redalyc.org/journal/5717/571769811011/html/>
- Díaz-Carrion E. y Failoc-Rojas, V. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5), 1-10. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2876>
- García, P. A., Escorcía, B. C. y Perez, S. B. (2017). Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 65 - 126. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.170>
- García-Moran, M. y Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Revista de Psicología*, (19), 11-30. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>
- Granda, A. L., Espinoza, F. E. y Mayon, E. S. (2019). Las TIC como herramientas didácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Conrado*, 15(66), 104-110. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n66/1990-8644-rc-15-66-104.pdf>
- Marenco-Escuderos, A. y Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychol. AV. Discip*, 10(1), 91-100. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a09.pdf>
- Mendoza-Tarazona, N., Murillo-López, A. y Rangel-Caballero, L. (2020). *Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión sistemática* [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28111/2020MendozaNicolas.pdf?sequence=26>
- Pacheco, O. F. (2015). Las TIC como herramientas en el proceso de enseñanza-aprendizaje para optimizar el rendimiento académico. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 3(1), 56 – 62. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/7839/1/UPSE-RCP-2015-Vol.3-No.1-007.pdf>
- Pacheres, M. L. (2018). *Páginas Web, Introducción, conceptos, creación de sitios Web, diseño de páginas WEB, herramientas para generar páginas WEB, tipos, principales funciones, aplicaciones* [trabajo de grado, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5006/P%C3%A1ginas%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinto, G. D. y Gaspar, E. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 253-260. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2016v25n2/revpsidep\\_a2016v25n2p253.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n2/revpsidep_a2016v25n2p253.pdf)
- Rivera, G. A., Segarra, J. P. y Giler, Valverde. G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 58(2), 17-25. <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/55960422004.pdf>
- Rojas, Q. J. (2016). Nivel de actividad física y su relación con el síndrome de burnout en docentes de I y II ciclos de la educación general básica. *Revista Académica EDUCAR*, 1(1), 1-14. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/09/Revista-Educar-Vol1-Anio1-Art1.pdf>

- Salas, C. J. (2015). Estilos de vida saludable: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), 37-51. Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/rldh.26-2>.
- Sanabria-Ferrand, P., González, Q. L., Urrego, M. D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207-217. <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- Sánchez-Ojeda, M. y Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238514003.pdf>
- Saza-Garzón, I. (2016). Estrategias didácticas en tecnologías web para ambientes virtuales de aprendizaje. *Praxis*, 12, 103-110. <http://dx.doi.org/10.21676/23897856.1851>
- Suarez, H. A. y Hernández, C. D. (2019). *Significado del cuerpo en practicantes del fitness* [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional de Antioquia. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15234/1/SuarezAngie\\_2019\\_SignificadoCuerpoPracticantes.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15234/1/SuarezAngie_2019_SignificadoCuerpoPracticantes.pdf)
- Terán, J. J. (2018). *“Identificación de experiencias con carga emocional significativa en narrativas de docentes de educación física con alumnos de 13 a 16 años de edad en centros educativos de la provincia del Guayas”* [Trabajo de Investigación Formativa previo a la obtención del Título de: Licenciado en Periodismo con mención en Deportes, Universidad Casa Grande]. Repositorio Digital Universidad Casa Grande. <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1715/2/Tesis1908TERi.pdf>
- Trejo, O. P., Zorrilla, M. L., Calderón, I. A., Esparza, F. E. y Valdéz, E. G. (2023). Asociación entre calidad de vida laboral y estilo de vida en personal de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 5598-5612. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5742](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5742)
- Varas, V., Agüero A., Guzmán, A. Martínez, M. (2015). Importancia y beneficios de la accesibilidad web para todos. X *Congreso de Tecnología en Educación & Educación en Tecnología, Corrientes*, 357-366. [https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/49061/Documento\\_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/49061/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zambrano-Márquez, L. y Mera-Chinga, O. (2021). Incidencia de la actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Olmedo. *Dominio de las Ciencias*, 7(6), 594-609. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2354>

## GUIA PARA EL USO DE LA PÁGINA WEB PARA PROFESIONALES EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO



**¿Qué se necesita para usar la página Web?**

Las herramientas necesarias para tener una buena experiencia mediante el uso de la página web son: internet de cualquier tipo, un celular o una computadora y muchas ganas de aprender.

**¿Cómo ingresar?**

Tan simple como dar click en el siguiente enlace:  
<https://culturafit.x10.bz/>  
 También puede copiarlo y pegarlo en cualquier buscador de internet (google, Chrome o Microsoft Edge). O por medio del siguiente código



Página Web aquí

**Inicio**

Temas Importantes ▾

- Entrevistas
- Testimonios

**¿Como usar la página Web?**

Dentro de la página se muestran botones con sus respectivos nombres, donde puede seleccionar el de su interés y será redireccionado al espacio o información deseado.

**Interactividad**

Dentro de algunos temas se encuentran espacios para que puedan comentar alguna experiencia de vida o algún dato de su conocimiento, esto se hace de forma anónima si así lo desea.



**Inventario de Burnout de Maslach**

B I U Q S

Si quieres conocer tu nivel de Burnout o si estas dentro de este síndrome, te invitamos a responder los siguientes ítems, dándole una puntuación a cada uno dependiendo el nivel en el que se encuentras. Cada puntuación tiene el siguiente significado: 1 (nunca), 2 (algunas veces al día), 3 (algunas veces a la semana) y 5 (diariamente).

**Interactividad 2**

Dentro del tema del estrés y burnout, existe un botón interactivo donde los lectores podrán dar click para abrir un inventario de Burnout, el cual es solo de marcar una opción de las 5 que aparecen en cada pregunta y, al final, obtener la respuesta para saber si está o no está dentro del síndrome de Burnout.



HEALTHY LIFESTYLE

