



ESPE

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA**

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL
SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE**

**AUTOR: ALOMOTO CUVI, ISAAC SALOMÓN
TAPIA BENAVIDES, GABRIEL EDUARDO**

**DIRECTOR: DR. CHÁVEZ CEVALLOS, ENRIQUE RUBEN
CODIRECTOR: MSC. SANDOVAL JARAMILLO, LORENA MARÍA**

SANGOLQUI

2016



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación: **INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE** realizado por el señores **ALOMOTO CUVI ISAAC SALOMÓN y TAPIA BENAVIDES GABRIEL EDUARDO** ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor **ALOMOTO CUVI ISAAC SALOMÓN y TAPIA BENAVIDES GABRIEL EDUARDO** para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 15 Enero 2016

DR. ENRIQUE CHÁVEZ
DIRECTOR

MSC. LORENA SANDOVAL
COORDIRECTOR



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **ALOMOTO CUVI ISAAC SALOMÓN y TAPIA BENAVIDES GABRIEL EDUARDO**, con cédulas de identidad N° C.C. 1717464570 C.C. 1716685415, declaro que este trabajo de titulación **INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE** ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de mi autoría, en virtud de ello me declaro responsable del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 15 Enero 2016

Alomoto Cuvi Isaac Salomón
C.C: 1717464570

Gabriel Eduardo Tapia Benavides
C.C: 1716685415



UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS – ESPE

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN

Yo, **ALOMOTO CUVI ISAAC SALOMÓN** y **TAPIA BENAVIDES GABRIEL EDUARDO** Autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución el trabajo: **INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL SEDENTARISMO DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE**. Cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 15 Enero 2016

Alomoto Cuvi Isaac Salomón
C.C: 1717464570

Gabriel Eduardo Tapia Benavides
C.C: 1716685415

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a, la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE y maestros los cuales me recibieron en las aulas de clase para impartirme su conocimiento.

A mi director y codirector de este proyecto, Dr. Enrique Chávez y Msc. Lorena Sandoval, por la paciencia y la disposición a colaborar en el desarrollo de la misma, mis más sinceros agradecimientos.

A mis hermanos Lenin y Galo, por sus consejos no solo en lo educativo sino también en lo personal.

A Astrid Solórzano, por su apoyo y cariño en todo momento.

A toda mi familia que siempre estuvo ahí, brindando todo su apoyo, para llegar a la meta.

ISAAC ALOMOTO

AGRADECIMIENTO

Dar gracias a Dios por todo, por las cosas grandes y aun por las pequeñas, él muy agradecido nos recompensará

Es lo que realmente quiero expresar en este momento de mi vida, un profundo agradecimiento a Dios, porque él es quien ilumina mi sendero para avanzar, mi guía continua para caminar incluso cuando hay oscuridad y a quien dedico cada uno de mis triunfos; a mis padres que son mi ejemplo a seguir, con su trabajo y esfuerzo han logrado sacar a mí y a mis hermanos adelante, pese a todos los obstáculos que hay ellos han sabido mantener el hogar muy unido; a mis hermanos que siempre han estado a mi lado para levantarme cuando he tropezado y para aconsejarme cuando no encuentro una respuesta.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, a sus autoridades, docentes, compañeros en especial a mi amigo Isaac Alomoto quien fue parte fundamental para culminar esta tesis y a mi Director de Tesis el Dr. Enrique Chávez por su paciencia, apoyo y motivación constante para finalizar esta etapa de mi vida.

GABRIEL TAPIA

DEDICATORIA

A mi madre:

Elsa Cuvi, que es la persona que siempre me apoyo y a la que le debo todo lo alcanzado en la vida, tanto profesional como deportiva, que siempre me decía; que si deseas algo, debes luchar fuerte para alcanzarlo.

A mis hermanos que fueron eje fundamental en el desarrollo de mi carrera, y a mi compañera de vida Astrid, que siempre estuvo en las buenas y malas para darme fuerzas.

ISAAC ALOMOTO

DEDICATORIA

Este estudio va dedicado para todos los adultos que trabajan y dan todo su esfuerzo para satisfacer sus necesidades básicas, que son una población muy sedentaria y con muchas enfermedades causadas por la inactividad física, a ellos que la única salida para mejorar su estilo de vida y su salud es el movimiento, la actividad física, los deportes y la recreación que debe ser practicada y aprovechada en su tiempo libre y con suerte en un corto tiempo laboral.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, en especial a la Carrera de Actividad Física, Deportes y Recreación, quienes somos los llamados a fomentar el movimiento y acabar con el sedentarismo.

A mis padres quienes se esforzaron día a día para ayudarme a culminar mis estudios y que vieron en mí un ejemplo a seguir para mis hermanos.

A toda mi familia que siempre estuvieron pendientes de mí, mis amigos más cercanos con quienes compartí muchas cosas y quisiera que sean parte de esto que es una etapa muy importante en mi vida MH.

GABRIEL TAPIA

ÍNDICE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE CONTENIDO	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xv
RESUMEN	xvii
SUMMARY.....	xviii
CAPITULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Identificación del problema	1
1.1.1. Ubicación del problema en un contexto	1
1.2. Justificación de importancia.....	2
1.3. Situación conflicto	3
1.4. Causas del problema, consecuencias	3
1.5. Delimitación del problema.....	4
1.6. Formulación del problema.....	4
1.7. Variables de investigación	4
1.7.1. Variable dependiente	5
1.7.2. Variable independiente	5
1.7.3. Operacionalización de las variables.....	5
1.8. Objetivos	8
1.8.1. Objetivo general.....	8
1.8.2. Objetivos Específicos.....	8
CAPITULO II.....	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1. Enfoque teórico – conceptual.....	9
2.1.1. Plan estratégico institucional.....	9

2.1.1.1. Principios filosóficos.....	9
2.1.2. Valores institucionales	10
2.1.3.Misión.....	11
2.1.4.Visión ESPE 2016.....	11
2.1.5.Política general	11
2.1.6.Estrategia general.....	11
2.1.7.Áreas de gestión estratégica.....	12
2.2. Fundamentación legal.....	12
2.2.1. Plan nacional para el buen vivir 2009-2013	12
2.3. Estrategia Territorial Nacional.....	20
2.3.1. Propiciar y fortalecer una estructura nacional poli céntrica, articulada y complementaria de asentamientos humanos	20
2.4. Fundamentación teórica.....	20
2.5. Descripción de los escenarios	25
2.6. Relación tiempo libre y salud	27
2.6.1. Tiempo libre en el trabajo.....	29
2.6.2. Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adultos o trabajadores	33
2.6.3. La necesidad del tiempo libre	34
2.6.4. Aprovechamiento del tiempo libre	36
2.6.5. Tiempo libre y calidad de vida.....	39
2.6.6. Análisis y evaluación del tiempo libre	40
2.6.7. Uso del tiempo libre en ecuador	42
2.6.8. Factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el tiempo libre del adulto o trabajador	45
CAPITULO III.....	48
METODOLOGÍA DE ESTUDIO	48
3.1. Sedentarismo: nivel de actividad física	48
3.1.1. Introducción	48
3.2. Conceptualización.....	50
3.3. Consideraciones generales.....	51
3.4. Sedentarismo en el ecuador	51

3.5. Medición de la actividad física	54
3.6. Cuestionario de actividad física para adultos.....	59
3.7. Importancia de la actividad física en los adultos	61
3.7.1. Beneficios de la actividad física en la salud	63
3.8. Tipos de actividad física.....	68
3.8.1. La actividad física de baja intensidad.	68
3.8.2. La actividad física de alta intensidad.	69
3.8.3. Intensidad moderada de actividad	69
3.9. Actividades y consumo energético.....	70
3.10. Impacto de la inactividad física (sedentarismo)	72
3.10.1. Enfermedades que produce el sedentarismo laboral.....	74
3.11. Tabaco y su incidencia laboral.....	77
3.12. Exceso de trabajo y el riesgo de alcoholismo	78
3.13. Hipótesis	79
3.13.1. Hipótesis	79
3.13.2. Hipótesis nula:	79
3.13.3. Hipótesis alternativa:.....	80
CAPITULO IV	81
ANALISIS DE RESULTADOS	81
4.1. Diseño metodológico.....	81
4.1.1. Tipo de investigación	81
4.2. Metodología utilizada para el desarrollo del proyecto.	81
4.3. Método	82
4.3.1. Método analítico sintético:.....	82
4.3.2. Método inductivo –deductivo:.....	82
4.3.3. Hipotético deductivo:.....	82
4.4. Técnicas e instrumentos	83
4.5. La encuesta	83
4.5.1. El cuestionario de uso del tiempo libre	83
4.5.2.El cuestionario IPAQ.....	84
4.5.2.1. Antecedentes del IPAQ.....	85
4.5.2.2. Uso del IPAQ	85

4.5.2.3. Características generales de las versiones corta y larga	85
4.6. Población y muestra	87
4.7. Prueba de hipótesis	88
4.7.1. Resultados de la encuesta de tiempo libre	88
4.8. Preferencia de actividades activas y pasivas.....	103
4.8.1. Presentación de resultados de la encuesta de actividad física	105
4.8.3. Nivel de actividad física.....	113
CAPITULO V	114
5.1. Conclusiones	114
5.2. Recomendaciones	116
Bibliografía	118
CAPITULO VI	121
6.1. Propuesta alternativa	121
6.2. Investigaciones que correlacionan la actividad física y un descenso de bajas por enfermedad.....	127
6.3. Principales conclusiones en investigaciones realizadas	128
6.4. Finalidades que persigue la práctica físico-deportiva en el ámbito laboral	128
6.5. Especificación operacional de las actividades y tareas	131
6.5.1. Actividades Físico - recreativas	132

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sedentarismo.....	6
Tabla 2. Tiempo libre	7
Tabla 3. Tiempo dedicado en horas por actividad y por años.....	42
Tabla 4. Tiempo dedicado por actividad y grupos de edad.....	43
Tabla 5. Necesidades calóricas diarias:.....	70
Tabla 6. Consumo energético por actividad.....	71
Tabla 7. Tabla de valoración.....	86
Tabla 8. Preferencia del tiempo libre	88
Tabla 9. Actividad leer	89
Tabla 10. Actividad de dormir	90
Tabla 11. Actividad de ver tv.....	91
Tabla 12. Actividad deportes.....	92
Tabla 13. Actividad de utilizar tecnología.....	93
Tabla 14. Actividad de escuchar música.....	94
Tabla 15. Actividad de pasear.....	95
Tabla 16. Actividad de karaoke.....	96
Tabla 17. Actividad discoteca	97
Tabla 18. Actividad: ir al cine	98
Tabla 19. Actividad de consumir alcohol.....	99
Tabla 20. Actividad de fumar	100
Tabla 21. Actividad de haceres domésticos.....	101
Tabla 22. Actividad de asistir a espectáculos	102
Tabla 23. Preferencia de Actividades Activas y Pasivas.....	103
Tabla 24. Actividades Activas (porcentajes)	104

Tabla 25. Análisis pregunta 1 actividad física durante los 7 días.....	105
Tabla 26. Valoración de actividad física durante los 7 días	105
Tabla 27. Análisis Actividad física vigorosa	106
Tabla 28. Valoración de la actividad física vigorosa	106
Tabla 29. Análisis de Actividad física moderada.....	107
Tabla 30. Valoración de actividad físicas moderadas.....	107
Tabla 31. Análisis de tiempo de actividades físicas moderadas	108
Figura 25. Análisis Actividad física pregunta 4.....	108
Tabla 32. Valoración de tiempo de actividades físicas moderadas.....	108
Tabla 33. Análisis actividad física de caminar	109
Tabla 34. Valoración de actividad de caminar	109
Tabla 35. Análisis de tiempo en la actividad física de caminar	110
Tabla 36. Valoración de tiempo en la actividad física de caminar.....	110
Tabla 37. Análisis de tiempo en la actividad Física de estar sentado	111
Tabla 38. Comparación Actividades moderadas - actividades vigorosas ...	112
Tabla 39. Nivel de Actividad física	113
Tabla 40. Niveles de sedentarismo según porcentajes.....	116
Tabla 41. Cronograma de actividades optativo.....	133

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Actividades domésticas por sexo.....	43
Figura 2. Tiempo libre por sexo	44
Figura 3. Tiempo libre por grupo de edad	44
Figura 4. Tiempo para dormir por edad (horas promedio a la semana)	45
Figura 5. Preferencia del tiempo libre	88
Figura 6. Leer.....	89
Figura 7.: Actividad Dormir	90
Figura 8.: Actividad Ver Tv.....	91
Figura 9: Actividad Deportes.....	92
Figura 10. Actividad Utilizar tecnología.....	93
Figura 11. Actividad Escuchar música.....	94
Figura 12. Actividad Pasear.....	95
Figura 13. Actividad Karaoke.....	96
Figura 14. Actividad Ir a discoteca.....	97
Figura 15. Actividad Ir al cine.....	98
Figura 16. Actividad Consumir Alcohol	99
Figura 17.: Actividad Fumar.....	100
Figura 18. Actividad Quehaceres domésticos.....	101
Figura 19. Actividad Asistir a ESPEctáculos.....	102
Figura 20. Actividades pasivas hombres y mujeres	103
Figura 21. Actividades Activas hombres y mujeres.....	104
Figura 22. Análisis pregunta 1 actividad física	105
Figura 23. Análisis Actividad física pregunta 2.....	106
Figura 24: Análisis Actividad física pregunta 3.....	107

Figura 25. Análisis Actividad física pregunta 4.....	108
Figura 26. Análisis Actividad física de caminar	109
Figura 27. Análisis de tiempo en la actividad física de caminar.....	110
Figura 28. Análisis de tiempo en la actividad Física de estar sentado.....	111
Figura 29. Actividades Vigorosas - Moderadas.....	112
Figura 30. Relación Actividad física	126
Figura 31. Finalidades que persigue la actividad física laboral	129

RESUMEN

En el presente estudio se procedió a evaluar la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí, al haberse detectado que los altos índices de sedentarismo, sobrepeso, obesidad, ausentismo laboral y demás problemas relacionados con el trabajo se han ido acumulando hasta desequilibrarlos y se aprecian claros indicadores de que el tiempo libre no está siendo correctamente utilizado. El grupo de estudio para la investigación se evaluó mediante encuestas plenamente validadas internacionalmente y en otras muestras a fin de determinar cuál es la realidad actual del uso del tiempo libre y cuál es el nivel de actividad física del grupo en estudio. Se determina que gran parte del tiempo libre del personal administrativo lo utilizan en actividades pasivas y que las actividades activas son las que están siendo practicadas con el simple hecho de llevar un mejor estilo de vida saludable; esta realidad podemos ver reflejada con el alto índice de sedentarismo que presentan por lo que los efectos a corto, mediano y largo plazo se vendrán con la presencia de indicadores de desequilibrio sociales, laborales y de salud que afectara a la muestra de estudio.

El personal administrativo tiene una preferencia al momento de realizar las actividades físicas, estas son acompañadas, por lo que las actividades que se detallan son realizadas en grupo.

En todos los datos obtenidos presentamos varias soluciones en una propuesta alternativa que será planteada al Vicerrectorado Administrativo el cual se encuentra a cargo del personal administrativo para que puedan ejecutar el planteamiento presentado.

PALABRAS CLAVE:

- **TIEMPO LIBRE,**
- **ACTIVIDAD FÍSICA,**
- **SEDENTARISMO,**
- **ENCUESTA**

SUMMARY

In the present study we proceeded to evaluate the use of free time and the level of inactivity of the administrative staff of the University of ESPE Armed Forces of the city of Sangolquí, having been found that the high levels of sedentary, overweight, obesity, absenteeism labor and other work-related problems have been piling up off balance and clear indications that the time is not being used properly appreciated. It is group study to investigate fully assessed by internationally validated surveys and other samples to determine what the current reality of the use of leisure time and what level of physical activity of the study group. It is determined that much of the administrative staff time use in passive activities and active activities are being carried out with the simple fact of taking a better healthy lifestyle; this reality can be reflected in the high rate of inactivity presented by the short-, medium and long term will come with the presence of indicators of social, labor and health imbalance that affected the study sample.

The administrative staff has a preference at the time of physical activities, these are accompanied, so the activities described are performed in a group. In all data present several alternative solutions in a proposal to be referred to the Administrative Vice President who is in charge of administrative staff to enable them to implement the approach presented.

KEYWORDS:

- **FREE TIME,**
- **PHYSICAL ACTIVITY,**
- **SEDENTARY LIFESTYLE,**
- **POLL**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema

1.1.1. Ubicación del problema en un contexto

En la actualidad nos vemos afectados por problemas en nuestra salud debido a los altos índices de sedentarismo que existen en nuestro país y las consecuencias que esto trae, en especial a personas que laburan 40 horas semanales y el principal indicador es la mala utilización del tiempo libre

El desconocimiento de los grandes beneficios que nos da la actividad física sería en principal problema que debemos atacar para despejar todas esas interrogantes que se generan por descuido o ignorancia.

Evidencias científicas demuestran que al llegar a la edad de adulto mayor tendrán repercusiones muy graves en relación a su salud física y mental, la situación se complica aún más ya que el tiempo libre que tiene cada trabajador no es aprovechado de la mejor manera

Este fenómeno también afecta a la familia, principalmente a la cabeza de la familia que en este caso sería parte del gran grupo de personas que trabajan en instituciones públicas, ya que ellos están sometidos a una gran presión y a una jornada laboral monótona, que requiere de esfuerzo tanto físico como mental, en la mañana y media tarde la utilizan para sus labores y el tiempo restante de la tarde para trasladarse a sus casas, donde la gran mayoría se dedica actividades no activas, como descansar, mirar tv, etc. Y de esta forma consumen su día sin tener la oportunidad de realizar alguna actividad física, teniendo un alto índice de sedentarismo.

Con lo anteriormente analizado se debe mencionar que la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, no es la excepción. El personal administrativo realiza las mismas actividades durante su jornada laboral durante el periodo

de clases de los estudiantes, de lunes a viernes, esto se suma a una deficiente calidad de actividades físicas.

1.2. Justificación de importancia

La universidad de las Fuerzas Armadas ESPE es una de las universidades más importantes del país y como toda universidad la gente en este caso el personal administrativo es el denominador común de los esfuerzos operativos sin importar el tamaño ni el propósito de la organización. No importa lo sofisticadas que sean las estrategias como la tecnología de la organización, el factor humano sin duda, es la clave del éxito. El personal administrativo cumple funciones como: planificación, organización, integración, dirección, y control.

Y así mantener el desempeño laboral en buenas condiciones, evitando el sedentarismo que rodea a los trabajadores.

La variación en las edades del personal a investigar varía mucho y por eso las actividades que se realizan no son las mismas, mientras más años tienen los administrativos más inmóviles son y es ahí donde se debe fundamentar nuestra investigación para solucionar el uso sin movimiento del tiempo libre

La tecnología es otro facto en contra, en la actualidad es más fácil obtener información, resolver dudas o solucionar problemas de carácter económico como pagos, cobros entre otros, el hecho de pasar sentado frente al computador durante 8 horas diarias, 5 veces por semana hace del personal administrativo una comunidad sedentaria.

Otro factor negativo es que no tenemos una cultura de movimiento, la actividad física como parte de la cultura física es casi nula, mientras menos movimiento realicen para cumplir con sus actividades laborables sería lo ideal para ellos, pero el desconocimiento de los beneficios de moverse es nulo, es por eso que piensan así.

La calidad de vida tiene una relación directa con la cantidad de actividad física realicemos, es decir a más actividad física realicemos más saludables estaremos, es una unidad dialéctica, la una depende de la otra, es por esto que la calidad de vida del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE tiene un mal estilo de vida por la poca actividad física que realizan.

1.3. Situación conflicto

Los avances tecnológicos en la actualidad como los celulares, tabletas o computadores portátiles, han llevado a nuestra sociedad a tener menos movimiento, por el acceso tan fácil a la información, antes teníamos que trasladarnos de un lugar a otro para buscar información requerida sea por estudio, trabajo un ocio, ahora desde cualquier parte del mundo desde cualquier aparato electrónico podemos buscarla y encontrarla en segundos, más nos demoramos en escribir lo que buscamos que en encontrarla, esto nos lleva a ser de alguna manera cómodos, que utilicemos menos movimiento para obtener lo que buscamos y esto nos podría provocar enfermedades irreversibles y el personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE no está exento de esta realidad que cada día está afectando a más personas, causando incluso la muerte.

1.4. Causas del problema, consecuencias

La nueva enfermedad mortal que es el sedentarismo, provocada por la falta de actividad física y que el ser humano en su gran mayoría padece, obliga al diseño de nuevas estrategias para acabar con este mal estilo de vida provocado por la tecnología y el mal uso del tiempo libre ya que este corto pero valioso tiempo es usado en teléfonos celulares de última generación, Tablet, computadores portátiles ingresando a redes sociales, juegos en línea, chats, han determinado que la actual población de mayores de edad entre 18 y 65 años tengan bajos niveles de actividad física,

provocando sobrepeso u obesidad causando enfermedades no trasmisibles que únicamente serán combatidas con el movimiento.

1.5. Delimitación del problema

Campo.- El estar bien, sentirse bien, estar sano, mantener un equilibrio de cuerpo y mente con el medio exterior se ven afectados en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, el estrés laboral, movimientos articulares, enfermedades difundidas en especial por el cambio brusco de clima como gripe, tos, resfrió, entre otros son los principales factores de inasistencias de esta faja hectárea.

Área.- La mala utilización del tiempo libre en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ha llevado a tener un personal laboral enfermo, afectado principalmente por los altos índices de sedentarismo que estos tienen

Tema.- Incidencia del tiempo libre en el sedentarismo del personal administrativo de la universidad de las fuerzas armadas ESPE

1.6. Formulación del problema

¿Cómo incide el tiempo libre en el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí?

1.7. Variables de investigación

La formulación del problema de investigación se plantea el siguiente estudio: ¿Cómo incide el tiempo libre en el sedentarismo del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí? de este se desprende el siguiente análisis que determina las variables:

1.7.1. Variable dependiente

Tiempo libre

La utilización del tiempo libre es la variable dependiente en virtud de que es la causa del problema de altos niveles de sedentarismo que padece el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE por su inadecuada utilización.

1.7.2. Variable independiente

Sedentarismo

El nivel muy bajo de actividad física, “sedentarismo”, es la variable independiente de esta investigación porque este es el efecto que se está produciendo en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE por el uso inadecuado del tiempo libre.

Los altos índices de sedentarismo han provocado que esta enfermedad sea una de las principales causas de muerte a nivel mundial, es por eso que se debe cambiar la manera de utilizar nuestro tiempo libre de forma eficiente y efectiva para que sea un aporte a nuestro cuerpo y mente.

1.7.3. Operacionalización de las variables

Del problema formulado: ¿Se relaciona la utilización del tiempo libre en el nivel de sedentarismo del personal administrativo comprendidos entre los 23 a 63 años de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE de la Ciudad de Sangolquí?, se plantean para cada una de la variables cual va a ser su forma de seguimiento que se aplicara en el presente estudio, se plantea el siguiente esquema que se desarrolló.

Tabla 1.
Sedentarismo

	DEFINICIÓN	CATEGORÍA O DIMENSIONES	INDICADORES		ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
SEDENTARISMO	AF. Menor a 30 minutos o 10.000 pasos por día mínimo 5 días semana, de moderada intensidad y dos sesiones de fuerza	Tiempo	Minutos		Cuantos minutos de AF en última semana	Cuestionario estructurado
		Número de días	Número		Cuantos días	Se aplicará el IPAQ, cuestionario que nos permite determinar el nivel de actividad física para adultos Específicamente.
		Actividades de fin de semana	Veces semana	por	Días por semana	
			Actividad física		Veces por fin de semana	

1.8. Objetivos

1.8.1. Objetivo general

Verificar la incidencia del tiempo libre en el Sedentarismo del personal Administrativo de la universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE

1.8.2. Objetivos Específicos

- Analizar las actividades que realiza el personal administrativo de la universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE en su tiempo libre.
- Determinar el porcentaje de sedentarismo del personal Administrativo de la universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE
- Proponer a la universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, un plan para mejorar el uso del tiempo del personal administrativo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Enfoque teórico – conceptual

La investigación que a continuación expondremos se trata de investigaciones hechas en varios países, razón por la cual podemos ya determinar que es un problema a nivel mundial y de cómo es despilfarrado el tiempo libre en actividades que no son provechosas para mantener una vida sana y saludable.

Es por eso que como una propuesta alternativa seria un plan, un proyecto para solucionar esta problemática en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

2.1.1. Plan estratégico institucional

2.1.1.1. Principios filosóficos

La Escuela Politécnica del Ejército conduce y desarrolla sus eventos y procesos mediante los siguientes principios:

La Institución se debe fundamentalmente a la nación ecuatoriana; a ella orienta todo su esfuerzo contribuyendo a la solución de sus problemas mediante la formación profesional y técnica de los miembros de su población.

Es una Institución abierta a todas las corrientes del pensamiento universal, sin proselitismo político ni religioso.

La búsqueda permanente de la excelencia a través de la práctica de la cultura de la calidad en todos sus actos.

La formación consciente, participativa y crítica con libertad académica y rigor científico, que comprenda y respete los derechos fundamentales del ser humano y de la comunidad.

El cultivo de valores morales, éticos y cívicos, respetando los derechos humanos con profunda conciencia ciudadana; coadyuva a la búsqueda de la verdad y forma hombres de honor, libres y disciplinados.

El mantenimiento de las bases históricas de la identidad nacional para incrementar el orgullo de lo que somos y así proyectamos al futuro.

La conservación, defensa y cuidado del medio ambiente y el racional aprovechamiento de los recursos naturales

La práctica de los valores tradicionales de orden, disciplina, lealtad, justicia, gratitud y respeto, en el contexto de la responsabilidad, la honestidad, el autocontrol, la creatividad, el espíritu democrático, la solidaridad y la solución de los problemas mediante el diálogo y la razón.

2.1.2. Valores institucionales

La conducta de todos y cada uno de los miembros de la comunidad politécnica, se mantendrá siempre bajo la práctica de los valores institucionales que se puntualizan a continuación:

- Honestidad a toda prueba.
- Respeto a la libertad de pensamiento.
- Orden, puntualidad y disciplina conscientes.
- Búsqueda permanente de la calidad y excelencia.
- Igualdad de oportunidades.
- Respeto a las personas y los derechos humanos.
- Reconocimiento a la voluntad, creatividad y perseverancia.
- Práctica de la justicia, solidaridad y lealtad.
- Práctica de la verdadera amistad y camaradería.
- Cultivo del civismo y respeto al medio ambiente.
- Compromiso con la institución y la sociedad.
- Identidad institucional.
- Liderazgo y emprendimiento.

- Pensamiento crítico.
- Alta conciencia ciudadana

2.1.3. Misión

Formar profesionales e investigadores de excelencia, creativos, humanistas, con capacidad de liderazgo pensamiento crítico y alta conciencia ciudadana; generar, aplicar y difundir el conocimiento y proporcionar e implantar alternativas de solución a los problemas de la colectividad, para promover el desarrollo integral del Ecuador.

2.1.4. Visión ESPE 2016

Liderar en el Sistema de Educación Superior, acreditada a nivel nacional, con un sólido prestigio en la región andina, certificada internacionalmente y sustentada en un sistema de gestión, elevado nivel tecnológico e infraestructura; modelo de práctica de valores éticos y se servicio a la sociedad.

2.1.5. Política general

Orientar el esfuerzo institucional en forma sinérgica y participativa, hacia a la modernización integral que permita alcanzar la excelencia académica y organizacional.

2.1.6. Estrategia general

Implantar un sistema integrado de gestión, centrado en la calidad, que permita alcanzar un Organización flexible, dinámica y proactiva, a través del mejoramiento continuo de procesos, trabajo en equipo, desarrollo del talento humano y la innovación tecnológica permanente.

2.1.7. Áreas de gestión estratégica

Siendo la Escuela Politécnica del Ejército una Politécnica que de conformidad con los preceptos establecidos en la constitución Política de la República la Ley de Educación Superior y su Reglamento y el Estatuto vigente, está constituida por los sistemas de Docencia, Investigación y Administración, que se integran en un Sistema Universitario, cuyo objetivo debe cumplir con la Misión de la Universidad Ecuatoriana y con lo determinado en el Plan Estratégico.

Por consiguiente, se han establecido las siguientes áreas de desarrollo del Plan Estratégico Institucional:

- Gestión institucional
- Formación profesional
- Postgrado
- Investigación
- Extensión
- Recursos Humanos
- Infraestructura física, tecnológica y recursos materiales
- Finanzas
- Relaciones de Cooperación interinstitucional

2.2. Fundamentación legal

2.2.1. Plan nacional para el buen vivir 2009-2013

El Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013, se constituye en una oportunidad para el área de la Actividad Física, Deporte y Recreación. Constitución del Ecuador.

En la Carta Constitucional del Ecuador el 2008 en su Art. 280.- dice: “El Plan Nacional de Desarrollo es el instrumento al que se sujetarán las políticas, programas y proyectos públicos; la programación y ejecución del presupuesto del Estado; y la inversión y la asignación de los recursos

públicos; y coordinar las competencias exclusivas entre el Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados. Su observancia será de carácter obligatorio para el sector público e indicativo para los demás sectores”.

El Buen Vivir forma parte de una búsqueda de modelos de vida que se han impulsado particularmente los actores sociales y los gobiernos de América Latina durante las últimas décadas.

Entendiéndose por Buen Vivir a: “la satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, y el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir presupone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro). Nuestro concepto de Buen Vivir nos obliga a reconstruir lo público para reconocernos, comprendernos y valorarnos unos a otros -entre diversos pero iguales- a fin de que prospere la posibilidad de reciprocidad y mutuo reconocimiento, y con ello posibilitar la autorrealización y la construcción de un porvenir social compartido” (Gallegos, 2007)

Este concepto que maneja el Gobierno actual, nos determina varias intervenciones en la sociedad ya no dentro solo de las necesidades y problemas de la colectividad, sino como una construcción del ser humano ecuatoriano para una sociedad más justa y progresista.

Dentro del Plan Nacional para el Buen Vivir presentaremos a continuación los ítems, que dan la fundamentación legal única e histórica de la presente investigación:

Principios del Buen Vivir: en donde habla dentro del principio “Hacia una relación armónica con la naturaleza” de la recreación con hermosos paisajes que se relaciona con la utilización el tiempo libre de los seres humanos en el medio natural. En el principio: “Hacia un trabajo y un ocio liberadores”, enfoca la realización personal del trabajador en todos sus ámbitos, incluyendo el Tiempo libre para el ocio creador y la fiesta que se ejecuta en ese tiempo. (Asamblea, 2008)

Objetivo 1: Auspiciar la igualdad, cohesión e integración social y territorial en la diversidad: En el Fundamento del mismo, habla de que los padres y madres no comparte el tiempo libre con sus hijos e hijas, lo que afecta a los adolescentes en su formación de adulto.

Política 1.9: Promover el ordenamiento territorial integral, equilibrado, equitativo y sustentable que favorezca la formación de una estructura nacional poli céntrica, en su literal

“Redistribuir y gestionar adecuadamente los equipamientos de recreación, salud, y educación para incrementar el acceso de la población, atendiendo las necesidades diferenciadas de la población en función del sexo, edad, etnia y estilos de vida diversos”, refiriéndose que a que la recreación debe estar totalmente equipada para que cumpla su rol dentro de la sociedad .

Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía: En el fundamento se manifiesta de que la actividad física y el deporte, en donde está incluida la recreación y tiempo libre, son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas.

Deporte: Habla del deporte recreativo que si bien es cierto que técnicamente es discutible pero se refiere a la recreación con actividades deportivas en donde los adolescentes tienen una excelente opción de utilización adecuada del Tiempo Libre. En otro párrafo habla del

Sedentarismo como una causa de problemas de obesidad, presión arterial y complicaciones cardiovasculares. Y, manifiesta que se han realizado encuesta de Uso de Tiempo y que del 28% al 50% de la población tendrían elevada probabilidad de sufrir los trastornos mencionados.

Política 2.8: Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población, en todos sus incisos se plantea trabajar por la formación de hábitos en los jóvenes:

- a) Fomentar e impulsar de forma incluyente el deporte de alto rendimiento e incorporar sistemas de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.
- b) Desarrollar actividades extracurriculares en las instituciones educativas dirigidas por entrenadores y guías especializados orientados a complementar la enseñanza.
- c) Elaborar o reelaborar los programas curriculares de cultura física que tiendan a promover el hábito de la práctica deportiva o actividad física desde las edades tempranas.
- d) Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características etéreas de la población.
- e) Impulsar la actividad física y el deporte adaptado en espacios adecuados para el efecto.
- f) Diseñar y aplicar un modelo presupuestario de asignación de recursos financieros a los diferentes actores de la estructura nacional del deporte

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población. En el fundamento se dispone de que en el mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, y que está determinado por aspectos decisivos relacionados con, entre otros: el ocio y la recreación.

“El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares. Las condiciones de los entornos en los que se desarrollan el trabajo, la convivencia, el estudio y el descanso, y la calidad de los servicios e instituciones públicas, tienen incidencia directa en la calidad de vida, entendida como la justa y equitativa redistribución de la riqueza social”. El Plan para el Buen Vivir, habla de la recreación y el ocio como una manifestación de la misma; y, a su vez que su aplicación tiene mucho que ver en la misma

En el diagnóstico de la calidad de vida, plantea que los sistemas de información sobre algunos datos entre ellos de recreación son parciales y no se puede tener conocimiento de la realidad, lo que perturba el tomar decisiones sobre el tema. Esta es una de las razones por las que las enfermedades crónicas ocupan primeros lugares en la morbilidad y mortalidad del ecuatoriano.

Política 3.1: Promover prácticas de vida saludable en la población: En el inciso habla de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, de participación comunitaria en el inciso g y en el inciso h de pausas activas para evitar el sedentarismo y sus consecuencias con el apoyo de la comunidad; y, del ocio activo de acuerdo a las necesidades.

Política 3.2: Fortalecer la prevención, el control y la vigilancia de la enfermedad, y el desarrollo de capacidades para describir, prevenir y controlar la morbilidad. En donde la Actividad Física con las actividades recreativas para una cultura de ocio juega un rol primordial en la consecución del objetivo.

Metas: En la meta 3.1.1 Triplicar el porcentaje de la población que realiza actividad física y en la 3.1.2 en donde reducir al 5% la obesidad son

actividades que debemos instaurar para cumplir con lo que se propone la meta y la recreación, uso adecuado del tiempo libre y la disminución del sedentarismo es un de las grandes oportunidades del área y por supuesto del presente trabajo. (Deporte, 2010)

Objetivo 4: Garantizar los derechos de la naturaleza y promover un ambiente sano y sustentable: En el tema de contaminación ambiental por el acelerado y desordenado crecimiento urbano produce una escasez de áreas verdes para la recreación.

Objetivo 7: Construir y fortalecer espacios públicos, interculturales y de encuentro común. En el fundamento aborda el tema de que la generación de espacios públicos sanos, alegres, seguros y solidarios promueve la valorización y el disfrute del uso no instrumental del tiempo. El uso del tiempo de ocio en actividades culturales, artísticas, físicas y recreativas para todos los grupos de edad, mejora las condiciones de salud física y espiritual de los habitantes del país. Dando una importancia enorme al concepto de ocio, más adelante plantea que hay que desprivatizar los espacios públicos y desmercantilizar los servicios de recreación y lo más importante es que plantea que el Estado a fin de revitalizar la esfera pública y permitir el desarrollo armónico e integral de la población va a promover actividades recreativas que respondan a las necesidades de procesar las diferencias de forma amigable y solidaria, lo que fortalece el presente estudio de una de las fajas etéreas más sensibles de la sociedad como es la adolescencia por los innumerables problemas sociales que está atravesando.

En el diagnóstico, manifiesta que hay una falta de oferta de actividades recreativas, que la doble carga de trabajo en el hogar las mujeres tienen menos tiempo libre, dedicándose a ver televisión y actividades pasivas, mientras que los hombres son más activos que las mujeres y que conforme pasan los años comienzan a ser sedentarios ya que practican actividades pasivas como lectura y ver televisión. (Asamblea, 2008)

Analiza que el sedentarismo está en ascenso y está afectando a todas las edades.

Política 7.2: Promocionar los deberes y derechos respecto al uso de los espacios públicos.

En esta política valora el espacio público a fin de que se disfrute del tiempo libre, por ello en el ítem. Plantea lo siguiente:

Ejecutar campañas comunicacionales tendientes a fomentar la importancia del disfrute del tiempo libre y a valorar su uso creativo.

Política 7.3. Fomentar y optimizar el uso de espacios públicos para la práctica de actividades culturales, recreativas y deportivas.

- a. Incrementar y mejorar espacios públicos formales y no formales para la práctica y desarrollo de actividades físicas, recreativas y culturales.
- b. Crear espacios de encuentro y práctica de actividades físicas y deporte para personas con necesidades especiales como las de la tercera edad y con discapacidades, entre otras.
- c. Democratizar las infraestructuras públicas recreativas y culturales.
- d. Generar condiciones integrales para la práctica de la actividad física y el deporte:
 - a) Infraestructura adecuada, escenarios deportivos, implementación deportiva, medicina del deporte, capacitación e investigación.
- e. Generar condiciones integrales para la práctica, uso, difusión y creación de las actividades y producciones artísticas, que cuente con infraestructura adecuada, seguridades, capacitación e investigación.

Política 7.4. Democratizar la oferta y las expresiones culturales diversas, asegurando la libre circulación, reconocimiento y respeto a las múltiples identidades sociales.

Fomentar el acceso a centros de conocimiento como espacios de encuentro, de práctica del ocio creativo, de recreación de las memorias

sociales y los patrimonios y como medios de producción y circulación de conocimiento y bienes culturales.

Política 7.5. Impulsar el fortalecimiento y apertura espacios públicos permanentes de intercambio entre grupos diversos que promuevan la interculturalidad, el reconocimiento mutuo y la valorización de todas las expresiones colectivas.

Revitalizar fiestas y tradiciones, promoviendo su difusión y salvaguardando el patrimonio inmaterial de los diversos grupos culturales del país.

Metas Objetivo 7:7.3.1 Triplicar el porcentaje de personas que realiza actividades recreativas y/o de esparcimiento en lugares turísticos nacionales al 2013.

Objetivo 9: Garantizar la vigencia de los derechos y la justicia:

En el Diagnóstico en lo que respecta al Sistema de justicia y atención a personas privadas de la libertad puntualiza que la ineficiente capacidad para generar propuestas y programas de atención integral en materia educativa, laboral, de salud, cuidado de niñas y niños, recreación, entre otros, constituye un nudo crítico que impide avanzar en una efectiva inclusión social de las personas privadas de libertad.

Lo que nos permite analizar que se está pensando en todos grupos de la sociedad, ya sea los considerados dentro de la normalidad, como los que están dentro de grupos sociales en circunstancias especiales.

De la misma manera al analizar el tema de los Adolescentes en conflicto con la ley determina que no existe un modelo unificado de atención psicosocial pedagógica, que incluya atención en educación, salud, resolución alternativa de conflictos, formación para el trabajo, desarrollo de capacidades artísticas y deportivas, que garantice un acompañamiento

efectivo y empático a los y las adolescentes y que garantice una intervención que favorezca realmente vivir procesos de búsqueda de nuevas opciones de vida y de una efectiva inclusión social.

El servicio a los y las adolescentes debería incluir comunidades terapéuticas que posibiliten trabajar los problemas más relevantes, entre ellos, las adicciones, la violencia sexual y la falta de control sobre la ira, así como la valoración de sí mismos y de las otras personas.

2.3. Estrategia Territorial Nacional

2.3.1. Propiciar y fortalecer una estructura nacional poli céntrica, articulada y complementaria de asentamientos humanos

La planificación de los grupos urbanos debe buscar articular funciones entre ellos, complementar proyectos y gestionar infraestructuras y equipamientos especializados para lograr una mejora en las capacidades de sus territorios. Por otra parte, los gobiernos autónomos descentralizados deberán prever reservas de suelo para equipamientos de salud, educación y áreas verdes recreativas de acuerdo a las necesidades existentes en su territorio.

La oportunidad legal que nos presenta el Plan para el Buen Vivir es histórica, por lo que los profesionales del área debemos asumir el reto y colocarnos como los líderes del cumplimiento de lo planteado.

2.4. Fundamentación teórica

El tiempo "verdaderamente Libre " está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en las que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; "la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas" (ESPE, 2014)

Tiempo libre es el tiempo que se encuentra fuera del tiempo obligatorio de trabajo, estudio y vida familiar. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de mejorar la calidad de vida, una parte, tiene que ver con el tiempo libre, pero sobre todo en la utilización adecuada del mismo, siendo esta una de las razones básicas de la presente investigación. La utilización adecuada de tiempo libre permitirá a los individuos desarrollarse como seres íntegros.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad. En esta línea (Peralta, 2000) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

"La calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre".

Pero esta se está viendo afectada por la tecnología, el no conocimiento de actividades con las cuales podemos aprovechar de mejor manera nuestro tiempo libre, el simple hecho de tener tiempo libre y utilizarlo para revisar notificaciones en el celular, tiempo en el cual la lectura, una lectura no digital puede remplazar a dicha actividad.

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en

torno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre que permita al individuo seguir formándose como persona. Ahora bien, la carencia de vivencias recreacionales anteriores impiden que la población, en este caso los trabajadores no puedan ocupar el tiempo libre de una forma adecuada; transformando las tendencias naturales del hombre de juego, exploración, movimiento y dinámica en hábitos sedentarios que si bien no ayudan a la persona a desarrollarse como tal, sí lo convierten en un cúmulo de enfermedades crónicas y degenerativas a través de la asunción de hábitos poco saludables y en la mayoría de los casos dañinos.

De aquí podemos deducir una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre:

1. El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo
2. Todas las personas necesitan descubrir que actividades le brindan satisfacción personal
3. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
4. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
5. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
6. Toda persona necesita conocer canciones
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
8. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de la cuales se sientan realizados

10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
11. Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
12. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
13. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
14. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización
15. Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana
16. El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral
17. El aspecto lúdico y festivo del juego en el niño es de suma importancia para un desarrollo global armónico
18. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar

La puesta en marcha de un programa de ocio y tiempo libre requiere la relación de unos recursos humanos que asuman tanto las responsabilidades propias de la actividad que se va a realizar como el desarrollo e implicaciones de las funciones que conlleva.

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica.

Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. (WAICHMAN, 2004) Argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones. (ACOSTA, 2002) En su Teoría Funcionalista o "3D" afirma que el tiempo

libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

A esta teoría se le conoce comúnmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las "3D", el descanso nos libra de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones diarias, en especial por el trabajo. La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades.

Para Frederic Muñe, "el tiempo libre consiste en un modo de darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por qué el hombre se auto condiciona para compensarse, y en último término afirmarse individual y socialmente. O sea, el tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad". Plantea además que "es el tiempo de creación, el desarrollo de la personalidad, participación social innovadora. La creación liberadora, creación liberada, la contemplación como parte de la creación: activa y pasiva"

Dichas actividades tienen gran relación entre ellas, si se realiza una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

(TAMAYO, 2000) establece la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga,

monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente. Afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (ACOSTA, 2002)

Por tal motivo, es de gran importancia que el personal administrativo sepa enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

2.5. Descripción de los escenarios

Hoy en día hay una preocupación muy grande en nuestra sociedad por la utilización del tiempo libre en los adultos, los factores que influyen son muchos, entre ellos están los medios tecnológicos, desinformación de los problemas que la falta de actividad puede producir en su salud, el desconocimiento sobre el uso adecuado del tiempo libre. El tiempo libre es un conjunto de actividades que el individuo realiza para descansar, divertirse, desarrollar su participación social, voluntaria o libre, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

En promedio, el tiempo que utilizamos para trabajar y estudiar ocupa un 60 – 70% de las actividades de la vida diaria, los quehaceres domésticos y el autocuidado (higiene, vestido, alimentación) ocupan 20 – 30% de estas actividades y un 10 a 20 % restante pertenece al tiempo libre. Sin embargo,

como mencionamos anteriormente la correcta utilización de estas actividades y su adecuado cumplimiento está en relación con los hábitos de cada persona, sus roles y su entorno social y cultural, en el caso del 10% del tiempo libre que tenemos el personal no se encuentra capacitado para saber en qué actividades puede utilizar ese tiempo y se beneficioso para su salud, se podría decir que en alto porcentaje la población ecuatoriana no tiene conocimiento acerca de lo que se puede y debe hacer con este tiempo libre, de tal forma que no lo malgastemos en actividades poco productivas.

La presente investigación pretende encontrar factores generales que determinan la influencia en la cultura del uso del tiempo libre por parte del personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE y cómo afecta este en el nivel de sedentarismo, por la creciente demostración de actitudes negativas y des motivantes hacia la práctica de actividad físico/deportiva en su tiempo libre.

La finalidad en base a los resultados obtenidos, es la inmediata demostración a las autoridades de la Universidad, la situación que afecta al personal administrativo, trayendo consigo beneficios en el desarrollo integral y calidad de vida del adulto momento en que estos participen en los programas de activación físico/deportiva dentro de su tiempo libre.

En cuanto se refiere a la evaluación del Tiempo Libre de esta investigación se aborda los antecedentes ya expuestos en cuanto a conocimiento y publicación de resultados del Tiempo Libre que otros investigadores han logrado sobre el tema. Se establece la problemática a partir de la cual tiene objeto esta investigación, así mismo, se argumenta el porqué de esta investigación de acuerdo a las hipótesis planteadas y objetivos que se pretenden cumplir con los resultados obtenidos.

En el marco teórico, se recopila la información documental que respalde con el conocimiento la cual dará significado a la investigación, en este apartado se describe el concepto de tiempo libre, teorías existentes sobre el

objeto de estudio, relación tiempo libre y salud, tiempo libre en el trabajo, ocio y familia así como influye el tiempo libre en la calidad de vida.

En el marco metodológico, se describe el proceso de investigación que se llevó a cabo para la realización de dicho estudio, se encuentran detallados los pasos a seguir para el desarrollo de la investigación, los cuales son: metodología, tipo de estudio realizado, características de la población, el instrumento utilizado (cuestionario adaptado) y el IPAQ y con esto la metodología utilizada para dicha investigación.

2.6. Relación tiempo libre y salud

Desde que la Organización Mundial de la Salud, definió a la salud como “el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”, han transcurrido muchos cambios en la historia de la humanidad.

El tiempo libre es un tema de salud. Para lograr el bienestar físico y mental, disfrutar del ocio y el juego es tan importante como realizar actividad física o controlar los factores de riesgo cardiovasculares, aseguran especialistas.

Christine Moll, del Canisius College (Estados Unidos), dijo que "el trabajo es la actividad que más realizamos en nuestras vidas. Trabajamos más de lo que comemos o dormimos. Nuestra salud y medicina son mucho mejores que hace un siglo pero nos dañamos a nosotros mismos porque solo trabajamos, trabajamos y trabajamos".

David Farrugia, un colega de Moll, explicó que cuando los pacientes llegan al consultorio psicológico generalmente ya hicieron consultas a sus médicos por síntomas de ansiedad. "Fisiológicamente, el cuerpo puede adaptarse y funcionar con altos niveles de stress pero esta situación eventualmente comienza a afectar la salud física y mental", afirmó.

En ese sentido, Moll destacó los beneficios de disfrutar del tiempo libre: "da aire al cerebro, renueva el espíritu, brinda claridad en el pensamiento, mejora la presión arterial, genera satisfacción. En todas las dimensiones de la vida; física, mental, espiritual o cognitiva; el tiempo libre debería ser una necesidad y no un lujo".

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que lleva el personal administrativos y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual, resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Con este estudio se persigue brindar a toda la comunidad politécnica, una recopilación de datos y resultados que pudieran contribuir a estudios dentro de la universidad y retomar los proyectos de actividad física dentro de la misma.

El Consejo Superior de Deportes de Madrid nos entrega datos de evaluaciones realizadas durante dos años programa de promoción de la actividad física para los trabajadores de Mahou-San Miguel. Según los resultados, los empleados son más productivos, tienen menos bajas y la empresa ha mejorado sus beneficios. Analizar cómo ha mejorado la salud de los empleados del Grupo Mahou-San Miguel gracias a la adopción de un programa de promoción de la actividad física orientado y monitorizado por los servicios médicos ha sido el objeto del estudio Valoración Socioeconómica del Programa de Actividad Física para los trabajadores de

Mahou-San Miguel, realizado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) en el marco del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. “El 94 % ha notado una mejoría en su salud y condición física, el 86 % en su estado de salud psicosocial y el 71% está más motivado y con una actitud más positiva en su trabajo”, ha dicho José Luis Terreros, subdirector general de Deporte y Salud del CSD. Según los resultados, ha mejorado el perfil cardiovascular de los participantes, con una reducción de los niveles de colesterol, un aumento en los de HDL, una mejor glucemia basal, cifras de presión arterial más bajas y un perfil de triglicéridos mejor.

El estudio se realizó en la fábrica de Alovera (Guadalajara) y en la sede administrativa del grupo en Madrid, con la participación de 773 trabajadores en 2009 y de 730 en 2010, lo que supone un 90% de la plantilla. Para analizar la satisfacción de los participantes se realizó una encuesta anónima a 100 empleados.

Según ha explicado Terreros, los días de baja por contingencias comunes y la duración de éstas se redujeron, al mismo tiempo que se aumentó la productividad y satisfacción de los empleados, y se mejoraron sus parámetros de salud. En 2010 el coste económico del programa para la empresa fue de 220.842 euros, y los beneficios de 635.891 euros.

Para finalizar lo hacemos con una reflexión de Zúñiga (Ob.cit) no dedicar una parte del tiempo semanal a la distracción es un verdadero atentado contra la salud mental. Así que a disfrutar del tiempo libre lo cual es un reto interesante para la vida personal, pues se trata del encuentro con la intimidad del ser y su trascendencia.

2.6.1. Tiempo libre en el trabajo

Con la llegada de la Revolución Industrial el efecto que tuvo la jornada laboral fue negativo ya que en lugar de disminuir aumenta. El tiempo de labor diario aumenta esto involucra a todos, hombres, mujeres y niños, hasta

llegar, incluso, a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras de aquella época tomen conciencia de esta situación e y de forma alguna traten de cambiar estos abusos. Sus objetivos de lucha se resumen en dos puntos: reducción de la jornada laboral y aumento de los salarios. Esto origina un proceso que persigue la disminución de las horas de trabajo a través de medidas legislativas, mediante las cuales los gobiernos establecen límites máximos a la jornada de producción. Por tal motivo una fecha significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre"

Como hemos visto, generalmente el trabajo es concebido como una obligación, y no como una auténtica posibilidad de realización humana. Según (Padilha, 2004) como el trabajo es colocado en situación de oposición a la libertad, esta sólo podría ser vivenciada por el trabajador en el tiempo fuera del acto productivo. Así, el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de las cuerdas, obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo.

Es necesario recordar que las sociedades humanas siempre se organizaron en "tiempos sociales", o sea, en momentos determinados por las actividades sociales en ellas desarrolladas: el tiempo para el trabajo, para la educación, para la religiosidad, para la familia, para el descanso, etc. (Padilha, 2004) Es así que la vida colectiva es regida por la articulación de esos momentos, lo que en las grandes ciudades urbanizadas de la actualidad se diferencian, por ejemplo, de algunas sociedades indígenas, en las cuales los tiempos sociales son vinculados a los ciclos de la naturaleza, y no al tiempo artificial determinado por el reloj. Es así que, en nuestros días el principal sentido de tiempo libre prevalece como un tiempo de no trabajo.

En varias ocasiones traemos nuestras obligaciones laborales a casa, llevamos estas responsabilidades incluso más allá de lo saludable, es por eso que no podemos disfrutar con plenitud nuestro tiempo libre, esto se debe a que tenemos una pésima organización en nuestras obligaciones de trabajo.

Deberíamos aprender a terminar con nuestras tareas laborales en el trabajo, y no en casa, peor aún llevar trabajo a nuestras vacaciones, es por eso que debemos desconectarnos del mundo laboral y disfrutar del poco tiempo que tenemos para nosotros y para compartir con los demás. Deberíamos tener un equilibrio entre trabajo y vida personal, el exceso de trabajo nos podría causar insatisfacción y frustración laboral porque no siempre vamos a conseguir los resultados o metas que esperamos

El exceso de tiempo que dedicamos al trabajo nos va a mermar las relaciones personales, aumentan las discusiones con la pareja, pérdida de amigos y lo que es peor, ausencias en reuniones familiares.

Los niveles de estrés están por las nubes, y el hecho de no respetar las necesidades del cuerpo como descansar, relajarse, sentirse bien, se van a ver afectada.

Al tener mucho trabajo, aumentan las preocupaciones, aumentan los grados de insatisfacción porque los resultados no se van a dar por tu falta de eficiencia y eficacia en tu trabajo.

El mal humor va invadir nuestra vida y no seremos capaces ni de tener una conversación normal con el resto.

Por esto y muchas cosas más debemos limitar nuestras obligaciones laborales con las personales.

En la actualidad, muy pocas personas son plenamente conscientes del valor del tiempo libre. A no ser que seas alguien que disfruta realmente de

su profesión y que esta no te genere mucho estrés sino que sea una fuente de verdadera satisfacción, es imprescindible que organices tus horas de trabajo de forma que puedas descansar al menos un día a la semana.

En los años '60 se describió el Síndrome de Burnout y por aquel entonces hacía referencia solo a las personas que estaban en contacto directo con el público y trabajaban en sitios como los hospitales y las cárceles pero en la actualidad este problema puede afectar a cualquier trabajador.

Sus principales síntomas son: el agotamiento, la fatiga crónica, la falta de energía, la despersonalización hacia el trabajo y la escasa eficiencia en el mismo. Si este problema persiste, la persona puede somatizar los síntomas psicológicos ya sea en forma de dolores de cabeza persistentes, enfermedades dermatológicas o gastrointestinales.

Para solucionar estas molestias, el descanso es el único remedio que existe. En realidad, el tiempo libre nos sirve para desconectar del trabajo e involucrarnos en otras actividades que nos ayuden a relajarnos o que se conviertan en un estímulo nuevo para nuestro cerebro.

En principio, es necesario aclarar que la noción de ocio añadida al adjetivo creativo, se mezcla con la idea de tiempo libre y con una serie de manifestaciones culturales. De acuerdo con las palabras del autor: "Tiempo libre significa viaje, cultura, erotismo, estética, reposo, deporte, gimnasia, meditación y reflexión." En otras situaciones el empleo de la palabra ocio, por el autor, designa el "no hacer nada", que encuentra en la idea de estar en la hamaca el símbolo por excelencia del llamado ocio creativo.

Naturalmente, el ocio es un arte. Casi todos saben trabajar. Poquísimos son los que saben quedarse sin hacer nada. Y eso es debido al hecho de que a todos nos enseñaron a trabajar, pero nadie, como ya fue dicho, nos enseñó a quedarnos sin hacer nada. Para quedar sin hacer nada son necesarios los lugares correctos. Ustedes pueden crear grandes centros

culturales y de “recreación”, pero en ellos descansamos como si estuviéramos trabajando. (Bauman, 1999)

2.6.2. Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adultos o trabajadores

Las ventajas y desventajas de la tecnología en el empleo o trabajo han servido para solucionar problemas que se suscitan principalmente por la falta de comunicación entre empleados para las diferentes tomas de decisiones, sin duda este ha sido el factor más positivo de esta tecnología que cada vez avanza superando los problemas empresariales pero perjudicando al ser humano tanto en lo mental y físico.

Esto se da porque nos hacemos dependientes de una computadora o celular que son los instrumentos que más se usa en el trabajo y que en muchas ocasiones no seríamos capaces de concluir con las tareas que se nos han sido encargadas, estos detalles de dependencia nos haría en un futuro inservibles, incapaces de realizar algún trabajo

Mientras la tecnología avanza, también con ellos nuestros problemas saludables, físico mental, incluso hasta los problemas sociales, la falta de movimiento que en abundancia es el sedentarismo es la causa principal de nuestro estudio y al realizar las encuestas en el Personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE hay resultados que si nos preocupan mucho, el simple hecho de estar sentado frente a una computadora todo el día laboral hace que la persona sufra ciertos traumas no solo mentales, también físicos como estrés, preocupación, cambios bruscos de estados de ánimo, peleas con compañeros de trabajo, entre otros.

Según la Msc. Nellys Chirinos “las investigaciones más exitosas y recurrentes allí donde mayor impacto en la productividad, eficacia y rendimiento tienen las nuevas tecnologías coinciden en describir

comportamientos regulares en los sujetos estudiados. Así como un registro de las enfermedades mayormente encontradas refieren: Hipo dinamia, Falta de concentración en las tareas, Ineficacia en el desempeño, Conflictos de integración social, Conductas agresivas, violentas, Anomia social, Sedentarismo”,

En Cuba, el INDER satisface necesidades individuales y sociales relacionadas con la práctica de actividades de formación, recuperación, rehabilitación de cualidades y capacidades físicas y mentales, satisfacción y uso creativo y formativo del tiempo libre, en tal sentido como elevación de la calidad de la vida

2.6.3. La necesidad del tiempo libre

La necesidad del tiempo libre es fundamental para el desarrollo integral de todos los seres humanos, el tiempo fuera de todas nuestras obligaciones sean de estudio o trabajo debe ser direccionado con el fin de aprovecharlo al cien por ciento, no desperdiciarlo en actividades perjudiciales para nuestra salud, es por eso que este estudio va con el fin de promover la actividad física en este valioso tiempo por su gran número de beneficios.

Promover actividades que sean innovadoras, nuevas, que cause gusto y placer con el fin que satisfaga las necesidades que los adultos hoy en día requerimos.

Lo más importante del aprovechamiento de este tiempo es desconectarse de todo lo que tiene de ver con nuestras obligaciones, es decir: trabajo, estudio, los pocos momentos de tiempo libre que tiene un empleado laboral promedio va desde las 6 pm hasta las 8 pm. Tiempo en el cual no realizamos ninguna actividad productiva para disminuir los altos niveles de estrés, mal humor, en especial los altos niveles de sedentarismo.

La solución más sencilla para esto es realizar actividad física por lo menos 30 minutos diarios, los resultados se verán reflejados en nuestro buen estado de ánimo, disminución del peso, mejor estado físico, entre otros.

La Carta Internacional del tiempo libre demanda que todo ser humano tiene derecho a ser introducido a todo tipo de recreación durante su tiempo libre, sin importar edad, sexo o nivel de educación. Por lo tanto el tiempo libre se debe garantizar para todas las personas y de manera lógica, debe trascender las paredes de las instituciones educativas y laborales de una comunidad ya que son espacios y tiempos los cuales se requieren para las personas en toda su vida, para la formación, para el descanso, para el esparcimiento, para el desarrollo humano y para la socialización.

- **Artículo 1.-** Todos los seres humanos tienen derecho a gozar de tiempo libre. Este derecho comprende que se le otorgue horas de trabajo razonable, vacaciones regulares pagadas, condiciones razonables para viajar y planeación social adecuada, que incluya acceso a instalaciones para el tiempo libre, áreas y equipo que mejore sus ventajas
- **Artículo 2.-** El derecho a disfrutar el tiempo libre con completa libertad es absoluto. Los prerequisites para participar en actividades individuales del tiempo libre, deben ser semejantes a aquellos para el disfrute colectivo del tiempo libre
- **Artículo 3.-** todo hombre tiene derecho a instalaciones recreativas abiertas al público en general, así como a reservas naturales como lagos, mares, áreas boscosas en las montañas y espacios abiertos en general. Estas áreas, su fauna y flora, deben ser protegidas y conservadas.
- **Artículo 4.-** todo ser humano tiene derecho a participar y ser introducido en todo tipo de recreación en su tiempo libre, tales como: deportes y juegos, vivencias al aire libre, viajes, danza, arte

pictórico, música, artesanías y manualidades, sin importar el sexo o nivel de educación.

- **Artículo 5.-** el tiempo libre no debe tener organización estructural, en el sentido de que autoridades oficiales, planeadores urbanos, arquitectos y grupos privados de individuos decidan como otros usen su tiempo libre.
- **Artículo 6.-** todos los seres humanos tienen derecho a aprender a disfrutar su tiempo libre. La familia, la escuela y la comunidad deben instituirle en el arte de explotarlo, de la forma más sensible.
- **Artículo 7.-** la responsabilidad para educar el tiempo libre se encuentra dividida entre un gran número de disciplinas e instituciones. Esta responsabilidad debe estar totalmente coordinada entre todos los organismos públicos y privados involucrados, para poder garantizar a la ciudadanía que se utilizaran de la mejor manera el financiamiento y la asistencia disponible. La meta para una comunidad debe ser, en cada país en donde es posible, escuelas especiales para estudios sobre recreación. Estas escuelas deben entrenar líderes para ayudar a promover programas recreacionales y asistir a individuos y grupos durante las horas del tiempo libre, para que puedan ejercer la libertad de elección. Este servicio es uno de los esfuerzos más creativos del hombre. (NACIONAL, 1970)

2.6.4. Aprovechamiento del tiempo libre

El secreto de aprovechar mejor el tiempo libre es realizar actividades que sean recordadas como gratas, Tal y como lo expresaba George Hebert Mead ([1934] 1970), el “mí” desaparece durante el flujo y el “yo” toma posesión (Barman, 2000)

En síntesis, aquellas actividades y experiencias que son más gratas serán recordadas con más frecuencia y serán acumuladas en el almacén de la memoria cultural de la interacción humana.

Si las actividades son de completo disfrute, serán practicadas con más frecuencia y serán ellos los que sociabilicen la práctica de estas, serán los motivadores e impulsores de hacer actividades de goce incrementando la población que disfrute haciendo cosas diferentes y sus beneficios serán tener una mejor calidad de vida, más sana, más saludable

Debemos darle una gran importancia al verdadero valor del tiempo libre, su disfrute y gozo y de cómo esto nos ayuda a mantener no solo una salud física sino una buena salud mental.

- a. Amateur (aficionado), en donde su motivación se combinan el autointerés, el interés público, y muchas veces también el interés monetario, con un rol cercano al profesional, y que proporciona satisfacción y contribuciones en los planos culturales, de ayuda y comercial;
- b. Hobby (pasatiempo), con idénticos componentes motivacionales, un rol de no trabajo y las mismas contribuciones excepto la ayuda.
- c. El voluntariado (volunteering) motivado por el interés de otras personas y el autointerés, con un rol de trabajo delegado que proporciona ayuda y satisfacción.

Lastimosamente por desconocimiento, ignorancia, o falta de información este tiempo no es bien utilizado por el personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas, se debe realizar una campaña para promover todas las actividades que haga de este tiempo provechoso, actividades nuevas que cause interés por la población de estudio y así reducir este alto porcentaje de sedentarismo que observamos a simple vista.

Para aprovechar mejor nuestro tiempo libre se recomienda disfrutar de este, hay un sin número de actividades que podríamos realizar para un desarrollo integral de cada persona, las vacaciones que son una vez al año deben ser muy bien realizadas, es decir, no llevar trabajo a estas, desconectarse totalmente de nuestro entorno laboral, si es posible no llevar la computadora portátil, el teléfono celular del trabajo, esto nos hará disfrutar más de nuestras vacaciones y concentrarnos en pasar un tiempo de calidad con nuestra familia y despreocuparnos del resto.

Los fines de semana concentrarnos más en pasar tiempo con la familia y amigos, asistir a reuniones, salidas de campo, balnearios, cenas, tiempo en el cual dejamos a un lado lo laboral y aprovechamos el tiempo en lo social

Hay que tener claro que una familia donde el tiempo libre es considerado un bien necesario y que debe ser aplicado, es muy posible que esa familia tenga mayor facilidad para crear varias alternativas que se adapten a cada momento en donde la familia se encuentre reunida y puedan hacer uso de su tiempo libre.

Las dos principales claves del éxito para superar el reto de aprovechar al máximo el tiempo libre que compartimos con nuestros hijos, familiares o compañeros son implicarles en la preparación y organización de las actividades y, sobre todo, tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ellos.

Es importante que la propuesta de actividades no sea monótona, que sea variada y, en la medida de lo posible, cíclica. Todas ellas pueden contribuir de mejor manera, ya que el propósito de las mismas es divertir, relajarse y educar.

Es bastante frecuente que los padres realicen actividades de ocio cuando los hijos son pequeños, les acompañan al parque, les leen cuentos, juegan

con ellos o les llevan al cine. Todas estas actividades son saludables y contribuyen a pasar ratos agradables (ACOSTA, 2002)

A medida que los hijos van creciendo estas actividades se empiezan a realizar con amigos o compañeros, en este caso los padres tienden a limitarse a hacer las labores de acompañamiento, o simplemente les llevan al lugar en el cual van a realizar las actividades, estas actividades en el que se comparte poco tiempo en familia también son sanas y agradables pero ya no son tan interactivas como las anteriores, en las cuales existía la participación de toda la familia.

¿Por qué es importante saber aprovechar nuestro tiempo libre?

- Favorece el análisis y la reflexión personal acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- Ayuda a la creación y/o utilización de espacios que permitan a los trabajadores encontrar maneras gratificantes de utilización del tiempo libre.
- Incrementa la autoestima y autoconfianza en el trabajo
- Mejora la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones.
- Favorece la intercomunicación personal y la interacción dentro de su grupo de trabajo.
- Promueve el desarrollo de interés.
- Reduce la sensación de aburrimiento.

2.6.5. Tiempo libre y calidad de vida

El aprovechamiento de este tiempo se verá reflejado en tu buen estado de salud, trabajo y vida personal.

Nuestra estrecha relación con la tecnología nos facilita la vida, pero si no la usamos adecuadamente nos podría causar estrés, por ejemplo tener una buena conversación con un amigo almorzando o tomando un café es mucho

mejor que chatear con 10 al mismo tiempo y quedarse en media conversación porque se acabó la batería de nuestro teléfono celular.

Debemos tener muy en cuenta que la pereza no es sinónimo de descanso, al contrario causa más cansancio, al momento de realizar cualquier actividad física nos carga de energía positiva y vitalidad, caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar son algunas de las actividades que debemos hacer para activarnos.

Una de las cosas más importantes es mantener un equilibrio entre las relaciones personales, la mejor manera de manejarlas es tener una buena organización del tiempo y priorizar lo que es más importante, como pasar con tu pareja, ir a reuniones familiares y pasar con los amigos nos hará aprovechar de mejor manera nuestro tiempo. El uso de una ropa cómoda nos facilitará nuestras actividades laborales, nos hará más efectivos al momento en el que nos piden realizar alguna tarea tediosa o aburrida y acabarla lo más pronto posible el envejecimiento satisfactorio y saludable se asocia con la satisfacción con la vida y la buena salud, y muchos estudios han investigado la relación entre el uso del tiempo libre y varios indicadores de bienestar

Se podido determinar la utilidad del ocio y el tiempo libre, en el funcionamiento intelectual, de forma que desarrollar tareas complejas tiene un efecto muy positivo en procesos intelectuales y en el desenvolvimiento de situaciones difíciles; en la misma línea destacan los beneficios en la reducción del deterioro cognitivo (WAICHMAN, 2004)

2.6.6. Análisis y evaluación del tiempo libre

Cada día es más frecuente que personas provenientes de diversos estamentos socioeconómicos empleen su tiempo libre en la participación de distintas actividades de ocio y tiempo libre auspiciados por las Administraciones locales, autónomas, etc. También es cierto que, en

general, estas actividades carecen de la necesaria metodología evaluativa que proporcione el *feedback* necesario y la correspondiente propuesta auto correctiva. En este trabajo presentamos un cuestionario, denominado EPOL (Evaluación de Programas de Ocio y Tiempo Libre) que permite evaluar la calidad de los programas de ocio y tiempo libre.

El origen de este trabajo se sitúa en la necesidad de crear una herramienta que permita evaluar, principalmente, las campañas de ocio institucional, especialmente las implementadas a través de campamentos para niños y adolescentes. La preocupación por una evaluación de los programas de ocio discurre paralela a la evolución del concepto de ocupación del ocio y de su gestión. Actualmente no pasa desapercibida la importancia de los programas de ocio en la prevención del consumo de sustancias tóxicas y en la prevención de la delincuencia. Teniendo en cuenta estos antecedentes se hace preciso recordar que la amplia diversidad de programas de intervención a evaluar, así como los presupuestos de los cuales se parte, contribuyen a establecer diversos tipos de evaluación. La taxonomía en evaluación de programas ya ha sido expuesta en otros trabajos y se puede enfocar con diversos criterios:

1. En función del momento en que se evalúa puede ser una evaluación ex-ante, evaluación durante y ex-post
2. De acuerdo con la procedencia de los evaluadores, la evaluación puede ser externa, interna, mixta, autoevaluación, o evaluación participativa
3. En función de los aspectos del programa que son objeto de evaluación
4. Según los fines de la evaluación puede ser proactiva o retroactiva
5. También puede ser evaluación formal y sustantiva
6. En función de las funciones que cumple puede ser formativa o sumativa.

Consideramos de sumo interés para nuestros objetivos esta última distinción y que de forma unánime recogen diversos autores a partir de la propuesta de (valencia, 2007)

2.6.7. Uso del tiempo libre en Ecuador

La Encuesta de Uso de Tiempo genera información sobre la asignación del tiempo de los individuos para actividades remuneradas, no remuneradas y de tiempo libre, proporcionando insumos para el análisis y formulación de políticas públicas

Actividades domésticas:

- Arreglo de casa (barrer, limpiar polvos, tender camas)
- Compras en mercados, supermercados, etc.
- Arreglo de ropa (lavar, planchar, coser, arreglar)
- Preparación de alimentos (preparar desayuno, almuerzo, cena)
- Cuidado niños, ancianos, enfermos (siempre y cuando estas personas sean miembros del hogar)
- Ayudar en tareas escolares
- Cuidados personales
- Dormir
- Tiempo libre (lectura, oír música, descansar sin realizar ninguna actividad, ver TV, etc.)
- Necesidades personales (comer, cuidado personal, etc.)

Los ecuatorianos dedican menos horas a los quehaceres domésticos y más horas a su cuidado personal entre el 2011 y 2012

Tabla 3.

Tiempo dedicado en horas por actividad y por años

Actividad	2011	2012
Arreglo de casa	4	3
Compras	2	2
Arreglo de ropa	3	3
Preparación de alimentos	7	6

Cuidado de niños y ancianos	3	2
Ayuda en tareas escolares	1	1
Dormir	55	56
Tiempo libre (leer, ver tv, descansar)	21	22
Necesidades personales (comer, arreglarse)	13	16
Tiempo de traslado al trabajo	6	4

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Tabla 4.

Tiempo dedicado por actividad y grupos de edad

Grupo de edad	Practica en el arreglo de casa	Prácticas en las compras	Prácticas en el arreglo de ropa	Preparación de alimentos	Cuidados de niños y ancianos	Ayuda en la tareas escolares	Necesidades personales
s-11	2	1	1	0	1	0	18
12-19	2	1	2	3	2	0	17
20-29	3	1	3	6	4	1	15
30-44	3	2	3	8	3	2	15
45-64	3	2	3	9	1	0	16
65 y mas	3	2	3	8	1	0	17

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Las personas de 5 a 11 años le dedican más tiempo a sus necesidades personales, los que menos dedican son los de 20 a 29 años.

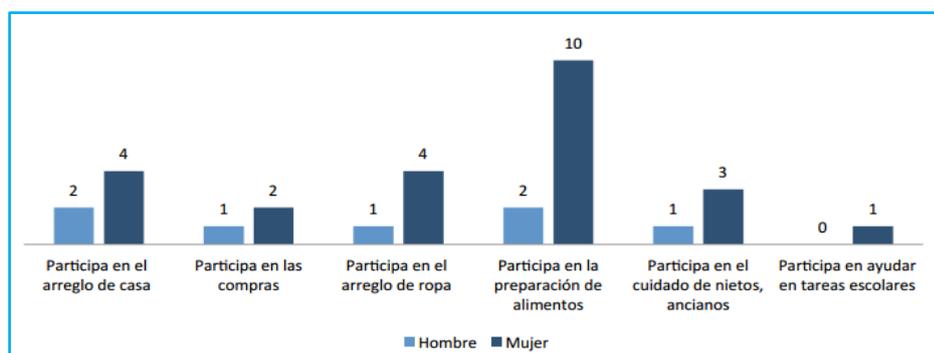


Figura 1. Actividades domésticas por sexo

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Las mujeres dedican 24 horas semanales a realizar actividades domésticas, 18 horas más que los hombres que utilizan 6 horas.

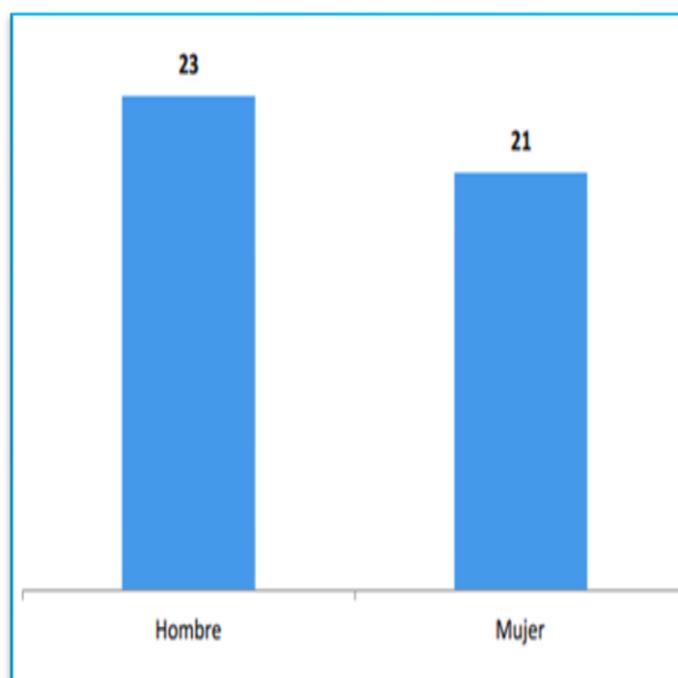


Figura 2. Tiempo libre por sexo

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Los hombres disponen de más tiempo libre (leer, descansar, ver tv, escuchar música, etc.) en promedio a la semana que las mujeres.

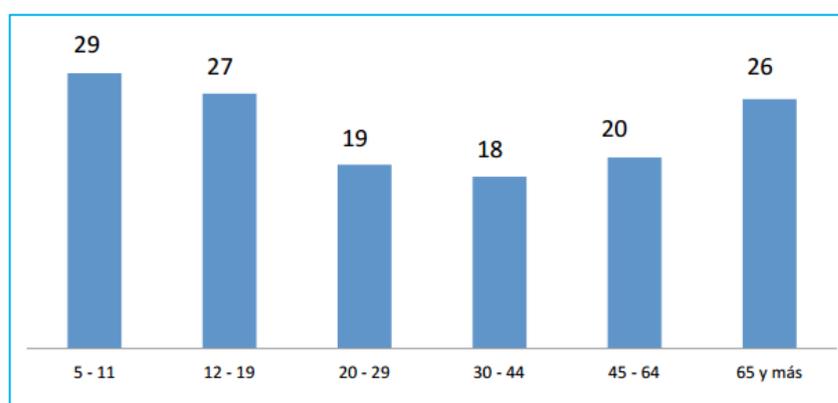


Figura 3. Tiempo libre por grupo de edad

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

El tiempo libre por grupos de edad refleja el comportamiento de ciclo de vida de la población ecuatoriana, los niños y adolescentes (5 a 11 y 12 a 19 años) y las personas de la tercera edad (65 y más años) tienen más tiempo libre que el resto de la población más joven.

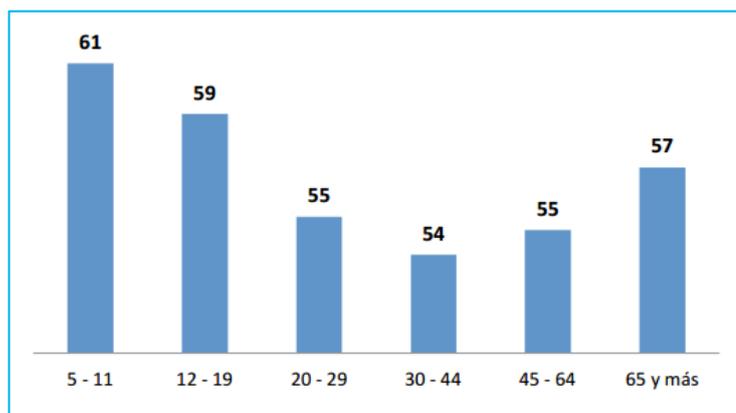


Figura 4. Tiempo para dormir por edad (horas promedio a la semana)

Fuente: encuesta nacional de Empleo, desempleo y Subempleo. Marzo 2012 – Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Los niños y adolescentes le dedican más tiempo para dormir durante la semana que el resto de la población.

2.6.8. Factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en el tiempo libre del adulto o trabajador

El clima laboral debe ser el más idóneo para tener relaciones humanas interpersonales, con un excelente clima laboral habrá mejores resultados y objetivos cumplidos en menor tiempo, es por eso que uno de los factores muy importantes es la motivación continua del personal, para que realice su trabajo en menos tiempo y no lleve trabajo a casa. Por ningún motivo el empleador debe abusar del tiempo libre del empleado. RESPEtar los horarios del personal es motivo de motivación, ya que el trabajador disfruta de su tiempo libre si se dedica a las actividades que sean de disfrute y mejor aún si son favorables a su salud realizando actividad física.

A continuación les daremos una lista de factores que favorecen el rendimiento del personal administrativo para una mejor ejecución del trabajo manteniendo un excelente clima laboral respetando sus deberes y derechos

- Satisfacción de necesidades
- Beneficios adicionales por buen desempeño
- Salario justo y depositado a tiempo
- Tener unas excelentes instalaciones de trabajo
- Excelente comunicación entre el empleado y empleador
- Seguridad en el trabajo
- Estabilidad laboral

Recordemos que sí mantenemos a nuestro personal motivado para trabajar, mejoraremos el clima laboral y obtendremos eficacia y eficiencia de los empleados realizando mejor su trabajo, sin presión, sin estrés, manteniendo a todos bien físicamente, mentalmente generando mejores estados de ánimo y saludables.

De esta manera podremos llegar de mejor manera ideas que cambien paradigmas, ideas nuevas, motivando y sociabilizando al personal a realizar actividad física y realizando actividades provechosas en su tiempo libre.

En la adultez la vida laboral es el centro de todas las ocupaciones que desarrolla el individuo, teniendo o no teniendo trabajo. El acceso a actividades de Tiempo libre está influido por dos tareas propias de la etapa: independencia económica y la formación de una familia. Las actividades de Tiempo Libre en el adulto generalmente son escasas y están en directa relación con el tiempo no destinado a las obligaciones del trabajo y del cuidado personal y de la familia. El juego cambia de forma y el adulto busca actividades más bien sociales, como reunión con grupos de pares; o en su defecto solitario como son la lectura, la televisión, entre otras. Es importante considerar qué aspectos como escolaridad, tipo de trabajo, género, inserción urbana/rural, subculturas, entre otras influyen en la identificación, selección y

acceso a satisfactores que permitan la utilización del tiempo libre, que ya en el adulto es escaso.

Las diferentes manifestaciones y prácticas del Tiempo Libre a veces tienen en sí aspectos a favor o en contra de la salud, la autorrealización, etc.: tenemos el ejemplo del partido de fútbol como actividad recreativa que permite el ejercicio de factores de desempeño físico, sensorial y psicosocial; sin embargo el mismo partido de fútbol en el contexto de reunión de amigos; nos revela una actividad de tipo recreativa pero que muchas veces potencia actitudes de riesgo como el desmedido consumo de alcohol después de terminado el partido.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE ESTUDIO

3.1. Sedentarismo: nivel de actividad física

3.1.1. Introducción

Hipócrates manifestaba: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

Los fines de la investigación se enfocaran a la actividad física. Al analizar la misma se determinará qué nivel de actividad física tiene la muestra y que porcentaje de sedentarismo que tienen los estudiados. El estudio del nivel de actividad física es al momento el mejor indicador de cómo se encuentra la sociedad en relación a tema de más peligro, algunos autores lo denominan: La Epidemia del Siglo XXI.

Un factor muy importante es el estilo de vida sedentario, conocido también como inactivo es cada vez más común en la vida cotidiana de las actuales sociedades desarrolladas y más aún en las subdesarrolladas, ya que estas están expuestas a nuevas tecnologías, que llevan a sus habitantes a ritmos de vida cuyos niveles de actividad física y, por lo tanto, de gasto energético, son más bien bajos, algo que ocurre sobre todo durante el tiempo libre o de descanso, en los que están ocupados por actividades como juegos de videos, televisión o navegar en internet.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), en la última década la conducta sedentaria se ha abordado como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y la obesidad. Por eso mismo, hoy es reconocido como un gran enemigo de la salud pública en el mundo - por su alta prevalencia-, siendo confirmado por una reciente publicación de la Organización Mundial de la Salud como la 4ta causa de mortalidad del mundo.

3.2. Conceptualización

Actividad física es un término largamente utilizado y su variada naturaleza vuelve eso extremadamente difícil de caracterizar y cuantificar. El término es de ordinario definido como “cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulte en gasto energético”

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

3.3. Consideraciones generales

Se debe entender la actividad física como el conjunto de movimientos de los músculos esqueléticos que inducen el gasto energético, mientras que el ejercicio físico comprende un subtipo que además mejora y mantiene las condiciones físicas del individuo.

El ejercicio físico en pacientes con dislipidemia puede lograr a disminuir en hasta un 20% los niveles séricos de colesterol total, triglicéridos, LDL, VLDL colesterol; por lo que es recomendable modificar el hábito de vida en estos pacientes para la práctica rutinaria de actividad física.

En este sentido se debe recordar que el tejido muscular es un importante consumidor de glucosa y de grasas, aproximadamente el 25% tras una ingesta y el 100% durante el ejercicio físico intenso.

En las personas físicamente inactivas, principalmente en el adulto mayor el tejido muscular se encuentra disminuido en su capacidad funcional (sarcopenia), por lo que la respuesta metabólica y cardiovascular a la actividad física es inadecuada, requiriendo un período de adaptación y acondicionamiento físico del organismo a la elevada demanda energética.

3.4. Sedentarismo en el Ecuador

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”.

Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, aseveró que; “la escasez de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo”. “Ahora vemos más televisión, utilizamos videojuegos y computadora”. La docente resaltó que el sedentarismo produce secuelas en el organismo, ya que el individuo cuando deja de moverse es proclive a sufrir otras enfermedades como obesidad, diabetes (niveles altos de azúcar) e hipertensión (tensión alta). Además, Moreno reiteró que el ejercicio es la única clave para combatir este problema: “La actividad física es también una excelente medicina -no farmacológica- que ayuda a disminuir afecciones que están en aumento y evita el sobrepeso”.

Jaime Robalino, entrenador físico del gimnasio Gym Sport, señaló que la actividad física no implica que las personas pasen largas horas ejercitándose, sino que practiquen rutinas permanentes. Indicó que las secuencias tienen que efectuarse según la edad. “Los adultos deben realizar al menos 20 minutos diarios de ejercicios, durante 5 de los 7 días de la semana. Los niños tienen que ejercitarse más, al menos 60 minutos al día”, explicó Robalino.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos. La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453). Manabí no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el sobrepeso. Situación similar se registró en Los Ríos, en donde hubo 7.171 personas con esta patología. El Oro reportó 6.143 casos de diabetes mellitus y 1.833 casos de obesidad. Galápagos ha sido la provincia con menor número de novedades, ya que solo reportó 40 individuos con índices

elevados de glucosa. Pichincha registra una alta incidencia. En ese mismo año, Carlos Gustavo Gallegos Camino, especialista en Medicina Familiar, presentó el estudio denominado 'Sedentarismo en escuelas municipales de Quito y zona sanitaria.

La investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.

En la Ley del Deporte (en su artículo 90) indica que es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar e incentivar las prácticas deportivas y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. Por lo tanto El Ministerio del Deporte cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, que busca promover las actividades físicas deportivas y recreativas en 274 puntos del país.

La inversión de esta iniciativa es de 6'591.445,24 dólares y se ejecuta por medio de las federaciones deportivas provinciales o ligas cantonales del país. Este proyecto tiene una meta primordial: motivar a la población a realizar actividad física para reducir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida. Esto a través de sesiones de baile terapia y aeróbicos, dirigidos por profesionales en todo el territorio nacional. Esta iniciativa no es aislada, puesto que a través de convenios interministeriales se unieron esfuerzos por crear otros proyectos contra el sedentarismo.

Un ejemplo es el trabajo en conjunto con el Ministerio de Educación (ME), que se guía con una malla curricular de Educación Física. La idea es que todos los establecimientos educativos reciban la misma enseñanza.

Además, la Dirección de Educación Física del Ministerio del Deporte promueve los 'Juegos Escolares de la Revolución', en escuelas de todo el

país, con lo que se masifica el deporte y se erradica el sedentarismo en los alumnos.

Incentivar la actividad física a través de varias normativas.

Las normas ecuatorianas se enfocaron en incentivar la actividad física. El artículo 359 de la Constitución dispone que el Sistema Nacional de la Salud comprenda las acciones y programas, políticas, acciones y actores en la salud. Además, garantizará la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación en todos los niveles. La Ley del Deporte de manera específica no se refiere a combatir el sedentarismo, sino de planes y programas de las diferentes direcciones, las que técnicamente tratan de reducir el sedentarismo por medio de la ejecución de diferentes proyectos enmarcados hacia el Buen Vivir. La Ley del Deporte entró en vigencia a partir del 11 de agosto del 2010, hasta la presente fecha.

Muchos estudios realizados en el País nos reportan que el problema ya lo tenemos en relación a la falta de Actividad Física = Sedentarismo y al Exceso de Peso.

La alta tasa de sedentarismo (falta de actividad física) en el Ecuador (71,2%) es una causa contribuyente importante para la aparición de por lo menos 17 enfermedades crónicas. De la misma manera la evolución de las enfermedades no transmisibles se han incrementado de 1982 al 2002 del 45% al 78%.

3.5. Medición de la actividad física

Cuando hablamos de actividad física debemos saber que es el componente más variable del gasto energético diario total y hay un sin número de dificultades para medirla, pero en los adultos será un poco más fácil ya que ellos tienen una rutina laboral

Desde los clásicos estudios conducidos por (Gallegos, 2007), otros estudios sobre los efectos de la actividad física sufren por las limitaciones de las herramientas utilizadas para evaluar la actividad física (valencia, 2007)

Las mediciones de la AF para propósitos de la promoción de la salud se hacen usualmente a través de un auto informe, mediante la realización de cuestionarios, entrevistas y encuestas (WAICHMAN, 2004) Como alternativa se incluyen agendas o registros de AF, donde la información sobre todas las formas de actividad se registra cada día. Otros métodos de medición de la AF incluyen mediciones más directas, objetivas y fisiológicas, como la medición del estado físico (evaluaciones directas e indirectas del consumo máximo de oxígeno, pruebas de estado físico), medición del gasto energético usando un calorímetro directo con agua doblemente marcada o la reacción del ritmo cardíaco ante volumen fijo de trabajo. Otras evaluaciones objetivas de la AF se pueden hacer con sensores de movimiento, los que miden la actividad en uno o más planos de movimiento.

Algunos autores sugieren que la actividad física no equivale al gasto total energético, porque el tiempo utilizado en la actividad física puede ser un factor de medición muy importante, sea en alta, moderada o baja intensidad.

Se ha desarrollado un instrumento de medición apropiado, válido y fiable para medir la actividad física presenta un reto complejo. Hay varios componentes por ejemplo, la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física que se deben hay que tomar en cuenta. También es conveniente evaluar el dominio en el cual se lleva a cabo la actividad física (por ejemplo, la actividad física profesional, la actividad física relacionada con el transporte y la actividad física durante el tiempo libre).

La actividad física es un grupo complejo de conductas, con posibles mediciones provenientes de su duración, frecuencia, intensidad o entorno. Dentro de las conductas de la AF que se podrían medir útilmente en los estudios de la promoción de la salud se incluyen:

- Cuán a menudo se realiza actividad física: las mediciones de frecuencia se expresan normalmente en un marco de tiempo definido. Por ejemplo, un período recordado recientemente podría ser la semana pasada o una “semana normal”, en un día hábil normal y un día del fin de semana; en las últimas 2 semanas. Para períodos recordatorios a largo plazo, el mes pasado; el año pasado; toda una vida o el patrón de AF en el curso de vida.
- Duración de la actividad física por sesión, expresada como el tiempo total por día; o por marco de tiempo escogido (normalmente se informa como un promedio u horas y minutos totales de AF).
- Intensidad de la actividad: basada en la intensidad auto percibida; o en gastos energéticos específicos que se asocian con actividades específicas. Las actividades se pueden clasificar como livianas, moderadas o vigorosas, según sus valores de gastos energéticos asignados (éstos se señalan como valores MET, o múltiples de gasto energético en reposo basal).
- Tipo de actividad: algunos instrumentos consultan sobre cada AF o deporte específico ejecutado; otros consultan sobre categorías de actividad más amplias, como actividades de intensidad moderada, actividades de intensidad vigorosa (normalmente éstas proporcionan ejemplos de actividades dentro de cada categoría).
- Campos o entornos donde se ejecuta la actividad: se describe el lugar o entorno donde se realiza la actividad; se podría desarrollar una tipología como:

AF durante el tiempo libre (AFTL), la cual normalmente es actividad realizada para ejercitarse o para recrearse:

- Actividad organizada como deporte en equipo o individual, recreación organizada o grupos para caminar, clases en el gimnasio.

- Deporte recreativo no organizado, AF como caminar para ejercitarse o por recreación, AF eventual en la vida diaria, “vida activa”.

Actividad ocupacional: energía gastada mediante el trabajo, ocupaciones.

- a. Entorno doméstico: incluye jardinería, trabajo en el patio, tareas domésticas, cuidado de niños.
- b. Traslado activo hacia el trabajo y desde éste: AF relacionada con el transporte, incluyendo caminar o andar en bicicleta, para llegar a lugares o venir de éstos.
- c. Otro gasto energético eventual, como usar escaleras en lugar de ascensores en edificios.
- d. Mediciones de tiempo dedicado en “entornos de conducta sedentaria” (tiempo que se ocupa sentado en el trabajo, viendo televisión, uso del computador/ tiempo frente a la pantalla, leyendo).

Nótese que todos estos campos reflejan patrones de actividad, excepto por las mediciones de sedentarismo (véase f, anteriormente). Puede que en algunos países, los aspectos de AF durante el tiempo libre no estén disminuyendo, pero otros aspectos de la vida diaria contribuyen a lograr un gasto energético total reducido, particularmente la cantidad de tiempo que las personas pasan sentadas en el trabajo, frente a televisores u otros “momentos frente a la pantalla”. Éste puede ser un indicador independiente que puede estar relacionado con la mala salud, los índices de obesidad, la interacción social reducida y también la AF reducida. Por estas razones, se considera la “inactividad” física como un entorno pertinente al estilo de vida. Desde la perspectiva de la medición, el tiempo sedentario es la dimensión menos medida, comparada con otros entornos de la AF.

Dado el aumento en el interés mundial en el papel de la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas, y la falta de datos útiles

tanto para informar los esfuerzos de salud pública dentro del país como para las comparaciones entre países, la OMS desarrolló un Cuestionario mundial de actividad física (*Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ*) para la vigilancia de la actividad física. Se desarrolló este instrumento principalmente para uso en los países en desarrollo. El GPAQ fue sujeto a un programa de investigación que mostró que es válido y fiable, pero también capaz de adaptarse para incorporar diferencias culturales u otros aspectos importantes en el país respectivo.

En nuestra investigación usamos el cuestionario IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) para determinar el nivel de actividad física de la población en estudio. El IPAQ ha sido validado para adultos en 12 países (ACOSTA, 2002) validez corroborada en otros estudios. Los resultados del IPAQ clasifican a la población en una escala de tres niveles de AF:

- 1) baja actividad (sedentario),
- 2) moderada actividad
- 3) alta actividad.

El IPAQ ha sido testeado también en los lugares de trabajo, con muestras aleatorias controladas y utilizado también para medir el tiempo de sedentación, cuya reducción es considerada como prioritaria para la salud. A pesar de las limitaciones con las que cuenta este instrumento, puesto que se basa en lo que los encuestados recuerdan sobre su actividad en los siete últimos días, los niveles de AF hallados correlacionan moderadamente con instrumentos más objetivos como los acelerómetros o los podómetros

Los resultados de confiabilidad validez y aplicabilidad presentaron resultados satisfactorios, llevando el IPAQ a ser considerado un instrumento válido para ser aplicado internacionalmente. El comité ejecutivo del IPAQ recomienda la utilización de la forma corta en levantamientos que objetiven

la intervención, mientras la forma larga tiene mejor aplicabilidad con objetivo de investigación (IPAQ, 2002)

Uno de los objetivos del IPAQ, a partir de los datos obtenidos, es el establecimiento de metas globales de concienciación y estímulo a la práctica de la actividad física.

3.6. Cuestionario de actividad física para adultos

La versión corta de IPAQ es un instrumento diseñado, primariamente, de forma que sirva para velar por el nivel de actividad física en una población de adultos. Se ha desarrollado y comprobado su uso en adultos (rango de edad entre 15-69 años) y posteriores trabajos y comprobaciones no recomiendan su uso con edades mayores o menores.

IPAQ evalúa la actividad física realizada, a través de un detallado conjunto de áreas que incluyen:

- a. Actividad física en el tiempo libre
- b. Actividades en la casa, domésticas y de jardín (patio)
- c. Actividad física relacionada con el trabajo
- d. Actividad física relacionada con el transporte

La versión corta de IPAQ, pregunta sobre 3 tipos de actividad como resultado de las cuatro áreas introducidos anteriormente. Los tipos específicos de actividad son “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”.

Los ítems en la versión corta están estructurados para proporcionar resultados separados para los 3 tipos de actividad “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades intensidad vigorosa”. La obtención del resultado final para la versión corta requiere la suma de la duración (en minutos) y de la frecuencia (días) de estos 3 tipos. Los resultados

específicos para cada una de las áreas vistas en el punto 1 (por separado) no pueden ser estimados.

Resultados discretos

Categoría 1 Baja

Este es el nivel más bajo de actividad física. Aquellos individuos que no podemos situar en los criterios de las Categorías 2 o 3 están considerados como un nivel de actividad física “baja”.

Categoría 2 Moderada

El patrón de actividad física será clasificado como “moderado” si tiene alguno de los siguientes criterios:

- a) 3 días o más de actividad física de intensidad vigorosa al menos 20 minutos por día O
- b) 5 o más días de intensidad física moderada y/o andar al menos 30 minutos por día O
- c) 5 o más días de cualquier combinación de andar, actividad de intensidad moderada y actividad de intensidad vigorosa sumando un mínimo Total de Actividad Física de al menos 600 MET-minutos/semana

Los individuos que se puedan encuadrar en alguno de los criterios que se presentan anteriormente deben entenderse que acumulan un mínimo nivel de actividad y por tanto deben clasificarse como “moderado”.

Categoría 3 Alta

Se puede plantear una categoría etiquetada como “alta” para describir los niveles más altos de participación.

Los dos criterios para clasificación en “alta” son:

- a) Actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana sumando un mínimo total de actividad física de al menos 1500 MET-minutos/semana
- b) 7 o más días de cualquier combinación de andar, intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa sumando un mínimo total de actividad física de al menos 3000 MET-minutos/semana.

A nivel latinoamericano se puede mencionar datos provenientes de estudios en la población brasileña, donde los niveles de sedentarismo son igualmente elevados, uno de ellos sobre actividad física en el tiempo libre comunica que sólo 13% realiza actividad física por un mínimo de 30 minutos uno o más días a la semana, y sólo 3,3% el mínimo recomendado de 30 minutos en 5 o más días a la semana; en esta población se encontró una fuerte asociación entre en nivel de actividad física y el NSE. Otro estudio en el que evaluaron el nivel de actividad física de acuerdo a las kilocalorías gastadas por semana, también en actividades del tiempo libre, encontró una prevalencia de inactividad física de 80,7%. En Paraguay existen reportes de 40% de vida sedentaria en un estudio realizado en Gran Asunción, mientras que en uno en Uruguay se reporta 28% de sedentarismo; en Venezuela se ha reportado 70% de sedentarismo en las áreas metropolitanas.

3.7. Importancia de la actividad física en los adultos

La actividad física juega un papel importante en la evolución psicológica y social en los adultos, según los estudios que realizó la (OMS) en el 2014 nos dice que la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física y es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT, a nivel mundial, uno de cada tres adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física, el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física, los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Es de gran importancia que no dejemos de estar activos, ya que es posible estarlo teniendo en cuenta pequeñas actividades que nos pueden ayudar a mantener o mejorar nuestra salud, deberemos ir de menos a más hasta llegar a una intensidad moderada o alta.

- Camine cada vez que tenga la oportunidad, descienda del autobús una parada antes.
- Use las gradas en lugar del ascensor.
- Evite estar mucho tiempo inactivo por ejemplo atienda al teléfono caminando, levántese para cambiar manualmente los canales de la tele.
- Levántese de su asiento en el trabajo para caminar y realice ejercicios de estiramiento para mantener la postura.
- Sea activo o activa jugando con sus hijos.
- Para las cortas distancias, elija la bicicleta o la marcha.
- Aproveche del tiempo libre para caminar, comience por un paseo de unos diez minutos, luego aumente la duración poco a poco.
- Busque un gimnasio u otro club de deporte para ver qué actividad le podrá proporcionar más placer. Comience por un curso, no es necesario comprometerse a largo plazo.
- Practique más a menudo las actividades físicas que ya realiza.

3.7.1. Beneficios de la actividad física en la salud

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Los grandes beneficios que nos brinda la actividad física en los Adultos (18 a 64 años) están al alcance de todos, las actividades físicas que podemos realizar pueden ser recreativas o de ocio, el poder desplazarnos de un lugar a otro sea : caminado, trotando, corriendo o en bicicleta nos ayudarán a bajar los niveles de estrés y fortaleceremos nuestra capacidad cardiaca y pulmonar, También podemos realizar actividades ocupacionales o de trabajo tratando de desplazarnos lo que más podamos, sin usar el ascensor, caminando más, entre otras, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios que podemos realizar solos, acompañados, en familia o entre amigos.

Según la Organización Mundial de la Salud nos dice que para mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles y depresión, se recomienda que:

Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica (caminar, trotar, subir y bajar escaleras) de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa (correr, nadar, andar en bicicleta) cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Se debe realizar estas actividades con un mínimo de 10 minutos en cada una de las sesiones, así obteniendo grandes beneficios para nuestra salud, la idea es de obtener una cultura de movimiento y obteniendo una evolución en estas actividades y llegar a 300 minutos por semana para dejar de ser sedentario y pasar a ser adultos activos físicamente y Saludables.

A nivel físico.

- Aumenta la resistencia del organismo
- Elimina grasas y previene la obesidad
- Previene las enfermedades coronarias
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
- Combate la osteoporosis
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios
- Mejora el desarrollo muscular
- Mejora el rendimiento físico general
- Regula el estreñimiento.

A nivel psíquico.

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación
- Elimina el estrés
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas
- Previene el insomnio y regula el sueño

A nivel socio afectivo.

- Enseña a aceptar y asumir derrotas
- Favorece y mejora la autoestima
- Mejora la imagen corporal
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

Beneficios fisiológicos:

- Control del Peso Corporal

- Mejora la Movilidad Articular
- Mejora el perfil lipídico
- Mejora la Resistencia Física
- Aumenta la Densidad Ósea
- Mejora la Fuerza Muscular
- Mejora la Resistencia a la Insulina
- Disminuye la Presión Arterial

Beneficios psicológicos:

- Disminuye la depresión
- Mantiene la autonomía
- Reduce el aislamiento social
- Aumenta el bienestar
- Mejora la auto imagen
- Alivia el Stress
- Aumenta la autoestima

Beneficios en empresa:

- Mejora la imagen institucional
- Disminuye la rotación
- Disminuye los costos médicos
- Disminuye los índices de ausencias al trabajo
- Aumenta la productividad

Beneficios en la salud de la mujer:

- Disminuye peso y grasa corporal
- Disminuye el cáncer de mama
- Disminuye la osteoporosis
- Disminuye el riesgo de caídas y fracturas
- Disminuye las enfermedades vasculares
- Disminuye el cáncer de útero

- Mantienen la calidad de leche materna

Beneficios sexuales:

- Alcanzar / mantener la erección
- Incrementa la satisfacción sexual
- Incrementa el orgasmo
- Aumenta la autoestima e imagen
- Disminuye la fatiga
- Disminuye las dificultades de erección
- Mejora el placer
- Aumenta la frecuencia

Efectos en sobrepeso y obesidad:

- Mejora la composición corporal
- Moviliza las grasas
- Controla la ingesta alimenticia
- Aumenta la respuesta termo génica
- Aumenta la sensibilidad a la insulina

El organismo humano como consecuencia de la actividad física regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona activa físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

La OMS sostiene que en un adulto promedio con vida sedentaria, 30 minutos de actividad moderada diaria son suficientes para obtener resultados favorables. Incluso, esos mismos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día, en episodios pequeños de ejercicio.

3.8. Tipos de actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debería realizarse en periodos de al menos 10 minutos. La OMS recomienda:

Para niños y adolescentes: 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa; para adultos (18+): 150 minutos semanales de actividad moderada.

3.8.1. La actividad física de baja intensidad.

Dentro de este tipo de actividad física tenemos: pasear, andar, jugar, actividades cotidianas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc. Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida, por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. Este tipo de actividad física es adecuada para los niños en razón de que no existe la competencia, todo está en función de actividades lúdicas.

3.8.2. La actividad física de alta intensidad.

También conocida como actividad física vigorosa.

A su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: Anaeróbica (láctica, alácticas) y aeróbica.

La actividad física de tipo anaeróbico a láctico es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint 60 m, 100 m, etc., lo que llamamos velocidad pura.

La actividad física anaeróbica láctica es de más larga duración así tenemos los 200 m, 400 m, 800, etc.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación, utilizando el oxígeno. Son de larga duración, los más populares son la marcha, trote, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc.

”La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad”.

3.8.3. Intensidad moderada de actividad

Se denota un incremento en la respiración y el ritmo cardiaco. En la cual se debería estar en la capacidad de mantener una conversación.

Algunos ejemplos de intensidad moderada de Actividad Física

- Caminata animada

- Baile
- Jardinería
- Tareas domesticas
- Participación activa en juegos, paseos con animales domésticos
- Desplazamientos de cargas moderadas (<20 kg)

3.9. Actividades y consumo energético

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa o intensa.

Debemos diferenciar el gasto derivado durante la práctica deportiva o el ejercicio realizado para mantener la forma física y; por el otro, la energía consumida en las actividades de la vida diaria a la que llaman: termogénesis por actividad no relacionada con el ejercicio. Es decir, que según ellos se puede y se debe distinguir entre el gasto deportivo y el de la vida cotidiana, en este caso aquel gasto producido durante la jornada laboral, el ir de compras, pasear a pie o en bici... e incluso masticar chicle.

Tabla 5.

Necesidades calóricas diarias:

HOMBRES SEDENTARIOS	2.400 a 2.700 Cal (si es un trabajador manual de 4.000 a 5.500 Cal).
MUJERES SEDENTARIAS	2.000 a 2.400 Cal (3.000 a 3.500 si es una mujer que amamanta o realiza un trabajo manual).
TERCERA EDAD	1.800 a 2.000 Cal.

Cada actividad que realizamos tiene un gasto determinado de calorías. Las siguientes tablas nos indican detalle la relación entre Actividad/Gasto Calórico:

Tabla 6.

Consumo energético por actividad

TABLAS DE CONSUMO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD					
ENERGÍA GASTADA E 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA					
UNIDAD	KCAL. CONSUMIDAS EN FUNCIÓN AL PESO				
Necesidades personales	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	100 kg
Dormir	10	12	14	16	20
Estar de pie	12	14	16	19	24
Sentado leyendo	10	12	14	16	18
Sentado conversando	15	18	21	16	18
Vestirse lavarse	26	32	37	42	53
LOCOMOCIÓN					
Andar cuesta abajo	56	67	78	88	111
Andar cuesta arriba	146	75	202	229	288
Andar en plano (3 a 6 kg/h)	29-52	35-62	40-72	46-81	58-102
Correr (9 a 19 km/hora)	90-164	108-197	125-228	142-258	178-326
ACTIVIDADES DOMESTICAS					
Hacer camas	32	39	46	52	65
Fregar pisos	38	46	53	60	75
Limpiezas ventanas	35	42	48	54	69
Preparar la comida	32	39	46	52	65
Quitar el polvo	22	27	31	35	44
ACTIVIDADES SEDENTARIAS					
Actividad ligera de pie	20	24	18	32	40
Sentado escribiendo	15	18	21	24	30
Trabajo ligero de oficina	25	30	34	39	50
ACTIVIDAD LABORAL LIGERA					
Agricultura	32	38	44	51	64
Albañilería	20	34	40	45	57
Cadena de montaje en fabrica	20	24	28	32	40
Carpintería	32	38	44	51	64
Pintar paredes	29	35	40	46	58
Reparación de automóviles	35	42	48	54	69

3.10. Impacto de la inactividad física (sedentarismo)

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física.

La inactividad física está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedades no transmisibles y afectas a la salud general en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y el 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana.

La inactividad física es la principal causa de aproximadamente:

- el 21%-25% de cánceres de mama y colon
- el 27% de casos de diabetes
- el 30% de cardiopatías isquémicas

Los niveles de inactividad física han aumentado dramáticamente en todo el mundo, cerca del 31% de los adultos (18-60 años) no realizaban actividades físicas (28% hombres y 34% mujeres)

En países con ingresos elevados, el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres no tenían un nivel suficiente de actividad física, en comparación con el 18% de los hombres y el 21% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto interno bruto alto o en aumento. El descenso de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y en el hogar. Del mismo

modo, un aumento del uso de modos «pasivos» de transporte también contribuye a la inactividad física.

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como: el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores un tráfico denso la mala calidad del aire y la contaminación, la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Según las encuestas realizadas por el Ministerio del deporte del Ecuador en el año 2010 el 11% de la población realiza actividad física lo que quiere decir que un nivel de sedentarismo del 89%

“Hay un importante sector de la población que no realiza ningún tipo de actividad física, a pesar de que conocen los beneficios que esto trae para su salud y calidad de vida. Más del 50% de la población presenta sobrepeso y obesidad a pesar de declarar tener hábitos alimenticios saludables”

(Barbosa, 2008) Señala que uno de los problemas que actualmente tiene nuestra sociedad, incluyendo a los trabajadores, es el sedentarismo.

De acuerdo con (Barbosa, 2008) el papel que desempeña la actividad laboral en el desarrollo de la personalidad humana, en el área motriz, está determinado, primeramente, por la tecnología respectiva. Sin embargo, el hombre lleva a cabo una transformación de su propia naturaleza en el proceso laboral, en dependencia con el carácter del trabajo, el cual está influenciado decisivamente por las condiciones de producción y por la estructura social. Así, por ejemplo, recién en nuestra formación social se dan las condiciones para que el trabajo llegue a una verdadera realización personal del ser humano. El trabajo es la forma esencial y más importante de la actividad humana, en la que se lleva a cabo el metabolismo y el contacto activo con el medio ambiente

Hoy en día debido a las ocupaciones laborales, el hombre no dispone de tiempo suficiente para realizar actividad física, debido a diferentes mitos en donde se cree requerir grandes cantidades de tiempo por día, que solo el ejercicio vigoroso y de alta intensidad mejoran la salud, también que solo las actividades ligeras de su vida diaria sirven para el mismo fin

3.10.1. Enfermedades que produce el sedentarismo laboral

Los especialistas afirman que las lesiones musculares y esqueléticas representan más del 80% de las enfermedades de los profesionales que realizan trabajos sedentarios o de oficina en el mundo.

Estar sentados 6 u 8 horas frente a la computadora afecta la salud de los trabajadores, generando desde problemas comunes, como dolor de espalda o alteraciones de la visión, a otros mucho más severos.

La mala postura y adaptación ergonómica, el estar mucho tiempo sin levantarse del asiento, son las principales causas que provocan los trastornos músculo-esqueléticos: problemas de espalda, espondilitis, cardialgia, lumbalgia, etc.

Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

También se presenta consecuencias a nivel mental y emocional, por ejemplo, la falta de actividad hará que por las noches nos cueste más trabajo conciliar el sueño, y sabemos que no dormir bien tendrá como resultado mal humor, dolor de cabeza, cansancio, mala coordinación de nuestros

movimientos, rendiremos menos en el trabajo, no podremos concentrarnos, entre otras secuelas.

(Barman, 2000) se habla de los procesos peligrosos a que están expuestos, los obreros, empleados y trabajadores y de cómo son diferentes a los que se exponen los patronos, resultando una gran diversidad de perfiles de salud enfermedad, los cuales están determinados por las relaciones sociales de producción y por las características y condiciones propias de procesos de trabajo específicos.

Estos procesos de trabajo y relaciones sociales de producción traen consigo un creciente deterioro de las condiciones de salud para los trabajadores, agudizándose aún más por la falta de medidas de promoción y prevención al disminuir la cobertura y deteriorar la calidad de los servicios de salud.

Algunos de los problemas más comunes en el trabajo:

“Dolor de espalda: Los dolores de hombros, cuello y cintura son de los más reportados. "El diseño deficiente del lugar de trabajo, desde el punto de vista ergonómico, se relaciona con esto. Es muy común tener sillas con respaldo inadecuado y escritorios muy pequeños". Los empleados pueden llegar a sufrir, por ejemplo, síndrome del túnel carpiano, causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos, dice la experta.

Fatiga visual: ¿Has sentido que tienes arena en los ojos, éstos se encuentran rojos y te arden? Son síntomas de la fatiga visual, otro de los trastornos comunes, causado por la continua lectura de documentos, las computadoras sin protectores visuales o mal colocadas (frente a una fuente de luz).

Agotamiento: La especialista del Centro Médico Siglo XXI indica que entre la gente de oficina, como administrativos, personal de tele marketing y

servicio al público, puede aparecer el síndrome burnout (agotamiento profesional). Entre los síntomas están: fatiga, aburrimiento, frustración y, en general, un sentimiento de perder el interés en lo que se hace.

Estrés: Este padecimiento produce desde dolores de cabeza, reacciones en la piel (como dermatitis), úlceras estomacales y disminución de la satisfacción laboral.

Aguilar señala que el estrés forma parte de las enfermedades psicosociales, las cuales han aumentado debido a los ritmos exagerados de trabajo. El estrés es algo normal, "ayuda a estar alerta", pero cuando ese problema se extiende por mucho tiempo y es difícil de controlar, aparece el di estrés, que propicia o empeora las enfermedades mencionadas.

Al menos un 30% de los empleados presenta este problema, según datos difundidos por la UNAM

Obesidad: Representa una situación en aumento, sobre todo por los hábitos de sedentarismo. En muchos casos, las personas pasan largas horas sentados y eso incrementa la ingesta de comida chatarra. En los comedores de las empresas existe poca información respecto a cómo cuidar tu alimentación y las complicaciones que este padecimiento genera, afirmó Aguilar.

Malestares gastrointestinales: Después de varios meses de molestias en el estómago, como inflamación, estreñimiento y dolor abdominal.”

El Síndrome de Intestino Irritable es un ejemplo de enfermedad que afecta en el ámbito del trabajo por sus síntomas y es frecuente entre los 30 y 45 años, edad en que la persona está en plena etapa de productividad.

3.11. Tabaco y su incidencia laboral

El tabaquismo es un hábito social que consiste en la inhalación diaria del humo de tabaco, ya sea de un cigarro-puro, de un cigarrillo o de otro preparado fumable (pipas, etc.).

El hecho de fumar representa la absorción en el cuerpo, principalmente a través de las vías respiratorias y el envío al aire de una mixtura compleja del orden de 4000 sustancias químicas, fundamentalmente monóxido de carbono, dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno, y una amplia variedad de gases, sustancias, partículas y cenizas entre las que se encuentran la nicotina y el alquitrán.

Habitualmente ha sido un hábito de hombres pero en los últimos 40 años, con la masiva incorporación de la mujer al trabajo y a la vida social en todo el Estado español, un 50% de las mujeres menores de 45 años fuma, y entre las jóvenes el tabaquismo es mayor que entre los jóvenes, todo esto bajo un falso concepto de liberación personal (que la publicidad de la industria tabaquera refuerza) de aparecer como más adulto y de parecer socialmente más independiente.

Estrés + tabaco + Trabajo sedentario = infarto de miocardio

Hoy las características de nuestro trabajo están sufriendo un cambio muy importante, donde cada vez más cuenta el tratamiento de una cantidad de información, que ha de estar valorada en muy poco tiempo para tomar decisiones que comportan un cierto riesgo. Esta forma de trabajo se hace de manera sedentaria en la mayoría de los casos y son frecuentes los casos de empleados que absorbidos por su responsabilidad en el trabajo, descuidan aspectos importantes para su salud como es dedicar un tiempo libre a la práctica de un deporte físico, para contrarrestar el efecto que el sedentarismo causa en nuestro cuerpo y un tiempo de ocio necesario para

aminorar el efecto estresante y de fatiga mental que comporta el tratamiento de la información.

La presencia de fumadores en los lugares de trabajo empeora las condiciones y cierra la fórmula que lleva hacia enfermedades de orden coronario y vascular. De hecho las autoridades sanitarias tienen datos que confirman que trabajar en un ambiente de humo o convivencia con fumadores aumenta un 25 % el riesgo de infarto y un 26 % el de cáncer de pulmón. Un buen porcentaje de muerte prematura de empleados de oficinas bancarias fumadores en activo lo es por motivos cardiovasculares, este porcentaje aumenta sensiblemente al adquirir la condición de jubilado y sumarse enfermedades oncológicas.

3.12. Exceso de trabajo y el riesgo de alcoholismo

Las personas que trabajan más de 48 horas semanales son más propensas a abusar del consumo de alcohol en comparación con aquellas que tienen un horario de trabajo estándar que no supere las 48 horas a la semana, según concluye un nuevo estudio que se ha publicado en *The BMJ* today.

La investigación, que se ha basado en los datos de los participantes en 18 estudios prospectivos, ha revelado que los individuos que trabajaban entre 49 y 54 horas a la semana tenían un 13% más riesgo de abusar del alcohol en comparación con los que trabajaban entre 35 y 40 horas semanales.

De acuerdo con la Directiva de la Unión Europea del Tiempo de Trabajo (EUWT), los trabajadores de los países de la UE tienen derecho a no trabajar más de 48 a la semana incluidas las horas extraordinarias, algo que suelen incumplir muchos directivos con el objetivo de conseguir mejoras profesionales y salariales a corto plazo.

El consumo de alcohol puede ayudar en un primer momento a paliar los efectos del estrés que supone alargar la jornada laboral, sin embargo, el consumo de riesgo también se asocia a problemas en el puesto de trabajo y la falta de actividad física o sedentarismo dentro del mismo, (secretarias, digitadores, personal que utiliza la computadora para su trabajo, o cualquier persona que se encuentre inactiva durante su jornada laboral), esto trae como consecuencia una baja productividad, un mayor número y duración de bajas laborales, lesiones profesionales o un deterioro en la toma de decisiones, además de los trastornos de salud que puede originar (enfermedades hepáticas y cardiovasculares, cáncer, trastornos mentales...).

Según los autores del trabajo, que no detectaron diferencias entre los varones y las mujeres, ni en el nivel socioeconómico, la edad, o la zona de procedencia, el lugar de trabajo puede ser clave en la prevención del alcoholismo porque más de la mitad de los adultos tienen empleo, y los resultados del estudio avalan la recomendación de la EUWT de no superar la jornada laboral de 48 semanales.

3.13. Hipótesis

3.13.1. Hipótesis

El alto índice de sedentarismo en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, de 23 a 62 años en la ciudad de Sangolquí obedece a una mala utilización del tiempo libre con actividades físicas

3.13.2. Hipótesis nula:

El alto índice de sedentarismo en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, de 23 a 62 años en la ciudad

de Sangolquí NO obedece a una mala utilización del tiempo libre con actividades físicas

3.13.3. Hipótesis alternativa:

El BAJO índice de sedentarismo en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, de 23 a 62 años en la ciudad de Sangolquí, está relacionado con una ALTO utilización del tiempo libre con actividades físicas.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Diseño metodológico

4.1.1. Tipo de investigación

El estudio es un proceso investigativo de carácter correlacional, de las actividades que el personal administrativo adultos de 23 a 62 años realizan en su tiempo libre y ver si éstas tienen relación con el nivel de actividad física llamado sedentarismo.

Por ello al realizarlo con el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE, con un universo de 562 administrativos distribuidos según el 95% de grado de confianza en 218 hombres y 344 mujeres, que según edades, están de 23 a 62 años, 454 administrativos ESPE Matriz, 15 administrativos Héroes del Cenepa, 82 IASA I, 11 administrativos Idiomas, dando un total de muestra de 448 Administrativos.

Para la concreción de este proyecto se siguió la metodología siguiente:

- a) Se realizó una investigación diagnostica inicial en la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, a fin de determinar la problemática objeto de investigación
- b) Se determinó la problemática
- c) Formulación del problema

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

4.2. Metodología utilizada para el desarrollo del proyecto.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el siguiente método

4.3. Método

4.3.1. Método analítico sintético:

Es el que va de lo general a lo particular que permite; este método será utilizado para la recolección de la información de la población, objeto de la investigación, receptando la información de actividades tan particulares como realizar actividades solos hasta actividades generales como eventos masivos y de complejidad como los deportes.

Conviene exponer de antemano los principios, nociones, definiciones de palabras y de cosas, que sean necesarias y convenientes para esclarecer la cuestión y facilitar su conocimiento.

En cualquiera ciencia o tratado se deben exponer las verdades y cuestiones más generales, antes de descender a las particulares y concretas. La razón de estas dos reglas se halla en la naturaleza misma del método sintético, al cual pertenece, según queda indicado, descender de lo universal a lo particular.

4.3.2. Método inductivo –deductivo:

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta; mediante este se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios, será utilizado para determinar las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo

4.3.3. Hipotético deductivo:

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más

generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos.

Es la vía primera de inferencias lógico deductivo para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

4.4. Técnicas e instrumentos

En el presente trabajo la técnica empleada es la encuesta y el instrumento empleado es el cuestionario:

4.5. La encuesta

Una encuesta consiste en reunir datos entrevistando a la gente, las encuestas obtienen información sistemáticamente de los encuestados a través de preguntas, ya sea personales, telefónicas o por correo.

Las encuestas se pueden realizar sobre el total de la población o sobre una parte representativa de la misma que llamaremos muestra.

Este instrumento nos servirá para recopilar información al personal administrativo acerca de las actividades que realizan en su tiempo libre.

4.5.1. El cuestionario de uso del tiempo libre

“Se garantiza el derecho de las personas y los colectivos al tiempo libre, la ampliación de las condiciones física, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”.

El empleo eficaz del tiempo libre es una condición importante para la formación de un individuo desarrollado integralmente.

El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones, vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

De todo esto obtenemos como consecuencia que "el tiempo libre " no es un bien natural, sino un bien social, ya que es necesario producirlo y reproducirlo constantemente en la esfera del tiempo de trabajo.

4.5.2. El cuestionario IPAQ

Los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) contienen un grupo de 4 cuestionarios. La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) y una versión corta (4 preguntas generales) están disponibles para usar por los métodos por teléfono o auto administrada. El propósito de los cuestionarios es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud.

Aunque hay muchas maneras de analizar los datos de actividad física, hasta la fecha no existe un consenso formal sobre un "correcto" método para definir o describir los niveles de actividad física basada en encuestas a la población de auto-reporte. El uso de diferentes protocolos de puntuación hace que sea muy difícil compararlos entre los países, aun cuando se haya utilizado el mismo instrumento.

4.5.2.1. Antecedentes del IPAQ

(Actividad física, salud y ergonomía para la calidad de vida)

El desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

El IPAQ se incluye dentro de la denominada "familia PAQ" que comprende cuestionarios muy similares para valorar la actividad física en tres grupos de edad: en niños de entre 8-12 años mediante el PAQ-C14 (*Physical Activity Questionnaire for Children*), en adolescentes entre 13-18 años con el PAQ-A, y en adultos usando el PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*).

4.5.2.2. Uso del IPAQ

Se recomienda el uso de los instrumentos IPAQ con propósitos de monitoreo e investigación. Se recomienda que no se hagan cambios en el orden o redacción de las preguntas ya que esto afectará las propiedades sicométricas de los instrumentos.

4.5.2.3. Características generales de las versiones corta y larga

- a) IPAQ evalúa la actividad física realizada, a través de un detallado conjunto de áreas que incluyen:
- b) Actividad física en el tiempo libre
- c) Actividades en la casa, domésticas y de jardín (patio)
- d) Actividad física relacionada con el trabajo
- e) Actividad física relacionada con el transporte

La versión corta de IPAQ, pregunta sobre 3 tipos de actividad como resultado de las cuatro áreas introducidos anteriormente. Los tipos específicos de actividad son

“caminar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades de intensidad vigorosa”.

Los ítems en la versión corta están estructurados para proporcionar resultados separados para los 3 tipos de actividad “andar”, “actividades de intensidad moderada” y “actividades intensidad vigorosa”. La obtención del resultado final para la versión corta requiere la suma de la duración (en minutos) y de la frecuencia (días) de estos 3 tipos. Los resultados específicos para cada una de las áreas vistas en el punto 1 (por separado) no pueden ser estimados.

El IPAQ está formado por 7 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física realizada por el adulto mediante una escala de Likert de 5 puntos cuya escala de valoración es la siguiente:

Tabla 7.

Tabla de valoración

RELACIÓN	PUNTUACIÓN
No activo	1
Poco activo	2
Leve activo	3
Activo	4
Muy activo	5

Si bien se utilizan solo 6 preguntas para calcular la puntuación final.

Este cuestionario valora la actividad física que realizó el adulto en los últimos 7 días de su tiempo libre.

Las preguntas del “tiempo sentado” de IPAQ es un indicador adicional sobre el tiempo que se gasta en una actividad sedentaria; y no está incluido como una parte de ningún resultado general de actividad física. Los resultados del “tiempo sentado” deben presentarse como mediana y el rango intercuartil (entre Q1 y Q3) para diferentes poblaciones. Hasta ahora, hay unos cuantos resultados de los comportamientos sedentarios pero no hay unos umbrales completamente aceptados para la presentación de estos resultados como niveles o variables discretas.

4.6. Población y muestra

Población: Es el conjunto de elementos que poseen unas características comunes, determinadas previamente y del cual se puede realizar las observaciones y extraer muestras representativas.

Muestra: Es el conjunto de elementos que poseen unas características comunes, determinadas previamente y del cual se puede realizar las observaciones y extraer muestras representativas.

La población está comprendida por personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE, con un universo de 469 administrativos distribuidos según el 95% de grado de confianza en 190 hombres y 279 mujeres, que según edades, están de 23 a 62 años, 454 administrativos ESPE Matriz, 15 administrativos Héroes del Cenepa, dando un total de muestra de 448 Administrativos, siendo descartados administrativos fuera de sus labores por varias razones, (vacaciones, diligencias, fuera de sus puesto de trabajo, enfermedad, etc.).

4.7. Prueba de hipótesis

4.7.1. Resultados de la encuesta de tiempo libre

En su tiempo libre le gusta estar solo o acompañado.

Tabla 8.

Preferencia del tiempo libre

TIEMPO LIBRE	NUMERO	%
SOLO	179	40%
ACOMPAÑADO	269	60%
TOTAL	448	100%

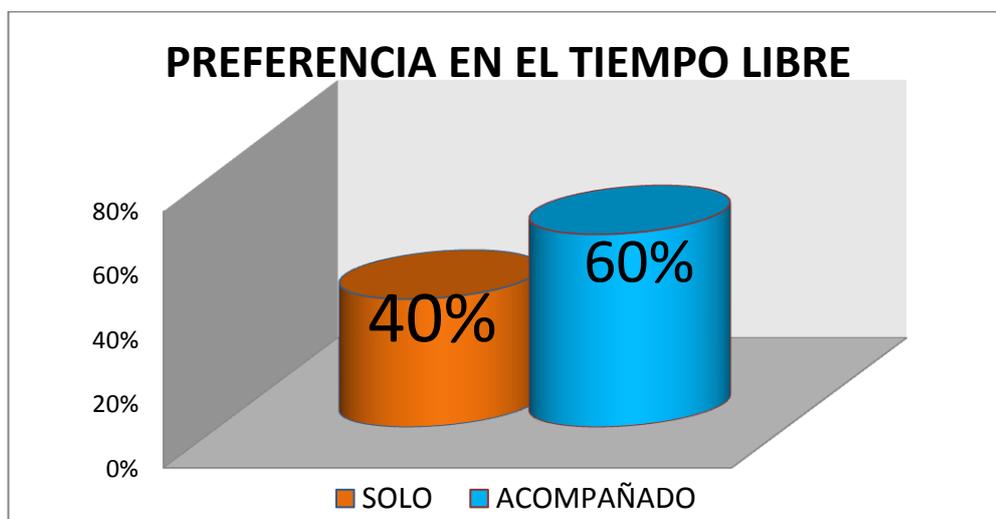


Figura 5. Preferencia del tiempo libre

Análisis e interpretación.- El 60% de los encuestados contestan que prefieren pasar su tiempo libre acompañados, a diferencia del 40% que por lo contrario prefieren estar solos en su tiempo libre, con estos datos nos indica que las actividades a proponerse deben ser en compañía que es donde mayor preferencia existe.

Cuando estas solo o acompañado que días de la semana realiza las siguientes actividades:

Tabla 9.

Actividad leer

ACTIVIDAD LEER			PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPANADO	SOLO	ACOMPANADO
LUNES	80	15	18%	3%
MARTES	87	15	19%	3%
MIÉRCOLES	85	13	19%	3%
JUEVES	56	6	13%	1%
VIERNES	65	20	15%	4%
SÁBADO	80	7	18%	2%
DOMINGO	51	29	11%	6%
TOTAL			113%	23%
PROMEDIO			16%	3%

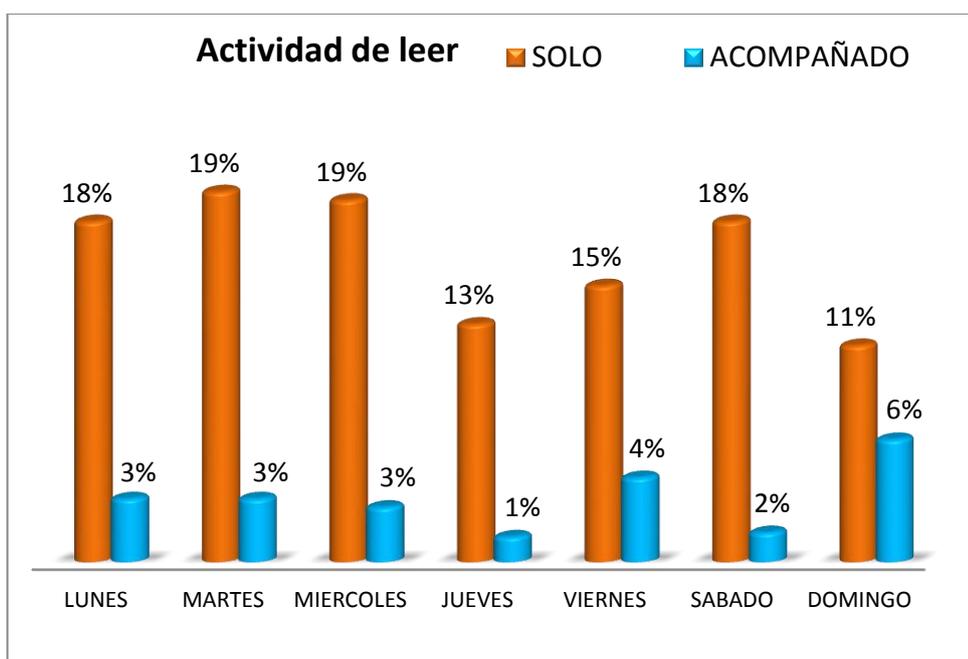


Figura 6. Leer

Análisis e interpretación. - En la actividad leer, podemos observar que se mantiene un promedio del 16% de lectura solo siendo el más bajo el domingo y acompañados un promedio del 3% lo que quiere decir que su preferencia es leer solos.

Tabla 10.

Actividad de dormir

	ACTIVIDAD DORMIR		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	90	42	20%	9%
MARTES	92	42	21%	9%
MIÉRCOLES	88	39	20%	9%
JUEVES	89	48	20%	11%
VIERNES	91	45	20%	10%
SÁBADO	90	57	20%	13%
DOMINGO	82	48	18%	11%
	TOTAL		139%	72%
	PROMEDIO		20%	10%

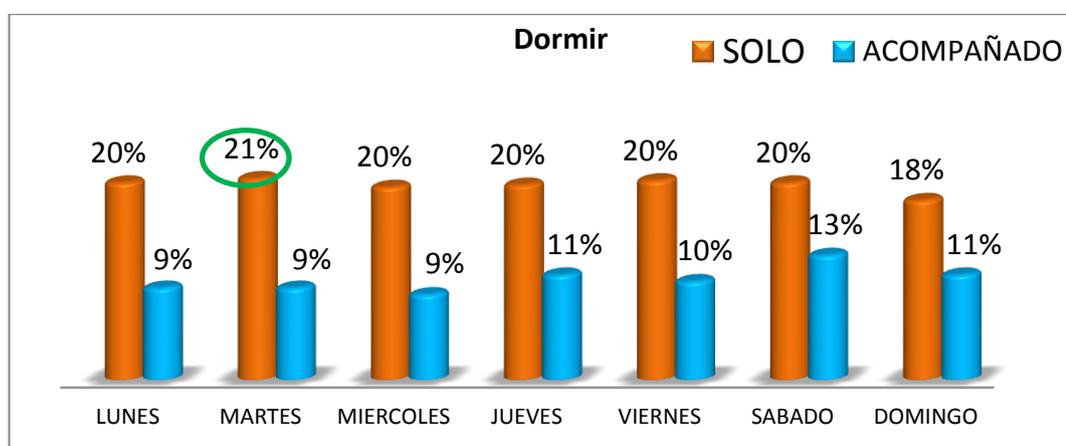


Figura 7.: Actividad Dormir

Análisis e interpretación.- De preferencia duermen solos, el 21% de encuestados responde que el día martes duermen 1% más que el resto de los días, esto nos indica que dormir acompañados en su tiempo libre es en un porcentaje bajo con un promedio del 10%.

Tabla 11.

Actividad de ver tv

	ACTIVIDAD VER TV		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPANADO	SOLO	ACOMPANADO
LUNES	100	112	22%	25%
MARTES	101	119	23%	27%
MIÉRCOLES	103	127	23%	28%
JUEVES	105	124	23%	28%
VIERNES	105	113	23%	25%
SÁBADO	110	140	25%	31%
DOMINGO	102	175	23%	39%
		TOTAL	162%	203%
		PROMEDIO	23%	29%

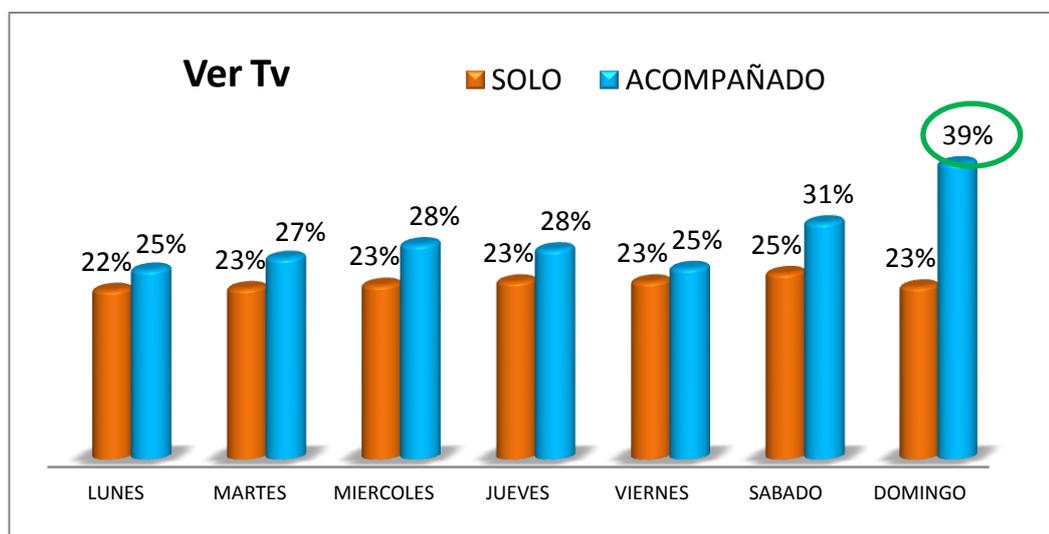


Figura 8.: Actividad Ver Tv

Análisis e interpretación.- Los días domingo es cuando más televisión observan, los encuestados dicen ver la tv con el 39% acompañados, seguido del día sábado con 31%, siendo estos dos días de preferencia para mirar tv, los demás días tienen un promedio de 29% de lunes a viernes

Tabla 12.
Actividad deportes

	ACTIVIDAD DEPORTES		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	37	6	8%	1%
MARTES	30	20	7%	4%
MIÉRCOLES	33	18	7%	4%
JUEVES	33	16	7%	4%
VIERNES	25	25	6%	6%
SÁBADO	78	115	17%	26%
DOMINGO	85	120	19%	27%
	TOTAL		72%	71%
	PROMEDIO		10%	10%

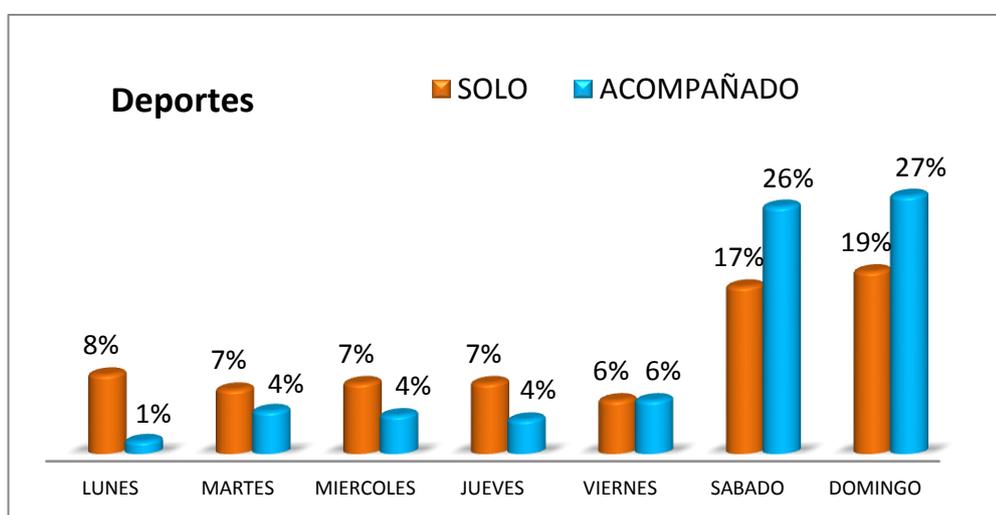


Figura 9: Actividad Deportes

Análisis e interpretación.- Los fines de semana es de preferencia para realizar deportes acompañados con un 27% y solos 19%, teniendo sábado y domingo con los niveles más altos, pero realizar actividades deportivas solo, supera en toda la semana a realizar acompañado que su valor más alto es 4% y más aún sábado y domingo, realizarlas acompañados solo es de preferencia en fines de semana

Tabla 13.

Actividad de utilizar tecnología

	ACTIVIDAD UTILIZAR TECNOLOGÍA		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	131	55	29%	12%
MARTES	125	55	28%	12%
MIÉRCOLES	122	53	27%	12%
JUEVES	103	50	23%	11%
VIERNES	109	45	24%	10%
SÁBADO	83	70	19%	16%
DOMINGO	83	50	19%	11%
	TOTAL		169%	84%
	PROMEDIO		24%	12%

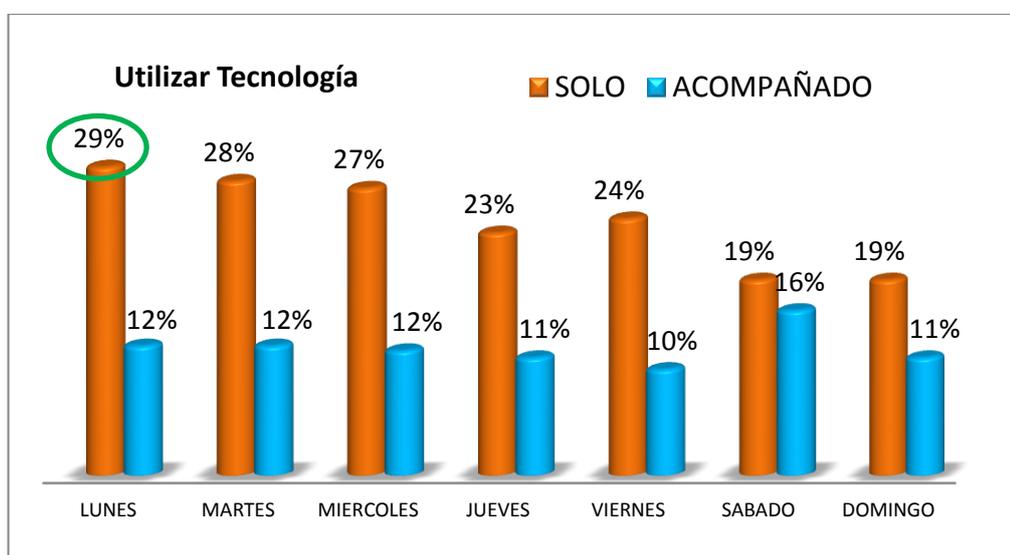


Figura 10. Actividad Utilizar tecnología

Análisis e interpretación.- El 29% de los encuestados marca como lunes el día en que más utilizan la tecnología solos, (Tablet, celular, redes sociales, etc.), disminuyendo en pequeños porcentajes durante el transcurso de la semana, llegado al fin de semana con el 19%, los valores de encuestados que utilizan acompañados son demasiados bajos, siendo el más alto sábado con 16%

Tabla 14.

Actividad de escuchar música

	ACTIVIDAD ESCUCCHAR MÚSICA		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	134	120	30%	27%
MARTES	129	93	29%	21%
MIÉRCOLES	133	102	30%	23%
JUEVES	131	107	29%	24%
VIERNES	133	98	30%	22%
SÁBADO	135	121	30%	27%
DOMINGO	121	120	27%	27%
		TOTAL	204%	170%
		PROMEDIO	29%	24%

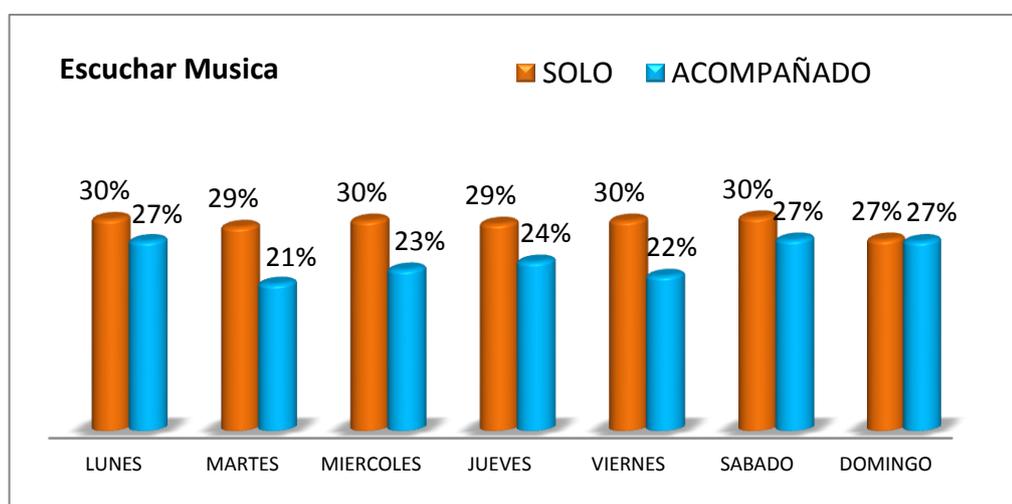


Figura 11. Actividad Escuchar música

Análisis e interpretación.- No existe una gran diferencia en cuanto a los valores para escuchar música solos o acompañados, pero teniendo de preferencia solos con un promedio del 29%, a diferencia de acompañados con un promedio de 24%, siendo el más bajo martes con 21% y más alto sábado y domingo con 27%, teniendo solo un 5% de diferencia entre solos y acompañados, en promedio

Tabla 15.

Actividad de pasear.

ACTIVIDAD Pasear (Parque, centro comercial, barrio)	PORCENTAJE %			
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	20	13	4%	3%
MARTES	13	11	3%	2%
MIÉRCOLES	13	10	3%	2%
JUEVES	17	11	4%	2%
VIERNES	37	117	8%	26%
SÁBADO	135	157	30%	35%
DOMINGO	150	186	33%	42%
TOTAL			86%	113%
PROMEDIO			12%	16%

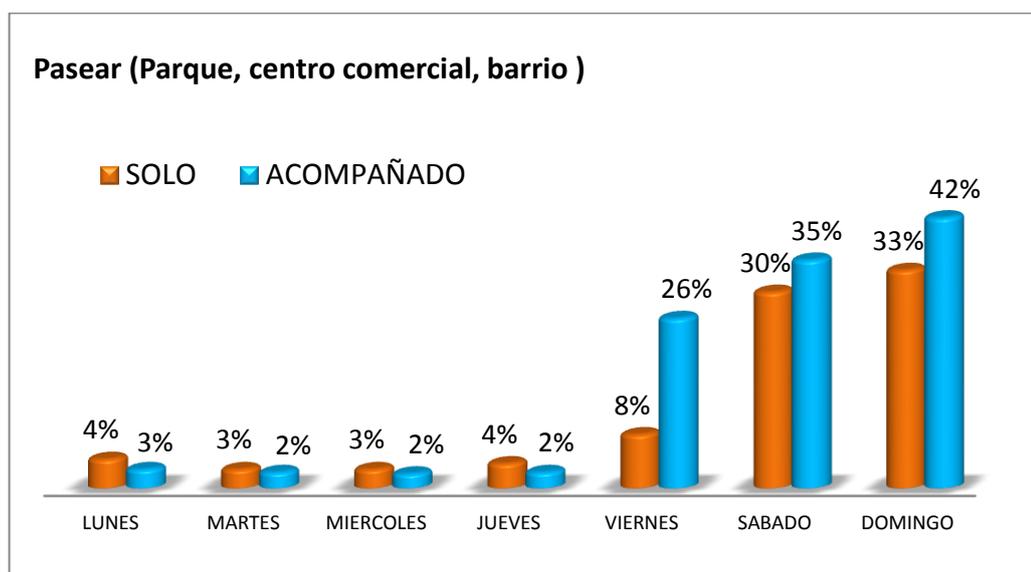


Figura 12. Actividad Pasear

Análisis e interpretación.- Los valores van aumentando desde el día viernes, con preferencia en realizar las actividades acompañados, viernes, sábado y domingo, con 26%, 35% y 42% respectivamente, teniendo por debajo los valores solos, de igual forma desde el día viernes, solo fin de semana es de preferencia acompañados, el resto de la semana los valores altos son solos.

Tabla 16.

Actividad de karaoke

	ACTIVIDAD KARAOKE		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	0	0	0%	0%
MARTES	0	0	0%	0%
MIÉRCOLES	0	0	0%	0%
JUEVES	0	0	0%	0%
VIERNES	40	50	9%	11%
SÁBADO	10	37	2%	8%
DOMINGO	0	0	0%	0%
TOTAL			11%	19%
PROMEDIO			2%	3%

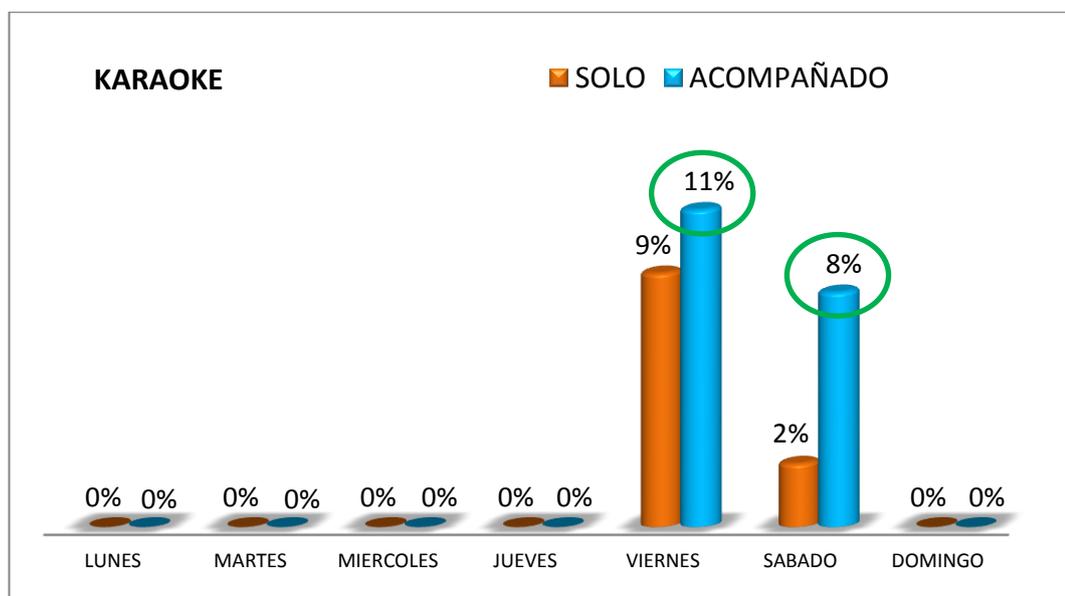


Figura 13. Actividad Karaoke

Análisis e interpretación.- Podemos observar que el día de preferencia para asistir a karaoke es el día viernes acompañado con el 11% seguido del día sábado 8%, los días viernes es de mayor aceptación para asistir a este tipo de actividades, incluso solos con el 9%, el resto de los días los encuestados respondieron 0%, ya que por lo general son actividades de fin de semana.

Tabla 17.

Actividad discoteca

	ACTIVIDAD IR A DISCOTECA		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	0	0	0%	0%
MARTES	0	0	0%	0%
MIÉRCOLES	0	0	0%	0%
JUEVES	0	0	0%	0%
VIERNES	32	50	7%	11%
SÁBADO	21	42	5%	9%
DOMINGO	0	0	0%	0%
	TOTAL		12%	21%
	PROMEDIO		2%	3%

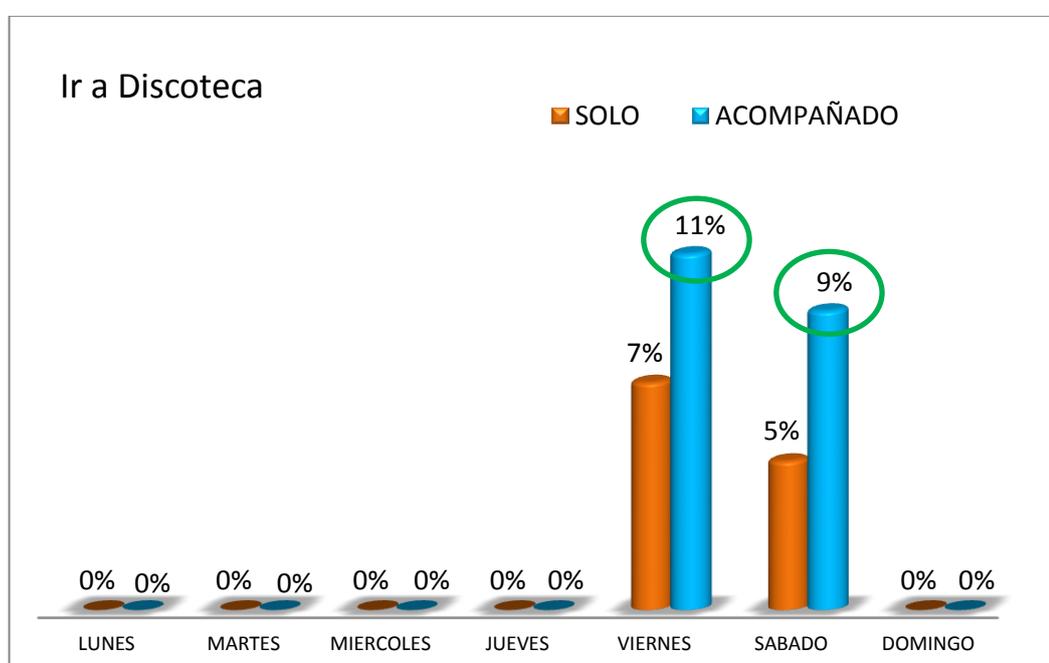


Figura 14. Actividad Ir a discoteca

Análisis e interpretación.- los días viernes y sábado son de preferencia para ir a la Discoteca viernes 11% y sábado 9%, siendo los valores más altos que realizando las actividades solos, que su promedio es de 6% entre viernes y sábado, quedando los días restantes en cero, ya que estas actividades son poco atractivas realizarlas estos días.

Tabla 18.

Actividad: ir al cine

	ACTIVIDAD: IR AL CINE		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	1	4	0%	1%
MARTES	15	21	3%	5%
MIÉRCOLES	10	8	2%	2%
JUEVES	7	9	2%	2%
VIERNES	5	16	1%	4%
SÁBADO	58	70	13%	16%
DOMINGO	59	75	13%	17%
	TOTAL		35%	45%
	PROMEDIO		5%	6%

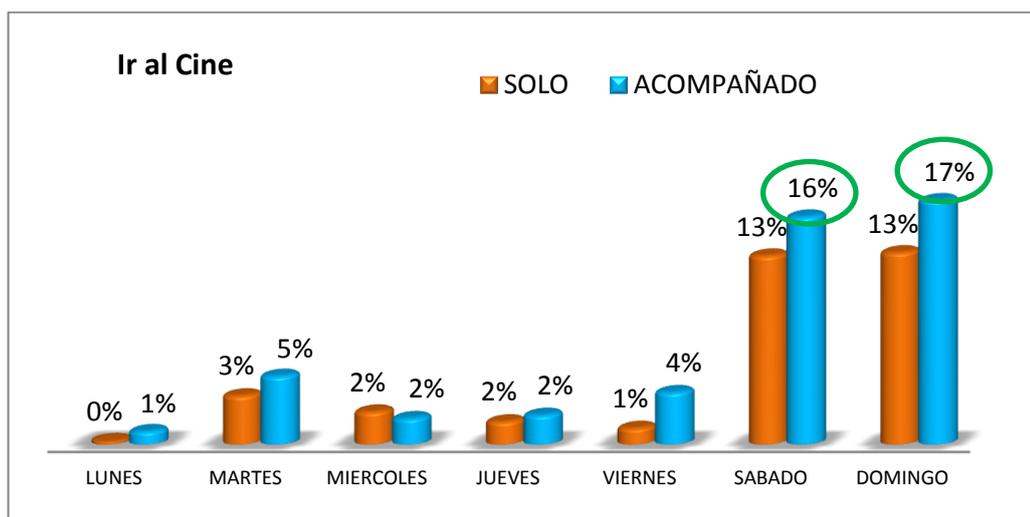


Figura 15. Actividad Ir al cine

Análisis e interpretación.- El rango de mayor porcentaje está entre los días sábados 16% y domingo 17%, siendo estos los días con mayor preferencia para asistir al cine acompañados, tenemos otro valor el día martes 5% el resto de días son valores bajos con un 2% de promedio.

Tabla 19.

Actividad de consumir alcohol

	ACTIVIDAD: CONSUMIR ALCOHOL		PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPANADO	SOLO	ACOMPANADO
LUNES	0	0	0%	0%
MARTES	3	3	1%	1%
MIÉRCOLES	0	0	0%	0%
JUEVES	4	3	1%	1%
VIERNES	24	37	5%	8%
SÁBADO	21	31	5%	7%
DOMINGO	0	5	0%	1%
	TOTAL		12%	18%
	PROMEDIO		2%	3%

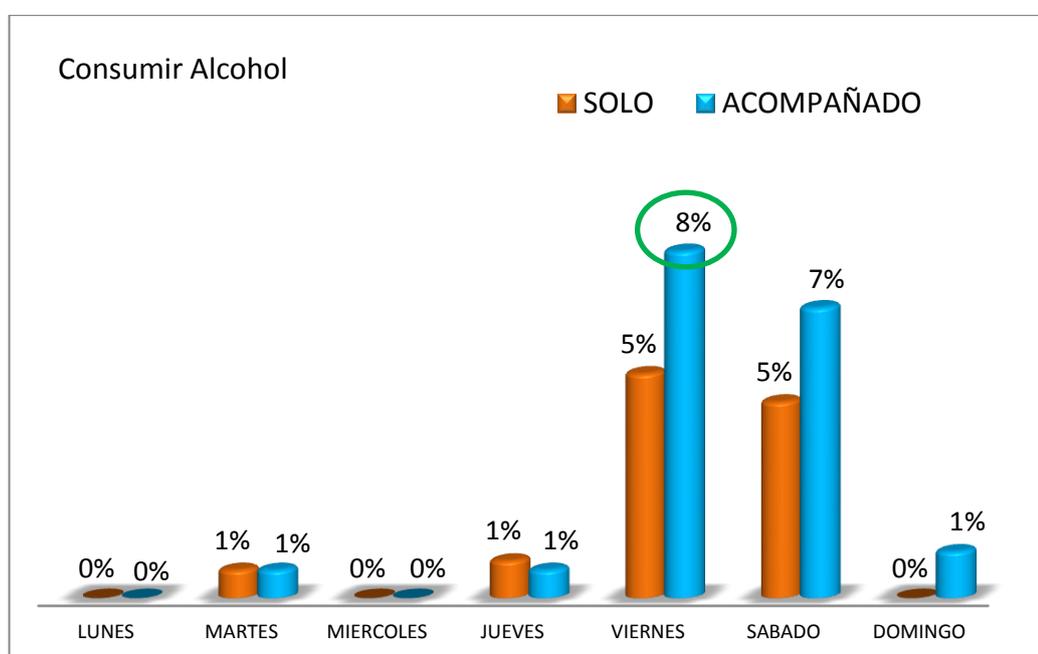


Figura 16. Actividad Consumir Alcohol

Análisis e interpretación.- Los días de preferencia para el consumo de alcohol son viernes y sábado, acompañados, teniendo viernes 8% y sábado 7%, haciendo el fin de semana los días que más alcohol se consumen, en cuanto a los porcentajes solos son los días viernes y sábado con 5%, los días restantes martes, jueves y domingo, tienen un porcentaje de 1%.

Tabla 20.

Actividad de fumar

ACTIVIDAD: FUMAR			PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	16	0	4%	0%
MARTES	13	0	3%	0%
MIÉRCOLES	16	0	4%	0%
JUEVES	13	0	3%	0%
VIERNES	26	0	6%	0%
SÁBADO	43	10	10%	2%
DOMINGO	19	0	4%	0%
TOTAL			33%	2%
PROMEDIO			5%	0%

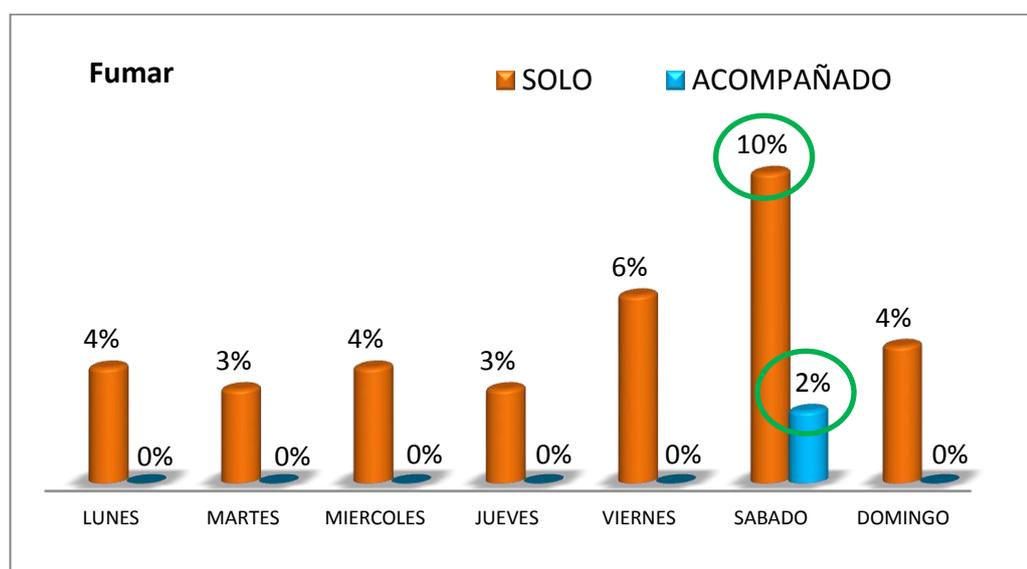


Figura 17.: Actividad Fumar

Análisis e interpretación.- La mayoría de encuestados respondieron que les gusta realizar la actividad de fumar, solos, con lo cual existe un promedio del 5%, pero el valor más alto lo podemos observar el día sábado con el 10% y el 2% acompañado, los demás días varían entre 3% y 6% solos, y 0% acompañados, por lo que claramente se tiene como preferencia el día sábado, ya sea solo o acompañado.

Tabla 21.

Actividad de haceres domésticos

ACTIVIDAD: QUEHACERES DOMÉSTICOS			PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	61	51	14%	11%
MARTES	56	45	13%	10%
MIÉRCOLES	59	50	13%	11%
JUEVES	62	52	14%	12%
VIERNES	62	47	14%	10%
SÁBADO	92	75	21%	17%
DOMINGO	110	95	25%	21%
TOTAL			112%	93%
PROMEDIO			16%	13%

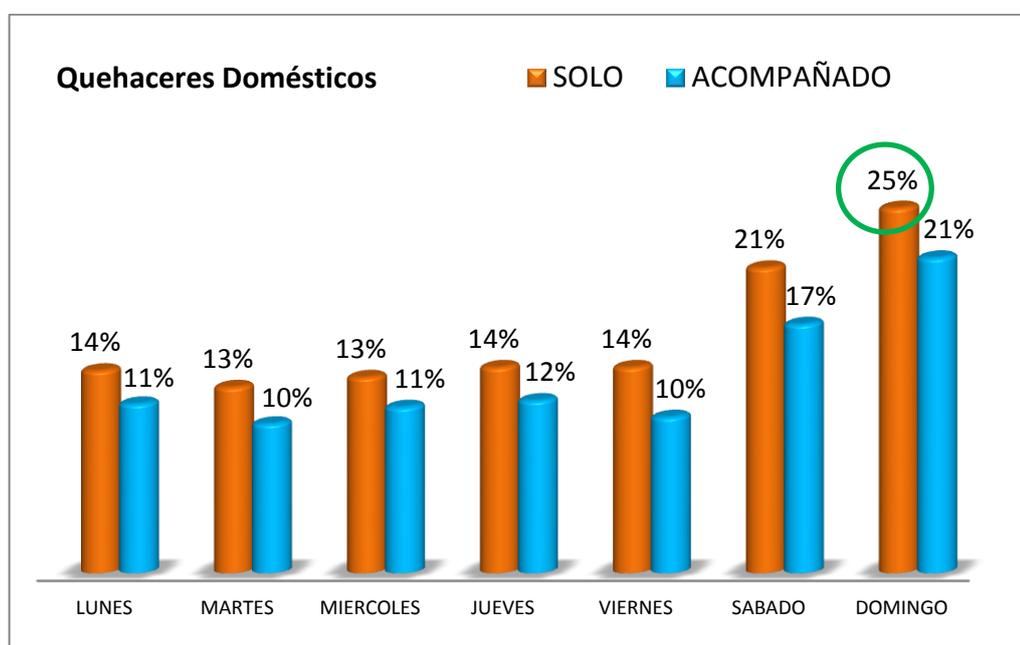


Figura 18. Actividad Quehaceres domésticos

Análisis e interpretación.- Los días domingo son de preferencia para realizar quehaceres domésticos, ya sea solo con 25% o acompañados 21%, son los valores más altos seguido de sábado solo 21% y acompañado 10%, los días restantes tienen un promedio de 16%, lo que nos indica que el fin de semana es cuando más tiempo tienen o le dedican a estas actividades, ya que su mayoría se encuentra en casa.

Tabla 22.

Actividad de asistir a espectáculos

ACTIVIDAD: ASISTIR ESPECTÁCULOS			PORCENTAJE %	
	SOLO	ACOMPAÑADO	SOLO	ACOMPAÑADO
LUNES	0	0	0%	0%
MARTES	0	0	0%	0%
MIÉRCOLES	0	0	0%	0%
JUEVES	0	0	0%	0%
VIERNES	22	29	5%	6%
SÁBADO	42	57	9%	13%
DOMINGO	34	38	8%	8%
TOTAL			22%	28%
PROMEDIO			3%	4%

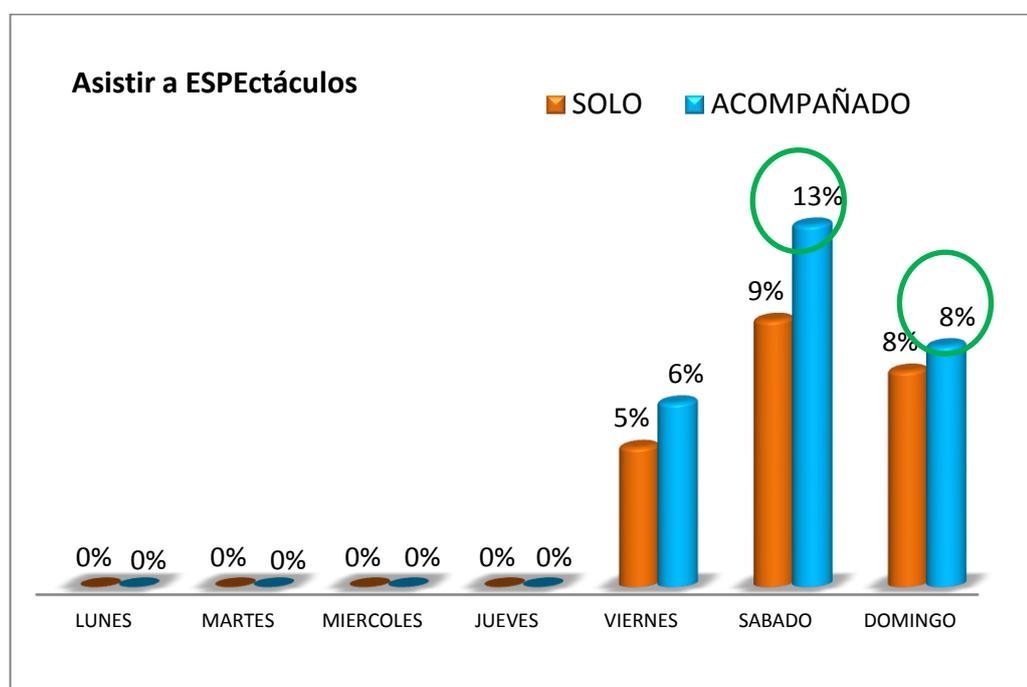


Figura 19. Actividad Asistir a espectáculos

Análisis e interpretación.- el 13% y el 8% de encuestados, responden que asistir a espectáculos lo hacen los días viernes y sábado respectivamente, con una pequeña preferencia a realizar estas actividades acompañados, los días viernes existen valores promedio de 5,5%, lo que la preferencia es viernes, sábado y domingo.

4.8. Preferencia de actividades activas y pasivas

Tabla 23.

Preferencia de Actividades Activas y Pasivas

ACTIVIDADES PASIVAS		
PASIVAS	SOLOS	ACOMPAÑADOS
LEER	16%	3%
DORMIR	20%	10%
VER TV	23%	29%
UTIL. TECNOL	24%	12%
MÚSICA	29%	24%
KARAOKE	2%	3%
CINE	5%	6%
CONS. ALCOHOL	2%	3%
FUMAR	5%	0%
ESPECTÁCULOS	3%	4%
PROMEDIO	13%	9%

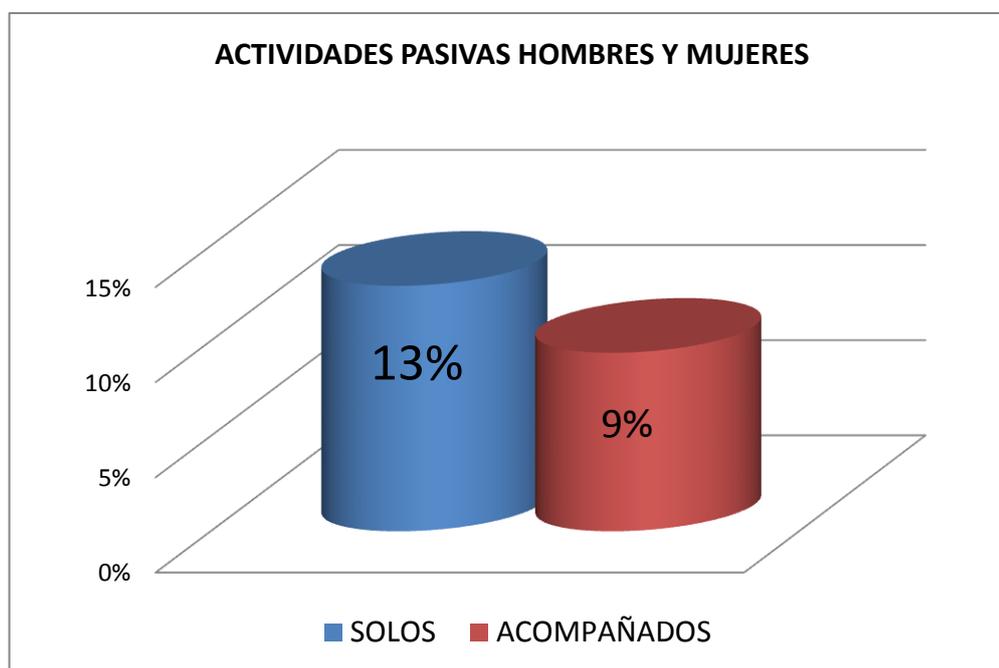


Figura 20. Actividades pasivas hombres y mujeres

Tabla 24.

Actividades Activas (porcentajes)

ACTIVIDADES ACTIVAS		
ACTIVIDAD	SOLOS	ACOMPAÑADOS
DEPORTES	10%	10%
PASEAR	12%	16%
IR DISCOTECA	2%	3%
ACT. DOMESTICAS	16%	13%
PROMEDIO	10%	11%

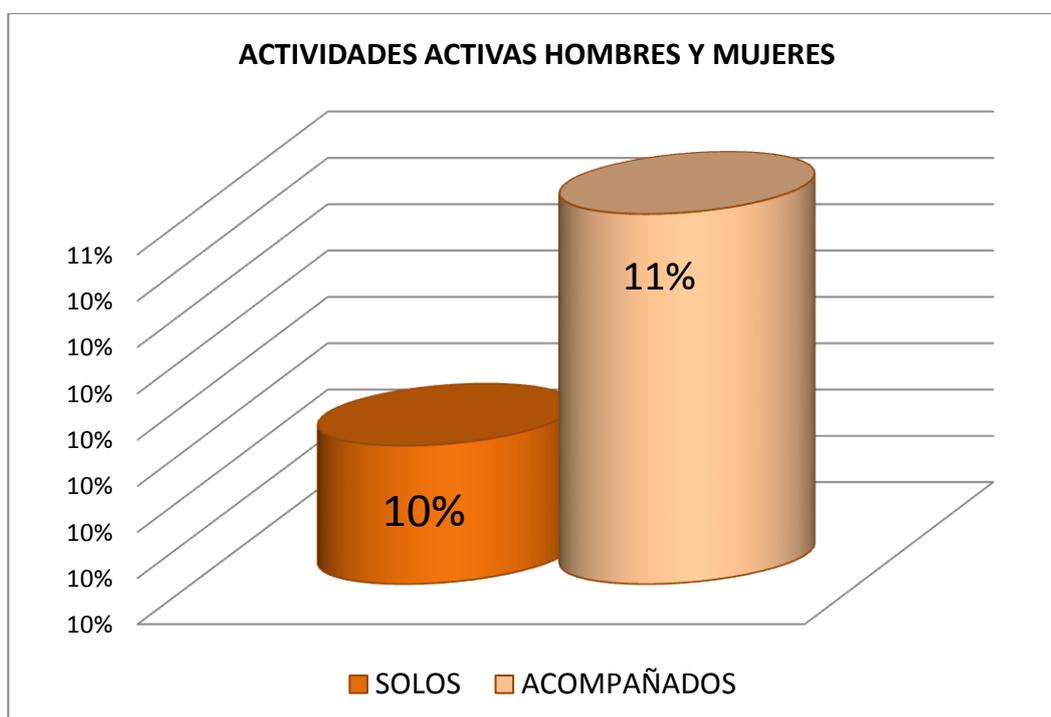


Figura 21. Actividades Activas hombres y mujeres

Análisis e interpretación.- Podemos observar que los encuestados tienen preferencia en actividades pasivas a realizarlas solos, además que esta son una mayoría, dejando por debajo a las actividades activas con una diferencia mínima del 1% en actividades activas, con el 11% acompañados y 10% solos, lo que las actividades de la propuesta alternativa debe ir enfocada a actividades activas tanto solos como acompañados.

4.8.1. Presentación de resultados de la encuesta de actividad física

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

Tabla 25.

Análisis pregunta 1 actividad física durante los 7 días

SEMANA		
DÍAS	#	%
0	123	28%
1	79	18%
2	86	20%
3	56	13%
4	38	9%
5	25	6%
6	5	1%
7	26	6%
TOTAL	438	100%

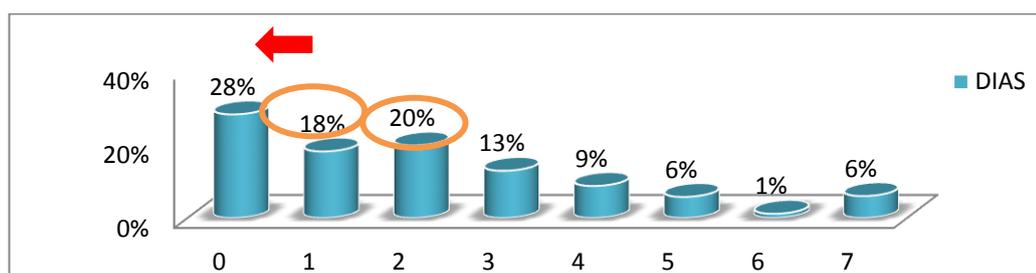


Figura 22. Análisis pregunta 1 actividad física

Tabla 26.

Valoración de actividad física durante los 7 días

DÍAS	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	123
1 a 2	Poco activo	165
3 a 4	Leve activo	94
5 a 6	Activo	30
7	Muy activo	26
TOTAL		438

Análisis e interpretación.- Dentro de los encuestados afirman haber realizado actividades físicas vigorosas, pero el mayor porcentaje de actividad se observa de 1 a 2 días con 18% y 20% respectivamente, entrando en la tabla de valores en poco activos.

1. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

Tabla 27.

Análisis Actividad física vigorosa en uno de esos días que realizó

TIEMPO		
t = min	#	%
0`	141	38%
10` - 30`	43	11%
31` - 60`	40	11%
60` - 90`	69	18%
91` - 120`	48	13%
121` - 150`	9	2%
151` - 180`	19	5%
181`>	7	2%
TOTAL	376	100%

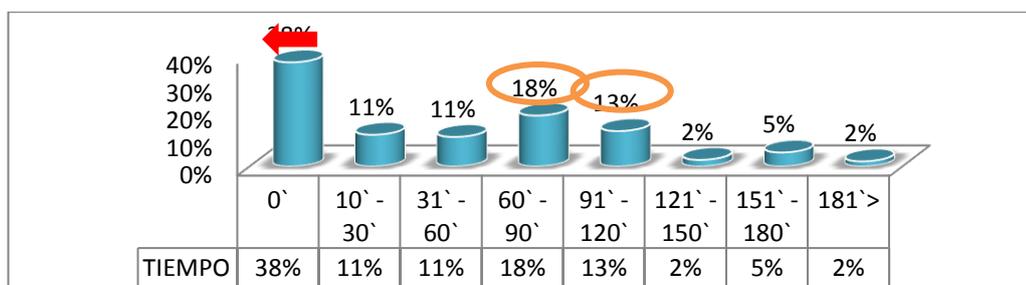


Figura 23. Análisis Actividad física pregunta 2

Tabla 28.

Valoración de la actividad física vigorosa

TIEMPO (MIN)	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	141
1 A 30 MIN	Poco activo	43
30 A 60	Leve activo	40
60 a 180	Activo	145
180 >	Muy activo	7
TOTAL		376

Análisis e interpretación.- Los valores más altos podemos observar en las personas que no realizaron actividades vigorosas durante la semana con 38%, pero se puede observar altos porcentajes de 60` a 90` con 18% y de 91` a 120` , con 13%, sumado estos valores tenemos a 141 encuestados “activos” y la misma cantidad “no activos”

2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

Tabla 29.

Análisis de Actividad física moderada

SEMANA		
DÍAS	#	%
0	161	37%
1	58	13%
2	79	18%
3	33	8%
4	27	6%
5	36	8%
6	19	4%
7	23	5%
TOTAL	436	100%

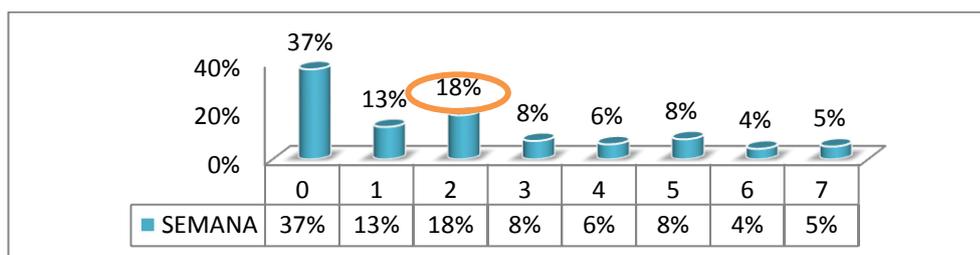


Figura 24: Análisis Actividad física pregunta 3

Tabla 30.

Valoración de actividad físicas moderadas

DÍAS	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	161
1 a 2	Poco activo	137
3 a 4	Leve activo	60
5 a 6	Activo	55
7	Muy activo	23
TOTAL		436

Análisis e interpretación.- Podemos observar que la inactividad tiene mayor porcentaje con 37%, pero se pueden rescatar valores de 13 y 18% que equivalen a poco activo, en que la mayoría de encuestados realizan actividades moderadas de 1 a 2 días, con valores más altos.

3. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

Tabla 31.

Análisis de tiempo de actividades físicas moderadas

TIEMPO		
t = MIN	#	%
0`	154	37%
10` - 30`	54	13%
31` - 60`	87	21%
60` - 90`	33	8%
91` - 120`	57	14%
121` - 150`	18	4%
151` - 180`	12	3%
181` >	5	1%
TOTAL	420	100%

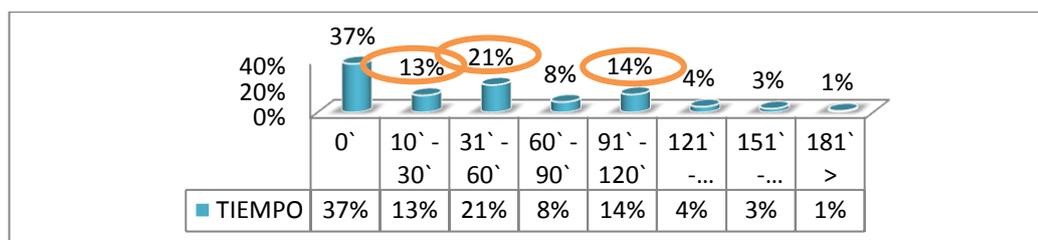


Figura 25. Análisis Actividad física pregunta 4

Tabla 32.

Valoración de tiempo de actividades físicas moderadas

TIEMPO (MIN)	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	154
1 A 30 MIN	Poco activo	54
30 A 60	Leve activo	87
60 a 180	Activo	120
180 >	Muy activo	5
TOTAL		420

Análisis e interpretación.- Como en valores anteriores, la inactividad tiene un mayor porcentaje con 37%, pero tenemos actividad con promedio de 16% en actividades que van desde 10` a 180`, siendo el más alto de 31` a 60` con el 21% en actividades físicas moderadas, y en la tabla de valores podemos observar que se encuentran activos con 120 personas.

4. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

Tabla 33.

Análisis actividad física de caminar

SEMANA		
DÍAS	#	%
0	44	10%
1	53	12%
2	53	12%
3	40	9%
4	47	11%
5	71	16%
6	24	5%
7	108	25%
TOTAL	440	100%

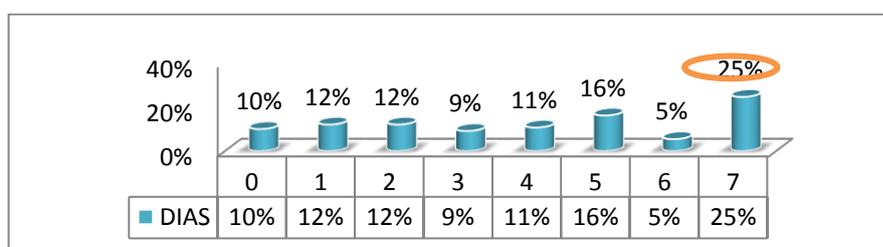


Figura 26. Análisis Actividad física de caminar

Tabla 34.

Valoración de actividad de caminar

DÍAS	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	44
1 a 2	Poco activo	106
3 a 4	Leve activo	87
5 a 6	Activo	95
7	Muy activo	108
TOTAL		440

Análisis e interpretación.- Podemos observar, que un gran porcentaje camino más de 10 minutos durante los 7 días de la semana con 25%, ubicándolos en muy activos con 108 encuestados, pero con valor similar en el promedio que nos muestra poco activo con 106 encuestados en total.

5. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

Tabla 35.

Análisis de tiempo en la actividad física de caminar

TIEMPO		
t = MIN	#	%
0`	52	12%
10` - 30`	161	38%
31` - 60`	125	29%
60` - 90`	37	9%
91` - 120`	51	12%
TOTAL	426	100%

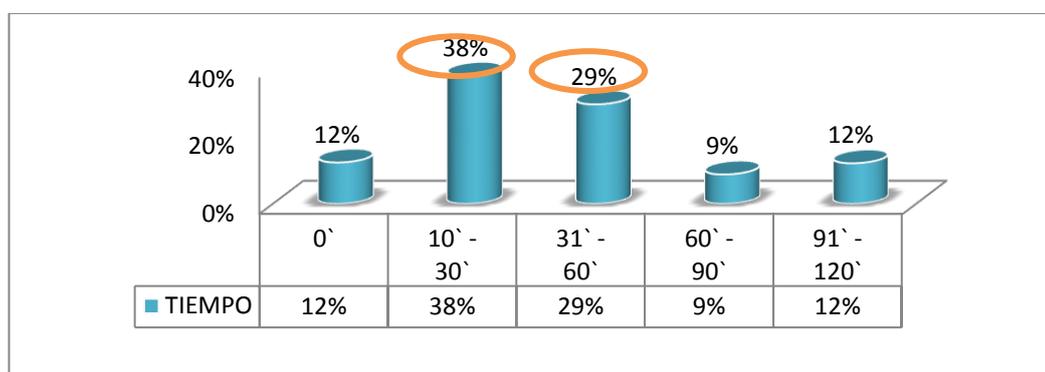


Figura 27. Análisis de tiempo en la actividad física de caminar

Tabla 36.

Valoración de tiempo en la actividad física de caminar

TIEMPO (MIN)	ACTIVIDAD	VALOR
0	No activo	52
1 A 30 MIN	Poco activo	161
30 A 60	Leve activo	125
60 a 90	Activo	37
90 >	Muy activo	51
	TOTAL	426

Análisis e interpretación.- Los encuestados han gastado de 10 a 60 minutos caminando, lo que les ubica en la tabla de poco activo con 161 encuestados y leve activo con 125 encuestados, siendo poco activos los valores más altos, dentro de la caminata.

6. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

Tabla 37.

Análisis de tiempo en la actividad Física de estar sentado

TIEMPO		
t = MIN	#	%
0	19	5%
01 min. / 1:00 h	41	10%
1:01 h / 3:00 h	61	15%
3:01 h / 6:00 h	81	19%
6:01 h / 8:00 h	145	35%
8:01 h / 10:00 h	59	14%
10:01 h / 12:00 h	13	3%
TOTAL	419	100%

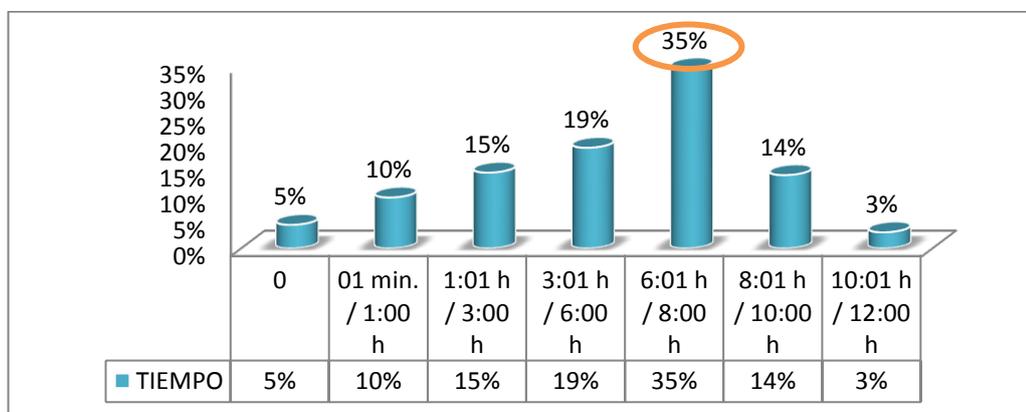


Figura 28. Análisis de tiempo en la actividad Física de estar sentado

Análisis e interpretación.- Existe un alto índice de personas que permanecen sentadas de 6 a 8 horas diarias con el 35%, teniendo en cuenta que permanecer sentado por tiempo prolongado, puede causar enfermedades cardiacas y tendrían un doble riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Se podría decir que la mayoría de encuestados pasan su jornada laboral sentados.

4.8.2. Comparación actividades moderadas – actividades vigorosas

Tabla 38.

Comparación Actividades moderadas - actividades vigorosas

DÍAS	ACTIVIDAD	VIGOROSAS		MODERADAS	
		VALOR	%	VALOR	%
0	NO ACTIVO	123	28%	161	37%
1 a 2	POCO ACTIVO	165	38%	137	31%
3 a 4	LEVE ACTIVO	94	21%	60	14%
5 a 6	ACTIVO	30	7%	55	13%
7	MUY ACTIVO	26	6%	23	5%
	TOTAL	438	100%	436	100%

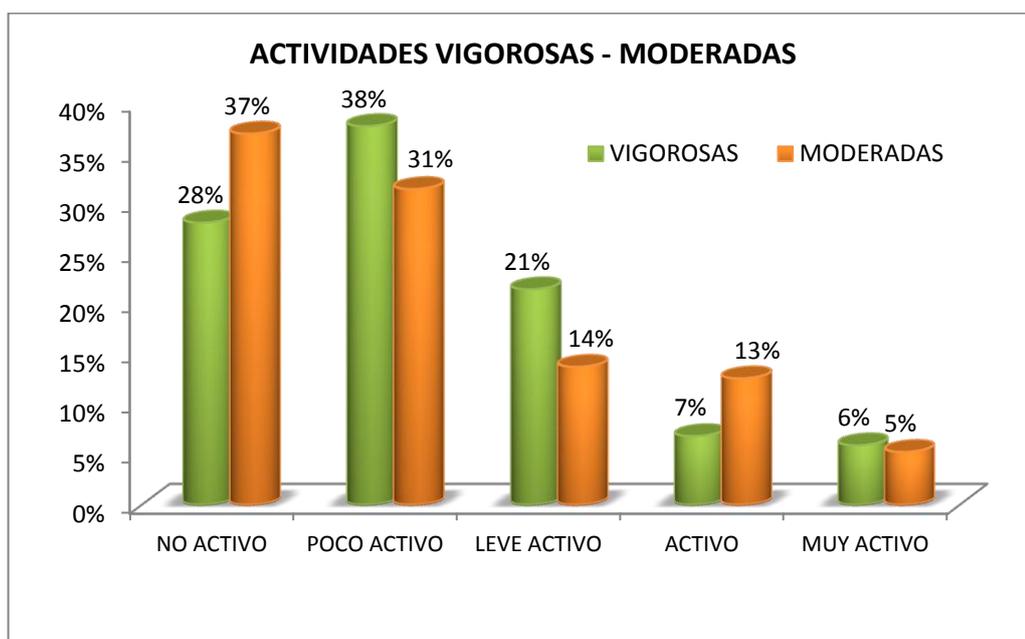


Figura 29. Actividades Vigorosas - Moderadas

Análisis e interpretación.- Los niveles entre actividad vigorosa y moderadas se muestran elevados para el grupo de “poco activos” y “leve activos”, no quedando aparte los valores de “no activo”, siendo estos 3 más altos en porcentajes que “activo” y “muy activos”, pudiendo determinar que los encuestados se encuentran de leve activos hacia abajo, “poco activo” y “no activo”.

4.8.3. Nivel de actividad física

Tabla 39.

Nivel de Actividad física

		VIGOROSAS Y MODERADAS	
DÍAS	ACTIVIDAD	VALOR	%
0	No activo	284	32%
1 a 2	Poco activo	302	35%
3 a 4	Leve activo	154	18%
5 a 6	Activo	85	10%
7	Muy activo	49	6%
TOTAL		874	100%

CAPITULO V

5.1. Conclusiones

La investigación plantea la determinación de la relación entre la utilización del tiempo libre y el nivel de sedentarismo del personal administrativo comprendidos entre 22 y 63 años de la Universidad De las Fuerzas Armadas ESPE. Se investigaron mediante encuestas validadas internacionalmente, en que invierten los jóvenes su tiempo libre y mediante la aplicación de un test utilizado mundialmente se determinó el nivel de actividad física de los mismos.

Los resultados aportaron evidencia de la íntima relación del Tiempo Libre y el nivel de Sedentarismo de la población de estudio, por lo que se confirma la hipótesis planteada.

Tiempo libre

Actividades en el tiempo libre

Luego de realizar el análisis de los resultados obtenidos por las encuestas, se pudo concluir lo siguiente:

- a) El personal administrativo, en su tiempo libre se inclinan a realizar actividades de carácter social, es decir el 60% de encuestados indica que prefiere realizar actividades físicas acompañados y el 40% actividades solos.
- b) El consumo de alcohol acompañado se eleva fin de semana con el 16% a comparación de beber solo con el 10%, pero en cuanto a los porcentajes de administradores el 20% que fuman en fin de semana lo hacen solo y solo el 2% lo hace acompañado
- c) La utilización del tiempo libre del personal administrativo en estudio está relacionado en bajo porcentaje con actividades dinámicas, de acuerdo a la encuesta, es decir realizar actividades activas, deportes, pasear, ir a discoteca, actividades domésticas, ya sean solos 10% o acompañados 11%

- d) Se concluye que sea solo o acompañado los estudios demuestran que realizan menor actividad en el tiempo libre, destacándose que el uso de la tecnología con un 24% y escuchar música con un 29% son las actividades pasivas de más porcentajes cuando se encuentran solos y que el dormir con 29% es el porcentaje más alto cuando se encuentran acompañados, lo que en actividades pasivas se refiere

En relación a las actividades dinámicas o activas podemos observar claramente el bajo porcentaje con 11% solos y 10% acompañados con relación a las actividades pasivas que tiene un 22%, por lo que al momento de plantear las soluciones debemos motivar al personal para realizar las actividades y de esa manera incrementar el nivel de actividad física en la población de estudio

Actividad física

Nivel de Actividad Física

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos en el IPAQ, se concluyó lo siguiente:

1. En relación a la evaluación del cuestionario IPAQ en la primera pregunta se observó que las actividades vigorosas realizadas en los últimos 7 días se determina que el 28% no realizó ninguna actividad y el 18% y 20% realizaron actividad 1 y 2 días respectivamente.
2. Las actividades físicas moderadas también muestran un alto porcentaje de encuestados que no realizaron con un 37% y realizando actividad vigorosa 2 de los últimos 7 días con el 18% en cuanto a los valores más altos.
3. Podemos observar que los últimos 7 días el 25% de los encuestados, camino al menos 10 minutos continuos que en la escala de liker se encuentra en muy activo, pero en la casilla de poco activo que corresponde a 1 y 2 días se encuentra el 24%.

4. De acuerdo a la escala de Liker se determina que el personal administrativo estudiado el 28% en actividades vigorosas y el 37% en actividades moderadas son no activos, seguidos de 38% en actividades vigorosas y 31% en moderadas son poco activos, continuando con el 21% en actividades vigorosas y 14% en moderadas son leve activos, lo que nos hace concluir que tenemos un problema de bajo nivel de actividad física que en la perspectiva del sedentarismo tenemos un alto índice con el 87% en actividades vigorosas y el 82% en actividades moderadas.

Tabla 40.

Niveles de sedentarismo según porcentajes

	VIGOROSAS	MODERADAS	ACTIVIDAD
1	28 %	37 %	NO ACTIVOS
2	38 %	31 %	POCO ACTIVOS
3	21 %	14 %	LEVE ACTIVOS
TOTAL	87 %	82%	

Se concluye que realmente el nivel de actividad física es poco activo pero seguido de muy cerca con no activo y leve activo.

5.2. Recomendaciones

En el presente estudio de tipo correlacional se realizan las siguientes recomendaciones las cuales aportarán para el mejoramiento de la población estudiada, que bien pueden ser aplicadas al resto de la población.

1. Realizar una campaña de información acerca de los beneficios de la actividad física y el uso del tiempo libre por medio de conferencias periódicas al personal administrativo y autoridades a cargo de los mismos, con el fin de que todo el personal tenga el conocimiento que les permita realizar en forma regular cualquier tipo de actividad que demande un gasto energético

2. Que la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, como parte de sus políticas retome los programas de actividades físicas, deportivas y recreativas con el propósito de crear hábitos hacia el movimiento
3. Motivar al personal administrativo para que participe activamente en las actividades las cuales deben ser dentro del campus de la universidad y llevar un control de los participantes.
4. Las actividades que se van a plantear deben tener carácter grupal, ya que el 60% de encuestados prefiere realizar actividades en grupo

Bibliografía

- ACOSTA, L. (2002). *La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*.
Bogota: Kinesis.
- Adelgaceduca. (22 de marzo de 2008). Obtenido de Consumo energetico y
Actividad: www.adelgaceduca.cl
- Alejandro, R. R. (2004). *La recreacion para ocupar el tiempo libre*.
- Asamblea. (07 de mayo de 2008). *Carta constitucional de la Republica del Ecuador*. Obtenido de
http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Barbosa. (2008). *Incidencia del sedentarismo en el estrés laboral de los servidores públicos jornada matutina de la Escuela Politécnica del Ejercito*. madrid: digital.
- Barman, A. (13 de mayo de 2000). centro para Actividad fisica y salud.
Sydeney, Australia: Escuela de Salud Publica.
- Bauman, Z. (1999). *Globalização: as conseqüências humanas*. . Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Censos, I. N. (Marzo de 2011). Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo. QUITO , Ecuador: DIGITAL .
- Delgado Fernandez, M. (2000). Actividad Fisica, deporte y ergonomia para la calidad de vida. *Guia para el procesamiento de datos y analisis del cuestionario internacional de actividad fisica (IPAQ)*. E.E.U.U., washington: Universidad de Granada.
- Deporte, M. d. (2010). *Sedentarismo*. Quito: digital.
- deportes. (junio de 2012). ejercicio fisico en la empresa: mejora la salud del empleado. *medicablogs*.
- ESPE. (2014). Plan estrategico. sangolqui: DIGITAL.
- Gallegos, R. R. (2007). *Plan nacional para el buen vivir* . Quito : Digital.
- Haskell WL, E. (1998). updated recommendation for adults from the American. *Physical activity and public health*.

- IPAQ. (2002). *International Physical Activity Questionnaire*. . MADRID: DIGITAL.
- Madrid, c. s. (2012). Ejercicio físico en la empresa. *medicablogs*.
- Madrid, d. (2012). El ejercicio físico en la Empresa: mejora la salud del empleado. *medicablogs*.
- Moreno R, P. M. (1995). Factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular en Asunción y área metropolitana. *EDUNA*, 76.
- Muñoz Espinoza, I. (Noviembre de 2006). *Ocupaciones de Tiempo Libre*. MADRID : Terapia Ocupacional, Nº 6.
- NACIONAL, A. (1970). carta de Derechos Humanos al Tiempo Libre. *Conferencia Mundial de Recreacion y Tiempo Libre*. Ginebra: DIGITAL.
- Nellys, C. (2008). Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes. *efdeportes*.
- PAD, S. (12 de ABRIL de 2010). *Madrid Salud*. Obtenido de Sedentarismo y Salud: www.madridsalud.es/serviciopad
- Padilha, V. (2004). “*Verbete Tempo livre*. E.E.U.U.: Autêntica Editora. p.218-222.
- Pancobro Sandoval, E. (2009). Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica.
- Peralta. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*. España : diguital.
- Pérez J, C. M. (1997). *Prevalencia de Diabetes Mellitus y otros factores de riesgo cardiovascular en la región central de Venezuela*. Caracas, Valencia y Maracay: Arch Hosp Vargas .
- Rosellon. (2008 de JUNIO de 2008). *SEC*. Obtenido de <http://www.sec-sec.org/circulars/infotabaco.pdf>
- Ruiz, G. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport and Health Research*.

- TAMAYO, M. (2000). *El proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa.
- valencia. (15 de septiembre de 2007). *Psicología Y personalidad*. Malaga: Universidad de Malaga, Campus Teatinos.
- Vargas, I. (13 de noviembre de 2009). *Cnn expansion*. Obtenido de www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2009/11/11/las-enfermedades-laborales-mas-comunes
- Vivir, P. N. (2009). *construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural*. ESPAÑA: DIGITAL.
- WAICHMAN, P. (2004). *Tiempo libre y recreación un desafío pedagógico*. Buenos Aires: PW.
- Webconsultas. (Enero de 2015). *Webconsultas*. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/trabajar-mucho-incrementa-el-riesgo-de-alcoholismo-14643>

CAPITULO VI

6.1. Propuesta alternativa

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DIRIGIDO A EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE

AUTORES:

- **ALOMOTO CUVI ISAAC SALOMÓN**
- **GABRIEL EDUARDO TAPIA BENAVIDEZ**

- **Denominación del proyecto**

Plan de actividades físico recreativas dirigido a el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

- **Ubicación geográfica**

Ubicación

La universidad de las fuerzas armadas ESPE se encuentra ubicado en el cantón Rumiñahui de la provincia de Pichincha en la ciudad de Sangolquí, en la Av. General Rumiñahui

Población

La universidad posee un total de 469 administrativos, dando un total de muestra de 448 Administrativos de las diferentes áreas.

- **Naturaleza del proyecto**

Descripción

Con este proyecto lo que buscamos es fomentar el buen uso del tiempo libre por medio de actividades físico-recreativas para que el personal Administrativo mejore su calidad de vida.

Fundamentación

Las actividades que son comunes al momento de realizar alguna actividad física como correr, andar en bicicleta, deportes masificados, hacen una rutina poco convencional para quienes jamás han practicado o realizado estas actividades, para lo cual proponemos actividades nuevas, innovadoras, divertidas, y que se puedan realizar dentro de su lugar de trabajo, aprovechando las instalaciones que posee la universidad como, canchas de futbol, baloncesto, voleibol, tenis y amplios espacios verdes, de tal manera podremos crear una cultura de movimiento y así disminuir los altos índices de sedentarismo que tiene nuestra población de estudio.

Generar el gusto por la práctica de la actividad física es una ardua tarea, ya que hay parámetros establecidos y convencionales que nos impiden por varios motivos, entre ellas, las mismas actividades de siempre como campeonatos de deportes masificados y nada más.

Nuestra intención es realizar nuevas actividades que despierte el gusto de realizarlas, actividades como ciclismo, bici-polo bailo terapia, natación, deportes de combate, pausa activa, juegos recreativos como roba bandera, imitación artística, creación a base de moldes entre otras.

La actividad física puede ser una excelente manera de ocupar el tiempo libre, además de reportar ciertos beneficios; estos se dan tanto a nivel físico como psicológico, social, incluso en el ámbito laboral, las mejorar que recibirán beneficiaran a la universidad en su desempeño y en un mayor bienestar de los trabajadores.

- **Objetivos**

General

Disminuir los niveles de sedentarismo del personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Específicos

- Aplicar las actividades por lo menos una vez a la semana
- Lograr que estas actividades sean realizadas por más del 70% de todo el Personal Administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
- Incluir estas actividades dentro del horario de trabajo, de preferencia los días viernes de 2 a 4 pm
- Involucrar a todas las autoridades de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE para que sean los principales motivadores de estas actividades.
- Lograr que este tiempo sea de esparcimiento, diversión y gusto para todo el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
- Disminuir los grados de estrés e incrementar la eficiencia y eficacia del personal administrativo en todas sus áreas
- Crear un habito de movimiento en el personal administrativo para que sean ellos los impulsores de esta campaña en todos sus ámbitos sociales (hogar, barrio, trabajo) y así tener un grupo masificado de movimiento

Metas

- Aplicar todas las actividades propuestas en el tiempo establecido en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
- Concientizar a el personal administrativo de todos los beneficios que tendrán estas actividades físicas y recreativas
- Obtener los resultados esperados luego de la aplicación de esta propuesta
- Contribuir con la aplicación de esta propuesta para una mejor formación integral de todo el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

- **Beneficiarios**

Directo

Todo el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, los cuales deberán participar al 100% con la propuesta planteada.

Indirectos

Toda la comunidad politécnica, ya que al tener un personal con bajos niveles de sedentarismo de desempeñaran de mejor manera en sus labores, beneficiando así a profesores, alumnos y demás personas que dependen de dichos empleados.

- **Localización física y cobertura espacial**

Esta propuesta se presentará a todo el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, comprendidos entre las edades de 23 a 62 años, estando a cargo de ellos el Vicerrectorado Administrativo, el cual está ubicado en el sector de Sangolquí, provincia de Pichincha, Universidad acreditada con calificación A será referente en el trabajo de sus administrativos, el cual también nos servirá de publicidad de las actividades físicas y recreativas en sus distintos ámbitos sociales (hogar, barrio, trabajo, universidades) que es el principal objetivo de esta propuesta.

- **Plan de trabajo**

Las actividades se realizarán en las instalaciones de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE durante el periodo del semestre 2015 – 2016.

El 60% del personal administrativo tiene preferencia en realizar actividad física acompañado, por lo cual las actividades van orientadas a realizar actividades grupales.

- **Marco teórico**

La práctica de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral se define como aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo.

Los índices de práctica deportiva en el ámbito laboral en España son minoritarios con respecto a otros tipos de práctica deportiva. De acuerdo con la investigación sobre los hábitos deportivos de los españoles de García Ferrando, el 6% de los españoles que practican deporte lo hacen en 'sus puestos de trabajo o como actividad en el centro de enseñanza'. Por el contrario el 68% de los españoles practica deporte 'por su cuenta' y el 24% lo hace 'como actividad de un club, asociación, organización o federación'. Este resultado se mantiene estable o desciende ligeramente, con respecto al mismo resultado del estudio de características similares realizado en el año 2000. En éste, los españoles que practicaban deporte en sus puestos de trabajo o como actividad en el centro de enseñanza era del 7%. Estos datos, agregando ambos ámbitos, son los de mayor concreción que se conocen en territorio español.

No se conocen estudios empíricos integrales sobre los beneficios que una actividad física regular puede aportar en el puesto de trabajo en el territorio español. Sin embargo, sí que existen experiencias aisladas de proyectos relacionados con el fomento de la práctica físico-deportiva en el puesto de trabajo. A modo de ejemplo se presenta una encuesta sobre la práctica deportiva en los centro de trabajo en Andalucía. Esta encuesta se enmarca en el contexto de la elaboración el Plan General del Deporte Andaluz que se realizó en el 2001. Dentro de este plan, se llevó a cabo una investigación empírica sobre los índices de práctica deportiva en los centros de trabajo en Andalucía. La investigación, realizada por el Observatorio Andaluz del

Deporte, definió una muestra de 280 empresas de más de 150 trabajadores, de las cuales respondieron 120. Los principales resultados fueron:

Existe correlación entre el tamaño de la empresa y los niveles de índices deportiva en los centros, de manera que a mayor volumen de trabajadores mayores índices de práctica.

Varios estudios como ya lo mencionamos anteriormente, que en su mayoría fueron llevados a cabo en Europa demuestran una relación entre la actividad física y un mejor rendimiento en cualquier puesto de trabajo Esta correlación responde al esquema conceptual siguiente:

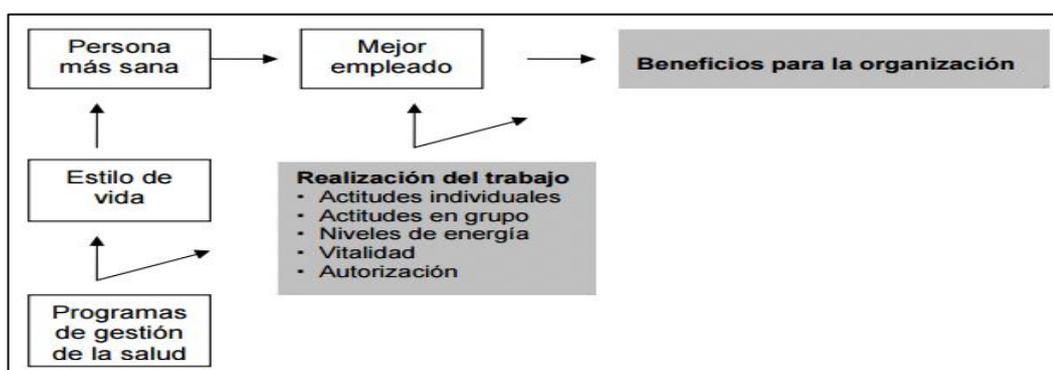


Figura 30. Relación Actividad física

Fuente: Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte

Autor: EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michigan

La actividad física periódica nos puede dar grandes y variados beneficios para el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, como ejemplo: mejora el estado de salud y la calidad de vida del personal administrativo. Bajan los niveles de ausentismo laboral. Ayuda a tomar mejores decisiones. Hay una mejor predisposición para el trabajo y por ende mejora el rendimiento del personal en cada una de sus funciones. Mejora las relaciones entre los empleados. Se eleva la satisfacción por el trabajo realizado por parte del personal. Ahorro para la universidad. Entre otros.

A continuación mostraremos algunas de las investigaciones que se realizaron para el apoyo de esta investigación

6.2. Investigaciones que correlacionan la actividad física y un descenso de bajas por enfermedad

Existen varios estudios en los que se demuestra una correlación positiva entre una práctica de actividad física periódica y moderada con un descenso de bajas por enfermedad leve

El primer estudio: Relación entre una actividad física moderada e intensa y las bajas por enfermedad leve en el puesto de trabajo. Autor: K.I. Proper et al., Centro de inv. Para la actividad física, trabajo y salud, Ámsterdam.

En este estudio se escogieron 3 grupos, el primero sedentario, el segundo realizó actividad física moderada y el tercero realizó actividad física con intensidad alta por al menos 3 sesiones a la semana, la conclusión: Se estableció una correlación inversa entre la frecuencia de actividad física intensa y la duración del ausentismo laboral.

El segundo: 2º estudio: Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. Autores: E. Martínez-López y J.F. Saldarriaga-Franco. Universidad de Antioquia, Medellín. Publicación: Revista Salud Pública. 10/2008, (2):227-238.

En esta investigación hubo varias variables que se compararon: la frecuencia, duración, coste y causas del ausentismo en relación con el sexo, edad y práctica regular de actividad física, las conclusiones fueron que se obtuvo una correlación positiva estadísticamente válida entre actividad física y ausentismo, especialmente del derivado del número de bajas por enfermedades respiratorias y músculo-esqueléticas.

6.3. Principales conclusiones en investigaciones realizadas

En Estados Unidos hay varios estudios realizados de manera empírica que llegan a la conclusión que la actividad física, la recreación y la práctica deportiva mejoran notablemente la productividad de los empleados, a continuación les mostraremos algunos de ellos: los principales resultados publicados por la Internacional *Health Racquet & Sports club Association* 'La universidad de California ha recortado los gastos directos por quejas y días de enfermedad de los trabajadores en un 39% en un período de 5 años, después de incorporar una serie de ejercicios gimnásticos al horario de 8 horas de los empleados'. *Medical Health & Fitness*, 1996. 'El 91% de 1.000 compañías norteamericanas proporcionan actualmente algún tipo de programa de promoción de la salud. Mientras que el año 1992 era un 64% y en el año 1996 era un 89%'. *Human Resource Executive*, 1999.

'Las personas que hacen ejercicio con frecuencia se ausentan de su trabajo 2,11 días al año, comparados con los 3,06 días de individuos inactivos'. American Sports Data. 'El establecimiento de un centro de fitness en el lugar de trabajo en Travelers Insurance comportó una disminución de 1,2 días en el porcentaje del absentismo de los empleados. *American Journal of Health Promotion*, 1993

6.4. Finalidades que persigue la práctica físico-deportiva en el ámbito laboral

Podemos definir varias finalidades y grandes objetivos en función del análisis si el organizador de las actividades físico-deportivas o el que las realiza tiene una connotación para promover la actividad física. En el siguiente esquema les representamos lo expresado.

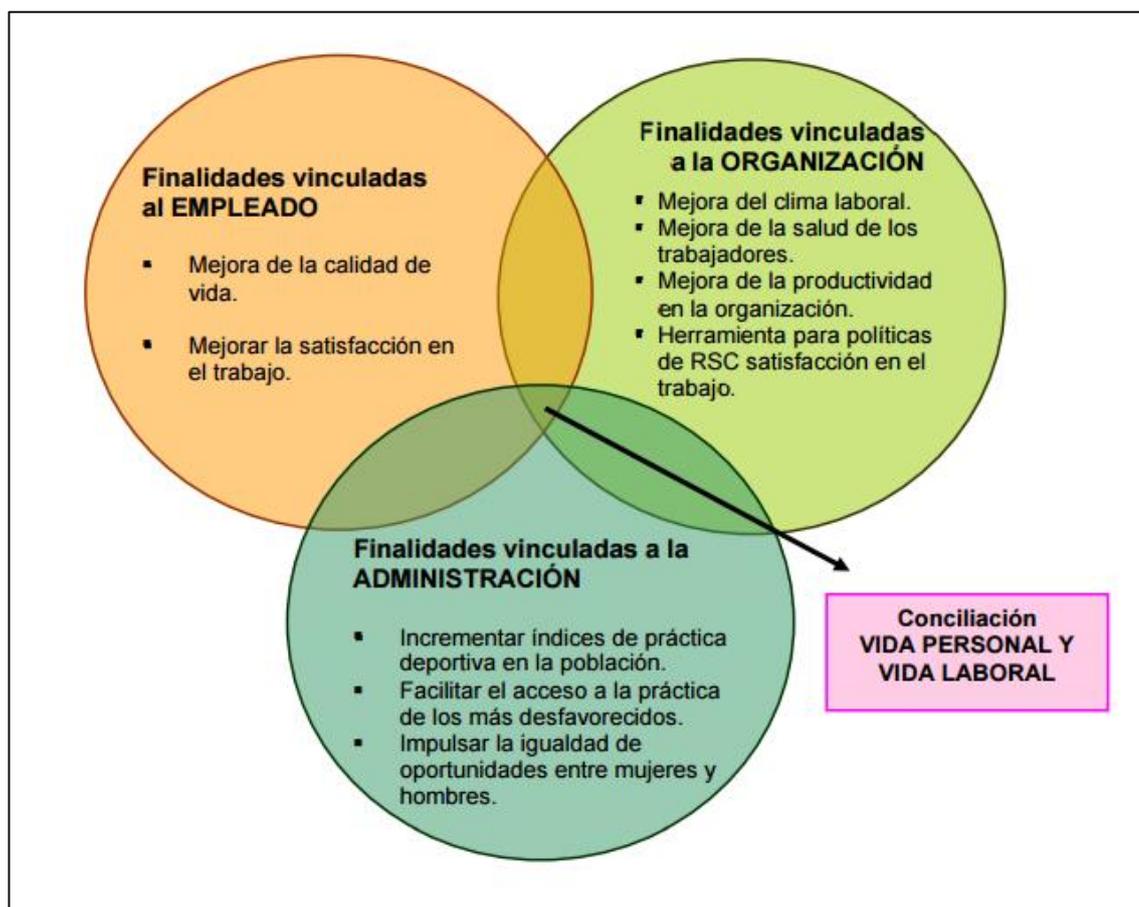


Figura 31. Finalidades que persigue la actividad física laboral

Fuente: Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte

Se debe contar con una planificación de actividades físico deportivo – recreativo donde el personal administrativo regeneran fuerzas gastadas en su lugar de trabajo, de manera que sus condiciones se encuentren restablecidas o recuperadas, para poder trabajar con un mejor desempeño, una nueva actitud y estado de ánimo para así cumplir las actividades en su jornada laboral.

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente: La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Características de la recreación Física:

CAGIGAL expone siete características esenciales del ocio que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por DUMAZEDIER, añadiendo él una séptima.

- Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado. Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.
- Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.
- Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Elementos que componen la recreación.

- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- Las actividades en una función recreativa.
- Necesidad recreativa.
- El espacio para la recreación.
- Las actividades físico-deportivo-recreativas.

6.5. Especificación operacional de las actividades y tareas

Como primer aspecto para la creación de un programa recreativo para el personal administrativo se debe tomar en cuenta los datos de la encuesta, que nos refleja que el 60% de personal administrativo prefiere realizar actividades grupales, por lo que la propuesta debe ir enfocada a esos aspectos, para una mejor socialización en el trabajo, tomando en cuenta que la población de estudio es adulto joven de esta forma tendremos una mayor motivación de parte de los trabajadores para realizar sus tareas, mejorando en varios aspectos de sus vidas, psicológico, físico, social, etc.

Tomando en cuenta los porcentajes de actividades grupales, deberán ser realizadas bajo las siguientes recomendaciones.

1. Todas las actividades deberán realizarse todos los días viernes sin excepción y de manera obligatoria para todo el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
2. Estas actividades se realizarán desde las 14:00 hasta las 16:00 horas que es la hora de salida del personal administrativo
3. Estas actividades pueden ser divididas en clubes

4. Se deberá llevar un control de asistencia en todas las actividades para que ningún trabajador quede fuera de ellas.

6.5.1. Actividades Físico - recreativas

- Bailo terapia
- Ajedrez recreativo
- Turismo deportivo
- Relevos con obstáculos.
- Debe haber una equidad en todos los clubes con el fin de que todos los participantes sean entes activos de estas actividades
- Realizar una actividad masiva una vez por mes con un total de 5 viernes al semestre.
- Las actividades masivas pueden ser

a. Actividades al aire libre como:

- Campamentos
- Caminatas
- Campismo
- Excursiones

b. Actividades recreativas como:

- Juegos tradicionales
- Luego de este periodo se volverá a recopilar los datos para saber si se cumplió con el objetivo propuesto

Tabla 41.

Cronograma de actividades optativo

CLUB	ACTIVIDADES	LUGAR
La sogá de las 4 esquinas	Se colocarán cuatro jugadores: dos hembras y dos varones. En parejas en esquinas opuestas por fuera, agarrándola con una mano y la otra queda expuesta para agarrar el banderín que le corresponde tocar a cada uno. Al sonar el silbato cogerán cada esquina y tratarán de alcanzarlo	Instalaciones deportivas de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
Ajedrez recreativo	Pueden jugar todos los trabajadores y el juego puede ser de forma individual o simultánea	Instalaciones deportivas de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
Pausa Activa	Se realizarán en diferentes horas del día, tendrán una duración no menor a 10 minutos ni mayor a 20, dentro de las cuales realizarán estiramientos, aeróbicos, o dinámicas para estimular el cuerpo hacia la actividad física	
Bailo terapia	Todas las sesiones de Bailo terapia estarán a cargo de los estudiantes de la CAFDER	Coliseo de la Universidad
Turismo Deportivo	Todos los participantes se le describirá la trayectoria del recorrido, que este tendrá una distancia a cumplimentar de 2000 metros, y se le dará una breve explicación por donde se realizará el mismo dentro de la demarcación donde se encuentra ubicado la comunidad.	Instalaciones deportivas de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
Relevo con obstáculos	Esta consiste en cuatro puntos y se colocan en el recorrido obstáculos entre tramos a 50 metros entre cada uno, la distancia a recorrer es de 120 metros. Participarán dos equipos para un total de 24 integrantes, y estarán distribuidos de la siguiente manera, en la salida (2 M y 1H) en la segunda (1M y 2H) en el tercer cambio (2M y 1 H) en el último tramo el equipo vencerá todos los obstáculos (2H y 1M). El tiempo del recorrido es de una hora.	Instalaciones deportivas de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Actividad 1: La soga de las 4 esquinas.

Objetivo: Mejorar la capacidad física fuerza de todos los planos musculares y recrearse con acciones rápidas.

Organización: Participarán 4 jugadores, en parejas, pueden ser hembras o varones, en cada esquina para competir.

Desarrollo: Se colocarán cuatro jugadores: dos hembras y dos varones. En parejas en esquinas opuestas por fuera, agarrándola con una mano y la otra queda expuesta para agarrar el banderín que le corresponde tocar a cada uno. Al sonar el silbato cogerán cada esquina y tratarán de alcanzarlo halando la soga al mismo tiempo.

Materiales: Soga, banderines y silbato.

Reglas:

1. El banderín se colocará a la misma distancia para todos.
2. La soga tendrá un amarre en cada esquina de tal forma que quede cuadrado.
3. El ganador será la pareja que logre agarrar el banderín.

Variantes:

Se puede realizar a la distancia de un metro a la voz del silbato saldrán corriendo y comenzarán halar las esquina para apoderarse del banderín.

Se pueden sustituir los banderines por otros objetos a sugerencia de los jugadores.

Actividad 2: Ajedrez recreativo.

Objetivo: Mejorar la capacidad lógica de acción de los obreros ante situaciones variadas que lo demanden en su quehacer laboral.

Organización: Los jugadores se ubicaran por pareja en cada mesa destinada para el juego.

Desarrollo: Pueden jugar todos los trabajadores y el juego puede ser de forma individual o simultánea.

Materiales: Juegos de ajedrez, mesa, hoja y lápiz.

Reglas:

1. Pieza tocada, pieza jugada.
2. Si tocó una pieza para acomodarla tiene que decir compongo.
3. Al finalizar el juego quien no tengan las piezas suficientes para dar jaque mate se declarará tabla.
4. Será ganador el que logre inclinar al rey contrario.

Actividad 3: Turismo Deportivo

Objetivo: Manifiestar el cuidado y protección del medio ambiente a través del excursionismo.

Organización: Todos los participantes se le describirá la trayectoria del recorrido, que este tendrá una distancia a cumplimentar de 2000 metros, y se le dará una breve explicación por donde se realizará el mismo dentro de la demarcación donde se encuentra ubicado la comunidad.

Desarrollo: Se debe tratar de coincidir la excursión con lugares históricos, así como el trayecto será a través de ambientes naturales. Los participantes deberán observar la flora, la fauna, sitios históricos, socio económico y los aspectos físicos geo Figuras que luego plasmarán en un trabajo escrito con el croquis incluido. (Se utiliza solo estos aspectos para que no realicen paradas innecesarias durante el trayecto) Participarán todos los que deseen realizarlo.

Materiales: Lápiz, hojas, tarjetas y croquis

Reglas:

1. Al finalizar se debe tener preparado un conjunto de juegos pasivos que se utilizarán para la recuperación de los participantes.
2. Dentro de estos juegos pasivos utilizamos los juegos de mesa: Dominó, ajedrez y dentro de los tradicionales: Tiro de argollas.

Actividad 4: Relevó con obstáculos

Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción a través de desplazamiento en diferentes direcciones.

Organización: Esta consiste en cuatro puntos y se colocan en el recorrido obstáculos entre tramos a 50 metros entre cada uno, la distancia a recorrer es de 120 metros. Participarán dos equipos para un total de 24 integrantes, y estarán distribuidos de la siguiente manera, en la salida (2 M y 1H) en la segunda (1M y 2H) en el tercer cambio (2M y 1 H) en el último tramo el equipo vencerá todos los obstáculos (2H y 1M). El tiempo del recorrido es de una hora.

Desarrollo: A la señal del árbitro saldrá corriendo el primer equipo venciendo el obstáculo para pasar por debajo de una net, el segundo grupo saltará tres bancos, el tercero hará 3 tiros al blanco con una pelota de béisbol a una diana y el último tramo efectúa la vuelta completa venciendo todos los obstáculos y finalizan el recorrido caminando hasta la meta.

Materiales: Diana, pelota de béisbol, bancos, net, silbato, lápiz y tarjetas, cronómetro o reloj.

Reglas:

1. Pasar por debajo de los obstáculos si no queda eliminado.
2. Por cada tiro positivo se gana un punto para el equipo.
3. Si no realiza la vuelta completa queda descalificado.

Tabla 42.

Cronograma de actividades optativo

N.-	COMPONENTE	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD
1	ACTIVIDADES MASIVAS	Actividades en las cuales participará todo el personal administrativo, se realizaran las actividades públicas para que la comunidad politécnica pueda observar las actividades recreativas y se motiven a ser parte de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales • Feria del juego • Casino del juego •
2	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	Actividades de carácter físico recreativas, cuyo principal objetivo es el contacto con la naturaleza y el disfrute del aire libre, conociendo los lugares turísticos cercanos a la universidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Senderismo • Ciclo paseo • Campismo • Turismo • Caminatas
3	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	Desarrollar una danza de nuestro país para mejorar los estilos de vida y combatir el sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> • Danza • Comparsas • mimos
4	JUEGOS TRADICIONALES	Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de actividades dinámicas para de esta forma mantener las costumbres de nuestro país.	<ul style="list-style-type: none"> • Ensacados • Marros • La cuerda • Rayuela

- **Duración del proyecto**

Tendrá una duración de 6 meses, tiempo que dura el semestre.

- **Bases en la que se sustenta la propuesta del plan**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo elaborar el plan de actividades físicas – recreativas a ofertar a la población objeto de

estudio. El mismo que ha sido elaborado partiendo, en primer lugar sobre los gustos y preferencias recreativas del personal administrativo que es de 50% actividades acompañados y 40% actividades solos, y la segunda basándonos en el tiempo libre que podría tener el personal administrativo para estas actividades.

Está estructurado con el objetivo de crear conciencia acerca de nuestro tiempo libre y su correcta ultimación, en este caso con actividades recreativas que ayuden a tener personal administrativo, más motivado, socialmente más unido y se vea reflejado en el trabajo institucional.

- **Presupuesto general**

La universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, deberá determinar los costos que se incurrirán para la realización de dicha propuesta, tomando en cuenta que en la mayoría de actividades se realizara dentro del campus, el cual es bastante amplio para las actividades y por tal motivo los costos serán pocos o nulos, solo en caso de las actividades al aire libre donde se necesitara, movilización, comida, etc.