

RESUMEN

El acelerado desarrollo tecnológico, los procesos de cambio a causa de la globalización que se producen a nivel de la sociedad y por ende intrafamiliar, ha hecho que el estilo de vida de la humanidad sea sometido a constantes cambios de hábito en su salud. Dentro de esta problemática se evidencia claramente que la falta de actividad física en el ser humano provoque un sin número de complicaciones a nivel de su salud, como problemas cardíacos, diabetes, hipertensión, estrés, entre otros; y es así que a nivel nacional y como complemento para mejorar la calidad de vida se implementa el plan nacional del buen vivir 2013-2017. Esto significa que el único objetivo para contrarrestar los problemas ya mencionados, es distribuir de mejor manera el tiempo libre o el aprovechamiento de ocio. Ecuador no es un país que se exime de esta problemática y es por eso que hoy en día se proyectan programas de recreación físico deportiva que se puedan llevar a cabo en el tiempo libre de los docentes como lo proyecta la presente investigación.

PALABRAS CLAVE:

- **RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA**
- **SEDENTARISMO**
- **RECREACION**
- **CONDICION FISICA**

SUMMARY

The accelerated technological development, the processes of change due to globalization that occur at the level of society and therefore intrafamiliar, has made the lifestyle of humanity subject to constant changes of habit in their health. Within this problem it is clearly evident that the lack of physical activity in the human being causes a number of complications in terms of health, such as heart problems, diabetes, hypertension, stress, among others; This is how the national good living plan 2013-2017 is implemented at the national level and as a complement to improve the quality of life. This means that the only objective to counteract the aforementioned problems is to better distribute leisure time or recreational use. Ecuador is not a country that exempts itself from this problem and that is why today sports physical recreation programs are projected that can be carried out in the teachers' free time as projected by the present investigation.

KEYWORDS:

- **SPORTS PHYSICAL RECREATION**
- **SEDENTARISM**
- **RECREATION**
- **PHYSICAL CONDITION**