

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**