

## Resumen

El presente aporte investigativo tiene como finalidad diseñar, desarrollar y evaluar un programa de actividades físico recreativas y alternativas que permitan minimizar los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá y que a futuro se vea evidenciado en mejorar la relación y aportes positivos para el deporte de la parroquia, las relaciones interpersonales y el estado anímico y físico de quienes participen. El trabajo de investigación es innovador porque consiste en realizar actividades físico recreativas para minimizar el nivel de estrés de los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, incluyen a los directivos, presidentes y vicepresidentes de los equipos filiales a liga, antes de planificar la propuesta se analizaron las actividades diarias que realizan los dirigentes y directivos, se aplicó un pre test para medir el nivel de estrés en el que se encontraban. Una vez analizadas estas evaluaciones se diseñó un programa de actividades físico recreativas para reducir los niveles de estrés de los directivos y dirigentes, luego se ejecutó el programa recreativo y posteriormente se aplicó un pos test, en el que se evidenció no solo la reducción de los niveles de estrés, sino también que mejoraron sus relaciones interpersonales y familiares, su autoestima, sus condiciones de salud, su sentido humano, social y psicológico logrando así optimar su calidad de vida.

Palabras claves

- **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS**
- **PROGRAMA**
- **ESTRÉS**

## **Abstract**

The purpose of this research contribution is to design, develop and evaluate a program of recreational and alternative physical activities that allow minimizing stress levels in the leaders of the Cumbayá Parish Sports League and that in the future is evidenced in improving the relationship and positive contributions to the sport of the parish, the interpersonal relations and the mental and physical state of those who participate. The research work is innovative because it consists of performing physical recreational activities to minimize the stress level of the leaders of the Cumbayá Parish Sports League, including the directors, presidents and vice-presidents of the affiliated teams to the league, before planning the proposal, they were analyzed the daily activities carried out by the leaders and managers, a pre-test was applied to measure the level of stress in which they found themselves. Once these evaluations were analyzed, a program of physical recreational activities was designed to reduce the stress levels of the managers, and then the recreational program was executed and later a post test was applied, in which the reduction of the stress levels, but also that they improved their interpersonal and family relationships, their self-esteem, their health conditions, their human, social and psychological sense, thus optimizing their quality of life.

Keywords

- **PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **PROGRAM**
- **STRESS**