



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

“Recreación laboral y su incidencia en el sedentarismo en los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga”.

Tapia Zambrano, Mayra Ernestina

Vicerrectorado de investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría de Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y
Tiempo Libre

PHD. Charchabal Pérez, Danilo

05 de Febrero del 2019



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADO

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación “Recreación laboral y su incidencia en el sedentarismo en los servidores públicos de la universidad de las Fuerzas Armadas Espe extensión Latacunga”. Fue realizado por la señora **Tapia Zambrano, Mayra Ernestina**, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto, me permito acreditarlo y autorizar para que lo sustente públicamente.

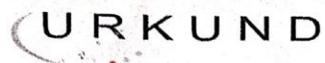
Sangolqui, 5 febrero del 2019

Firma

Phd. Charchabal, Danilo

Director

C.C:0151322757



Urkund Analysis Result

Analysed Document: MAYRA. Tesis final 26-05-2019 (3)1.1.docx (D52979287)
Submitted: 5/27/2019 10:41:00 PM
Submitted By: hrmorales@espe.edu.ec
Significance: 4 %

Sources included in the report:

TESIS FINAL WALTER VIVAS 2018.docx (D37542118)
http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/638/1/Modelo_predictivo_niveles_sedentarismo_poblaci%C3%B3n_18_60_a%C3%B1os_Popay%C3%A1n.pdf

Instances where selected sources appear:

10

Se Acepta los resultados del URKUND.

[Signature]
PhD Danilo Chanchal Pérez
Docente - Doctor en Tesis
Mayra Ernestina Tapia



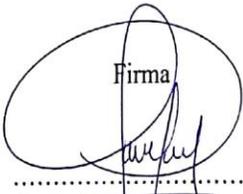
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADO

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Tapia Zambrano, Mayra Ernestina** con cédula de identidad N° 171570664-2 declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación “**Recreación laboral y su incidencia en el sedentarismo en los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe extensión Latacunga**”, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 5 de febrero del 2019

Firma


Tapia Zambrano Mayra Ernestina

C.C. 1715706642



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADO

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Tapia Zambrano, Mayra Ernestina**, autoriza a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: “**la recreación laboral y su incidencia en el sedentarismo en los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe extensión Latacunga**” en el repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 5 de Febrero del 2019

Firma

Una firma manuscrita en tinta azul que parece ser 'Mayra Ernestina Tapia Zambrano', escrita sobre una línea horizontal punteada.

Mayra Ernestina Tapia Zambrano

C.C. 1715706642



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN,
INNOVACIÓN Y TRASFERENCIA DE
TECNOLOGÍAS

CENTRO DE POSGRADOS

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN "RECREACIÓN, OCIO Y
TIEMPO LIBRE"

TEMA:

"RECREACIÓN LABORAL Y SU INCIDENCIA
EN EL SEDENTARISMO EN LOS SERVIDORES
PÚBLICOS DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS
ARMADAS ESPE EXTENSIÓN LATACUNGA"

AUTOR: TAPIA ZAMBRANO, MAYRA ERNESTINA

DIRECTOR: DR. CHARCHABAL PÉREZ, DANILO (PHD)

SANGOLQUÍ

FEBRERO, 2019



DEDICATORIA

Volver nuevamente a las aulas de mi querida ESPE ha sido muy interesante, me permitió crecer como persona y obtener un nuevo rol profesional. Por este motivo el presente trabajo lo dedico primeramente a Dios que ha sido mi fortaleza todo este tiempo, a mi amado esposo que es mi paz y mi apoyo constante, a mis tres amados hijos, Jaime, Rodrigo y Marco, como demostración de mi amor filial, que tengan como ejemplo para el futuro el esfuerzo y la dedicación de su madre.

Mayra Ernestina Tapia Zambrano.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo solo es el resultado de varias horas de estudios, mucho esfuerzo y el constante deseo de superación, obtener mi título de cuarto nivel ha sido un sueño para mí, pero nada de esto hubiera sido posible sin cada uno de mis profesores que, con su rectitud, experticia y conocimiento científico, forman cada día mejores profesionales para el país, sobre todo a mi Director PhD Danilo, porque me dio su apoyo cuando las fuerzas me abandonaban con la firme promesa de que la recompensa obtenida sería mucho mejor.

Dejo constancia de mi profundo agradecimiento a mi compañero de vida, mi esposo, mi guía, mi mano amiga, Jaime Paredes, quien ha sido un soporte constante para mí en todo este tiempo y sin él, de verdad no hubiera podido conseguir lo que he logrado.

Gracias, vida mía, Ahora me toca hacer que te sientas orgulloso de mí.

Índice de contenidos

CERTIFICACIÓN	4
RESPONSABILIDAD	6
AUTORIZACIÓN.....	7
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	9
Índice de contenidos.....	10
Índice de tablas.....	14
Índice de figuras.....	15
Resumen.....	17
Abstract.....	18
CAPÍTULO I	19
Introducción.....	19
Planteamiento del problema	19
Formulación del problema	21
Objetivos.....	21
Objetivo general	21
Objetivos específicos	21
Hipótesis.....	22
Justificación.....	22

Variables de estudio.....	23
Conceptualización de variables	23
Sedentarismo	23
Recreación Laboral	23
Operacionalización de las variables	24
Alcances y límites	26
Alcances	26
Límites	26
Aporte	26
Delimitación del problema.....	27
Capítulo II.....	28
Marco Teórico	28
Definición de Recreación	28
La Recreación	28
Definición de Recreación Laboral.....	29
La Recreación Laboral	29
Características de la Recreación	31
Beneficios de la Recreación Laboral	33
La Recreación y el Bienestar Laboral.....	34
Definición y antecedentes del Sedentarismo	36

	12
El Sedentarismo	36
Características del Sedentarismo	38
El Sedentarismo y su impacto en los trabajadores	39
El Sedentarismo y sus consecuencias	40
Capítulo III	42
Métodos y Procedimientos	42
Metodología – Alcance de la investigación	42
Métodos.....	43
Diseño de la Investigación	44
Población y Muestra.....	44
Técnicas de la investigación	44
Capítulo IV	46
Análisis e Interpretación de resultados	46
Recopilación de datos estadísticos	46
Comprobación de hipótesis	46
Resultados	47
PRE-TEST.....	48
POST-TEST	50
RESUMEN DE CARGA Y NIVEL	55
PRUEBA T. Muestra masculino.....	59

PRUEBA T. Muestra Femenino.....	61
CUESTIONARIO.....	63
POST TEST.....	80
Discusión.....	94
Capítulo V.....	97
Plan de actividades físico-recreativas.....	97
Título.....	97
Proyecto.....	97
Factibilidad del plan de actividades.....	97
Recursos Humanos.....	97
Recursos materiales y medios para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas.....	97
Tiempo de duración del plan de actividades físico-recreativas.....	98
Metodología de trabajo.....	98
Desarrollo del Plan de actividades físico- recreativas.....	98
Conclusiones y Recomendaciones.....	108
Conclusiones.....	108
Recomendaciones.....	108
Bibliografía.....	109
Capítulo VI.....	110
Conclusiones.....	110

Conclusiones.....	110
Recomendaciones	110
REFERENCIAS	112

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable sedentarismo	24
Tabla 2 Operacionalización de la variable de recreación laboral.....	25
Tabla 3 Clasificación de Sedentarismo.....	46
Tabla 4 Distribución de la muestra según género	47
Tabla 5 Diagnóstico inicial. Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min	48
Tabla 6 Diagnóstico inicial. Para la segunda carga y segundo nivel 26 pasos/min.....	49
Tabla 7 Diagnóstico inicial. Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min	50
Tabla 8 Diagnóstico inicial. Para la segunda carga y segundo nivel de 26 pasos/min.....	52
Tabla 9 Diagnóstico inicial. Para la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min	53
Tabla 10 Pre test.....	55
Tabla 11 Post test.....	55
Tabla 12 Media, Mediana y Moda. Masculino.....	56
Tabla 13 Estadístico de la Media, Mediana y Moda. Masculino.....	57
Tabla 14 Media, Mediana y Moda. Femenino	58
Tabla 15 Estadístico de la Media, Mediana y Moda. Femenino	58
Tabla 16 Estadísticos de muestras relacionadas	59
Tabla 17 Correlaciones de muestras relacionadas.....	59
Tabla 18 Prueba de muestras relacionadas	60
Tabla 19 Estadísticos de muestras relacionadas	61

Tabla 20 Correlaciones de muestras relacionadas.....	61
Tabla 21 Prueba de muestras relacionadas	62
Tabla 22 Cuestionario Pregunta 1	63
Tabla 23 Cuestionario Pregunta 2.....	64
Tabla 24 Cuestionario preguntas considerando su estado de salud actual.....	65
Tabla 25 Cuestionario pregunta referidas durante las últimas 4 semanas	67
Tabla 26 Cuestionario Pregunta 20.....	70
Tabla 27 Cuestionario Pregunta 21.....	71
Tabla 28 Cuestionario Pregunta 22.....	73
Tabla 29 Cuestionario pregunta a cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas.....	74
Tabla 30 Cuestionario de selección según su parecer	78
Tabla 31 Cuestionario pregunta 1 Post test.....	80
Tabla 32 Cuestionario pregunta 2 Post test.....	81
Tabla 33 Cuestionario Preguntas Post test: considerando su estado de salud actual	82
Tabla 34 Cuestionario preguntas Post test referidas a las últimas 4 semanas	84
Tabla 35 Cuestionario Pregunta 20 Post test	86
Tabla 36 Cuestionario Pregunta 21 Post test	87
Tabla 37 Cuestionario Pregunta 22 Post test	88
Tabla 38 Cuestionario Preguntas Post test cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas	90
Tabla 39 Cuestionario Preguntas de selección según su parecer	93

Índice de figuras

Figura 1 Género.....	47
----------------------	----

Figura 2 Primera carga y primer nivel de 17 pasos/min	48
Figura 3 Segunda carga y nivel de 26 pasos/min	49
Figura 4 Primera carga y nivel de 17 pasos/min.....	51
Figura 5 Segunda carga y nivel de 26 pasos/min	52
Figura 6 Tercera carga y nivel de 34 pasos/min	54
Figura 7 Resumen general de carga y nivel post-test	56
Figura 8 Salud.....	63
Figura 9 Salud en comparación al año anterior	64
Figura 10 Actividades realizadas en un día normal	66
Figura 11 Problemas en el trabajo o en casa durante las últimas 4 semanas.....	68
Figura 12 Salud física y emocional	70
Figura 13 Dolor físico.....	72
Figura 14 Dificultades causadas por el dolor físico	73
Figura 15 Cómo le ha ido y se ha sentido en las últimas 4 semanas	77
Figura 16 Opinión sobre las afirmaciones.....	79
Figura 17 Salud.....	80
Figura 18 Salud actual.....	81
Figura 19 Actividades cotidianas.....	83
Figura 20 Problemas en el trabajo o en actividades cotidianas en las últimas 4 semanas	85
Figura 21 Salud física y emocional	86
Figura 22 Dolor	88
Figura 23 Dificultades causadas por el dolor físico	89
Figura 24 Cómo se ha sentido y le ha ido en las últimas 4 semanas	92
Figura 25 Opinión sobre las afirmaciones.....	94

Resumen

En este trabajo se propuso identificar el alto nivel de sedentarismo en el ámbito laboral, el cual influye en el deficiente rendimiento físico y psicológico, aplicando un plan de actividad físico-recreativo para el personal de servidores públicos, este estudio se lo realizó en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga, en el año de 2018-2019. El diseño de investigación es cuasi experimental, con una metodología mixta cuali-cuantitativa, con un muestreo aleatorio simple. La población total fue de 81 participantes; entre ellos 51 hombres y 30 mujeres, (de 30 a 50 años) los mismos que respondieron a un cuestionario de salud SF-36 para medir los niveles de sedentarismo y una encuesta sobre la práctica de actividades recreativas, (nivel de movimiento), se formaron dos grupos distribuidos por muestreo discrecional, observado en dos momentos un grupo tratamiento (n= 51) quienes realizan el programa y el grupo de comparación (n=30) sobre los que no hubo manipulación. Las actividades se realizaron una vez por semana, durante 5 viernes con una duración de 1 hora por sesión. La participación fue activa en el plan recreativo e incidió en el sedentarismo de los servidores públicos, como instrumentos de medición se aplicó el cuestionario de salud SF-36. Se concluye que la información arrojada en la tercera carga y nivel de 34 pasos/min se evidenció que un 3,9 % de los participantes masculinos y un 13,3% de las femeninas son catalogados como activos, estableciéndose un promedio de 7,4%; mientras que, el 74,5% de la muestra masculina y el 66,6% de la femenina demuestran ser muy activos; llegándose a calcular un promedio general del 71,6%.

Palabras Claves:

- **PLAN ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS**
- **SEDENTARISMO**
- **SERVIDORES PÚBLICOS**

Abstract

In this work it was proposed to identify the high level of sedentary in the workplace, which influences the poor physical and psychological performance, applying a plan of physical-recreational activity for public servants, this study was carried out at the University of the armed forces ESPE Extension Latacunga, in the year 2018-2019. The research design is quasi-experimental, with a mixed qualitative-quantitative methodology, with simple random sampling. The total population was 81 participants; among them 51 men and 30 women (30 to 50 years old) who responded to a health questionnaire SF-36 to measure the levels of sedentary lifestyle and a survey on the practice of recreational activities (movement level), was formed two groups distributed by discretionary sampling, observed in two moments a treatment group (n = 51) who carried out the program and the comparison group (n = 30) over which there was no manipulation. The activities were held once a week, during 5 Fridays with a duration of 1 hour per session. Participation was active in the recreational plan and had an impact on the trekking of public servants, as measuring instruments we applied the SF-36. it is concluded that the information presented in the third load and level of 34 steps / min showed that 3.9% of the male participants and 13.3% of the female participants are classified as active, establishing an average of 7.4 %; while, 74.5% of the male sample and 66.6% of the female sample prove to be very active; arriving to calculate a general average of 71.6%.

key words:

- **PLAN PHYSICAL ACTIVITIES- RECREATIONAL**
- **SEDENTARISM**
- **PUBLIC SERVERS**

CAPÍTULO I

Introducción

Planteamiento del problema

Con esta investigación se pretende comprobar que los Servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga, debido a sus largas horas de trabajo de forma pasiva, por ser trabajos de oficina, tienen un nivel de sedentarismo alto, afectando su bienestar físico, ya sea en el ámbito laboral, social y familiar, debido a que no existe un plan de actividades físico-recreativas que garantice una estabilidad laboral, así como acciones que promuevan la práctica de actividades recreativas laborales, facilitándoles una mejor calidad de vida y mayores energías que puedan llevar a disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar las relaciones interpersonales.

La meta principal de esta investigación fue: conocer el nivel de sedentarismo con el que se encuentran los servidores públicos de la ESPE, institución ubicada en la ciudad de Latacunga-Cotopaxi, que cuenta actualmente con una población de 81 servidores públicos.

El Sedentarismo es un problema latente en esta institución, ya que se puede apreciar como los servidores públicos están automatizados en sus labores diarias con los dispositivos electrónicos y con tanta tecnología que aparentemente les brinda una comodidad en su trabajo y por tal motivo sus actividades físicas como movilizarse de un lado a otro son escasas, no bajan ni suben gradas y menos aún realizan actividades recreativas los días de deporte, considerados martes y jueves (por el personal militar de la Institución).

Las actividades físico recreativas son un conjunto de actividades de diversos tipos y deben ser ejecutadas en el tiempo libre, brindan al individuo la satisfacción por su realización, la misma que representa para los servidores públicos un medio a través del cual contribuye a su

desarrollo físico, social e intelectual; para los jóvenes la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

El movimiento en el ser humano, es inherente a su naturaleza, es sinónimo de vida, filogenética y ontogénicamente, característica similar en todo elemento de la especie humana. La interacción con el entorno, genera posibilidades circunstanciales o intencionales que sistematizan la estructuración neural, influencia determinante en edades tempranas que facilitan el proceso enseñanza-aprendizaje. Aprendamos a concebir al individuo como una integral cognoscitiva, afectiva y motriz. (Evaluación del Rendimiento físico, 2006)

El cuerpo **humano** está hecho para mantenerse casi siempre en **movimiento**. Las articulaciones, las cuales intervienen para el desarrollo del **movimiento**, son el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos, y son fundamentales para que el aparato locomotor trabaje adecuadamente.

La recreación laboral y la influencia que tiene en los servidores públicos es grande y va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno, como lo es el trabajo, a través del cual hacemos lo que nos gusta y crecemos individual y colectivamente en la reciprocidad con los demás, asumiendo en la práctica con carácter recreativo.

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación del ser humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad.

Formulación del problema

Los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, tienen problemas en su rendimiento físico, el cual está afectando a su salud, a su alto nivel de sedentarismo, a su falta de actividad física. Esto debido a que no cuentan con un plan de actividades físico- recreativas, ni con el personal capacitado en el tema de recreación, ocio y tiempo libre, los servidores públicos no realizan pausas activas ni actividades recreativas dentro de sus horas laborales, se mantienen frente al computador por largos períodos de tiempo, no existe una planificación sistemática de actividades físico-recreativas en la institución, el mayor problema es que no cuentan con un recreador como parte de su personal.

¿Cómo reducir el sedentarismo en los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, a través de un plan de recreación laboral?

Objetivos

Objetivo general

- Aplicar un plan de Recreación Laboral para disminuir el sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, que cuentan con un bajo nivel de rendimiento físico y psicológico.

Objetivos específicos

1. Analizar críticamente información científica sobre la recreación y el nivel de sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga.
2. Diagnosticar el estado actual de la recreación laboral y los niveles de sedentarismo en los servidores públicos de la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga.

3. Proponer la creación de un plan de actividades físico-recreativas para disminuir el nivel de sedentarismo en los participantes en la investigación.
4. Aplicar un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a bajar los niveles de sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga.
5. Evaluar el impacto del plan de actividades físico-recreativas propuesto en la investigación.

Hipótesis

La aplicación de un plan de Recreación Laboral disminuye el sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga.

Justificación

La presente investigación pretende demostrar la relevancia de la recreación en la disminución del nivel de sedentarismo en los servidores públicos, orientada a crear una cultura de actividad física, además tiene gran importancia ya que disminuye los niveles de sedentarismo en el personal de la ESPE que es una necesidad, debido a las nuevas transformaciones tecnológicas y al poco tiempo dedicados a la recreación laboral, que ha ocasionado un aumento de la tecnología que impide en muchos casos la movilidad articular de las personas y lo que se busca en esta investigación.

La razón por la que se realiza esta investigación es debido a que no existe un plan laboral de actividades físico-recreativas para los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, que garantice una estabilidad laboral, así como acciones que promuevan la práctica de actividades recreativas, facilitándoles una mejor calidad de vida y mayores energías que puedan llevar a disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar las relaciones interpersonales.

El proyecto de investigación es factible, ya que se cuenta con los recursos económicos y financieros necesarios para cubrirlos, se tienen las teorías y las metodologías a través de las propuestas de diferentes autores, que servirán de apoyo en el transcurso de la investigación, además tienen el apoyo de los directivos de la institución, los servidores públicos participantes y la voluntad para cumplir la meta que propuesta en todo el proceso investigativo.

El impacto que ha causado el trabajo de implementar un plan de actividades físico-recreativas ha sido positivo en el personal de los servidores públicos de la ESPE, ya que se evidenció que sus niveles de sedentarismo han ido disminuyendo favorablemente y que de a poco han retomado sus prácticas saludables en sus jornadas diarias, ahora solo deben mantener el nivel de prácticas de actividades físicas en su vida cotidiana.

Variables de estudio

- Sedentarismo.
- Recreación Laboral.

Conceptualización de variables

Sedentarismo

Según Biddle (2010). El sedentarismo va acompañado a una falta de actividad física, una vida sin moverse, estar mucho tiempo sentado, es lo que generalmente la mayoría de las personas hacen actualmente, por eso que el nivel de sedentarismo es realmente preocupante en el ámbito laboral, escolar y personal.

Recreación Laboral

Consiste en satisfacer las necesidades, motivacionales que se describe como: el resultado de algunas actitudes que tienen los empleados en relación a un sueldo, la supervisión, las oportunidades de ascensos, los reconocimientos (entre otros) estando ligados directamente

a otros factores como la salud, la edad, las relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales. (Aguado, 1988:131).

Operacionalización de las variables

Del problema formulado ¿Cómo incide la recreación laboral en la disminución de los niveles de sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga? Se plantea para cada una de las variables cuál va hacer la forma de seguimiento que se realizó en su estudio determinado. Así:

Tabla 1

Operacionalización de la variable sedentarismo

Definición	Indicador	Dimensiones	Instrumentos	Bibliografías
El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio en menos de 3 días a la semana. Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobresfuerzos. (El Diario Sociedad, 2014).	No vence la primera carga (17 p/7min)	Sedentario severo	Se utiliza Test propuesto de clasificación del sedentarismo (Pérez R. , 1966)	Test de clasificación de sedentarismo (Pérez R. , 1966) Revista digital Efdesporte.com (Biddle S. J., 2011).Tracking of sedentary behaviours of young people; sistematic review. Prey Med, 345 - 351.
	Vence la primera carga, pero no la segunda (26 p/min)	Sedentario Moderado		
	Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34 p/min)	Activo		
	Vence la 3ra carga (34 p/min).	Muy activo		
	25.00 - 29.99. Sobre Peso.		Encuesta	
	30.00 - 34.99 Obeso tipo I	Prevalencia actividades sedentarias	(IMC = peso [kg]/ estatura [m2])	
	35.00-40.00 Obeso tipo II			
	>40.00 Obeso Tipo III.			
	Número de personas con actividad sedentaria*50/			

Nota: esta tabla muestra la operacionalización de la variable sedentarismo de acuerdo con la elaboración de la autora.

Tabla 2*Operacionalización de la variable de recreación laboral*

Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos	Bibliografía
Es la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se describe como: el resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores.	Actividades recreativas laborales, laborales deportivas y Lúdica	Cantidad de participantes % en las actividades recreativas laborales y deportivas mensuales.	Encuesta	(Aguado, 1988:131).
	Elección Placer Mejor uso del tiempo libre	Controlar el Nivel de satisfacción, gustos e intereses por las actividades Horarios de trabajo	Encuesta	Organización de programa recreativos laborales y socioculturales . España.: Universidad de Pamplona (Espriella F. , 2016)
	Programas recreativos laborables área Físico deportiva -Artística cultural	Duración del programa de recreación física laboral deportivas Seguimiento Estructura y organización de las actividades	Encuesta	
		Cantidad de participantes % en las actividades mensuales: danza, teatro, música literatura.	Encuesta	

Nota: esta tabla muestra la operacionalización de la variable recreación laboral de acuerdo con la elaboración de la autora.

Alcances y límites

Alcances

1. El estudio permitirá establecer si los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga tienen un nivel alto de sedentarismo que afecte su salud y su desempeño laboral.
2. Dar a conocer la relación que existe entre el sedentarismo y la recreación Laboral.
3. Proponer un plan de actividades recreativas para reducir el nivel de sedentarismo en los servidores públicos de la ESPE.
4. Implementar un plan de actividades recreativas laborales para los servidores públicos.

Límites

1. Tiempo para aplicar el cuestionario y la encuesta a los servidores públicos.
2. Acceso a todos los servidores públicos de la ESPE, por sus distintas áreas de trabajo.

Aporte

- Con este trabajo de investigación se desea contribuir directamente a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga, creando e implementando un plan de actividades recreativas laborales para los servidores públicos y a futuro a todo el personal que labora en la Institución.
- A la comunidad del campus para que teniendo información del plan de actividades físico recreativas las implementen en sus diferentes áreas laborales a fin de disminuir los niveles de sedentarismo en su personal.
- Al país para que a través de este plan de actividades físico-recreativas puedan disminuir los niveles de sedentarismo dentro de sus organizaciones e instituciones y promover una vida sana y activa dentro de su personal.

- El aporte práctico de la investigación fue el realizar un plan de actividades físico-recreativas a fin de disminuir los niveles de sedentarismo en los servidores públicos de la universidad de las Fuerzas Armadas de la ESPE Extensión Latacunga.

Delimitación del problema

- **Espacial:** El proceso de investigación se llevará a cabo con la población de 81 servidores públicos, en la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi, en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga.
- **Temporal:** La investigación se desarrollará del 5 de febrero del 2018 hasta el 26 de abril del 2019.

Capítulo II

Marco Teórico

Definición de Recreación

La Recreación

Lema y Machado (2015) plantean que “La recreación se ha convertido en un derecho del hombre, en un campo de acción económica y socio cultural del cual se ocupan los gobiernos, las economías, las industrias, las comunidades, la iglesia y un gran número de organismos” (p.14).

Osorio y Rico (2005) exponen que “La recreación es considerada una parte esencial para mantener una buena salud”.

Para Moreira (1979), las actividades recreativas se encuentran divididas en cinco tipos a saber: “Esparcimiento, comprende actividades como paseos, el uso de playas o de piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieran un adiestramiento especial y todas aquellas actividades que resulten un atractivo para el participante Las visitas culturales, se refiere a las actividades como visitas a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, visitas a sitios artesanales, fiestas populares y tradiciones folklóricas. Sitios naturales, corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones. Actividades deportivas, se refiere a todas aquellas actividades que involucren una actividad física, así como una actividad deportiva. Asistencia a acontecimientos programados, esta tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de futbol, espectáculos nocturnos, entre otros.” (p.22).

Lazarus (2001), en su teoría sobre la recreación establece que “la participación del individuo en actividades recreativas durante su tiempo libre, permite restaurar y renovar aquellas

energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa” (p.37).

Según las manifestaciones de varios autores, se puede llegar a concluir que las definiciones coinciden que el recrearse o divertirse es una de las necesidades más importantes del ser humano para vivir una vida plena, con espacios amplios donde poder gozar de libertad, sin tener obligaciones, solo un tiempo para disfrutar, sin ninguna ocupación laboral en el día a día , el recrearse no debe ser una opción dicen los autores, sino más bien una obligación que todo ser humano debe realizar dentro de su diario vivir.

Definición de Recreación Laboral

La Recreación Laboral

Maslach (1978), conceptualiza a la Recreación Laboral como una respuesta a un estrés emocional crónico que se caracteriza por el agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y sentimiento de inadecuación a las tareas que, habitualmente, desarrollan. Según la psicología, este síndrome genera una sensación de vacío que afecta a nivel personal y profesional con bajos rendimientos, sensación de frustración y agotamiento emocional.

La Revista Panamericana sobre Gestión de Recreación (2009), asume la Recreación Laboral como el sector institucional en que la recreación, agrupando los programas y eventos originados en las políticas de bienestar social de las empresas, procura que sean estos una forma alternativa de desarrollo integral de los trabajadores tal que, complementaria al proceso de trabajo, genere simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa y, en consecuencia, un fortalecimiento del sentido de permanencia.

Es la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se

describe como: el resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores en relación al salario, la supervisión, el reconocimiento, oportunidades de ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la edad, la salud, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales. (Aguado, 1988:131).

“En algunos casos, esta situación genera condiciones estresantes de trabajo que, sumadas a inadecuados hábitos de vida como el sedentarismo y una alimentación deficiente, dan como resultado daños en la salud física y emocional de las personas” (Pérez, S. 1997, p.22).

La recreación laboral poco promovida sobre todo en el sector industrial, ha ido ganando terreno, sobre todo en los últimos años, debido a la importancia que como factor de motivación e integración tiene en los trabajadores. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre y han pasado a formar parte importante de las negociaciones colectivas de las empresas. (Según a la Organización funlibre).

Resumiendo los criterios de los autores anteriores, se puede decir que la recreación laboral consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador, con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales, generadas a través de programas o proyectos de recreación laboral.

Se considera que la recreación laboral está encaminada en organizar varias actividades planificadas por los directivos de las empresas, por los miembros de los derechos humanos quienes se encargan de velar por el desarrollo integral de sus trabajadores. Generalmente las actividades son realizadas dentro o fuera de las empresas, según la necesidad de los participantes, con el único afán de desarrollar y mantener el equilibrio emocional, físico y social

de cada uno de ellos, así crean un buen ambiente laboral, existirán menos enfermedades y aumentará su productividad.

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la Organización de Naciones Unidas para los derechos humanos (1976) en su artículo establece que los estados reconocen el derecho que tienen las personas para disfrutar de condiciones de trabajo justas y satisfactorias, que permitan disfrutar el tiempo libre, un horario de trabajo razonable, vacaciones pagadas y remuneración en los días feriados.

Características de la Recreación

Consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador, con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales.

Esta se hace necesaria cuando, en los centros de trabajo se detectan: Malas posturas, actividades repetitivas y monótonas, fatiga y desconcentración provocado por la sobre carga de trabajo, tareas estresantes, relaciones humanas no gratificantes, tasa elevada de incapacidad, índice elevado de rotación de personal, mala condición física, tasa elevada de error por efectos acumulativos de los procesos y contenido de trabajo, entre otras.

La recreación es toda actividad realizada de forma voluntaria por un individuo con el único objetivo de obtener diversión o entretenimiento al ser una actividad voluntaria, no cuenta con parámetros rígidos que limiten su libre ejercicio durante el tiempo libre.

La recreación puede tener un impacto positivo en el ámbito laboral, ya que durante la realización de actividades recreativas estimulan sus habilidades y capacidades.

Las experiencias alcanzadas a través de la recreación representan un beneficio para las personas, quienes reciben estímulos que compensan otras actividades que demandan mayor rigidez y responsabilidad. Las nueve características destacadas de la recreación:

- Espontaneidad: Estas actividades se realizan de forma voluntaria y natural. Al desarrollarlas no siguen ningún tipo de esquema o patrón, no surgen como producto de comportamientos compulsivos, ya que fomentan la libertad y el libre albedrío.
- Sentido universal: las actividades recreativas son interpretadas de igual forma en todo el mundo. Su objetivo principal es la estimulación emocional y actitudinal del individuo.
- Todos tienen el derecho a acceder a la recreación, por lo que su privación no debe ser permitida bajo ningún concepto o pretexto.
- Uso del tiempo libre: generalmente se desarrolla durante los tiempos de ocio. Estos se emplean para el cultivo de habilidades estimulantes para el individuo, las cuales le proveen felicidad y diversión, durante la práctica de la recreación, todas las obligaciones y responsabilidades del trabajo se hacen a un lado para la libre ejecución de la actividad escogida.
- Creación y expresión: durante este tiempo, el individuo tiene la posibilidad de expresarse de diferentes formas, cultivando talentos que complementan su estilo de vida. Es una oportunidad ideal para dejar volar la imaginación y desarrollar cualquier tipo de creación original.
- Concentración y dedicación: a pesar de ser libre y espontánea, para que los resultados sean efectivos y positivos, es necesario que el individuo invierta una dosis importante de disciplina, estar concentrado y enfocado durante el desarrollo de la actividad, aumenta la posibilidad de éxito.

- **Carácter benéfico:** su inclusión en la rutina de las personas representa un gran aporte para su bienestar emocional, estudios demuestran su impacto positivo en la salud mental y su gran importancia para el desarrollo cognitivo y creativo. Desde cualquier punto de vista que se analice la recreación, posee elementos constructivos desde el ámbito psicológico.
- **Beneficios financieros:** El desarrollo de habilidades durante el tiempo libre, le da la posibilidad al individuo de cultivar talentos alternos de los que puede obtener beneficios económicos de forma alterna.
- **Placer y satisfacción:** a través del disfrute, la persona experimenta la adquisición de valores que se traducen como una satisfacción personal, el sentido de recompensa es inmediato, ya que el individuo puede experimentar en tiempo real los beneficios de la participación en actividades recreativas.
- **Integración:** generalmente se pueden practicar en grupo, lo que incentiva la integración social del individuo con su entorno, estas se pueden practicar tanto en sitios cerrados como al aire libre, permitiendo la conexión con el entorno natural y su ambiente.

Beneficios de la Recreación Laboral

Los beneficios de la recreación laboral son muy importantes ya sea en el aspecto psicológicos y fisiológicos, emiten cambios positivos en la adaptación a su área de trabajo, en los estados de ánimo, a disminuir el estrés, aumenta la creatividad, se mantiene una buena relación laboral, se fortalece los lazos de amistad entre trabajadores, beneficiando siempre a cada individuo y más aún al dueño de la empresa.

Aguado (1988), señala que la motivación laboral está basada en la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se describe como: el

resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores en relación al salario, la supervisión, el reconocimiento, oportunidades de ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la edad, la salud, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales (p.131).

Cada día, resulta más común en las empresas, la concesión de permisos o licencias a causa de estrés, cansancio, acoso, entre otros padecimientos de índole laboral, cuyas causantes son los clásicos excesos de trabajo, presiones, mal ambiente laboral y relaciones interpersonales deficientes. Por eso, las empresas han debido recurrir a métodos alternativos para la canalización y mejora de estas condiciones, que afectan a la productividad y bienestar de sus trabajadores.

De allí que gran cantidad de empresas, acostumbran realizar actividades de recreación y esparcimiento. Una programación de horarios diarios o semanales de elementos recreativos, colaboran con el esparcimiento, la creación de lazos interpersonales y la relajación entre los trabajadores. La disponibilidad de estos tiempos destinados a las actividades recreacionales depende de la empresa y número de empleados.

La recreación laboral poco promovida sobre todo en el sector industrial, ha ido ganando terreno, sobre todo en los últimos años, debido a la importancia que como factor de motivación e integración tiene en los trabajadores. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre y han pasado a formar parte importante de las negociaciones colectivas de las empresas.

La Recreación y el Bienestar Laboral

La Recreación como parte del bienestar laboral de los servidores públicos es un componente de responsabilidad social en las instituciones, empresas u organizaciones ya que es una actividad humana necesaria a más de placentera, que es realizada durante el tiempo libre, de forma individual o colectiva y les permite mantener el cuerpo y la mente en relax y así

puedan descansar unos minutos. Los efectos de la recreación en los servidores públicos garantizan a la institución el poder contar con un equipo de trabajo motivado, feliz, saludable y propiciando un entorno laboral favorable.

La Recreación laboral tiene sus antecedentes en el año 1954 en Estados Unidos, donde un movimiento empresarial con tendencia a favorecer a los trabajadores, ofreciera un programa que se extendía a la comunidad y familiares de los empleados. Dicho programa incluía una biblioteca, formación religiosa y musical. Más reciente, para el año 1968 ya las compañías organizaban excursiones anuales, días de campo y actividades deportivas.

En el ámbito laboral, las actividades recreativas consisten en actividades planificadas por el Departamento de Recursos Humanos, que se encarga de velar por el desarrollo integral de los servidores públicos. Estas actividades son realizadas en las instalaciones de las Institución o fuera de ellas y se adaptan a las necesidades de los colaboradores, con el único propósito de desarrollar y mantener el equilibrio emocional, social y físico del empleado, para de esta forma, crear un ambiente laboral satisfactorio, ayudando a disminuir las enfermedades ocupacionales, así como los accidentes de trabajo y propiciar el aumento de la calidad de vida de los empleados y por lo tanto que aumente su productividad.

Varios investigadores han planteado que, la recreación laboral es un derecho del individuo, tanto en el ámbito económico como el ámbito socio cultural, y que es responsabilidad de los gobiernos, empresas, instituciones y de todas las organizaciones que tengan personal a su cargo ocuparse de ello. Es por eso que a lo largo de los años se ha ido instituyendo y aprobando resoluciones, decretos y leyes para favorecer las condiciones laborales de los trabajadores, entre los cuales se puede mencionar:

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la Organización de Naciones Unidas para los Derechos Humanos (1976) en su artículo 7 establece que los

Estados reconocen el derecho que tienen las personas para disfrutar de condiciones de trabajo justas y satisfactorias, que permitan disfrutar el tiempo libre, un horario de trabajo razonable, vacaciones pagadas y remuneración en los días feriados.

De igual forma en la República de Colombia el Decreto 1227 (2005) instituye que las instituciones públicas podrán ofrecer a sus trabajadores y familias programas para la protección de servicios sociales como deportivos, vacacionales, recreativos, culturales y artísticos.

Considerando la importancia, a nivel mundial, del descanso y la recreación en el ambiente laboral, es necesario que se conozcan los beneficios psicológicos y fisiológicos que adquiere el trabajador con la realización de actividades recreativas, así también conviene destacar el aumento de la autoestima y la disminución del estrés, los cambios positivos en los estados de ánimo, la adaptación a los cambios, el manejo efectivo de la paciencia, el estímulo a la creatividad, la relación exitosa con sus compañeros de trabajo y con su entorno familiar, mejora de la calidad de vida, le brinda beneficios cardiovasculares, ayuda a la disminución de la hipertensión, fortalecimiento del sistema inmunológico, aumento en la esperanza de vida y reducción de enfermedades ocupacionales.

Definición y antecedentes del Sedentarismo

El Sedentarismo

Según Biddle (2010), el sedentarismo va acompañado a una falta de actividad física, una vida sin moverse, estar mucho tiempo sentado, es lo que generalmente la mayoría de las personas hacen actualmente, ya sea por su trabajo frente al computador y por lo largos períodos que tiempo que eso demanda, las empresas cuentan con un ordenador por cada trabajador, en las escuelas, colegios y universidades también goza de tecnología de punta, e incluso en sus hogares todos tienen computador es por eso que el nivel de sedentarismo es realmente preocupante en el ámbito laboral, escolar y personal.

El sedentarismo es la plaga de la actualidad, y como recreadores debemos combatirla generando programas recreativos con actividades divertidas que permitan la participación de todas las personas, sin límite de edad, promocionando el deporte y una sana alimentación, Hacer que sean constante en sus actividades, ya que el mayor problema de la obesidad en las personas es que su cuerpo se acostumbra tanto al estar inmóvil, a su forma normal de ser sedentario y pronto pierde interés en sus actividades físicas; así que solo es fuerza de voluntad, un cambio en las actitudes cotidianas y el propósito personal de ser más activo en su día cotidiano.

El sedentarismo es silencioso, existen personas que no se dan cuenta de aquello hasta que empiezan a tener serios problemas de salud, la falta de sueño, dolores de espalda, de cuello, tendinitis por tanto uso del computador, problemas cardiacos y todo esto lo hubieran evitado con una hora diaria de ejercicio en el día, o realizar la práctica de algún deporte regularmente.

En 1992, “la American Heart Association publicó un manifiesto en que se reconoció la inactividad física como un cuarto factor de riesgo modificable para enfermedades cardiovasculares, primario e independiente” (Nahas, 2002: 22).

En estudios realizados por diferentes autores entre ellos, la “epidemiología de la actividad física” (Pitanga, 2002) el sedentarismo adquirió matices negativos bien específicos.), así como los trabajos de Bagrichevsky et al. (2001), muestran que el sedentarismo no encuentra en la literatura científica una ley universal de funcionamiento tal como las campañas de combate a esta “epidemia” se cree. Y tal vez por el propio hecho de ser impreciso, el sedentarismo agrega fuerzas negativas de varios órdenes sobre las que se mueve la maquinaria de la vida activa. Según (Fraga, 2006).

El sedentarismo representaba también un agente catalizador de muchas características “malas”, tales como: estar gordo, malhumorado, depresivo, descuidado, ser antisocial. De esta manera, el sedentarismo “es un paquete’ de comportamientos considerados negativos, bajo el

punto de vista de los saberes médicos [...] es un mal que nos acecha, un estilo de vida 'dañino' que puede ser evitado o alterado con fuerza de voluntad (Fraga et al., 2009: 32).

“Los resultados de esta investigación muestran que la población, incluso sin dominar la jerga científica, adapta la “moral de la historia” de la vida activa: el sedentarismo es una plaga silenciosa, que lentamente envenena el cuerpo y debilita el alma” (Fraga, 2006).

Características del Sedentarismo

El sedentarismo se debe a características psicosociales y conductas determinadas de las personas que sufren ésta enfermedad. Quienes sufren de sedentarismo padecen además de obesidad, hipertensión, diabetes; incluyendo otras enfermedades relacionadas con la ausencia de actividad física habitual. Psicológicamente, se sufre de baja autoestima, temor a ser juzgados por sus compañeros de clases o trabajo, depresión a causa de su sobre peso, miedo a las constantes burlas recibidas a causa de su obesidad.

Una de las características más comunes de las personas sedentarias es que llevan un estilo de vida cotidiano, monótono, son personas que pasan muchas horas frente al computador, el teléfono, o algún dispositivo tecnológico que los mantiene inmóviles por muchas horas, muchas veces se alimentan en su lugar de trabajo, realizan siestas en su puesto, les cuesta mucho hacer pausas como levantarse, darse una vuelta, bajar escaleras, es una enfermedad latente mundialmente.

En los jóvenes estos síntomas se presentan con mayor agresividad hacia quienes los critican, por ende, tiene mal rendimiento en clases y depresiones aun con mayor frecuencia e intensidad que en los adultos, algunos padecimientos relacionados con problemas cardíacos, diabetes, cáncer de mama y de colon son causados por la inactividad física. Es más, cerca de 5.3 millones de muertes anuales son ocasionadas por el sedentarismo, un número más alto que las muertes ocasionadas por el tabaquismo.

El Sedentarismo y su impacto en los trabajadores

El estudio de Vargas (2010), realizado con el objetivo de determinar los problemas que afectan la recreación de los jóvenes en las edades comprendidas de 14 a 20 años, dando respuesta a una problemática de la actualidad planteada por cada una de las personas encuestadas en estas edades. Para desarrollar la investigación se trabajó con una población de 98 jóvenes, de ellos 41 del sexo femenino y 57 del sexo masculino.

Los resultados finales arrojan que los problemas que afectan la recreación en el Consejo Popular son la falta de aprovechamiento del tiempo libre, la carencia de recursos y lugares apropiados para el desarrollo de la recreación y la mala divulgación a la hora de desarrollar las actividades. Como aporte práctico se propuso un programa recreacional comunitario que tuvo un gran impacto en el Consejo popular investigado.

El sedentarismo está considerado la enfermedad del siglo, afectando a todo el mundo. Los 3 primeros lugares en sedentarismo son: Argentina con un 68%, seguido de Portugal y Estados Unidos con un 55 y 40% respectivamente, Ecuador con un 30%. De cerca le siguen China, Francia e Inglaterra, estadísticas del sedentarismo a nivel nacional y mundial.

El sedentarismo, no solo afecta a las personas, también afecta a las organizaciones. En las empresas un estilo de vida sedentario en la población también tiene muchas consecuencias, como costos elevados en salud, por año las empresas gastan cerca de US\$ 330 en tratamientos de salud por cada empleado sedentario. Aunado al aumento de ausentismo, alta rotación del personal y baja productividad. Las empresas pueden ayudar a prevenir y combatir el sedentarismo de distintas maneras:

Evaluar la salud de sus empleados. Investigar sobre los intereses de los colaboradores y evaluar los riesgos de salud para descubrir cuáles son las necesidades en sus puestos de trabajo.

Llevar a cabo campañas antitabaquismo. La empresa puede ayudar al trabajador ofreciendo campañas antitabaquismo, con conferencias, películas, testimonios y otros recursos.

Poner el ejemplo. Las empresas deben dar ejemplo a sus empleados para que cuiden su salud, así el trabajador podrá adoptar hábitos saludables más rápida y eficazmente.

Hacer asociaciones con Gimnasios. El ejercicio físico es primordial a la hora de combatir el sedentarismo. Para hacer que los empleados se vuelvan más activos, motívelos a practicar actividad física a través de asociaciones con gimnasios o beneficios multi-gimnasio.

Un entorno de trabajo saludable. Invierta en un entorno agradable y construya una cultura organizativa que enaltezca acciones como el horario de trabajo flexible, reglas para fumadores y permiso de maternidad y paternidad.

El Sedentarismo y sus consecuencias

Las personas sedentarias son aquellas que, por falta de ejercicio o movimiento constante llegan a padecer de obesidad, esto se debe a que les gusta pasar su tiempo libre en cama, viendo televisión, a más de eso consumen sus alimentos sentados en el sofá disfrutando de su película favorita, causando enfermedades o problemas físicos como los que enunciamos a continuación:

- **Riesgo de enfermedades cardíacas:** Es cuando alguien practica alguna actividad física, la sangre fluye correctamente por los vasos sanguíneos, caso contrario a las personas sedentarias en quienes hay una disminución del ritmo de flujo sanguíneo en el organismo. Esto representa un grave problema, pues los vasos sanguíneos pueden llegar a bloquearse o se puede sufrir de un paro cardíaco.
- **Pérdida de fuerza Muscular:** Es claro que, al no dar la atención debida a los músculos, perderán su forma y fuerza, sin mencionar la falta de estética por la flacidez, ni los problemas de postura, daños en la cadera y la columna vertebral.

- Pérdida de fuerza Ósea: No solo los músculos se ven afectados, también los problemas aparecen en el sistema óseo. En consecuencia, se agrava el riesgo de sufrir de osteoporosis y artritis, pues los huesos se tornan muy débiles.
- Riesgo de padecer cáncer: Al tener un organismo débil, las personas son propensas a desarrollar células cancerígenas.
- Diabetes: La actividad física permite mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre, mientras que en las personas sedentarias aumentan, por lo que el riesgo de padecer diabetes es mayor.
- Problemas para dormir: Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño y tener un mejor descanso. Si no tenemos movimiento, el cuerpo no siente necesidad de descansar y esta es una de las causas del insomnio.
- Envejecimiento prematuro: Un estilo de vida activo y saludable mejora la piel y nos ayuda a vivir más tiempo y de mejor manera. Claro está que alguien inactivo tendrá envejecimiento prematuro. Nunca es tarde para comenzar alguna actividad física. Recuerda que 30 minutos al día bastan para lograr una vida más saludable.

Capítulo III

Métodos y Procedimientos

Metodología – Alcance de la investigación

La investigación mixta cuali-cuantitativa es muy usada para investigar fenómenos sociales. Los diseños mixtos: (...) representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques (Hernández, 2010).

Cuando se inicia un proyecto de investigación, lo primero es generar una idea, sobre un tema de interés, y revisando la literatura aparece el problema, a partir de aquí se establece el alcance de la misma, este estudio se inicia del criterio de Hernández, Fernández y Baptista (2010), “cuando se habla sobre el alcance de una investigación no se debe pensar en una tipología, ya que más que una clasificación, lo único que indica dicho alcance es el resultado que se espera obtener del estudio”.

En la investigación originada, el alcance se manifiesta en un estudio descriptivo, donde se ha realizado una información detallada respecto un fenómeno o problema para describir sus dimensiones (variables) con precisión, en este caso la recreación y el sedentarismo. Además, está implícito un estudio explicativo donde se va narrando las causas de los eventos, sucesos o fenómenos estudiados explicando las condiciones en que se manifiestan tanto el sedentarismo como la recreación en este proceso investigativo.

El tipo de diseño es pre experimental, ya que se aplica un pretest, para conocer el estado actual del sedentarismo y la actividad laboral, y luego se propone una alternativa y posteriormente se mide la efectividad de dicho programa aplicando un postest.

Métodos

Los métodos que se emplearon como guía y orientadores durante todo el proceso de la investigación fueron los siguientes:

- Método Científico. En la presente investigación se utilizó desde el enfoque del problema para levantar la información, que consistió en la recopilación de datos históricos extraídos de las bases de datos del período que se evaluó sobre la relación de la Recreación Laboral y el sedentarismo entre los trabajadores investigados, con los métodos e instrumentos diseñados para esta fase en el análisis e interpretación de datos, con la compilación de campo y difusión de los resultados que sirvieron para obtener las conclusiones y propuestas que ayudaron a mejorar el proceso realizado.
- Método deductivo. Facilitó en la revisión de la literatura y en la presentación del informe final. Además, estuvo presente en la conclusión en su totalidad a partir de las premisas, de manera que se garantizó la veracidad de las conclusiones, para que no se invalidara la lógica aplicada.
- Método inductivo. Mediante este método se observó de manera directa la relación entre la recreación laboral y el sedentarismo. Se empleó para procesar y analizar los datos obtenidos, el desarrollo de la relación existente entre la recreación y el sedentarismo permitiendo establecer conclusiones.
- Método analítico. Se utilizó en la fase de revisión de la literatura en la interpretación de información y en el análisis de datos, para establecer la relación existente entre la recreación laboral y su aporte al sedentarismo en los estudiantes investigados.
- Síntesis. El análisis presupone a la síntesis, y viceversa. Análisis y síntesis son correlativos y absolutamente inseparables, la síntesis se usó en la investigación de forma activa en relación a la recreación laboral y el sedentarismo.

- El método analítico – sintético de conjunto facilitó la organización del objeto de estudio que fué la relación existente entre la recreación laboral y el sedentarismo, asociando juicios de valor, abstracciones, conceptos que ayudaron a la comprensión y conocimiento de las etapas, actividades y recursos para la elaboración del sistema de recreación para los servidores públicos sujetos al proceso de investigación.

Además, aportó elementos para analizar, organizar, procesar, interpretar y sintetizar la información obtenida en el trabajo de campo, así mismo permitió el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de todo lo investigado.

Diseño de la Investigación

Esta investigación es de tipo correlacional descriptivo. El propósito de este estudio fue llegar a conocer la relación que existe entre las variables recreación Laboral y el Sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga. El nivel de interrelación de las variables permitió proponer un programa de actividad física-recreativa que mejore el desempeño laboral en los servidores públicos de la ESPE.

Población y Muestra

La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, cuenta con 81 servidores públicos. Es un estudio descriptivo, con fase correlacional, seleccionando aleatoriamente a una muestra de 81 personas, (30 mujeres y 51 hombres). De los cuales no todos pudieron participar por diferentes motivos de salud, edad, condición física, etc.

Técnicas de la investigación

La principal técnica de investigación fue la observación, para el caso de este estudio la propuesta de clasificar el sedentarismo a través de un test físico con relación a la frecuencia cardiaca propuesto por Pérez Rojas-García (1996); permitió suministrar datos más directos y reales para la clasificación del sedentarismo.

El test consistió en: subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos (17, 26 y 34 pasos /min). (Se considera un paso un ciclo que comprende subir el pie derecho, el izquierdo, bajar el derecho y finalmente bajar el izquierdo). Se aplica cada carga durante 3 minutos y se descansa 1 minuto entre ellas (Perez, 2002).

Capítulo IV

Análisis e Interpretación de resultados

Recopilación de datos estadísticos

La investigación tiene características fundamentales previo al estudio, mediante entrevista se aplicó el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para el levantamiento, recopilación y análisis del nivel de actividad física de los servidores públicos y a la vez permitió establecer los niveles de sedentarismo de la población a intervenir. Al iniciar y concluir la intervención del programa se aplicó el cuestionario de salud SF-36 para valorar los cambios no percibidos en la salud en los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga.

Los instrumentos mencionados fueron aplicados previa la autorización del Director de la Universidad, así como el director del departamento de talento humano.

Comprobación de hipótesis

Tabla 3

Clasificación de Sedentarismo

A.	No vence la primera carga (17 p/m) a (68 beats)	Sedentario Severo
B.	Vence la primera carga, pero no la segunda (26p/m) a (104 beats)	Sedentario
ACTIVOS		
C.	Vence la segunda carga, pero no la 3ra (34p/m) a (144 beats)	Activo
D.	Vence la 3era carga (34p/m) a (144 beats)	Muy Activo

Nota: Esta tabla muestra la clasificación de Sedentarismo. Recuperado de Test de sedentarismo Pérez-Rojas-García (2010).

Resultados

La población estudiada fue de 81 servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga.

Tabla 4

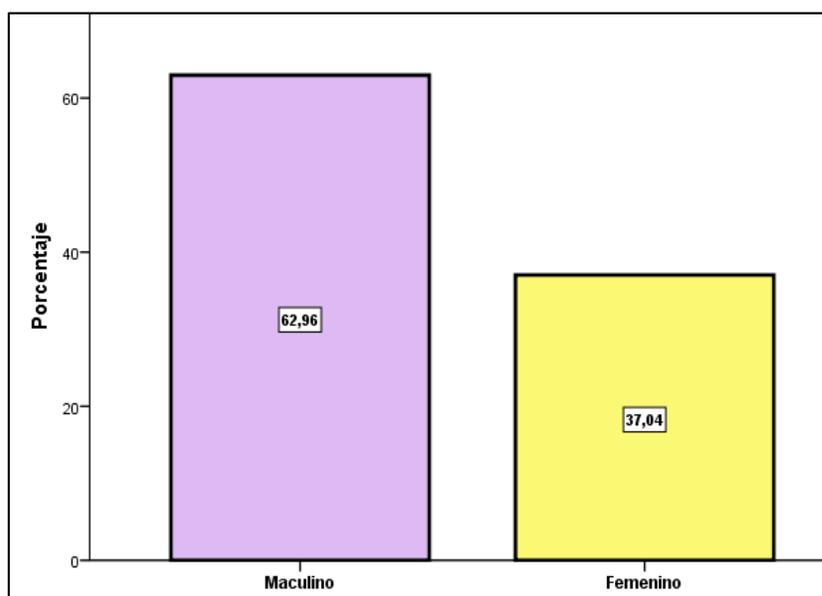
Distribución de la muestra según género

Masculino		Femenino		Total
F	%	f	%	81 Servidores públicos
51	62,9	30	37,1	

Nota: Esta tabla muestra la distribución de la muestra según género. Tomado de la investigación de campo.

Figura 1

Género



Nota: El gráfico muestra la distribución de la muestra según género.

PRE-TEST

Tabla 5

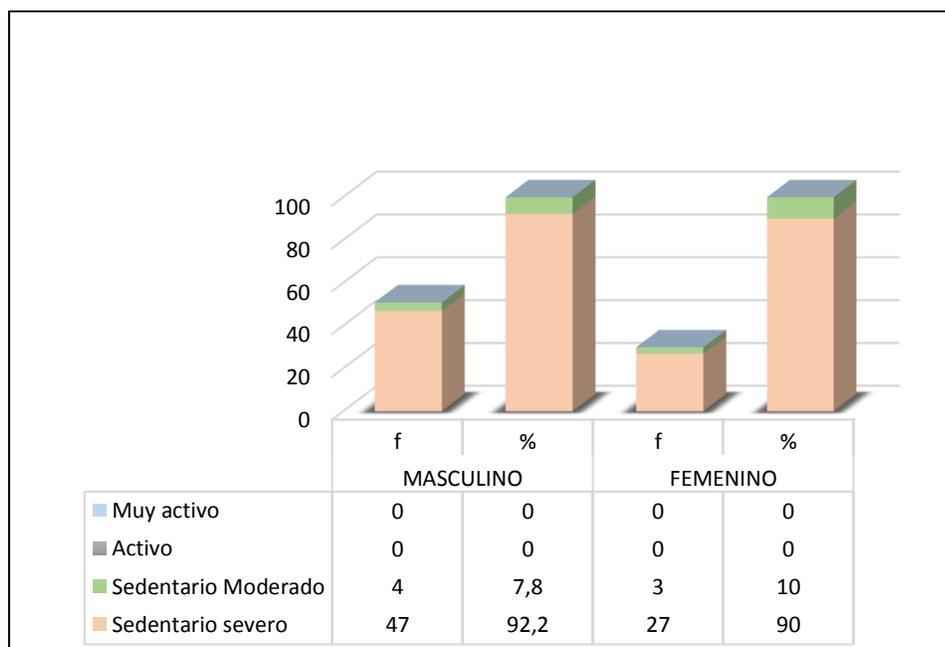
Diagnóstico inicial. Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sedentario severo	47	92,2	27	90	74	91,4
Sedentario Moderado	4	7,8	3	10	7	8,6
Activo	0	0	0	0	0	0
Muy activo	0	0	0	0	0	0

Nota: Esta tabla muestra el diagnóstico inicial para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min. Tomado de la investigación de campo.

Figura 2

Primera carga y primer nivel de 17 pasos/min



Nota: El gráfico muestra la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min.

Según los datos expuestos en la tabla y figura referente a la primera carga y nivel de 17 pasos/min, se evidenció que el 92,2% de la muestra masculina y el 90% de la femenina fueron diagnosticados con sedentarismo severo estableciéndose un promedio general del 91,4%.

Tabla 6

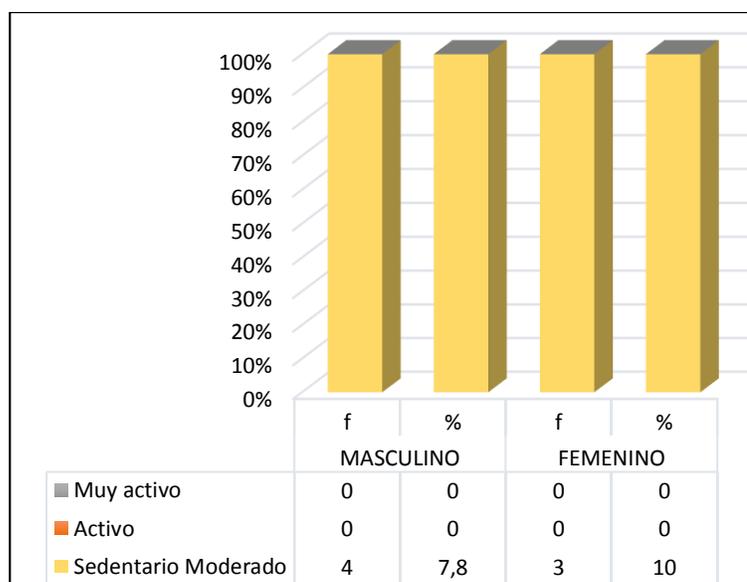
Diagnóstico inicial. Para la segunda carga y segundo nivel 26 pasos/min

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Sedentario Moderado	4	7,8	3	10	7	8,6
Activo	0	0	0	0	0	0
Muy activo	0	0	0	0	0	0

Nota: Esta tabla muestra el diagnóstico inicial para la segunda carga y segundo nivel 26 pasos/min. Tomado de la investigación de campo.

Figura 3

Segunda carga y nivel de 26 pasos/min



Nota: El gráfico muestra la segunda carga y nivel de 26 pasos/min.

Respecto a la información plasmada en la tabla y figura referentes a la segunda carga y nivel de 26 pasos/min, se corroboró que el 7,8% de la muestra masculina y el 10% de la femenina fueron valorados con sedentarismo moderado; estableciéndose un promedio general del 8,6%.

POST-TEST

Tabla 7

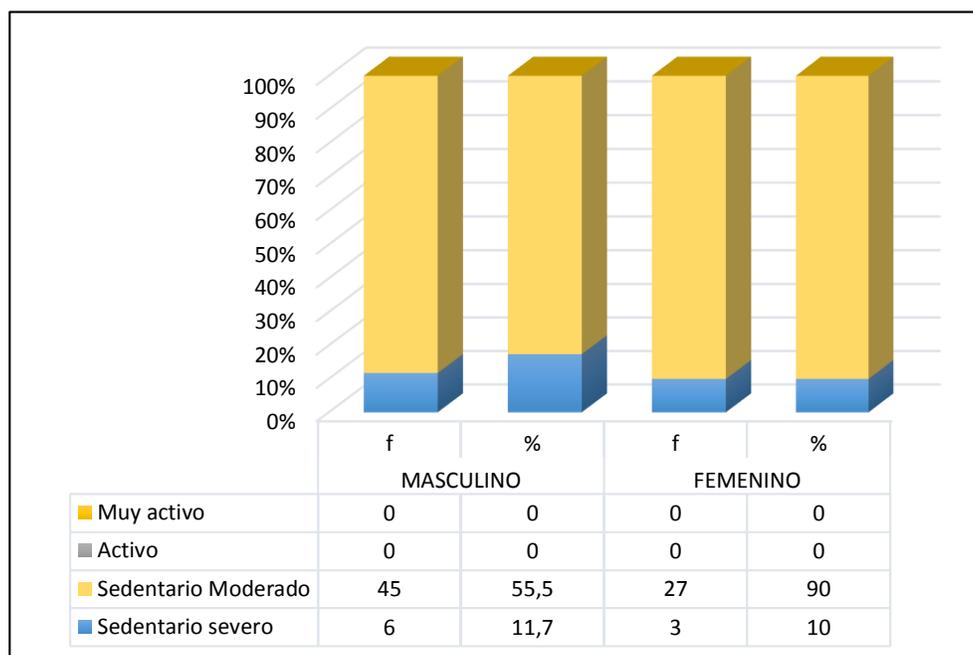
Diagnóstico inicial. Para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	f	%	F	%
Sedentario severo	6	11,7	3	10	9	11,2
Sedentario Moderado	45	55,5	27	90	72	88,8
Activo	0	0	0	0	0	0
Muy activo	0	0	0	0	0	0

Nota: Esta tabla muestra el diagnóstico inicial para la primera carga y primer nivel de 17 pasos/min. Tomado de la investigación de campo.

Figura 4

Primera carga y nivel de 17 pasos/min



Nota: El gráfico muestra la Primera carga y nivel de 17 pasos/min.

Una vez aplicada la propuesta alternativa se analizaron los datos obtenidos acerca de la primera carga y nivel de 17 pasos/min evidenciándose que el 11,7% de la muestra masculina y el 10% de la femenina fueron valorados con sedentarismo severo estableciéndose un promedio general del 11,2%.

Tabla 8

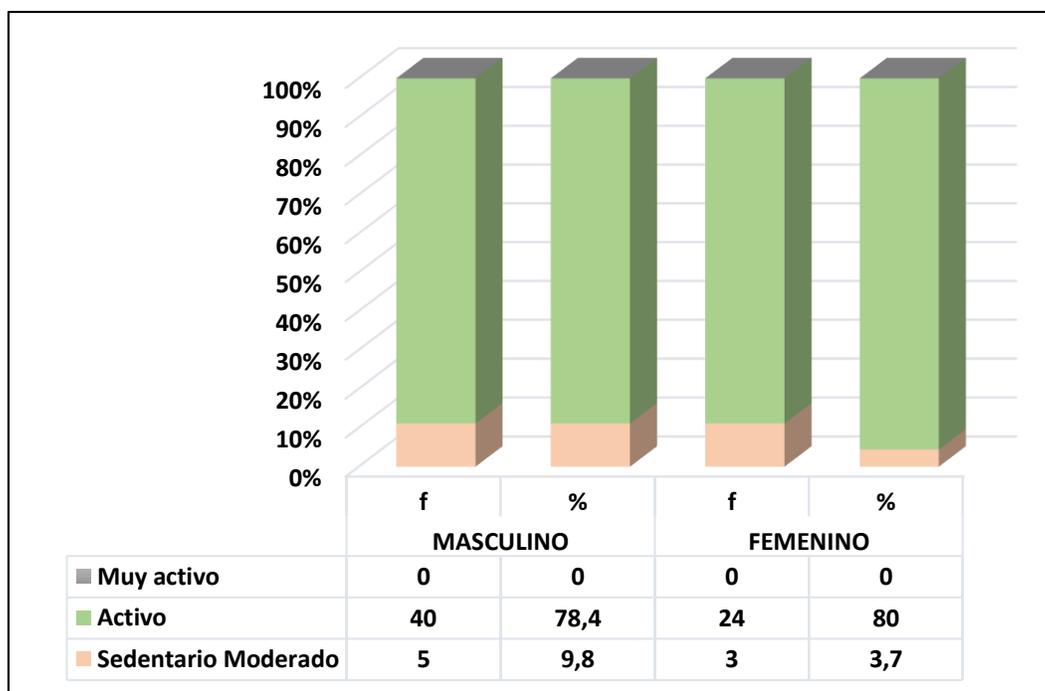
Diagnóstico inicial. Para la segunda carga y segundo nivel de 26 pasos/min

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	F	%
Sedentario Moderado	5	9,8	3	3,7	8	9,9
Activo	40	78,4	24	80	64	79,1
Muy activo	0	0	0	0	0	0

Nota: Esta tabla muestra el diagnóstico inicial para segunda carga y segundo nivel de 26 pasos/min. Tomado de la investigación de campo.

Figura 5

Segunda carga y nivel de 26 pasos/min



Nota: El gráfico muestra la segunda carga y nivel de 26 pasos/min.

Respecto a los datos obtenidos referente a la segunda carga y nivel de 26 pasos/min se demuestra que el 9,8% de la muestra masculina y el 3,7 de la femenina presentan un sedentarismo moderado, resumiéndose en un valor total de 9,9%.

Tabla 9

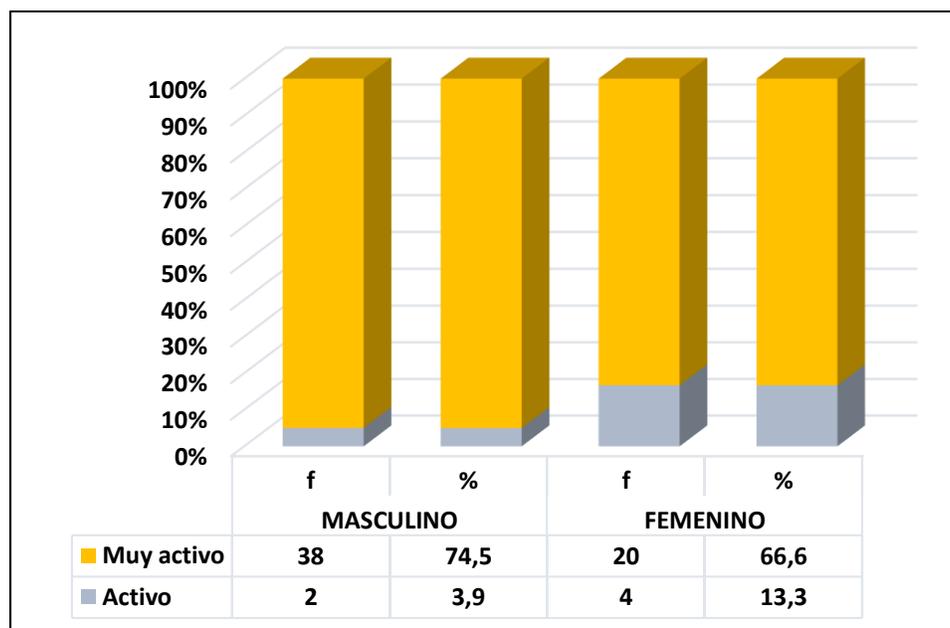
Diagnóstico inicial. Para la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	F	%
Activo	2	3,9	4	13,3	6	7,4
Muy activo	38	74,5	20	66,6	58	71,6

Nota: Esta tabla muestra el diagnóstico inicial para la tercera carga y tercer nivel de 34 pasos/min. Tomado de la investigación de campo.

Figura 6

Tercera carga y nivel de 34 pasos/min



Nota: El gráfico muestra el diagnóstico inicial. Para la tercera carga y tercer de 34 pasos/min.

Realizado el análisis pertinente de la información arrojada en la tercera carga y nivel de 34 pasos/min se evidenció que un 3,9 % de los participantes masculinos y un 13,3% de las femeninas son catalogados como activos, estableciéndose un promedio de 7,4%; mientras que, el 74,5% de la muestra masculina y el 66,6% de la femenina demuestran ser muy activos; llegándose a calcular un promedio general del 71,6%.

RESUMEN DE CARGA Y NIVEL

Tabla 10

Pre test

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sedentario severo	47	92,2	27	90	74	91,4
Sedentario Moderado	4	7,8	3	10	7	8,6
Activo	0	0	0	0	0	0
Muy activo	0	0	0	0	0	0

Nota: Esta tabla muestra el resumen de carga y nivel pretest. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 11

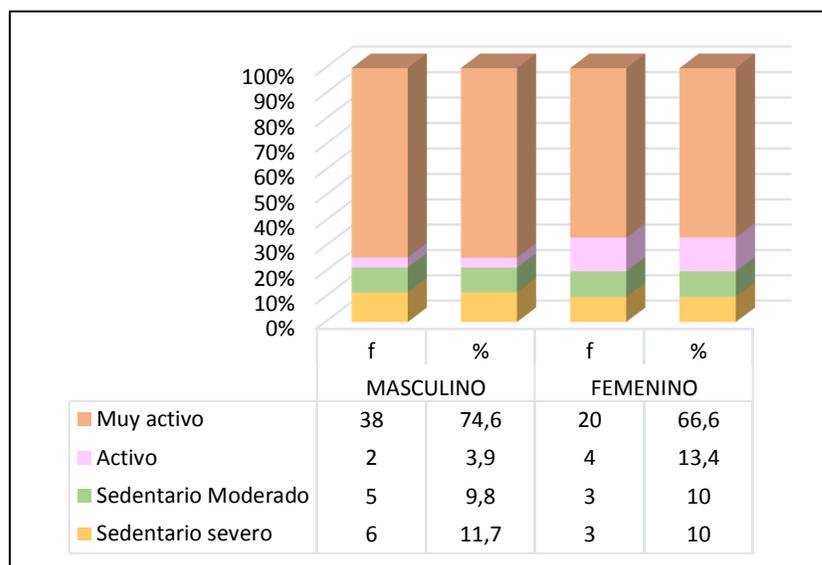
Post test

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	F	%
Sedentario severo	6	11,7	3	10	9	11,1
Sedentario Moderado	5	9,8	3	10	15	18,5
Activo	2	3,9	4	13,4	6	7,6
Muy activo	38	74,6	20	66,6	58	71,6

Nota: Esta tabla muestra el resumen de carga y nivel posttest. Tomado de la investigación de campo.

Figura 7

Resumen general de carga y nivel post-test



Nota: El gráfico muestra el resumen general de carga y nivel post-test.

Tabla 12

Media, Mediana y Moda. Masculino

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy activo	38	74,5	74,5	74,5
	Activo	2	3,9	3,9	78,4
	Sedentario moderado	5	9,8	9,8	88,2
	Sedentario severo	6	11,8	11,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla muestra media, mediana y moda masculino. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 13*Estadístico de la Media, Mediana y Moda. Masculino*

Estadísticos		
Masculino		
N	Válidos	51
	Perdidos	0
Media		1,59
Mediana		1,00
Moda		1

Nota: Esta tabla muestra el estadístico de la media, mediana y moda masculino. Tomado de la investigación de campo.

A partir de los datos obtenidos para la muestra masculina se realizan diversos cálculos; arrojando como resultado 1,59 para la media; 1,00 para la mediana; y, 1 para la moda.

Tabla 14*Media, Mediana y Moda. Femenino*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy activo	20	66,7	66,7	66,7
	Activo	4	13,3	13,3	80,0
	Sedentario	3	10,0	10,0	90,0
	moderado	3	10,0	10,0	100,0
	Sedentario severo				
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla muestra la media, mediana y moda femenino. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 15*Estadístico de la Media, Mediana y Moda. Femenino*

Estadísticos		
Pos Femenino		
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		1,63
Mediana		1,00
Moda		1

Nota: Esta tabla muestra el estadístico de la media, mediana y moda femenino. Tomado de la investigación de campo.

Así también, a partir de los resultados obtenidos para la muestra femenina se realizan diversos cálculos; arrojando como resultado 1,63 para la media; 1,00 para la mediana; y, 1 para la moda.

PRUEBA T. Muestra masculino

Tabla 16

Estadísticos de muestras relacionadas

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pres	3,92	51	,272	,038
	Masculino				
	Post Masculino	1,59	51	1,080	,151

Nota: Esta tabla muestra el estadístico de las muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 17

Correlaciones de muestras relacionadas.

Correlaciones de muestras relacionadas				
		N	Correlación	Sig.
Par 1	Pres Masculino y Post Masculino		-,658	,000
	51			

Nota: Esta tabla muestra las correlaciones de las muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 18*Prueba de muestras relacionadas*

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig.
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia	Inferior	Superior	(bilateral)	
Par	Pres	2,333	1,275	,179	1,975	2,692	13,065	50	,000
1	Masculino - Post Masculino								

Nota: Esta tabla muestra la prueba de muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

PRUEBA T. Muestra Femenino

Tabla 19

Estadísticos de muestras relacionadas

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pre Femenino	3,90	30	,305	,056
	Pos Femenino	1,63	30	1,033	,189

Nota: Esta tabla muestra el estadístico de muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 20

Correlaciones de muestras relacionadas

Correlaciones de muestras relacionadas						
		N	Correlación	Sig.		
Par 1	Pre Femenino y Pos Femenino	30	-,776	,000		

Nota: Esta tabla muestra las correlaciones de las muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

Tabla 21*Prueba de muestras relacionadas*

Relación de las pruebas realizadas										
			Diferencias relacionadas					t	G	Sig.
			Medi	Desviac	Error	95% Intervalo de				
			a	ión típ.	típ. de la	confianza para la				
						media	diferencia			
						Inferio	Superior			
						r				
Par 1	Pre	Femenino	2,26	1,285	,235	1,787	2,746	9,66	2	,000
	-	Pos	7					3	9	
		Femenino								

Nota: Esta tabla muestra la prueba de muestras relacionadas. Tomado de la investigación de campo.

Una vez realizada la prueba T Student para la muestra masculina y femenina, se evidencia que existe una diferencia significativa en el valor de las medias; así también se comprueba que el valor de significancia es de ,000 resultando $< 0,05$ que es el valor alfa; lo que permite rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis H_1 . Por lo que se concluye que la propuesta alternativa sí tiene efectos significativos sobre la actividad física de los participantes.

CUESTIONARIO

1. En general, usted diría que su salud es:

Tabla 22

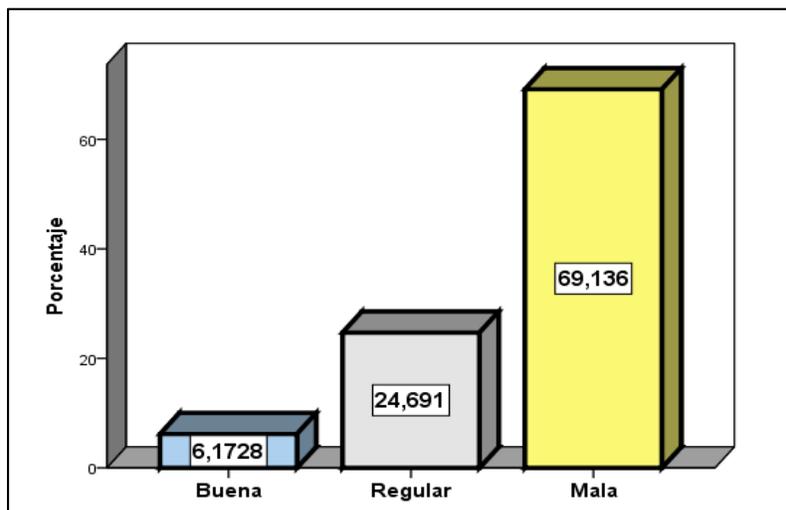
Cuestionario Pregunta 1

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0
Muy buena	0	0
Buena	5	6,1
Regular	20	24,7
Mala	56	69,2
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra la pregunta 1 del cuestionario. Tomado de la investigación de campo.

Figura 8

Salud



Nota: El gráfico muestra los resultados de la pregunta 1 del cuestionario aplicado.

Respecto a la pregunta, acerca del estado de salud el 69,2% de los encuestados manifestaron que poseen una mala salud; el 24,7% regular; y, el 6,1% buena.

2. ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

Tabla 23

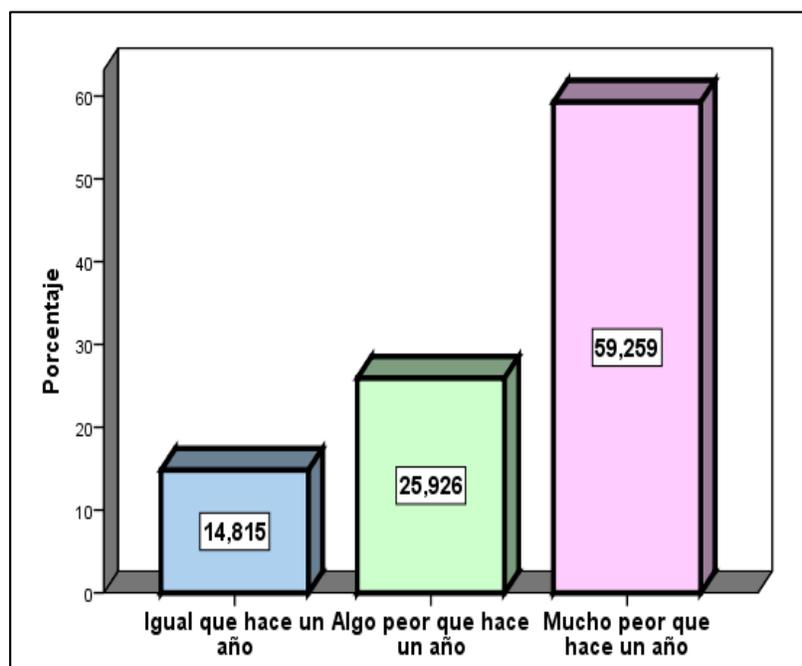
Cuestionario Pregunta 2

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Mucho mejor que hace un año	0	0
Algo mejor ahora que hace un año	0	0
Igual que hace un año	12	14,8
Algo peor que hace un año	21	25,9
Mucho peor que hace un año	48	59,3
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra la pregunta 2 del cuestionario. Tomado de la investigación de campo.

Figura 9

Salud en comparación al año anterior



Nota: El gráfico muestra los resultados de la pregunta 2 del cuestionario aplicado.

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. **Considerando su estado de salud actual.**

Tabla 24

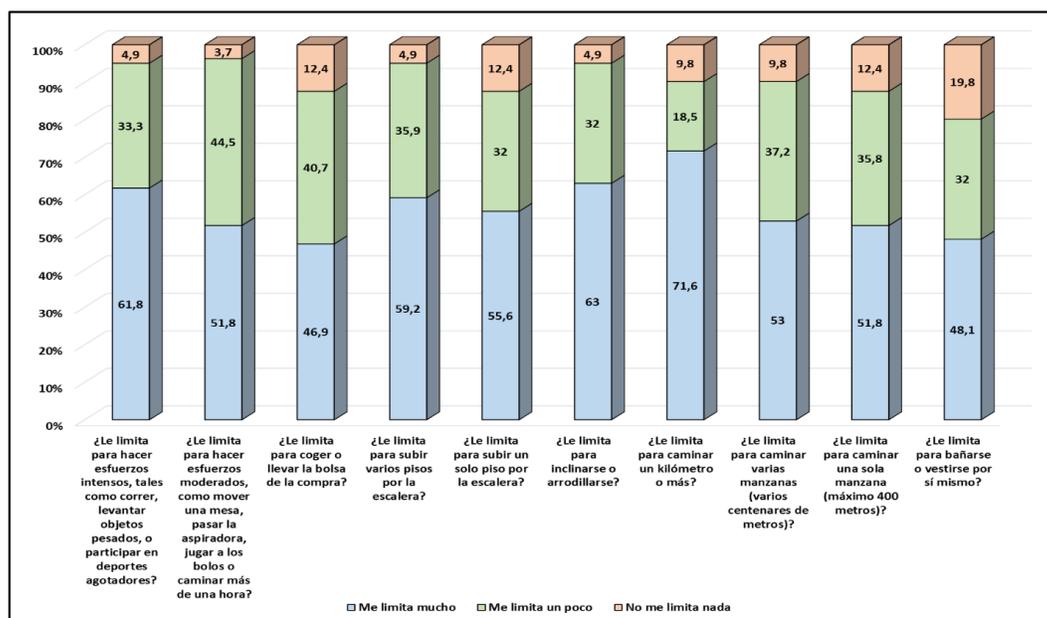
Cuestionario preguntas considerando su estado de salud actual

		Me mucho	limita	Me limita un poco		No limita nada	me
3	¿Le limita para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?	f	%	f	%	F	%
4		50	61,8	27	33,3	4	4,9
5		42	51,8	36	44,5	3	3,7
6	¿Le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?	38	46,9	33	40,7	10	12,4
7		48	59,2	29	35,9		
8		45	55,6	26	32,0	4	
9		51	63,0	26	32,0	4,9	
10	¿Le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?	58	71,6	15	18,5	10	
11		43	53,0	30	37,2	12,4	
	¿Le limita para subir varios pisos por la escalera?	42	51,8	29	35,8	4	4,9
						8	9,8
	¿Le limita para subir un solo piso por la escalera?					8	9,8
						10	12,4
	¿Le limita para inclinarse o arrodillarse?						
	¿Le limita para caminar un kilómetro o más?						
	¿Le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?						
	¿Le limita para caminar una sola manzana (máximo 400 metros)?						

Nota: Esta tabla muestra las respuestas considerando su estado de salud actual. Tomado de la investigación de campo.

Figura 10

Actividades realizadas en un día normal



Nota: El gráfico muestra las actividades realizadas en un día normal.

Al analizar los resultados obtenidos referente a las limitaciones que se generan en las actividades cotidianas ejecutadas en un día normal tomando en cuenta el estado de salud actual, se evidencia que el 61,8% de los encuestados manifiesta que los limita mucho para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores; al 33,3% lo limita poco; y al 4,9% no lo limita para nada. Así también, referente a la limitación para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora, se determinó que al 51,8% lo limita mucho; al 44,5% lo limita un poco; y al 3,7% no lo limita. Respecto a la limitación para coger o llevar la bolsa de la compra un 46,9% expuso que lo limita mucho; un 40,7% lo limita un poco; y un 12,4% no lo limita. De igual manera, en cuanto a la limitación para subir varios pisos por la escalera al 59,2% lo limita mucho; al 35,9% lo limita un poco; y al 4,9% no lo limita. De igual manera, en cuanto a la limitación para subir un solo piso por la escalera al 55,6% lo limita mucho; al 32% lo limita un poco; y al 12,4% no lo limita. Además, en lo

concerniente a la limitación para inclinarse o arrodillarse un 63% manifestó que lo limita mucho; un 32% lo limita un poco; y, a un 4,9% no lo limita. Así también, en lo referente a la limitación generada para caminar un kilómetro o más, el 71,6% afirma que lo limita mucho; al 18,5% lo limita un poco; y, al 9,8 no lo limita. De igual forma, en cuanto a la limitación ocasionada para caminar varias manzanas (varios centenares de metros) un 53% expone que lo limita mucho; un 37,2% lo limita poco; y, a un 9,8% no lo limita. En lo referente a la limitación producida para caminar una sola manzana (máximo 400 metros) en el 51,8% manifiesta que lo limita mucho; al 35,8% lo limita poco; y, al 12,4% no lo limita. Finalmente, en lo concerniente a la limitación para bañarse o vestirse por sí mismo a un 48,1% lo limita mucho; un 32% lo limita poco; y, a un 19,8% no lo limita.

Las siguientes preguntas se refieren a problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas. Durante las últimas cuatro semanas

Tabla 25

Cuestionario pregunta referidas durante las últimas 4 semanas

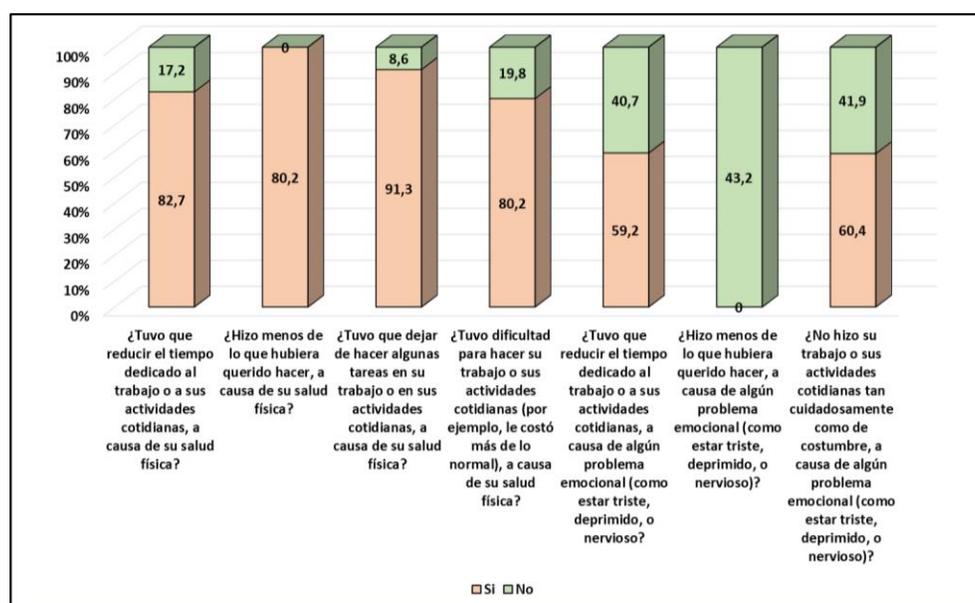
	Sí		No	
	f	%	f	%
			1	
13 Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	67	82,7	4	17,2
14 ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?	65	80,2	16	19,8
15 ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	74	91,3	7	8,6
16 ¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	65	80,2	16	19,8

	Sí		No	
17 ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?	48	59,2	33	40,7
	46	56,7	35	43,2
	49	60,4	34	41,9
18 ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?				
19 ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?				

Nota: Esta tabla muestra las respuestas referidas durante las últimas 4 semanas. Tomado de la investigación de campo.

Figura 11

Problemas en el trabajo o en casa durante las últimas 4 semanas



Nota: El gráfico muestra los problemas en el trabajo o en casa durante las últimas 4 semanas.

Respecto a los problemas suscitados en el trabajo o en el hogar durante las últimas 4 semanas se plantearon varias interrogantes así: ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de su salud física? El 83,7% contestó que sí y el 17,2% que no. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física? Un 80,2% expuso que sí y el 9,8% que no. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física? El 91,3% manifestó que sí y el 86% no. ¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física? Un 80,2% expuso que sí y el 19,2% no. ¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)? El 59,2% respondió que sí y el 40,7% no. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)? El 56,7% expuso que sí y el 43,2% no. Y, a la interrogante ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)? El 60,4% manifestó que sí y el 41,9% no.

20. ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

Tabla 26

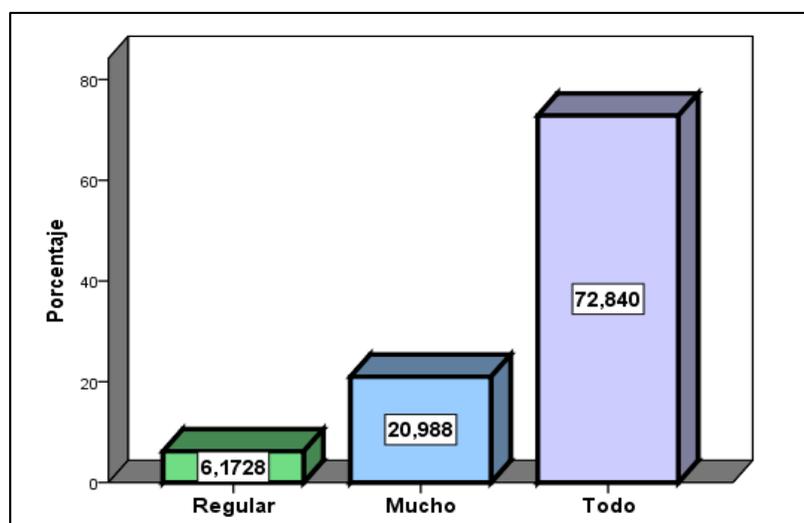
Cuestionario Pregunta 20

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nada	0	0
Poco	0	0
Regular	5	6,1
Mucho	17	21
Todo	59	72,8
Total	81	100

Nota: esta tabla muestra las respuestas dadas a la pregunta 2º del cuestionario. Tomado de la investigación de campo.

Figura 12

Salud física y emocional



Nota: El gráfico muestra los efectos de la Salud física y emocional como respuesta a la pregunta 20 del cuestionario.

Con respecto a la interrogante ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas? el 72,8% informa que en todo; el 21% mucho y el 6,1% regular.

21.¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

Tabla 27

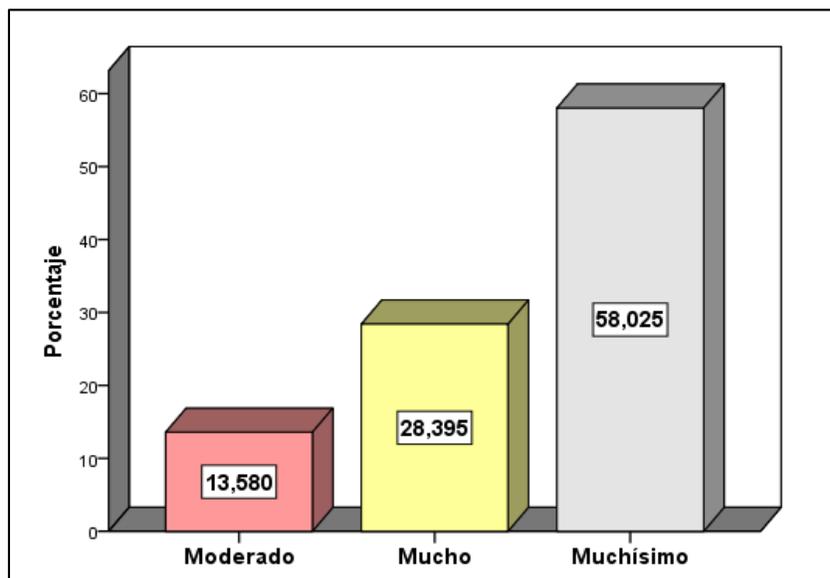
Cuestionario Pregunta 21

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	0	0
Muy poco	0	0
Un poco	0	0
Moderado	11	13,6
Mucho	23	28,4
Muchísimo	47	58
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a la pregunta 21 del cuestionario. Tomado de la investigación de campo.

Figura 13

Dolor físico



Nota: El gráfico muestra los efectos del dolor físico como respuesta a la pregunta 20 del cuestionario.

Para la pregunta ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo? El 58% expuso que muchísimo; un 28,4% mucho; y, el 13,6% moderado.

¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

Tabla 28

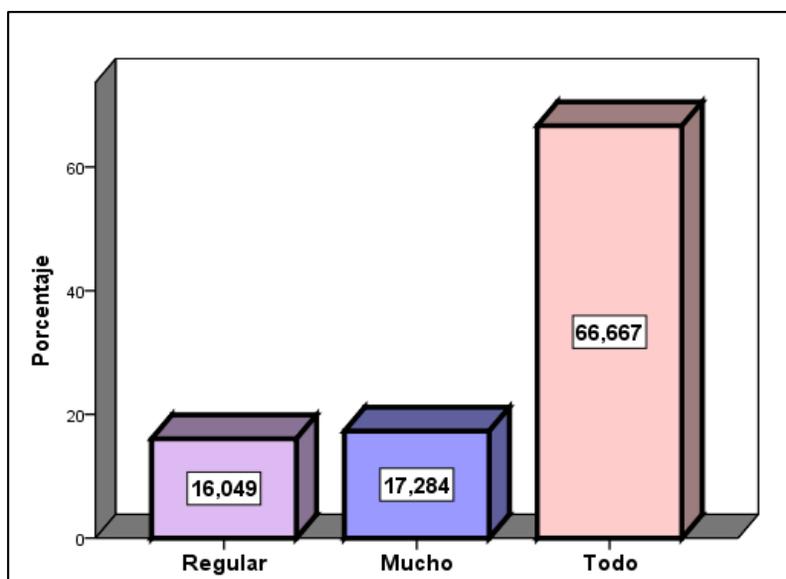
Cuestionario Pregunta 22

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nada	0	0
Poco	0	0
Regular	13	16,1
Mucho	14	17,3
Todo	54	66,6
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a la pregunta 22 del cuestionario. Tomado de la investigación de campo.

Figura 14

Dificultades causadas por el dolor físico



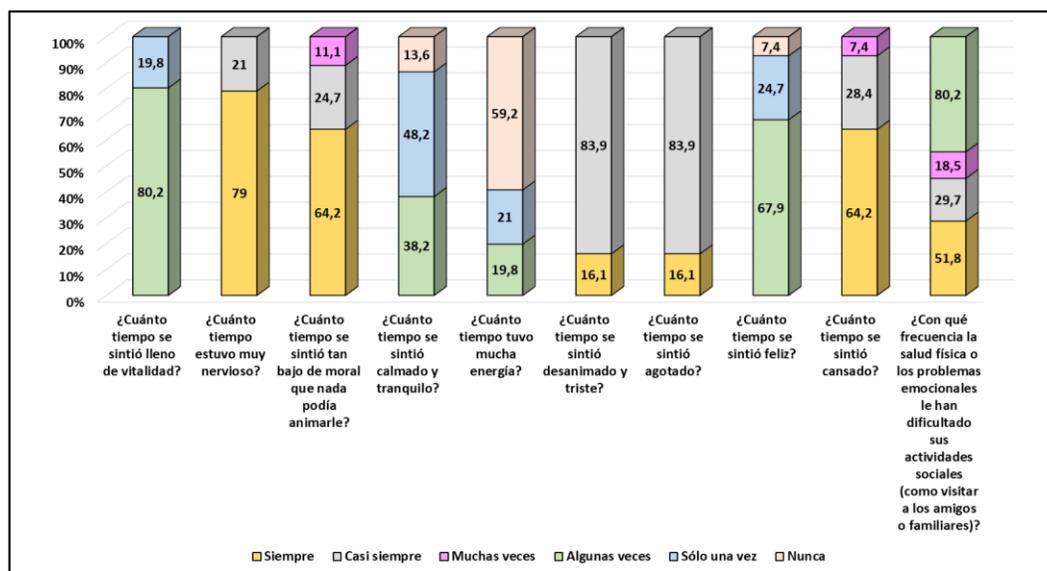
Nota: El gráfico muestra las dificultades causadas por el dolor físico.

	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo una vez	Nunca
29 ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?	16,1	68	83,9	6	7,4	55
30	64,2	23	28,4	15	18,5	67,9
31	51,8	24	29,7	20	24,7	6
32 ¿Cuánto tiempo se sintió agotado?						7,4
13						
¿Cuánto tiempo se sintió feliz?	52					
42						
¿Cuánto tiempo se sintió cansado?						
¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?						

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a a cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas. Tomado de la investigación de campo.

Figura 15

Cómo le ha ido y se ha sentido en las últimas 4 semanas



Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta de cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas.

En lo concerniente a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las últimas 4 semanas se plantean diversas preguntas a los participantes, a las cuales contestaron así: ¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad? El 80,2% afirma que algunas veces y el 19,8% solo una vez. ¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso? El 79% afirma que siempre y el 21% casi siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle? El 64,2% sostiene que siempre, el 24,7% casi siempre; y, el 11,1% muchas veces. ¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo? El 38,2% algunas veces; el 48,2% solo una vez; y, el 13,6% nunca. ¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía? El 19,8% afirma que algunas veces; 21% solo una vez; y, el 59,2% nunca. ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste? El 16% sostiene que siempre y el 83,9% casi siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió agotado? El 16% sostiene que siempre y el 83,9% casi

siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió feliz? 67,9% sostiene que algunas veces; 24,7% solo una vez; y, el 7,4% nunca. ¿Cuánto tiempo se sintió cansado? EL 64,2% afirma que siempre; el 28,4% casi siempre; y, el 7,4% muchas veces. Y, ¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)? El 51,8% afirma que siempre; 29,7% casi siempre: y, el 18,5% muchas veces.

Seleccione su parecer a cada una de las siguientes afirmaciones

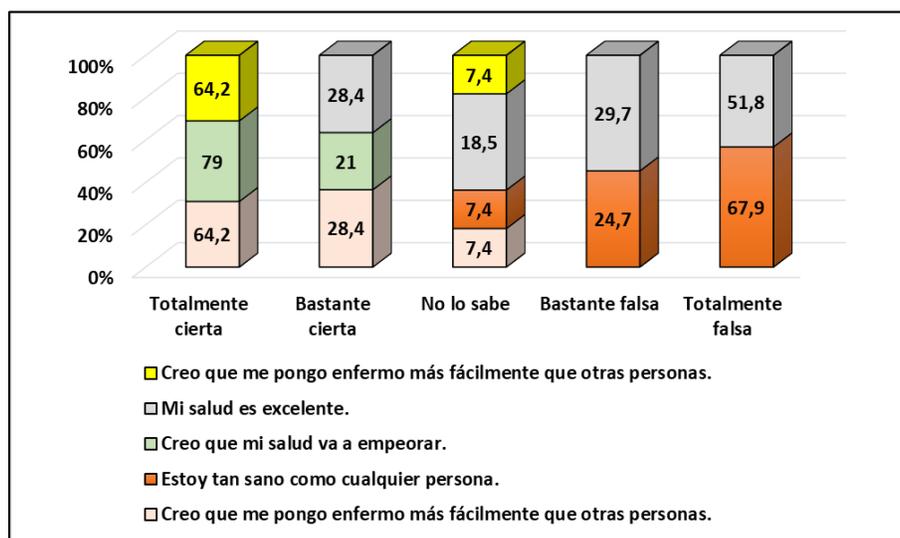
Tabla 30

Cuestionario de selección según su parecer

		Totalmente cierta		Bastante cierta		No lo sabe		Bastante falsa		Totalmente falsa	
		f	%	f	%	F	%	f	%	F	%
33	Creo que me pongo										
34	enfermo más fácilmente	52	64,2	23	28,4	6	7,4	20	24,7	55	67,9
35	que otras personas.	64	79,0	17	21,0	6	7,4	24	29,7	42	51,8
36	Estoy tan sano como cualquier persona.					15	18,5				
	Creo que mi salud va a empeorar.										
	Mi salud es excelente.										

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas al cuestionario de selección según su parecer.

Tomado de la investigación de campo.

Figura 16*Opinión sobre las afirmaciones*

Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta de cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas.

En cuanto a las siguientes afirmaciones los encuestados sostienen: Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas, el 64,2% de los participantes sostuvieron que es totalmente cierta; el 28,4% bastante cierta; y, el 7,4% no lo sabe. Estoy tan sano como cualquier persona, un 67% expone que es totalmente falsa; un 24,7% bastante falsa; y, el 7,4% no lo sabe. Creo que mi salud va a empeorar, el 79% manifiesta que es totalmente cierta y el 21% bastante cierta. Y, mi salud es excelente, el 51,8% concuerda que es totalmente falsa; 29,7% bastante falsa y el 18,5% no lo sabe.

POST TEST

1. En general, usted diría que su salud es:

Tabla 31

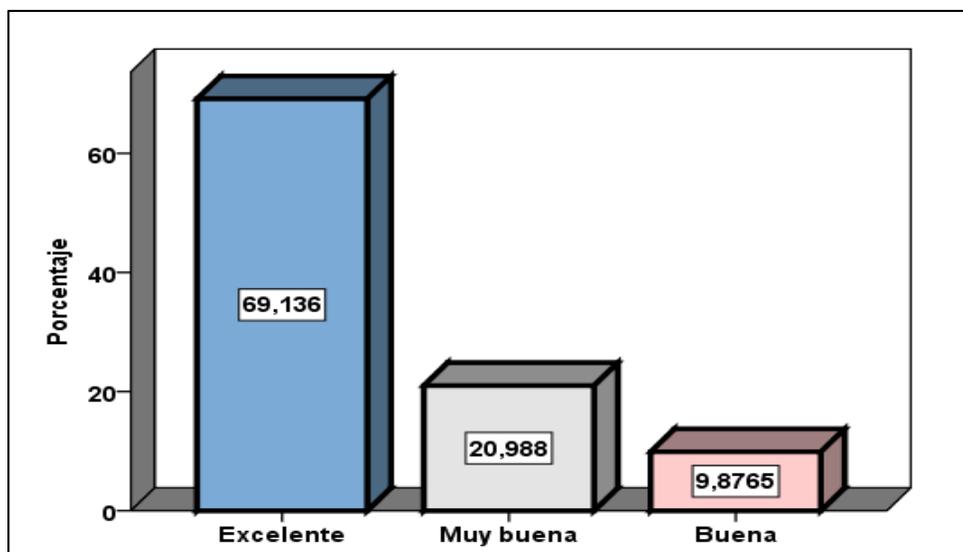
Cuestionario pregunta 1 Post test

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	56	69,2
Muy buena	17	21
Buena	8	9,8
Regular	0	0
Mala	0	0
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas la pregunta 1 del cuestionario del posttest. Tomado de la investigación de campo.

Figura 17

Salud



Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta 1 del post test.

Respecto a la pregunta, acerca del estado de salud el 69,2% de los encuestados manifestaron que excelente; el 21% muy buena; y, el 9,8% buena.

2. ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

Tabla 32

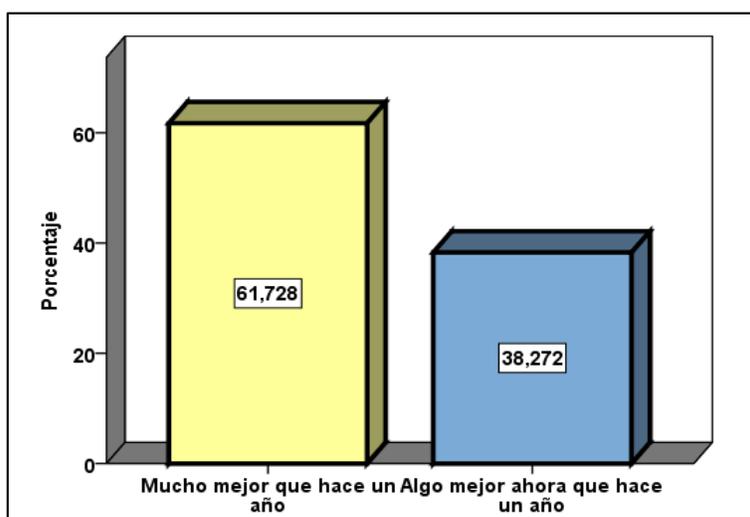
Cuestionario pregunta 2 Post test

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Mucho mejor que hace un año	50	61,7
Algo mejor ahora que hace un año	31	38,30
Igual que hace un año	0	0
Algo peor que hace un año	0	0
Mucho peor que hace un año	0	0
Total	81	100

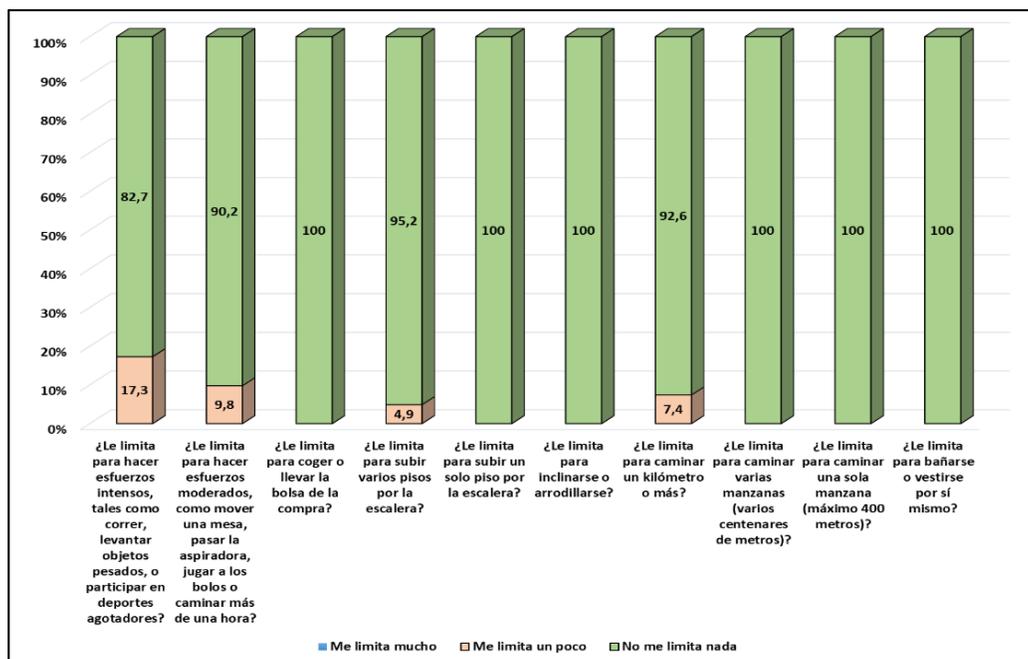
Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas la pregunta del cuestionario del postest. Tomado de la investigación de campo.

Figura 18

Salud actual



Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta 2 del post test.

.Figura 19*Actividades cotidianas*

Nota: El gráfico muestra las respuestas dadas a las preguntas del post test.

Analizados los resultados obtenidos referente a las limitaciones que se generan en las actividades cotidianas que se realizan en un día normal tomando en cuenta el estado de salud actual, se evidencia que el 82,7% manifiesta que no lo limita en nada para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores y al 17,3% lo limita poco. Así también, referente a la limitación para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora se determina que al 90,2 % no lo limita en nada y al 9,8% lo limita un poco. Respecto a la limitación para coger o llevar la bolsa de la compra el 100% expone que no lo limita en nada. De igual manera, en cuanto a la limitación para subir varios pisos por la escalera el 95,2% manifiesta que

no lo limita en nada mientras que al 4,9% lo limita un poco. Además, en lo concerniente a la limitación para inclinarse o arrodillarse el 100% responde que no le limita en nada. Así también, en lo referente a la limitación generada para caminar un kilómetro o más, el 92,6% afirma que no lo limita en nada, pero al 7,4% lo limita un poco. Así también, en alusión a la limitación ocasionada para caminar varias manzanas (varios centenares de metros), el 100% expone que no lo limita en nada. En cuanto a la limitación producida para caminar una sola manzana (máximo 400 metros) el 100% afirma que no lo limita en nada. Finalmente, en lo concerniente a la limitación para bañarse o vestirse por sí mismo al 100% no lo limita en nada.

Las siguientes preguntas se refieren a problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas. Durante las últimas cuatro semanas

Tabla 34

Cuestionario preguntas Post test referidas a las últimas 4 semanas

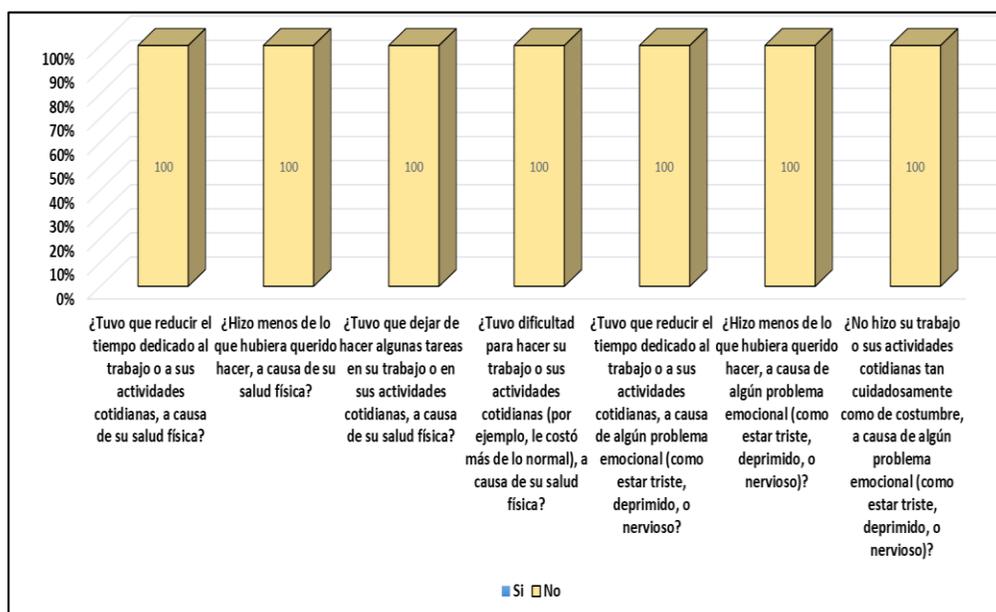
		Sí		No	
		f	%	f	%
13	¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?			81	100
15	¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?			81	100
16	¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?			81	100
17	¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?			81	100
18	¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?			81	100
	¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?			81	100

	Sí	No
19 ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a preguntas Post test referidas a las últimas 4 semanas. Tomado de la investigación de campo.

Figura 20

Problemas en el trabajo o en actividades cotidianas en las últimas 4 semanas



Nota: El gráfico muestra las respuestas a las preguntas de problemas en el trabajo o en actividades cotidianas en las últimas 4 semanas.

Respecto a los problemas suscitados en el trabajo o en el hogar durante las últimas 4 semanas se plantearon varias interrogantes a las cuales el 100% de los participantes contestaron de forma negativa.

20. ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

Tabla

35

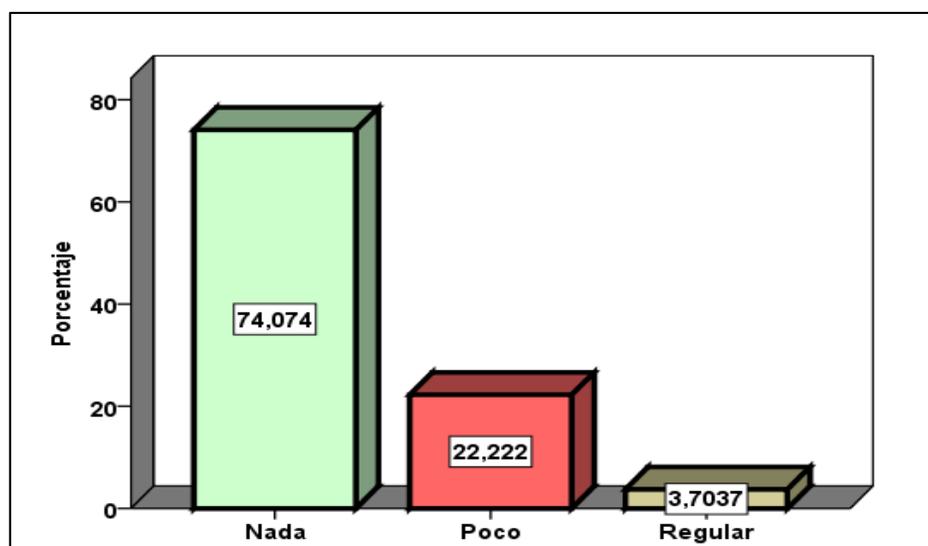
Cuestionario Pregunta 20 Post test

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nada	60	74,1
Poco	18	22,3
Regular	3	3,7
Mucho	0	0
Todo	0	0
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dada ala pregunta 20 del Post test. Tomado de la investigación de campo.

Figura 21

Salud física y emocional



Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta 20 Post test.

Con respecto a la interrogante ¿Hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas? el 74,1% manifestó que en nada; el 22,3% poco; y, el 3,7% regular.

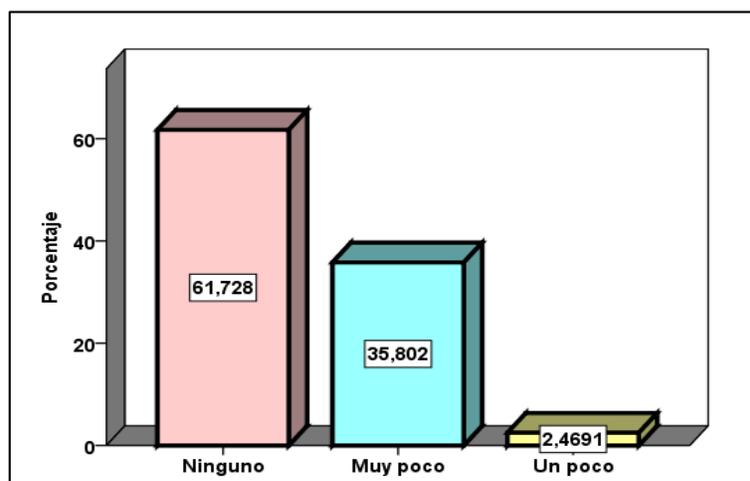
21. ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

Tabla 36

Cuestionario Pregunta 21 Post test

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	50	61,8
Muy poco	29	35,8
Un poco	2	2,4
Moderado	0	0
Mucho	0	0
Muchísimo	0	0
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra la respuesta dada a la pregunta 21 del Post test. Tomado de la investigación de campo.

Figura 22*Dolor*

Nota: El gráfico muestra las respuestas a la pregunta 21 Post test.

Para la pregunta ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo? El 61,8% expuso que ninguno; un 35,8% muy poco; y, el 2,4% un poco.

22. ¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

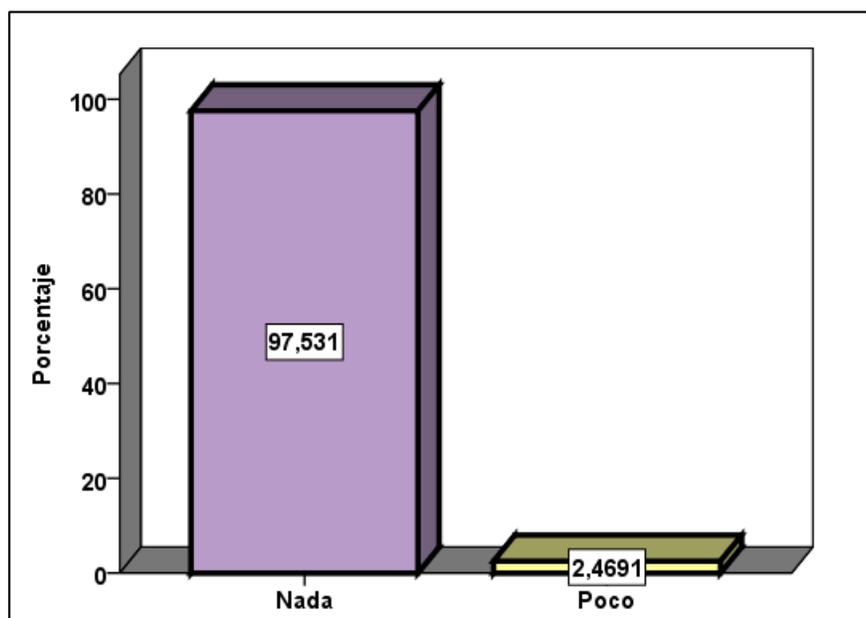
Tabla 37*Cuestionario Pregunta 22 Post test*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nada	79	97,5
Poco	2	2,5
Regular	0	0
Total	81	100

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a la pregunta 22 del Post test. Tomado de la investigación de campo.

Figura 23

Dificultades causadas por el dolor físico



Nota: El gráfico muestra las respuestas dadas a las dificultades causadas por el dolor físico.

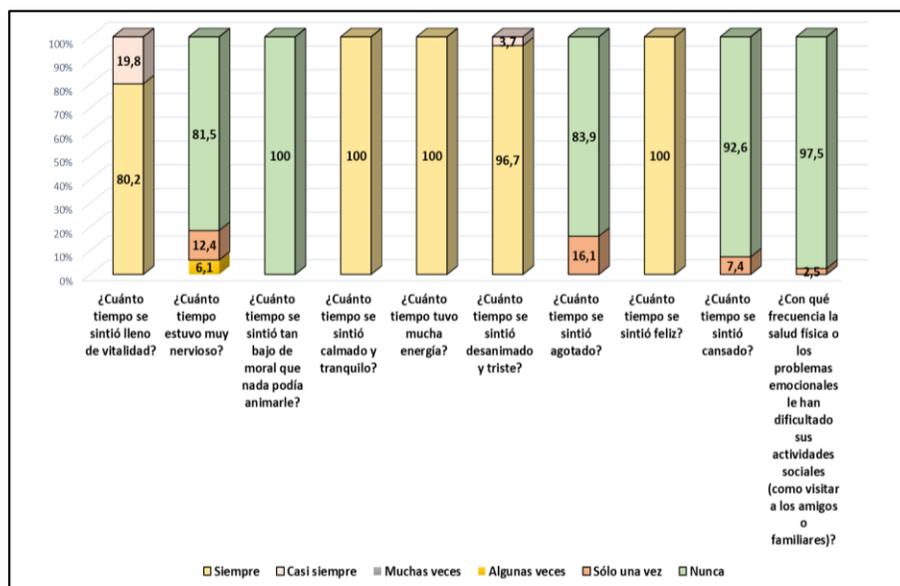
En lo concerniente a la interrogante ¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)? El 97,5% informa que nada y el 2,5% poco.

		Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo una vez	Nunca
30	¿Cuánto tiempo se sintió feliz?	81	100			6	7,4
31	¿Cuánto tiempo se sintió cansado?					2	2,5
32	¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familia)?					75	92,6
						79	97,5

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a preguntas Post test referidas a cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas. Tomado de la investigación de campo.

Figura 24

Cómo se ha sentido y le ha ido en las últimas 4 semanas



Nota: El gráfico muestra las respuestas a cómo se ha sentido durante las últimas 4 semanas.

En lo concerniente a cómo se ha sentido y cómo le ha ido las cosas durante las últimas 4 semanas se plantean diversas preguntas a las que participantes contestaron así: ¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad? El 80,2% afirma que algunas veces y el 19,8% siempre. ¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso? El 81,5% afirma que nunca; el 12,4% solo una vez; y, el 6,1% algunas veces. ¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle? El 100% sostiene que nunca. ¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo? El 100% afirma que siempre. ¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía? El 100% sostiene que siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste? El 96,7% sostiene que siempre y el 3,3 casi siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió agotado? El 83,9% sostiene que nunca y el 16,1% solo una vez. ¿Cuánto tiempo se sintió feliz? El 100% sostiene que siempre. ¿Cuánto tiempo se sintió cansado? EL 92,6% afirma que nunca y el 7,4% solo una vez. Y, ¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas

emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

El 97,5% afirma que nunca y el 2,5% solo una vez.

Seleccione su parecer a cada una de las siguientes afirmaciones

Tabla 39

Cuestionario Preguntas de selección según su parecer

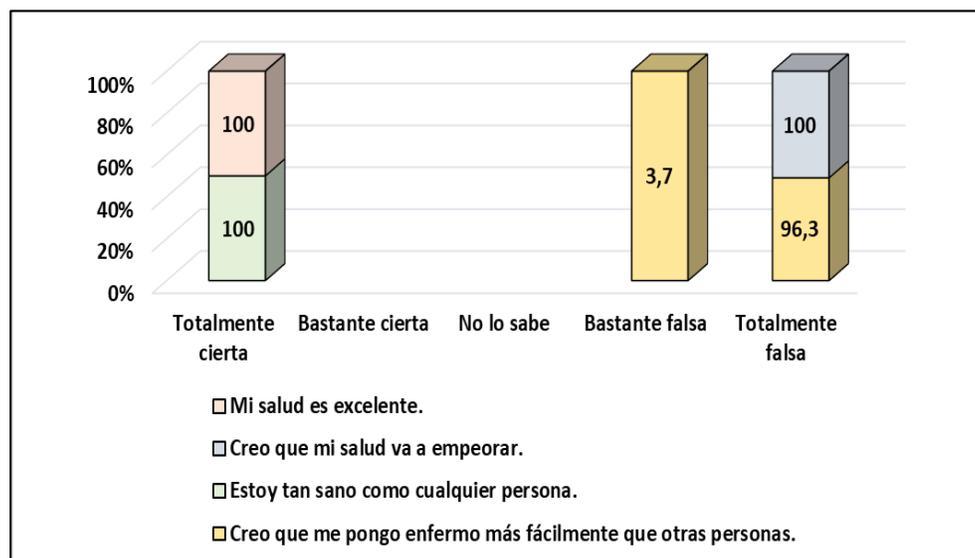
	Totalmente cierta		Bastante cierta		No lo sabe		Bastante falsa		Totalmente falsa	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
33							3	3,7	78	96,3
34	81	100							81	100
35	81	100								
36										
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.										
Estoy tan sano como cualquier persona.										
Creo que mi salud va a empeorar.										
Mi salud es excelente.										

Nota: Esta tabla muestra las respuestas dadas a las preguntas de selección según su parecer.

Tomado de la investigación de campo.

Figura 25

Opinión sobre las afirmaciones



Nota: El gráfico muestra las opiniones dadas sobre las respuestas registradas.

En cuanto a las siguientes afirmaciones los participantes sostienen: Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas, el 96,3% de los participantes sostuvieron que es totalmente falsa y el 3,7% bastante falsa. Estoy tan sano como cualquier persona. El 100% expone que es totalmente cierta. Creo que mi salud va a empeorar, el 100% manifiesta que es totalmente falsa. Y, mi salud es excelente, el 100% concuerda que es totalmente cierta.

Discusión

Durante la última década la promoción de la actividad física se ha convertido en una de las mejores estrategias para la promoción de la salud (CELAFISCS, s.f.). La actividad física debe incentivarse desde la etapa de niñez hasta la vejez para mejorar la calidad de vida de la población, y como elemento más importante disminuir el sedentarismo.

Los incentivos de actividad física se enfocan en las actividades de la vida cotidiana y las actividades de recreación. Las actividades del primer tipo ayudan a incrementar el gasto

energético, ayudando a reducir el riesgo de padecer ECNT (Enfermedades crónicas no transmisibles). Las del segundo tipo ayudan a la promoción de la salud. Para que los programas de actividad física sean exitosos es esencial que se brinde información con evidencias científicas, mensajes que sean claros, específicos y sencillos.

También es importante que se involucren varios sectores de la sociedad. La OMS recomienda tener en cuenta factores importantes como: la situación geográfica, el diseño de la ciudad, infraestructura de transporte, disponibilidad de espacios públicos e instalaciones de recreación y deporte, la seguridad, instituciones, etc. (Incarbone et al., 2013). En el caso de la implementación de programas para la promoción de actividad física en niños, se ha visto que las más efectivas en las que se observa una reducción del tejido adiposo con la consecuente disminución del sobrepeso son aquellas en las que además de incorporar actividad física supervisada se da también educación nutricional (Cornejo-Barrera, Llanas-Rodríguez, & Alcázar-Castañeda, 2008).

Los resultados de este estudio radican en que se ha logrado disminuir los problemas de sedentarismo de los Servidores públicos sujetos a esta investigación, se destaca en primer lugar:

Una vez aplicada la propuesta alternativa se analizaron los datos obtenidos acerca de la primera carga y nivel de 17 pasos/min evidenciándose que el 11,7% de la muestra masculina y el 10% de la femenina fueron valorados con sedentarismo severo estableciéndose un promedio general del 11,2%. Respecto a los datos obtenidos referente a la segunda carga y nivel de 26 pasos/min se demuestra que el 9,8% de la muestra masculina y el 3,7 de la femenina presentan un sedentarismo moderado, resumiéndose en un valor total de 9,9%.

Realizado el análisis pertinente de la información arrojada en la tercera carga y nivel de 34 pasos/min se evidenció que un 3,9 % de los participantes masculinos y un 13,3% de las femeninas son catalogados como activos, estableciéndose un promedio de 7,4%; mientras que,

el 74,5% de la muestra masculina y el 66,6% de la femenina demuestran ser muy activos; llegándose a calcular un promedio general del 71,6%.

A partir de los datos obtenidos para la muestra masculina se realizan diversos cálculos; arrojando como resultado 1,59 para la media; 1,00 para la mediana; y, 1 para la moda. Así también, a partir de los resultados obtenidos para la muestra femenina se realizan diversos cálculos; arrojando como resultado 1,63 para la media; 1,00 para la mediana; y, 1 para la moda.

Una vez realizada la prueba T Student para la muestra masculina y femenina, se evidencia que existe una diferencia significativa en el valor de las medias; así también se comprueba que el valor de significancia es de ,000 resultando $< 0,05$ que es el valor alfa; lo que permite rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis H_1 . Por lo que se concluye que la propuesta alternativa sí tiene efectos significativos sobre la actividad física de los servidores públicos de la ESPE.

Aplicar un plan de Recreación Laboral físico-recreativo para disminuir el sedentarismo de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE extensión Latacunga, que cuentan con un bajo nivel de rendimiento físico y psicológico, se cumplió, por lo que el programa propuesto constituye el aporte práctico y contribuye a solucionar el problema planteado de cómo reducir el sedentarismo en los servidores públicos de la ESPE extensión Latacunga a través de un plan de recreación laboral.

Capítulo V

Plan de actividades físico-recreativas

Título

“DISEÑO DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA EL PERSONAL DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE-EXTENSIÓN LATACUNGA”.

Proyecto

Se realizó un plan de actividades físicas-recreativas para los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Extensión Latacunga, con el propósito de brindar al personal un hábito de recrearse, crear una cultura de ocio y tiempo libre en el lugar de trabajo, que les ayudó a disminuir el nivel de sedentarismo.

Factibilidad del plan de actividades

La propuesta fue factible realizarla, en las instalaciones de la Universidad ESPE, ya que se cuenta con el personal de servidores públicos de jornada matutina, también con la infraestructura adecuada.

Recursos Humanos

La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga cuenta con los siguientes recursos humanos para realizar este plan de actividades físicas-recreativas:

- 81 servidores públicos: 31 mujeres - 50 hombres.

Recursos materiales y medios para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas

La Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Extensión Latacunga, dispone de un campus amplio, con áreas deportivas extensas como parques verdes y canchas de tierra, así como canchas de básquet, vóley, fútbol, cuenta con un gimnasio con suficientes máquinas de ejercicios.

Tiempo de duración del plan de actividades físico-recreativas

El plan consta de 7 semanas de duración con sesiones de 1 hora todos los días viernes de 15:00 a 16:00 horas, tiempo necesario para tener buenos resultados en la disminución del sedentarismo y que el personal cree un hábito de actividad física mediante este plan.

Metodología de trabajo

Los métodos a utilizar son:

- Método de mando directo.
- Método de juego.

Desarrollo del Plan de actividades físico- recreativas

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS A REALIZARSE CON EL PERSONAL DE LOS SEÑORES SERVIDORES PÚBLICOS EL DÍA VIERNES 01/03/2019 EN LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE EXTENSIÓN LATACUNGA.

ACTIVIDAD:	HALADA DEL CABO	
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano	
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar la fuerza de grupo y el trabajo en equipo	
OBJETIVO ESPECIFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> a. Mejora la comunicación del grupo b. Desarrollar la agilidad mental y de fuerza 	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> a. Espacios abiertos b. cabo grueso 10 metros o similar 	
NÚMERO MÍNIMO	20 Personas (10 a cada lado)	
	NÚMERO MÁXIMO	40 personas (2 grupos de 20 personas cada lado)
METODOLOGÍA-DESARROLLO	<p>Se lo llama también el juego del tira y afloja, juego de la sogá, se separa dos equipos uno contra el otro en una prueba de fuerza, dos equipos de 20 personas, quienes se alinean de la mitad de la sogá hasta el final, esto del centro para cada lado. La sogá es marcada con una línea central y dos marcas a cuatro metros de cada lado del centro de la línea. Se traza una línea en el centro de los 2 equipos, lugar donde se juega, el juez da la señal de inicio y comienza el JUEGO, intentan halar al otro equipo hasta que la marca más cercana al equipo oponente cruce la línea central, o cuando cometan una falta (cuando un miembro del equipo cae o se sienta).</p>	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	de 20 a 25 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD:	KIT DE PRIMEROS AUXILIOS	

ACTIVIDAD:	TIERRA – MAR – AIRE	
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano	
OBJETIVO GENERAL:	Activar la Distensión y Atención del personal	
OBJETIVO ESPECÍFICO	a. Desarrollar la concentración y la Atención	
MATERIALES:	a. Espacios abiertos b. Pelota mediana	
NÚMERO MÍNIMO	20 Personas en círculo	NÚMERO MÁXIMO
		Sin límite
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Realizamos un círculo, entregamos la pelota a cualquier persona de grupo, y la primera persona en lanzar la pelota debe decir cualquiera de las palabras que damos a continuación: (TIERRA – MAR – AIRE), aquella persona que recibe la pelota debe decir el nombre de un animal que viva en el lugar de donde le dijo la palabra quien se la lanzo, por ejemplo: mar- ballena, tierra- perro, aire- abeja. Así recorreremos la pelota hasta que todos los integrantes tengan la oportunidad de participar.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 20 a 25 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS		

ACTIVIDAD:	DIBUJO DESCOMPUESTO	
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano	
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la concentración	
OBJETIVO ESPECIFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> a. Desarrollar la capacidad de transmitir un mensaje sin hablar b. Desarrollar habilidades de comunicación 	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> a. Espacios abiertos/ salón de clases b. Una hoja papel bon y un lápiz de color y un dibujo impreso 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
10 personas	80 personas (4 grupos de 20 personas)	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se hace 8 grupos de 10 personas, hacemos 8 filas y los participantes se colocan uno detrás de otro, al último integrante de cada fila se le entrega un dibujo sencillo, que debe dibujarlo en la espalda de su compañero de frente, solo utilizando su dedo, deberá realizarlo de la mejor manera posible para que su compañero tenga la imagen del dibujo grabada en su mente y se la pueda realizar de la misma manera a su compañero de adelante y así sucesivamente hasta llegar al primer compañero quien tendrá que retratar en el papel con el lápiz de color el dibujo que le realizaron en su espalda, al finalizar obtendremos los 8 dibujos diferentes como resultados.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 20 a 25 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS		

ACTIVIDAD:	TREN CON GLOBOS
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano
OBJETIVO GENERAL:	Trabajar la Resiliencia en el grupo
OBJETIVO ESPECIFICOS:	Mejorar la comunicación grupal Desarrollar la agilidad grupal
MATERIALES:	Espacios abiertos / salón Globos de colores

**NÚMERO MÍNIMO**

10 personas

NÚMERO MÁXIMO

40 personas (4 grupos de 10 personas)

METODOLOGÍA-DESARROLLO

Realizamos 4 grupos de 10 personas, se colocan en fila, el primer participante corre hacia el canasto con globos que se encuentran a una distancia de 5 metros, toma uno y regresa corriendo a su fila, de ahí sale con uno de sus compañeros, colocado el globo en la (espalda-abdomen), entre los dos avanzan hacia la canasta nuevamente a tomar otro globo y regresan a buscar a otro compañero con el globo nuevamente en la (espalda-abdomen) y así sucesivamente hasta terminar los 10 globos y continúan hasta pasar la línea de llegada, si se les cae o rompe un globo, sus compañeros del grupo deben darles otro inflado. Gana quien llegue primero a la meta con los 10 participantes.

TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 25 a 35 minutos

MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

ACTIVIDAD:	DINAMICA DEL ESPEJO	
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano	
OBJETIVO GENERAL:	Imitar los movimientos del compañero	
OBJETIVO	Percibir la imagen que damos a los demás	
ESPECIFICOS:	a. Conocer el esquema de la imagen corporal del compañero	
MATERIALES:	a. Espacios abiertos/ salón	
NÚMERO MÍNIMO		
10 personas		Sin limite
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Realizamos parejas, uno frente del otro, mediante el juego (piedra-papel-tijera), se elige quien va a ser de “espejo” y quien será “reflejo”, debe hacerse lentamente en un principio para que el compañero pueda imitarlo, intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles, empezamos primero a nivel facial, después con el tronco, luego desde los pies todo el cuerpo, una vez realizado se cambia papeles con el compañero y se inicia nuevamente.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 15 a 20 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS		

ACTIVIDAD:	YO TENGO UN TICK TICK TICK
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la concentración
OBJETIVO ESPECIFICOS:	a. Desarrollar la movilidad de todo el cuerpo
MATERIALES:	a. Espacios abiertos/ salón de clases
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
10 personas	Sin limites
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
Realizamos un círculo entre todos los participantes, el recreador se encuentra en el medio cantando la canción, yo tengo un tick tick tick y todos los participantes repiten después, yo tengo un tick, yo tengo un tick, yo tengo un tick tick tick, me fui al doctor, el doctor me dijo que moviera la mano derecha y así..... vamos nombrando todas las partes del cuerpo humano y realizando los movimientos.	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 15 a 20 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS	



ACTIVIDAD:	YO ME LLAMO, ME GUSTA, Y BAILO.....
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la concentración
OBJETIVO ESPECIFICOS:	Desarrollar habilidades creativas del pensamiento .
	a. Desarrollar habilidades de comunicación
MATERIALES:	a. Espacios abiertos/ salón de clases
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
10 personas	Sin limite
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
Realizamos un círculo entre todos los participantes, y cada uno debe decir su nombre, lo que le gusta comer y lo que le gusta bailar, pero el reto es decir las 3 cosas con la inicial del nombre del participante, por ejemplo. (mi nombre es Mayra, me gusta a malteada y bailo la macarena), (mi nombre es Jaime, me gusta la jaiba y bailo juanes), (mi nombre es Laura, me gusta la lasaña y bailo lambada) y así sucesivamente.	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 25 a 30 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS	



ACTIVIDAD:	EL CAMINO DE LOS ANIMALES
RECREADORA:	Lcda. Mayra Tapia Zambrano
OBJETIVO GENERAL:	Adaptar el cuerpo a cada movimiento
OBJETIVO ESPECIFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> a. Diferenciar la variedad de animales b. Imitar el desplazamiento del animal que más le gusta
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> a. Espacios abiertos/ salón de clases b. Ula ula
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
10 personas	Sin limite
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
<p>Realizamos un camino con las ula ula, lo suficientemente largo para que los participantes vayan pasando sin esperar en la cola, imitando un movimiento de cualquier animal que el recreador le diga, ejemplo (un orangután, un loro, un pez, un cocodrilo, un gato, una jirafa, un perro, una leona, una pantera. Y así sucesivamente hasta terminar todas las ula ula y hayan participado todos.</p>	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 20 a 25 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS	



ACTIVIDAD: FINALIZACIÓN Y DESPEDIDA**RECREADORA:** Lcda. Mayra Tapia Zambrano**OBJETIVO GENERAL:** Culminar las actividades físico-recreativas**OBJETIVO** a. Desarrollar lazos de amistad y agradecimiento con todo el personal.**ESPECIFICOS:****MATERIALES:** b. Espacios abiertos/ salón de clases**NÚMERO MÍNIMO****NÚMERO MÁXIMO****METODOLOGÍA-DESARROLLO**

Realizamos un círculo entre todos los participantes, nos sentamos y en orden vamos dando un mensaje de lo que les gusto dentro de las actividades recreativas y si ellos piensan que hay algo que mejorar, comentan su experiencia en este tiempo de ocio y cuál fue su el momento que siempre recordaran, dejando un mensaje positivo.

Finaliza la actividad con un abrazo fuerte por parte de todos los señores servidores públicos para la recreadora.

TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 30 a 40 minutos

MEDIDAS DE SEGURIDAD: KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Al realizar un plan de actividades físicas recreativas se logró disminuir los niveles de sedentarismo en los servidores públicos de la ESPE Extensión Latacunga.
- Se desarrolló un plan de actividades de 7 semanas lo cual contribuye a que los sujetos estudiados formen un hábito de realizar actividades físicas-recreativas diferentes en su lugar de trabajo, dentro de su jornada laboral.
- Es importante mencionar que la disminución de los niveles de sedentarismo en el personal de servidores públicos de la ESPE ayudó no solo al empleado en su desempeño en su área de trabajo, sino también en su vida diaria, a su vez la Institución se beneficia al contar con un personal activo y con una mejor predisposición para realizar con agrado sus labores diarias.

Recomendaciones

- Realizar constantemente un plan de actividades físicas-recreativas para el personal de servidores públicos que trabaja en la ESPE Extensión Latacunga.
- Motivar constantemente al personal para que realice las actividades en el sitio de trabajo.
- Aplicar este plan de actividades a todo el personal que trabaja en la Universidad ESPE Extensión Latacunga de los diferentes departamentos y campus a nivel nacional.

Bibliografía

Heyward, Vivian H. PHD. Evaluación y prescripción del ejercicio, Segunda Edición, Editorial Paidotribo, España, 2001.

Howley, B. Edward F. Don Franks. Manual del técnico en salud y fitness, Primera Edición, Editorial Paidotribo, España.

Lahey, Benjamin B., Introducción a la Psicología, Sexta Edición, Editorial McGraw-Hill, España, 1999.

López de Viñaspre Pablo. Manual de educación física y deportes, Primera Edición, Editorial Océano, España

Morris, Charles E., Psicología, Segunda Edición, Editorial Mediterránea, 2008.

Warchel, Stephen. Wayne Shebilske, Psicología fundamentos y aplicaciones, Quinta Edición, Editorial Fuproin, España, 1998.

Capítulo VI

Conclusiones

Conclusiones

- Se logró evidenciar en la primera carga, que el 92,2% de la muestra masculina y el 90% de la femenina fueron diagnosticados con sedentarismo severo estableciéndose un promedio general del 91,4%. En la segunda carga y nivel de 26 pasos/min, se corroboró que el 7,8% de la muestra masculina y el 10% de la femenina fueron valorados con sedentarismo moderado; estableciéndose un promedio general del 8,6%.
- Una vez aplicada la propuesta alternativa se analizaron los datos obtenidos acerca de la primera la segunda carga y nivel de 26 pasos/min se demuestra que el 9,8% de la muestra masculina y el 3,7 de la femenina presentan un sedentarismo moderado, resumiéndose en un valor total de 9,9%.
- En la tercera carga y nivel de 34 pasos/min se evidenció que un 3,9 % de los participantes masculinos y un 13,3% de las femeninas son catalogados como activos, estableciéndose un promedio de 7,4%; mientras que, el 74,5% de la muestra masculina y el 66,6% de la femenina demuestran ser muy activos; llegándose a calcular un promedio general del 71,6%.
- El éxito del programa de actividades físicas recreativas propuesto, fue debido a la capacidad de difusión y a que varios actores de la sociedad estuvieron involucrados, generando una mejor calidad de vida y la disminución sustancial del sedentarismo en los servidores públicos.

Recomendaciones

- Aplicar el test de (Perez A. S., 2002) que consiste en: Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos (17, 26 y 34

pasos /min). Cuyo objetivo es medir los niveles de sedentarismo en las personas que sean investigados en los casos que lo requieran

- Aplicar programas físicos de recreación laboral para disminuir el sedentarismo en el resto de las áreas de los servidores públicos de la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), facilitando así, una mejor calidad de vida, y mejores resultados productivos en su actividad laboral
- Coordinar con talento Humano para que se designe un recreador físico en la Universidad de las Fuerzas Armadas, que garantice la aplicación sistemática del plan de actividades físicas recreativas, propuesto para todos los servidores públicos.

REFERENCIAS

- Andersen, B. (2008). *Fitness, fatness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark*,. Portugal: the European Youth Heart Study.
- Andersen, L. (2008). Fitness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark, Estonia and Portugal. *Pediatr Obes 3 Suppl*, 58 - 66.
- Barbero, J. (2001). *Colombia: ausencia de relato y desubicaciones de lo nacional*. Ministerio de Cultura. Colombia: Cuaderno de Nacion.
- Biddle, S. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people; sistematic review. *Prey Med*, 345 - 351.
- Biddle, S. J. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*.
- Blázquez Sánchez, D. (1995). *La Iniciación Deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). . The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. *Journal of the American* , 42-46.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. . *Journal of the American*, 42-46.
- Borzekowski DL, R. T. (2001). The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. . *Journal of the American*, 42-46.
- Brodersen NH, S. A. (2007). Trends in physical activityand sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J sports Med*, 140 - 144.

- Burhring, C. O. (2009). Determinacion no experimental de conductas sedentarias en escolares. *Rev Chil Nutr*, 36: 23-29.
- Burnham, J. .. (1998). Exercise is medicine: health benefits of regular Physical activity. . *J-la State -Med-Soc.* , 319-23.
- Buther, G. (1966). *Principios y metodos de recreacion para comunidad*. Argentina: Editorial Bibliografica.
- Coll, C. ((1993).). . *El constructivismo en el aula*. Barcelona.: Ed. Biblioteca de Aula.
- Coll, C. C. (1991). *Actividad conjunta y habla: aroximacion al estudio de mecanismos de influencia educativa. Documento interno de trabajo*. Barcelona: Universidad de Barcelona España.
- Collins, M. y. (2010). Estrategias de prevencion y deteccion de factores de riesgo cardiovascular. *Revista Medica Clinica. Las Condes. Volumen21. ISUEE 5* , 697-704.
- Cordova V J. (2008). Las enfermedades cronicas no transmisibles en Mexico, Sipnosis Epidemiologica y prevencion integral. *Revista Salud Pub Mex.*, 419- 427.
- De Zubiría Samper, J. (2011.). “Los modelos Pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante”. *CooperativaEditorial Magisterio*,, 133.
- Di Silvestre, C. (2009). Metodología cuantitativa versus metodología cualitativa y los diseños de investigación mixtos: conceptos fundamentales. . *ANACEM.* , 23.
- Dietrich , M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Doval, F. (2005). Entrenamiento Deportivo. *Capacidades Físicas*.
- El Diario Sociedad. (19 de Agosto de 2014). Sedentarismo complica toda patologia y crece a nivel social. *El Diario Sociedad*, pág. 2.

- Espriella, F. (2016). *Organizacion de programa recreativos y socioculturales*. España: Universidad de Pamplona.
- Espriella, F. (2016). *Organizacion de programa recreativos y socioculturales*. España.: Universidad de Pamplona .
- Evans, J. ((2003).). Physical education and health: a polemic or “let them eat cake;”. *European physical education review*, 87-101.
- F.J., M. (1996). *Psicologia experimental*. Trillas.
<http://guajiros.udea.edu.co/Eva/Cursos/Experimen/Cuasiexperimentales.pdf>, 54 - 64.
- Fernández, R. J.-P. ((2016).). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. . *Revista Española de Educación Física y Deportes*, , 413, 55-75.
- Flórez, R. .. ((1999) Bogotá: .). *Evaluación Pedagógica y Cognición*. McGraw-Hil, p. 226 .
- Fundación Wikimedia, I. (22 de Abril de 2014). *Wikipedia*. Wikipedia la enciclopedia libre:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Kumite>
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid-España: Gymnos.
- Gordon L P, P. B. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *Am J Prev Med.*, 277 - 283.
- Gutierrez, A. (2011). *Fisiología de la Actividad Física. Evaluación de la Condición Física*.
http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuadernodepracticass_FisiologiadelActividadFisica_2011.pdf
- Gutierrez, L., Gutierrez, M., & Hernandez, A. (22 de Diciembre de 2010). Valoración del rendimiento Deportivo. *Equilibrio*. <http://es.slideshare.net/alcahuetilla2010/pruebas-para-medir-el-equilibrio-de-las-personas>

- Haerens, L. K. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63, 321–38.
- Hafelinger, U., & Schuba, V. (2010). *La Coordinación*. Badalona-España: Paidotribo.
- Hardy L L, D. W. (2010). Screen time and metabolic risk factors among adolescents . *Arch Pediatr Adolesc Med*, 643 - 649.
- Hellison, D. M. (2008). Sport and responsible leadership among youth. *Youth development leadership among Youth*, 49-60.
- Hernández Moreno, J. (2000). *La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Hernandez Vasquez, M. (2003). *Antropología del Deporte en España, desde sus primeros testimonios gráficos hasta la edad moderna*. Madrid, Esteban Sanz. Madrid: Esteban Sanz.
- Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la investigación* . (5ta ed.). México D.F.: : McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, M. C. (1987). *Tiempo para la creatividad* . Dirección general de capacitación . Bogota: D.E.
- Iglesias, L. G. (2013). *Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población de 16 a 60 años*. Medellín: Tesis Universitaria .
- Jewett, A. E. (1995). The curriculum process in physical education. Dubuque, IA.: *Brown & Benchmark*, 18.
- Kanm, L. L. (2002). Television viewing and its associations with avreweght, sedentary lifestyle, an insufficient consumption of fruits an vegetables among US high school students. *Sch HEALTH*, 413 - 421.

- Lazarou C, S. E. (2010). Children's physical activity, TV watching and obesity in Cyprus: the CYKIDS study. *Eur J Public Health.*, 70 - 77.
- Martinez D. Eisenmann, J. G. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudios AFINOS. *Revista Española de Cardiología. Volumen 63 ISSUE 3*, , 285.
- Maslach, C. (1978). *Características del burn-out del personal en los entornos de salud mental* . Hospital Community Psychiatry:
<https://translate.google.com/translate?hl=es&sl=en&u=http://psychology.berkeley.edu/sites/default/files/cv/CV%25202012.pdf&prev=search>
- Mcguiganf, J. (1996). PSICOLOGIA EXPERIMENTAL. *Trillas*.
<http://guajiros.udea.edu.co/Eva/Cursos/Experimen/Cuasiexperimentales.pdf>, 56.
- Mesa, G. (2000). La formación profesional en recreación. ¿ Un sueño o una necesidad indiscutible? *Funnilibre. org.*, 173.
- Mesa, G. (2003). *La recreación "dirigida" ,: mediación simiotica y practica pedagogica. Documento inedito. . Cali: Universidad del Valle.*
- Mesa, G. (2003). *La recreación dirigida mediación simiotica y practica pedagogica. Cali: Universidad del Valle.*
- Moreno F, E. (2009). Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación.
Motricidad. European Journal of Human Movement, 2009: 22, 1-19, 22.
- Nakayama, M. (2006). *Kárate 1 Superior Compendio*. Madrid: Tutor S.A.
- Ochoa Arbella, R., Nuñez Peña, C., Hernández Rodríguez, M., & Díaz Rodríguez, M. (marzo de 2011). El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo.
efdeportes.com(154). <http://www.efdeportes.com/efd154/exigencias-tecnicas-del-karate-do-competitivo.htm>

- Pate, R. O. (2008). The evolving definition of "sedentary". . *Exerc Sport Rev.*, 36: 173 - 178.
- Perez, A. S. (2002). *Propuesta de variante del test de sedentarismo y su validación estadística* .
. Universidad Cienfuegos.: Revista de la Facultad de Cultura Fisica .
- Pérez, R. (1966). *Test de clasificación de sedentarismo*. Cuba : efdeportes.com.
- Perez, S. A. (1997). Recreacion: Fundamentos teoricos metodologicos. *Revista Digital Instituto Politenico Nacional*, 89.
- Pérez, V. R. (1995). Capacidades Coordinativas. *G-SE Publice Standard*.
- Pérez-Pueyo, A. O., Vega, D., Herrán, I., Heras, C., Barba, J. J., & Centeno, L. ((2013c).).
Cómo enfocar el calentamiento y los juegos desde la intencionalidad del estilo actitudinal. . *León: Actitudes Profesionales S. L*, 20.
- Ramirez, R. (2006). La actividad fisica como medio de construccion social. Conferencia internacional de Actividad Fisica. *Sedentarismo Mal del siglo XXI*, 20.
- Revista Panamericana sobre Gestión de Recreación, T. L. (2009). *Sectorización de la Recreación*. Revista Panamericana sobre Gestión de Recreación, Tiempo Libre y Ocio:
<http://www.redcreacion.org/revista/reto0.html>
- Reyes Romero, R. (2011). XXV JORNADAS CANARIAS DE TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA. *Entrenamiento de las capacidades coordinativas en fútbol*.
- Rodriguez, M. (1985.). *Manual de la creatividad*. . México: Edit. Trillos.
- Román S, I. ((2004).). Giga Fuerza. *Editorial Deportes. La Habana.*, pp. 8-19.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación Deportiva: Nuevos Retos en la Educación*. Sevilla:
EUROPA, Artes Gráficas.
- Sabino, C. A. (1986). El proceso de investigación. . *Editorial Panapo*, , p. 53.
- Sánchez Hernández, J. C. (12 de 2010). *Educación Física en la Red*. Blogger:
<http://recursosparaeldeporte.blogspot.com/2010/12/equilibrios-estatico-y-dinamico.html>

- Siedentop, D. ((1996)). Valuing the physically active life:. *Contemporary and future directions. Quest,* 48, 266-274.
- Siedentop, D. (1996). Valuing the physically active life:. *Contemporary and future directions. Quest,* 48, 266-274.
- Siedentop, D. H. ((2011).). Complete guide to Sport Education (2nd ed.), Champaign, IL:. *Human Kinetics.*, 234.
- Siedentop, D. H. ((2004)). Complete guide to sport education. Champaign. *Human Kinetics*, 21.
- Sotomayor. L. Pineda. A. V. Jimenez O, J. T. (2014). *Actividad Fisica y sedenatrismo: Determinante sociodemograficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. . Servicio de Salud Mental, Hospital General de México. México: Revista, Salud Publica, Volumen 16, Numero 2, p 172. Impreso , .*
- Thorpe, R. y. ((1989).). A changing focus in games teaching. *En L. Almond (Ed), The place of,* 156.
- Torres Guerrero, J. T. (2008). *Una propuesta metodologica para el deporte escolar con objetivo de recreacion.*
- Valero, A. &. ((2003).). La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). . *Málaga: Aljibe*, 34 - 45.
- Vargas., L. O. (2010). Problemas que afectan la recreación de los jóvenes en las edades de 14 a 20 años en el Consejo Popular Vila del municipio Cumanayagua.
http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - A, 23.
- Villamagna, R. (9 de Diciembre de 2009). *La Edad de Iniciación ¿Cuándo empezar?*
lasm.com.ar/cursos/9diciembre/INICIACIONDEPORTIVA.doc
- Weineck , J. (2004). *Entrenamiento Total*. Barcelona: PAIDOTRIBO.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.

<http://books.google.com.ec/books?id=bIGKlpVmNrcC&pg=PA480&lpg=PA480&dq=hirtz+1976&source=bl&ots=PggvOpAJ0F&sig=xtZ2l5O0cSHnWasrt-hl8enFuEM&hl=es-419&sa=X&ei=LaBhVMTXH8GhgwSXv4DQCQ&ved=0CDAQ6AEwAw#v=onepage&q=hirtz%201976&f=false>

Whitehead, M. E. ((2010).). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse.. London. Routledge,* 24 -29.

Wikipedia. (10 de Octubre de 2014). *Wikipedia*.

http://es.wikipedia.org/wiki/Prueba_de_los_rangos_con_signo_de_Wilcoxon