

Resumen

El sedentarismo se presenta como una de las enfermedades del mundo actual; que genera múltiples efectos que deterioran de manera considerable la salud de las personas y su productividad en el medio laboral. Los docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental; quienes se toman como la población involucrada en el proceso investigativo y que en la fase diagnóstica presentan signos y síntomas que prevalecen por el sedentarismo. Se hace necesario indagar, consultar y referenciar diferentes fuentes teóricas para determinar cómo las actividades físico-recreativas pueden llegar a ser una de las alternativas que permita contrarrestar el sedentarismo. La investigación en su diseño se direcciona en un enfoque cualitativo y cuantitativo desde una perspectiva de complementariedad en la necesidad de contrastar y verificar la información obtenida; en la medición, comparación y correlación de las variables que permiten de manera directa poder establecer el diseño de una propuesta metodológica para mejorar la calidad de vida de los docentes universitarios.

PALABRAS CLAVES:

- **SEDENTARISMO**
- **ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**
- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Abstract

Sedentary lifestyle is associated with the diseases of the modern world, this sickness results in multiple symptoms affecting people health and their ability to produce in the workplace. Faculty members from the engineering and Industry school of the Universidad Tecnológica Equinoccial of the Occidental Campus have been selected as the population of the study and were found to exhibit signs and symptoms often associated with sedentary lifestyles. In order to best determine how recreational physical activities can counteract the symptoms of sedentary lifestyles it is necessary to references, consult, and inquire into different sources of expertise. The research in its design is directed in a quantitative and qualitative focus from a complementary perspective in the need to contrast and verify the information obtained, this data variables can be compared and contrasted to allow directly the design of a methodological approach to improve the faculty's quality of life.

KEYWORDS:

- **SEDENTARY LIFESTYLE**
- **NON-CONTAGIOUS DISEASES**
- **RECREATIONAL-PHYSICAL ACTIVITIES**
- **HEALTHY LIFESTYLES**