



**Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la
reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial
Cumbayá**

Intriago Manzano, Diana Carolina

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Postgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del título de Magíster en Recreación y
Tiempo Libre

Msc. Barrionuevo Balseca, Denice del Pilar

06 de agosto del 2020

Urkund

URKUND**Document Information**

Analyzed document TESIS DIANA INTRIAGO (2).docx (D78066885)
Submitted 8/22/2020 7:07:00 PM
Submitted by Carrasco coca orlando rodrigo
Submitter email orcarrasco@espe.edu.ec
Similarity 6%
Analysis address orcarrasco1.espe@analysis.arkund.com

Sources included in the report

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS LISTA RECREACIÓN LABORAL Y SINDROME DE BURNOUT.docx

SA

Document TESIS LISTA RECREACIÓN LABORAL Y SINDROME DE BURNOUT.docx (D59539558)

 3

Submitted by: prsotomayor@espe.edu.ec

Receiver: prsotomayor.espe@analysis.arkund.com



.....
Mgs. Barrionuevo Balseca, Denice del Pilar
Directora



VICERRECTORADO DE INVESTIGACION, INNOVACION Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGIA
CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **"Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá"** fue realizado por la señorita **Intriago Manzano, Diana Carolina**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

06 de agosto del 2020

.....
Mgs. Barrionuevo Balseca, Denice del Pilar
C.C. 1710285949



VICERRECTORADO DE INVESTIGACION, INNOVACION Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGIA
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Intriago Manzano, Diana Carolina**, con cédula de ciudadanía **Nro.1717767691**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **"Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá"** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

06 de agosto del 2020

.....
Intriago Manzano, Diana Carolina
C.C. 1717767691



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGIA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Intriago Manzano, Diana Carolina**, con cedula de identidad **Nro. 1717767691**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

06 de agosto del 2020


.....
Intriago Manzano, Diana Carolina
C.C: 1717767691

Dedicatoria

Principalmente dedico este proyecto de tesis a Dios, por darme la vida y haberme dado la oportunidad de vivir este momento tan importante en mi formación profesional y personal. A mis abuelitos Héctor y Maruja por estar siempre conmigo y enseñarme la importancia de la vida. A mis padres Hiter y Janneth, a mis hermanos y sobrinos por ser el pilar más importante de mi vida y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. A mis docentes que con esfuerzo y dedicación formaron en mí valores, conocimientos y sabiduría durante el transcurso por esta hermosa maestría. A MSc. Denice Barrionuevo, directora de mi proyecto quien siempre me ha manifestado el mejor apoyo y oportunidades para culminar con uno de mis objetivos más importantes.

Agradecimiento

En primer lugar, doy gracias a Dios por darme la oportunidad de llenarme de una nueva experiencia en la Universidad y mejorar tanto en mi vida personal como profesional a través de todo el conocimiento que se me ha impartido durante el proceso de especialización. También agradezco a mis padres, quienes han sido parte de mi éxito actual y los que me han apoyado en cada paso de este nuevo proceso, con su comprensión y amor. Finalmente agradezco a todos los maestros que me han enseñado con gran entusiasmo y compartido su experiencia en su totalidad.

Índice

Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial	
Cumbayá.....	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Autoría de responsabilidad.....	4
Autorización de publicación.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice.....	8
Índice de tablas.....	12
Índice de figuras.....	13
Abstract.....	15
Capítulo I.....	16
Introducción al problema de investigación.....	16
Planteamiento del problema.....	16
Formulación del problema.....	17
Objetivos.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	18
Justificación e importancia.....	18
Hipótesis.....	19
Hipótesis de trabajo.....	19
Hipótesis Nula.....	19

	9
VARIABLES DE INVESTIGACIÓN	19
Operacionalización de las variables	19
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	21
Población y muestra	21
Métodos de investigación	21
Fuentes, técnicas de recolección de la información	22
Fuentes y técnicas	22
Fuentes primarias	22
Fuentes secundarias	22
Revisión bibliográfica, tesis de maestría y doctorados, artículos, revistas, etc.	22
Tratamiento y análisis estadístico de los datos	22
Recursos económicos	22
Capítulo II	23
Marco teórico	23
Marco legal	23
Ley del deporte, educación física y recreación	23
El estrés	25
Antecedentes del estrés	27
Tipos de Estrés	28
Etapas de Estrés	29
Desencadenantes del Estrés Laboral	30
Tipos de Conflictos de Roles	31
Consecuencias del Estrés Laboral	31
Síntomas de Agotamiento	32
Recreación	34

	10
Definición de recreación	34
Las demandas de la recreación en la actualidad.	37
Las actividades en estilos de vida saludables y la calidad de vida.....	38
Condición física y su relación con la salud.	44
Motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva.	46
Capitulo III	48
Diseño metodológico de la investigación	48
Tipo de investigación.....	48
Diseño de investigación.....	48
Población y muestra	48
Población.....	48
Técnicas e instrumentos de la investigación.....	48
Recolección de datos	49
Tratamiento y análisis estadístico de datos	49
Resultados obtenidos y comprobación de hipótesis	50
Presentación, análisis e interpretación de resultados	50
Capítulo v	52
Análisis e interpretación de los resultados de datos	52
Análisis de resultados.....	52
Propuesta alternativa.....	63
Propuesta alternativa.....	63
Introducción.....	63
Justificación.....	64
Objetivos de la propuesta.....	65
Objetivo general	65

	11
Objetivos específicos.....	65
Fundamentación teórica de la propuesta.....	65
Definición de las actividades recreativas	66
Aspectos característicos de las actividades recreativas	67
Planificación del programa	68
Programa de actividades físico recreativas.....	70
Conclusiones y recomendaciones	73
Conclusiones.....	73
Recomendaciones.....	74
Bibliografía	75

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Operacionalización de las Variables</i>	20
Tabla 2 <i>Programa de actividades físico recreativas</i>	70
Tabla 3 <i>Descripción de las actividades</i>	71

Índice de figuras

Figura 1 <i>Sexo de los dirigentes en el test para medir los niveles de estrés</i>	52
Figura 2 <i>Edades de los dirigentes participantes en el test</i>	52
Figura 3 <i>Interés por las actividades físico recreativo en los dirigentes</i>	53
Figura 4 <i>Interés por las actividades físicas que realizan los dirigentes</i>	54
Figura 5 <i>Cuestionario de que motivación tiene para actividades físico recreativas</i>	55
Figura 6 <i>Autopercepción 1 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés...56</i>	56
Figura 7 <i>Autopercepción 2 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés...56</i>	56
Figura 8 <i>Autopercepción 3 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés...57</i>	57
Figura 9 <i>Autopercepción 4 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés...57</i>	57
Figura 10 <i>Situación laboral 1 de los participantes en el pre test y post test</i>	58
Figura 11 <i>Situación laboral 2 de los participantes en el pre test y post test</i>	59
Figura 12. <i>Vida conyugal P 1 de los participantes en el pre test y post test</i>	60
Figura 13 <i>Vida conyugal P 2 de los participantes en el pre test y post test</i>	60
Figura 14 <i>Niveles de estrés en el pre y post test de los cincuenta y cinco</i>	61

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**

Capítulo I

Introducción al problema de investigación

Planteamiento del problema.

El estrés se manifiesta diferencialmente en cada persona; sin embargo, es frecuente que impacte sobre la salud tanto física como mental. Los dirigentes que sufren de estrés pueden sentirse cansados, deprimidos, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, les cuesta trabajo relajarse y dormir, se muestran irritables y angustiados, presentan mal humor y se vuelven hipersensibles a las críticas; esto conlleva a que dejen de disfrutar su trabajo y por lo tanto, su compromiso con este disminuye, afectando así su toma de decisiones, las cuales favorecerían al progreso del deporte de Cumbayá. También incrementa el riesgo de afecciones médicas como problemas gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías y cefaleas.

Las consecuencias del estrés, trascienden la dimensión individual, pues afectan también a la organización en su entorno, en este caso en la dirigencia de los equipos. Un dirigente estresado y enfermo está menos motivado para tomar decisiones correctas en beneficio de los equipos y el progreso del deporte de la parroquia, en sus manos está la responsabilidad de la formación de nuevos deportistas, de tal manera que su bienestar mental es una variable fundamental a considerar, si en verdad se pretende incrementar la calidad de vida y el buen vivir.

Si bien es cierto uno de los objetivos del Ministerio del Deporte en el Ecuador es “fomentar el movimiento recreativo en el país para la utilización adecuada del tiempo libre”, (Ministeriodeldeporte, 2017) es un objetivo general, pero no cuentan con programas preventivos ni compensatorios en relación a esta problemática, es por esta razón que el programa pretende disminuir el nivel de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Luego del diagnóstico se puede describir que los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, presentan signos y síntomas de estrés debido a la preocupación específica del bienestar de su equipo además, los dirigentes no solo cumplen funciones como directivos en liga entre semana, sino también los fines de semana apoyando a sus equipos en canchas y sobre todo, aportando dinero y siendo responsables de sus jugadores con la finalidad de lograr un campeonato interno y la representación en el campeonato de campeones a nivel Inter parroquial representando a LDPC.

Los efectos de estrés encontrados en los directivos son: ausentismos en las sesiones por citas médicas (dolencias gastrointestinales, dolores musculares), al finalizar los campeonatos: bajo estado de ánimo, cansancio excesivo, decaimiento, decepción, desazón, tristeza, frustración, entre otros.

Al realizar de forma empírica un diálogo con los dirigentes de LDPC se puede observar que no se han realizado o implementado acciones o alternativas que prevengan o contrarresten esta situación.

Formulación del problema

¿Cómo inciden las actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá?

Objetivos

Objetivo general

Demostrar la eficacia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas para reducir los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Objetivos específicos

- Revisar artículos científicos sobre los niveles de estrés para obtener referencias verídicas que ayuden como punto de partida para el programa.
- Aplicar un pretest para medir los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.
- Determinar las causas del estrés en los dirigentes en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.
- Implementar un programa de actividades físico recreativas para los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.
- Analizar y evaluar los resultados de la aplicación del programa físico recreativo a los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Justificación e importancia

La importancia de realizar este programa de actividades físico recreativas y reducir los niveles de estrés se debe a que en la actualidad, el estrés es una de las reacciones más comunes en el ser humano, los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá tienen un estilo de vida muy ocupado y lleno de actividades como son: asistir a las sesiones, ser parte de comisiones de trabajo, acudir a eventos programados por Liga, dirigir sus propios equipos en el campeonato interno, etc. además, de las actividades de su trabajo y en sus hogares.

La mayor cantidad del tiempo están preocupados por las participaciones en el campeonato, ayudando a los jugadores tanto económica como emocionalmente, en muchos de los casos los dirigentes han dejado de lado su familia por dedicar tiempo al fútbol, que más que una obligación es una pasión, es por ello que dedican tanto tiempo como dinero, esto conlleva a que cada jueves en sesiones existan malestares por

defender a sus equipos y jugadores, lo cual incrementa el nivel de estrés entre los mismos dirigentes, incluso se han evidenciado agresiones verbales entre ellos. A pesar de tener un equipo de fútbol pocos son los dirigentes que practican actividad física, debido a que ellos deben realizar la logística para el partido, no tienen tiempo de jugar. Estos y más factores incrementan su nivel de estrés.

La importancia de esta investigación radica en revertir, en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, su estilo de vida que está muy sobrecargado de actividades.

Las razones por las cuales se realizó el proyecto investigativo, estuvieron dadas por la ausencia de un programa motivador, dinámico, activo para la participación de los directivos y dirigentes que facilite reducir el nivel de estrés.

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

El programa de actividades físico recreativas sí reduce los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Hipótesis Nula

El programa de actividades físico recreativas no reduce los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Variables de investigación

Esta investigación tiene dos variables de investigación las cuales son:

- V. I Actividades físico recreativas
- V. D Niveles de estrés

Operacionalización de las variables

Tabla 1*Operacionalización de las Variables.*

	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Actividades físico recreativas	Según James, (2009) La Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.	Activas Pasivas	Tiempo Frecuencia Actitud Predisposición Satisfacción Participación Duración Aceptación Motivación	Guía de observación Registro anecdótico Cuestionario
Niveles de estrés	(Diccionario de la lengua española, Actualización 2017) El Estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.	Estrés agudo Estrés agudo episódico Estrés crónico	Irritabilidad Dolores físicos Ausentismo a las sesiones Deterioro de la salud	Test de Estrés de la OMS Entrevistas

Diseño de investigación

Se realizó una investigación cuasi experimental, porque se analizó e interpretó la situación en la que se encontraban los directivos y dirigentes de Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá, además se manipuló la variable independiente no comprobada que es en los directivos y dirigentes de Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá.

Se utilizaron fuentes primarias porque se aplicó el programa recreativo directamente en el grupo mencionado. Fuentes secundarias porque se tomaron teorías existentes sobre el tema e información recibida durante el proceso de la Maestría en Recreación y Tiempo Libre de la Universidad de las Fuerzas Armadas IX promoción.

Población y muestra

La población con la que se trabajó en esta investigación fueron 70 directivos (presidente y vicepresidente) de 35 equipos afiliados a la Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá.

Según (Pineda, De Alvarado & Francisca, 1994), se cumple con lo mínimo recomendado para no tener una investigación de categoría muestra pequeña. Se escogió a este grupo ya que nunca han recibido actividades físico recreativas y siendo parte del directorio de LDPC existe toda la predisposición y apoyo al programa.

Métodos de investigación

Las técnicas de investigación empleadas ayudaron en la recolección de los datos e información importantes para determinar y evaluar los niveles de estrés de los Dirigentes de Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá.

Los instrumentos de investigación estuvieron relacionados con métodos tanto a nivel teórico como empírico.

Fuentes, técnicas de recolección de la información

Fuentes y técnicas

Fuentes primarias

- a. Aplicación de un pre test para medir el nivel de estrés.
- b. Ejecución del programa.
- c. Observación de los cambios generados en los dirigentes.
- d. Registro de observación con eventos significativos.

Fuentes secundarias

Revisión bibliográfica, tesis de maestría y doctorados, artículos, revistas, etc.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Los procesadores de datos fundamentales utilizados fueron el Microsoft Excel como tabulador de información general y el SPS v20 para procesar estadísticas no paramétricas.

Recursos económicos

Todos los rubros económicos necesarios para la realización de la investigación detallada, fueron asumidos en su totalidad por el maestrante responsable de la investigación.

Cabe indicar que se contó con recursos materiales y de infraestructura de la institución, lo cual aportó significativamente a abaratar costos.

Capítulo II

Marco teórico

Marco legal

Ley del deporte, educación física y recreación

Título I

Preceptos fundamentales

Art. 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula, técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen vivir.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- **Principios.** - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría sin discriminación alguna.

Capitulo II

Las y los ciudadanos

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Titulo VI

De la recreación

Sección 1

Generalidades

Art. 89.- De la recreación. – la recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen tiempo libre de manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Reglamento de competencias y sanciones de fútbol del año 2019 – 2020 de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Finalidades y objetivos

Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá será la responsable de planificar, regular, y ejecutar las competencias deportivas recreacionales de sus filiales, con la finalidad de fomentar las actividades formativas del hombre, fraternizar y estrechar los lazos de amistad entre dirigentes y deportistas.

Capítulo I

Generalidades

Art. 1.- Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá, organizará las siguientes competencias deportivas:

a.- Campeonato de fútbol masculino y femenino.

- b.- Campeonato de básquet masculino y femenino.
- c.- Campeonato infanto-juveniles.
- d.- Campeonato de Ecuavoley masculino y femenino.
- e.- Campeonato de fútbol sala y semi veteranos

Art.2.- Las diferentes actividades se desarrollarán cada año, de acuerdo a la programación que establezca la Comisión Técnica de Deportes y Recreación, en sus respectivas disciplinas y categorías.

El estrés.

El comportamiento humano como se sabe se ve afectado principalmente por factores tanto externos como internos a la persona.

Dentro de los factores que afectaron al rendimiento se mencionó el estrés, ya que este afecta en un plazo de tiempo la capacidad que posee el cuerpo humano para lograr sus objetivos, generando un desgaste en el ámbito laboral.

La palabra estrés en este caso, deriva del griego "*stringere*" que significa provocar tensión (Buendia, 2002)

Al afectar el comportamiento humano el estrés puede producir una mayor intensidad en las tareas y por lo tanto potenciar la creatividad y éxito en el trabajo. Aunque de manera contraria puede también perjudicar la salud, relaciones personales y rendimiento.

Así que como inicio de cualquier investigación es preciso indicar la definición y orígenes de ciertos elementos propios, de esta investigación, de ahí que a continuación se presenten primeramente la raíz etimológica del estrés y las diferentes formas en las que varios autores definen el estrés.

En principio y de manera sencilla, el estrés se define, como una reacción de adaptación al cambio. Dicha reacción adaptativa ayuda al cuerpo a sobrevivir generando así las modificaciones del entorno. Sin embargo, la cuestión es saber en qué momento el estrés se vuelve perjudicial para la adaptación (Le Scaff & Berman , 2000)

Ahora bien, existe también el denominado estrés laboral como una variante del estrés comúnmente conocido, mismo que se presenta como su nombre lo indica durante el trabajo y el cual se puede definir como un estado de tensión nerviosa excesiva o sobreesfuerzo físico y mental que surge como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas que se presentan a nivel organizacional y las capacidades de cada profesional cuando éstas están sobre o infrautilizadas, es decir, de una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas laborales (Buendia, 2002)

El desajuste entre los requisitos del puesto de trabajo en las organizaciones y las posibilidades de rendimiento de cada sujeto es lo que produce el fenómeno conocido como estrés, debido por tanto a unas demandas inadecuadas (a veces por no existir demandas concretas, pero sí una alta motivación hacia el rendimiento mediante incentivos en función del trabajo realizado) o a factores individuales (el individuo no es apto para desarrollar su tarea, o no posee las habilidades suficientes, o desea realizar más trabajo del que es adecuado para su supervivencia en la organización a largo plazo). La búsqueda de una adecuación justa permitirá evitar problemas posteriores de salud, bajas laborales, rendimiento inadecuado e insatisfacción generalizada en el trabajo (Piero, 2005)

Como se ha podido ver el estrés es una respuesta natural del cuerpo humano, que le permite adaptarse a su medio ambiente. Dicha respuesta algunas veces es

positiva, y otras negativas. En lo que respecta a su relación con el rendimiento, tema principal de la presente investigación, cuando surge en exceso genera un desgaste físico que provoca un desajuste en la capacidad que posee el individuo de rendir en su trabajo.

Ahora bien, para un conocimiento más profundo del tema, y comprensión de la relación del estrés con el rendimiento laboral a continuación se presentarán los antecedentes históricos del concepto estrés; lo cual se espera sea de utilidad en el presente tema.

Antecedentes del estrés

Los antecedentes históricos en este caso se consideran de importancia, ya que como todo es necesario conocer en cierta medida el origen y evolución de las cosas para llegar a una comprensión total de las mismas. De esta manera se sabe que la palabra "estrés" se usó por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, a partir de entonces y durante muchos años, se empleó en diversos textos y con numerosas variantes como "stress", "stress" e inclusive "straisse" (Ivancevich, Matteson, M. T., & Freedman, 1990)

Sin embargo, es difícil establecer de forma clara los orígenes del concepto estrés, hasta mediados del siglo XIX. Época en la que el psicólogo francés (Claude & Gross, 1998) sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo por lo que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios alcanzará la estabilidad del "milieu interieur", es decir, de la conciencia interior (Piraguata, 1987)

Para la década de los años veinte el fisiólogo estadounidense Walter Cannon acuñó el término homeostasis para denotar el mantenimiento del medio interno. Sin

embargo, a pesar de que enfocó su investigación hacia las reacciones específicas para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrentaba a lo que, con el paso del tiempo se habría de convertir en el concepto actual del estrés. De esta manera en un posterior estudio adoptó el término estrés y de igual manera hizo referencia a los niveles críticos del mismo, a los que definió como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos e incluso comenzó a usar el término relacionándolo con la organización social e industrial (Fleishman, 1999)

Sin embargo, el empleo actual del término tiene su antecedente en el doctor Hans Selye.

Endocrinólogo de la Universidad de Montréal, ya que sus investigaciones constituyen las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aún en la actualidad (Ivancevich, Matteson, M. T., & Freedman, 1990)

Tipos de Estrés

La existencia de la tipología del estrés incluye en sí misma las definiciones del mismo que existen, lo que da lugar u origina las categorías sobre las que se maneja el estrés sobre la base de su origen o bien a la respuesta obtenida:

Basadas en estímulos

Es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión, la tensión se considera como sinónimo de presión o en sentido físico de deformación.

Dicha definición posee una objeción a este tipo que obedece, a que las características situacionales por sí solas, pueden resultar inadecuadas para predecir la

respuesta del individuo. De esta manera dos sujetos pueden ser afectados por el mismo estresor y manifestar niveles de tensión o uno de ellos podría manifestarla y el otro no (Ivancevich, Matteson, M. T., & Freedman, 1990)

Fundamentadas en las Respuestas

Puede ser considerado como la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual, el estresor puede consistir en un evento externo o una situación, ambos potencialmente dañinos.

Centradas en el concepto estímulo - respuesta.

Se forman por una combinación de las dos anteriores, así el estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo. Lo que puede considerarse también como el resultado de una interacción única entre las condiciones de estímulo del ambiente y las respuestas que estas provocan.

Etapas de Estrés

Según el doctor Seyle el camino que conduce al estrés pasa por tres etapas que son:

- Reacción de alarma. Al primer contacto con el factor que produce estrés, el cuerpo trata de evitar o frenar este estímulo, fortaleciéndose con hormonas y mediante cambios coordinados en el sistema nervioso central. Esta es una etapa peligrosa en la que la resistencia del cuerpo se ve disminuida.
- Etapa de resistencia: Virtualmente desaparecen las señales corporales de reacción de
- alarma. Si se continúa expuesto al agente del estrés y el cuerpo puede adaptarse, sobreviene una resistencia superior a la normal. Se presentan

entonces reacciones corporales específicas para contener los efectos tal situación.

- Etapa de agotamiento. Después de estar sometido al estrés durante un tiempo prolongado, la energía de adaptación se agota. Sin embargo, si bien el estrés grave y prolongado puede provocar una depresión emocional en el sujeto, la etapa de agotamiento no puede considerarse como es una depresión, sino más bien como un proceso físico que afecta al organismo reduciendo su energía y su capacidad de trabajo (Piraguata, 1987)

Desencadenantes del Estrés Laboral

De acuerdo con lo explicado por. (Fernando, 1992) el estrés laboral posee determinados desencadenantes los cuales son:

- Sobrecarga en el trabajo: que representa la asignación excesiva de actividades a un trabajador.
- Relaciones Interpersonales: en un empleado, es la interacción cotidiana que tiene lugar diariamente entre los miembros de un grupo de trabajo, miembros de un mismo departamento o miembros de una empresa.
- Conflicto de roles: ocurre para un empleado cuando una persona de su medio ambiente de trabajo le comunica unas ciertas expectativas de cómo él debería comportarse, y esta expectativa dificulta o imposibilita cumplir con otra.
- Interferencia en el desempeño que son aquellos obstáculos organizacionales que impiden o dificultan el cumplimiento de las actividades de un trabajador.

Tipos de Conflictos de Roles

A continuación, se presentan los diferentes tipos de existen en cuanto a conflictos de roles (Ares, 1999)

- Intra – demandante: Es cuando el supervisor o una persona que dirige, comunica expectativas incompatibles e incongruentes entre sí.
- Inter – demandante: Ocurre cuando dos o más personas comunican expectativas de rol incompatible.
- Conflicto persona- rol: Cuando una incompatibilidad entre los valores de un individuo o sus creencias y las expectativas. Esta forma de conflicto pone al individuo en directa oposición a las conductas que otros esperan.
- Conflicto inter-rol: Sucede cuando los requerimientos de un rol son incompatibles por la misma persona.
- Antigüedad del rol: Sucede cuando hay una inadecuada información sobre el rol esperado. Dicha información es poco clara y confusa acerca de las expectativas del rol (conductas), así como también cuando hay confusión en cuanto cuales son las conductas de las que dispone el sujeto para satisfacer las expectativas del rol y poca certeza acerca de las consecuencias de ciertas conductas rol.

Consecuencias del Estrés Laboral

Si las situaciones de estrés se presentan en forma frecuente e intensa en el ambiente del individuo, entonces estas manifestaciones se presentarán en el individuo

La manifestación del estrés varía de acuerdo con la persona y puede implicar consecuencias médicas, psicológicas y conductuales. El impacto de situaciones estresantes sobre el bienestar físico y mental del individuo puede ser substancial o extremo como es el caso del suicidio o arritmias cardíacas. Los cambios conductuales

que pueden presentarse por el aumento de los niveles de estrés, abarcan estados de nerviosismos, decaimiento corporal, tensión física, problemas cardíacos. El estrés laboral individual una vez presente en el ambiente de las diferentes áreas de una organización, tendrá consecuencias que afectarán negativamente a la misma. (Merín & Cano, 1995) Establecen dos tipos de consecuencias: directas e indirectas.

Directas

Ausentismo laboral.

- Tardanzas y retraso en el trabajo.
- Rotación de personal.
- Poca participación.

Indirectas: En relación a la ejecución del trabajo los aspectos organizacionales más afectados son los siguientes:

- Cantidad de la productividad.
- Calidad de la productividad.
- Accidentes.
- Equipos, maquinarias averiadas y demoras en su reparación.
- Desperdicio o sobre-utilización de la iniciativa y la creatividad

Las consecuencias arriba mencionadas darán un indicio acerca de cuáles son las alertas comunes sobre las que se puede detectar la existencia del estrés en un empleado, o para este caso en particular, de un dirigente.

Síntomas de Agotamiento

Otra consecuencia que el estrés laboral genera, se conoce como agotamiento, el cual surge cuando la motivación para trabajar no existe, generando señales específicas tales como: sentimientos de frustración crisis emocionales, retraimientos, problemas de

salud, desempeño deficiente, consumo de drogas y alcohol; y en los casos extremos en los que dichas señales son desatendidas puedan lograr causar aversión por el trabajo y extenderse a otras áreas de la vida cotidiana (Montesdeoca, Rodríguez, & Polanco, 1991)

Sin embargo, el agotamiento laboral presenta síntomas mucho más específicos, tales como:

Emociones Negativas

Considerando la existencia de estas como parte de la vida y del trabajo se puede hablar entonces de frustración, ira, depresión, insatisfacción y ansiedad; sin embargo, cuando se hacen presentes de manera recurrente la persona presenta una sintomatología de agotamiento laboral convirtiéndolas en problemas crónicos y de relación interpersonal.

Problemas Interpersonales.

El agotamiento laboral puede generar obstaculizar la forma natural en cómo se llevan a cabo las relaciones interpersonales, de esta manera surgen conflictos, crisis emocionales y muestra una amplia hostilidad. Esto provoca por lógica que el afectado se convierta en un ser insociable, con tendencia a retraerse debido a que la comunicación en los diferentes ámbitos de su vida se encuentra obstaculizada.

Problemas de Salud

De igual manera que el cansancio laboral afecta las relaciones y las emociones del individuo, provoca una disminución en su energía por lo que es más propenso a padecimientos menores, como resfriados, dolores de cabeza, insomnio y dolores de espalda, sensaciones generales de cansancio y de inmovilidad.

Disminución del Rendimiento

Como ha podido observarse los puntos anteriores afectan de manera personal y profunda al individuo como resultado del agotamiento laboral, y de igual forma se encuentran entrelazados de manera tal, que el primero es condicionante del segundo y así de forma sucesiva.

Lo anterior afecta el rendimiento, al provocar que la persona se sienta aburrida, incapaz de emocionarse en proyectos propios de su trabajo. Además, desde un punto de vista de evaluación personal el individuo puede observar que es más difícil su concentración en proyectos. Todo eso como es lógico afecta la eficiencia y reduce la calidad de respuesta alterando el rendimiento.

Abuso de Ciertas Sustancias

Como un camino para la superación de los problemas acaecidos por el agotamiento laboral, la presión constante que se desarrolla con la disminución del rendimiento, la persona tiende a aumentar o disminuir el consumo de sus alimentos, incrementa también el consumo del alcohol, café y nicotina.

Sentimientos de Vacío

Aumentan las ideas de tipo mediocre tales como “y qué” y “por qué preocuparse”. Lo anterior es común entre quienes sufren de agotamiento; sin embargo, en un principio fueron participantes entusiastas. Para ellos el trabajo deja de tener sentido (Ciófalo, 1985)

Recreación

Definición de recreación

Uno de los investigadores más importantes de los Estados Unidos, el profesor (Kraus, 1978) ha contribuido a la construcción teórica de la recreación, con las siguientes definiciones: “La recreación consiste de actividades o experiencias llevadas a cabo en un tiempo libre generalmente escogidas voluntariamente por el practicando,

que le produce placer, satisfacción o porque el percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo.

Cuando esta es llevada adelante como parte de la comunidad organizada o de programas de agencias voluntarias, diseñadas para alcanzar metas constructivas y socialmente aceptadas de la participación individual, del grupo y de la sociedad en general". (Krauss, 1978), condiciona el acto recreativo a la percepción de valores, es decir, que el participante debe, en cierto modo, poseer un nivel de conceptualización de los valores sociales y personales, que lo llevan a escoger voluntariamente las actividades recreativas; los valores conceptuales hacen referencia a la participación individual, grupal y social. Los valores operativos son los que se refieren al placer y la satisfacción que se experimenta en las actividades escogidas.

En su definición, el autor, también ubica la recreación en la esfera del tiempo libre, mucho más allá de las anteriores definiciones, hace una analogía entre ocio y recreación, advirtiendo que "al igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo".

- Recreación. - Conjunto de actividades placenteras y voluntarias destinadas al desarrollo integral del ser humano mediante métodos planificados hacia el mejoramiento de la calidad de vida. (Incarbone & Aguilar, 2005)
- Tiempo libre. - Se refiere al tiempo residual que queda luego que una persona desempeñe o cumpla con sus obligaciones y compromisos laborales, escolares, familiares, personales y sociales. Se trata del tiempo en que puede entregarse a las actividades que haya elegido voluntariamente, como parte de la oferta social. Se le designa como espacio que el hombre dispone para sí mismo y en el cual

puede dedicarse a todo aquello que no puede realizar libremente en los demás tiempos, por la obligatoriedad de los mismos. (Incarbone & Aguilar, 2005)

- Ocio. - Conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera totalmente voluntaria sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresadamente, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. El ocio cumple para el que lo disfruta: descanso, diversión y desarrollo. Posibilita la expresión libre y creativa de los hombres (Dumazedeir, 2000)
- Programa de recreación. - Es la oportunidad lúdica que estructura una organización creando un ambiente social, físico y natural, con el que, si un ser humano interactúa, se le posibilita vivenciar la recreación (Osorio, Gomez, Pinto, & Elizalde, 2009)
- Motivación. - Es el nombre general que se da a los actos de un organismo que estén, en parte determinados por su propia naturaleza, o por su estructura interna (Krauss, 1978).

La recreación es ante todo una actitud, una disposición diferente ante un hecho clásico. Es un contexto que evoluciona con el ocio (Puig, 1985), que para entender el ocio era preciso integrar 3 aspectos: se ha de disponer de tiempo, sacar placer de la actividad autónoma, y referirse a una determinada actividad. En definitiva, la función más importante de la recreación es procurarle al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

El ocio es un mero modo de llenar el tiempo ofreciendo actividades. Se ha de educar para el ocio. Esta es la tarea fundamental y trascendental que todo profesional

del ocio debe hacer suya. Y el objetivo de educar para el ocio es el de hacer entender la importancia de la experiencia lúdica y actualizar el juego en la vida de toda persona (Miranda & Camerino, 1996).

Los juegos recreativos se caracterizan por la diversión, por la alegría que experimenta el niño al practicarlos. Todos los juegos son considerados, por el hecho de serlo, recreativos (Pacheco, 1990). Estos son los que realiza el niño por puro placer. No importa el lugar, el tiempo, o con quien o quienes se practica (Chacón, 2006).

Las demandas de la recreación en la actualidad.

Hoy en día la población necesita moverse, entrar en acción (debido al trabajo sedentario y a la falta de espacio donde solazarse). Posee la necesidad de emoción, incertidumbre, riesgo controlado (ante la neutralización cultural y el excesivo control de las emociones). Se relaciona, con otros (en unas urbes deshumanizadas y una sociedad individualista y narcisista).

Siente atracción por la naturaleza, por actividades como vuelo delta, rafting, parapente, piragua, esquí, trekking, vacaciones activas.

Necesidad de heterodoxia, muy especialmente necesidad religiosa en el sentido de "re-ligare", estar en contacto con el cosmos; necesidad de reminiscencia ancestral de unión colectiva (ante la falta de vigor de las grandes transcendencias como matrices culturales).

Antes, la fuerza de la tradición provocaba que muy poco cambiase; desde el nacimiento la persona se amoldaba a culturales rígidos y las elecciones eran muy escasas. En la actualidad las generaciones se miden en ciclos de cinco años, las de ordenadores aún son más cortas; la información que diariamente se recibe es ingente y

ha de ser seleccionada y ordenada; los conocimientos se vuelven obsoletos, de día en día. Los roles sociales se transforman continuamente. Los ritmos son vertiginosos. Ante esas circunstancias es ineficaz concebir un modelo de educación que tenga como objetivo procurar conocimientos, antes bien debe tener como meta aprender a aprender.

Y así también, la población posee la necesidad de trabajar con los dos hemisferios, es decir, las soluciones a los grandes problemas que la humanidad tiene planteados requieren metodologías nuevas concebidas con la totalidad del cerebro y la mente.

Las actividades en estilos de vida saludables y la calidad de vida.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Perez, 2004). Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (OMS, 1990), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en donde se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante.

De esta forma, (Quesada, 1992) destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” (Corbella, 1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y (Rodríguez, 1995) la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”.

Esta dimensión social de la salud (Guzo, Casado, Melero, & Grinspan, 1984) dicen que provoca una pérdida de exclusividad de la misma por parte del sector médico y, por tanto, se ha de convertir en un elemento de atención interdisciplinar (OMS, 1990). También se define la salud como “Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad.

La salud negativa se asocia con la morbilidad⁵ y, en extremo, con la mortalidad prematura” (Breslow, 1987). En sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”. En esta línea de ideas, (Petlenko & Davidenko, 1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores que el estilo de vida influye un 50%, el medio externo un 20-25%, la genética un 15-20%, y el sistema de atención sanitaria un 10%, aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70%).

Teniendo en cuenta las consideraciones de Casimiro (1999) destacamos una serie de características dentro de este concepto:

- Subjetividad, en la medida en que es difícil de definir y cuantificar.
- Relatividad, ya que no existe un modelo fijo y absoluto.
- Dinamismo, que está determinado por el contexto en que se desarrolla.
- Interdisciplinaridad, ya que todos los agentes sociales institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Un nuevo cambio se produciría con el advenimiento de la Revolución Industrial y el surgimiento de la clase obrera, que reivindicará un papel activo y protagonista en su relación con el sistema sanitario (Crouzet, 1969).

De esta forma, se llega a un punto en el cual es imprescindible la concepción de la llamada salud colectiva (Breslow, 1987). “la conveniencia de la participación de la colectividad en los asuntos sanitarios”.

La enfermedad y, por ende, la salud, queda interpretada como un fenómeno de naturaleza social. (Sánchez, 1996) en una investigación sobre la actitud social ante la participación en salud, señalan que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres y que, a su vez, existe una relación inversa con la edad, siendo los jóvenes los que mantienen una actitud más crítica, tal y como se señala en otras investigaciones (Hernal, 1984).

Queda reflejado del mismo modo, una actitud más positiva hacia la salud por parte de sectores de nivel económico más elevado y, sobre todo, se manifiesta una alta participación y conciencia positiva hacia la salud cuando existe un elevado nivel de educación y cultura.

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor (Becerro, 2012) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. Según el Glosario de promoción de la salud (Junta de Andalucía, 1986). de la “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización.

Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones”. “...De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del

trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados” (Henderson, 1980) definen los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. En la misma línea argumental, (Mendoza, 1995). señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”.

En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseos más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas. Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables.

La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida. A este respecto, (Levy, 1980) consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes: salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Podríamos pensar que dichos elementos se encuentran asegurados en las sociedades más desarrolladas. No obstante, (Generelo, 1998) apunta una separación entre los conceptos de calidad de vida y nivel de vida, señalando la no existencia de una relación directa entre ellos. El incremento del nivel de vida en las sociedades occidentales es responsable de la situación de un “estado patológico que se podría

llamar malestar de la abundancia” que en ningún momento se puede relacionar con la calidad de vida.

(Racionero, 1986) Establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

- Seguridad personal: hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
- Ambiente físico: referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, congestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.
- Ambiente social: características de los grupos sociales y entorno de amistades que se rodean y que poseen una influencia directa en los hábitos y comportamientos.
- Ambiente psíquico: incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

Por tanto, la Educación Física como promotora de salud se revaloriza dentro de la sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva. En este sentido, (Generelo, 1998) haciendo referencia a la Teoría de las necesidades de (Maslow, 1975) como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

- Necesidades fisiológicas. Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- Necesidades de seguridad. Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la Educación Física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- Necesidades de pertenencia. El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual se ofrece para ser o no aceptados.
- Necesidades de estima. La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.
- Necesidades de autorrealización. Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza y justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.

Condición física y su relación con la salud.

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española de 1992, existe una primera aproximación al concepto de Acondicionamiento Físico en la que cabría destacar que el acondicionamiento, como acción de acondicionar, debe preparar o disponer al sujeto, motivo de la acción, de una determinada condición o aptitudes. En el caso que se ocupa, esa condición o aptitudes son físicas, de tal forma que el proceso de acondicionamiento debe conseguir o mantener un determinado estado de condición o aptitud física que, tal y como queda definida en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) tiene que ver con el nivel de cualidades o capacidades de resistencia,

fuerza, velocidad y flexibilidad que se posean. Son lo que se conoce habitualmente como las cualidades o capacidades físicas básicas, siendo éste el término con el que se refiere a ellas en tanto que entendemos que el término cualidad indica un valor elevado, finalizado, de prestación y funcionamiento; mientras que el término capacidad atiende a la potencialidad, a la posibilidad de desarrollarlas y a los procesos que van dotando de cualidad a las diversas capacitaciones a medida que se desarrollan. De esta forma se afirma que las capacidades físicas básicas son el término general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física (Cateñer & Camerino, 1993). Los diferentes niveles o grado de desarrollo que se pueden adquirir de condición física y, por ende, de las capacidades que la conforman, suelen expresarse de dos maneras. Por un lado, de una forma generalizada, mediante la cual se consigue un grado de condición física de carácter general, que atiende a unos grados básicos de desarrollo, a una actuación deportiva y, de actividad física general con un carácter amplio y polivalente. Por otro lado, la específica, que propicia un desarrollo concreto y particular en relación con un deporte o una actividad física específica.

Por otro lado, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física. El aumento, cada vez mayor, del interés de los adolescentes por la práctica de los llamados deportes de la naturaleza (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas

actividades, sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente. Las actividades físicas bajo esta orientación deben ir destinadas hacia la activación de determinados sistemas orgánicos, con objeto de mejorar o al menos mantener unos niveles adecuados en su funcionamiento, lo que lógicamente influirá en una elevación de la condición física.

Conceptos tales como *wellness*, *high-level* o *wellbeing* suponen otra nueva dimensión que se acerca más al ser humano en su máximo esplendor (Colado, 2001) teniendo como denominador común la práctica adecuada de ejercicio físico y diversos hábitos saludables para el sujeto y su entorno. Por tanto, en estos conceptos se produce una mezcla entre el cuidado de lo corporal, la mejora cognitiva, las relaciones sociales y el cuidado del medio ambiente (Figura 1). Figura 1. *Fitness y wellnes*. Tomado de (Colado, 2001).

Motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva.

Son diversos los estudios que se repiten con el paso de los años sobre los motivos que inciden en la práctica de la actividad físico-deportiva.

(Cervelló, 2000) señala que, los motivos que se aluden para la práctica deportiva, son multidimensionales, siendo entre los más significativos: motivos sociales, búsqueda de competencia y reconocimiento, aspectos recreativos, entre otros. Por otro lado, (Pavón, 2001) citando las aportaciones de (Durán, 1998) señala ocho factores motivacionales para el desarrollo de la práctica deportiva:

- Necesidad de autorrealización, buscando reconocimiento social en las excelencias de la práctica deportiva.

- Trabajo grupal que consolide y afirme la identificación dentro de una jerarquía de grupo.
- Busca de forma física que otorgue buenas sensaciones corporales.
- Catarsis o liberación de energía de las tareas de la vida cotidiana.
- Introducirse en una dinámica grupal en el contexto deportivo.
- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Búsqueda de distracción o esparcimiento.

Cuando se relaciona género y motivaciones hacia la práctica físico deportiva, no parecen existir diferencias muy significativas entre hombres y mujeres.

Mientras que los motivos de práctica físico-deportiva, por parte de los mayores, se centran en aspectos saludables, los escolares buscan la diversión y el recreo. De este modo, (Jara, 1997) señala que las motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva por parte de los escolares son:

- Divertirse y pasárselo bien.
- Mejorar sus habilidades y aprender otras nuevas.
- Estar con los amigos y hacer amigos nuevos.
- Experimentar nuevas sensaciones.
- Tener éxito y ganar.
- Sentirse en forma.

Capítulo III

Diseño metodológico de la investigación

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cuasi experimental, porque el propósito fue determinar el impacto de las actividades físico recreativo en la reducción de los niveles de estrés de los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Diseño de investigación

En cuando al diseño de estudio cuasi experimental se ha seleccionado el diseño de pretest y posttest con aplicación adicional de una encuesta de interés y una encuesta de satisfacción. Por el grado de estructuración, el estudio es cuanti-cualitativo y por la dimensión temporal la investigación responde a un estudio de carácter longitudinal ya que se aplicó un pretest, el tratamiento experimental y luego un posttest.

Población y muestra

Población

En el presente estudio el universo fue de 70 personas, por motivos de asistencia irregular se beneficiaron del programa de recreación 55 personas.

Técnicas e instrumentos de la investigación

La investigación tuvo como propósito analizar la incidencia de las actividades físico recreativo en la reducción de los niveles de estrés de los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, las variables que se utilizaron fueron la aplicación de un programa de actividades físico recreativas y los niveles de estrés.

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron: una encuesta de interés en actividades deportivas, que permitió la planificación de las actividades recreativas de los dirigentes y el test para medir los niveles de estrés.

Recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta de satisfacción que permitió determinar si las actividades físico recreativas fueron del agrado de los dirigentes.

Se aplicó un pretest y posttest para medir los niveles de estrés antes y después de aplicar el programa de actividades físico recreativas.

Tratamiento y análisis estadístico de datos

La información obtenida durante la investigación se analizó cuantitativamente y cualitativamente mediante la elaboración de Figuras y tablas estadísticas que permitieron la depuración de la información, luego se realizó la correlación entre las actividades recreativas y los niveles de estrés de los dirigentes, posteriormente se realizó un análisis interpretativo en el cual se explicó la relación existente entre las variables y la comprobación y negación de la hipótesis.

Capítulo IV

Resultados obtenidos y comprobación de hipótesis

Presentación, análisis e interpretación de resultados

El estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable. Cada persona tiene una serie de reacciones características ante el estrés. Por tanto, se aplicó un test a cada uno de los dirigentes para saber el nivel de estrés de cada uno. El test consta de 29 preguntas cerradas para lo cual se trabajó los siguientes valores: Si tiene un valor de 2 puntos, No tiene un valor de 1 punto, para las preguntas número 18 y 19 si tiene valor de 18 puntos. Para saber el nivel de estrés se suma los puntos obtenidos y según el total los resultados son:

Menos de 30 puntos: Nivel de estrés bajo.

Usted no es candidato para el estrés. Tiene la suficiente fortaleza interior para evitar que las agresiones externas pongan en peligro su equilibrio psicológico. Suele ser optimista y reacciona positivamente frente a los estímulos externos. La vida se le presenta como algo apasionante, un desafío en el que usted es capaz de triunfar.

De 30 a 48 puntos: Nivel de estrés medio.

No deje que las dificultades y agresiones del mundo externo influyan tanto sobre su equilibrio interior. La clave de la armonía con uno mismo no es obviar los problemas, sino saber enfrentarlos. Aprenda a decir no y a poner límites a las exigencias que exceden su capacidad física y psicológica. No se puede hacer todo a la vez; evalúe cuáles son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.

Más de 48 puntos: Nivel de estrés elevado.

Es probable que esté sufriendo alguno de los síntomas del estrés: angustia, sensación de opresión física en el estómago, depresión, etcétera. Por eso, es

imprescindible que haga un alto en el camino. Replantee sus hábitos de vida e introduzca las modificaciones que sean necesarias. Tal vez lo beneficie descubrir alguna actividad física o creativa que lo ayude a liberar tensiones.

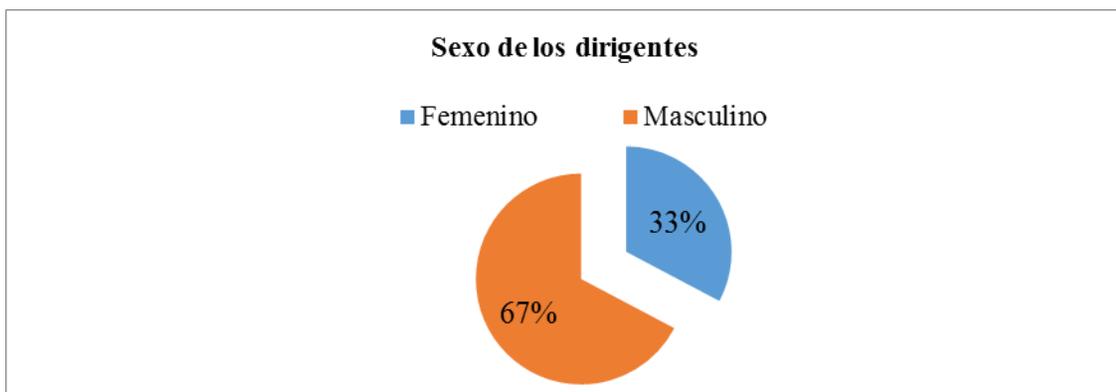
Capítulo v

Análisis e interpretación de los resultados de datos

Análisis de resultados

Figura 1

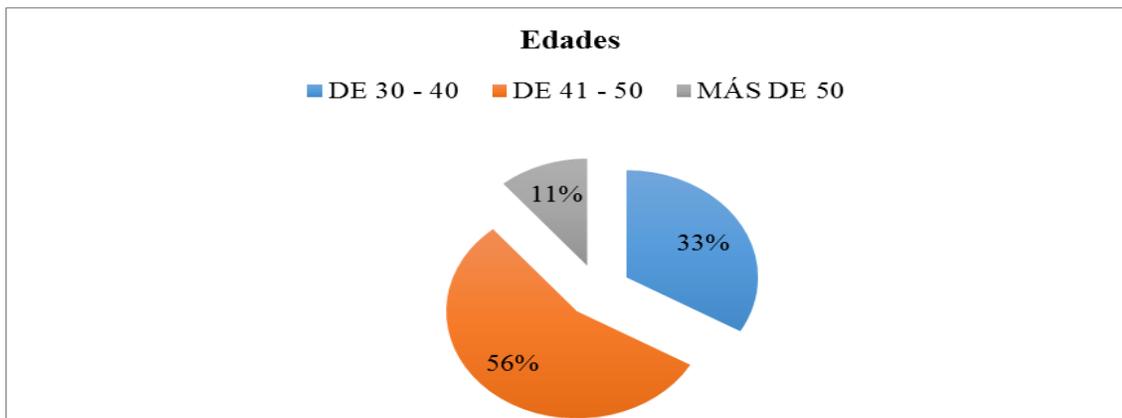
Sexo de los dirigentes en el test para medir los niveles de estrés



Descripción: Aquí se muestran los grupos en mayoría el sexo masculino con un 67%, es decir, 37 hombres y femenino 33%, 18 mujeres.

Figura 2

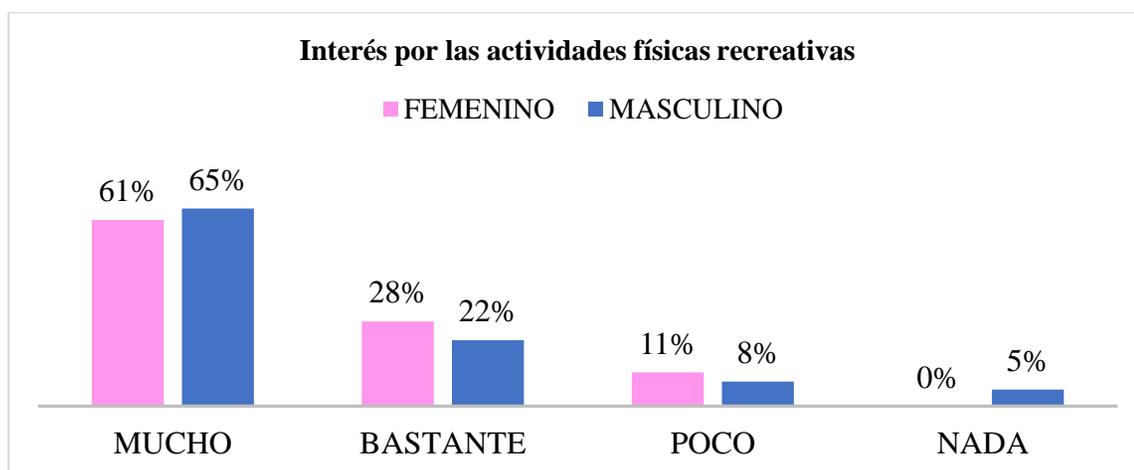
Edades de los dirigentes participantes en el test



Descripción: Aquí se muestran los grupos etarios comprendidos entre 30 a más de 50 años de edad, predominan las edades comprendidas entre 41-50, con un total del 56% en ambos sexos, un 33% edades desde 30 a 40 años y un 11% mayores de 50 años, esta información fue útil al momento de planificar las actividades físicas recreativas del programa.

Figura 3

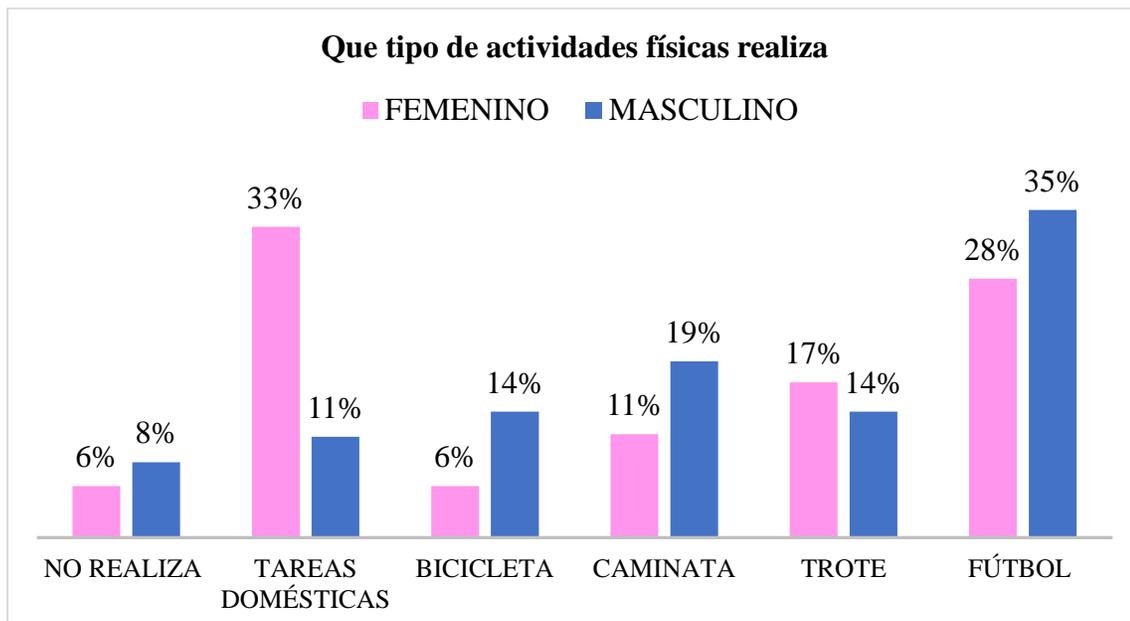
Interés por las actividades físico recreativo en los dirigentes



Descripción: Aquí se puede mostrar el interés de los participantes por las actividades físicas recreativas, en ambos sexos muestran mucho interés siendo este más del 50% de los participantes. Esta información fue muy útil ya que el programa de actividades recreativas fue apreciado y disfrutado por los dirigentes de liga Deportiva parroquial Cumbayá.

Figura 4

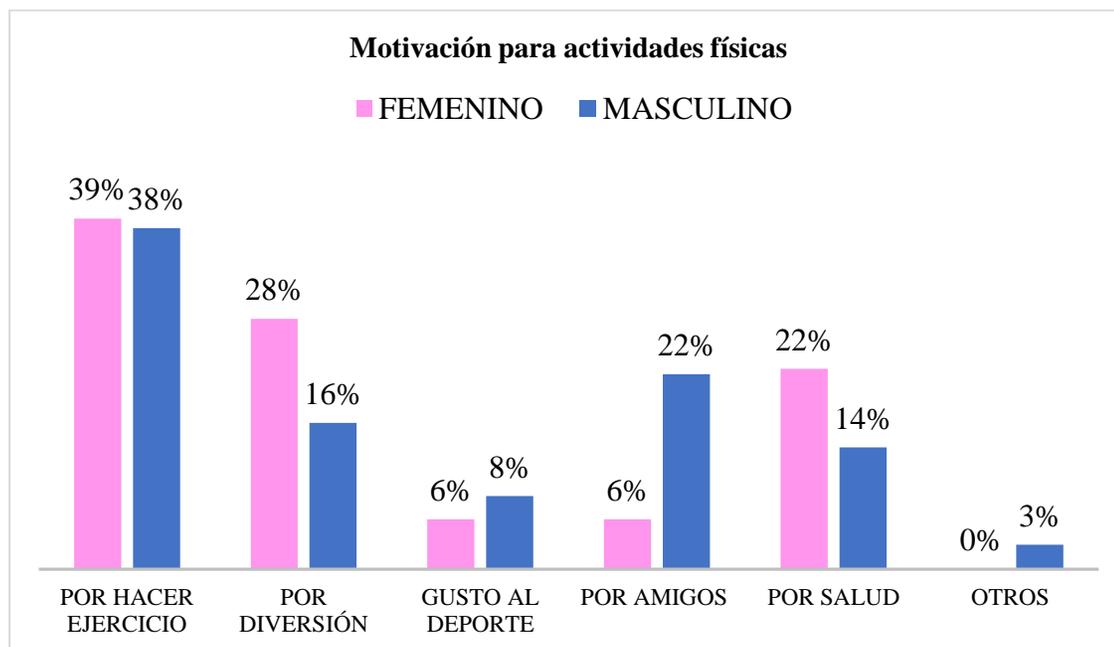
Interés por las actividades físicas que realizan los dirigentes



Descripción: Aquí se puede mostrar cuales son las actividades físicas que realizan los participantes se evidencia que, el fútbol, el 35% eligió el sexo masculino y el sexo femenino muestra interés en un 28%, otra de las actividades de mayor realización son las tareas domésticas, el sexo femenino con un 33% y el sexo masculino un 11%. La caminata 19% en el sexo masculino y femenino un 11% y el trote con mayor porcentaje el grupo femenino con un 17%, mientras que el sexo masculino con un 14% también son actividades que realiza este grupo, esto debido que muchos participantes de esta investigación tienen acceso a la ruta ecológica el Chaquiñán, que está ubicada en la Parroquia de Cumbayá.

Figura 5

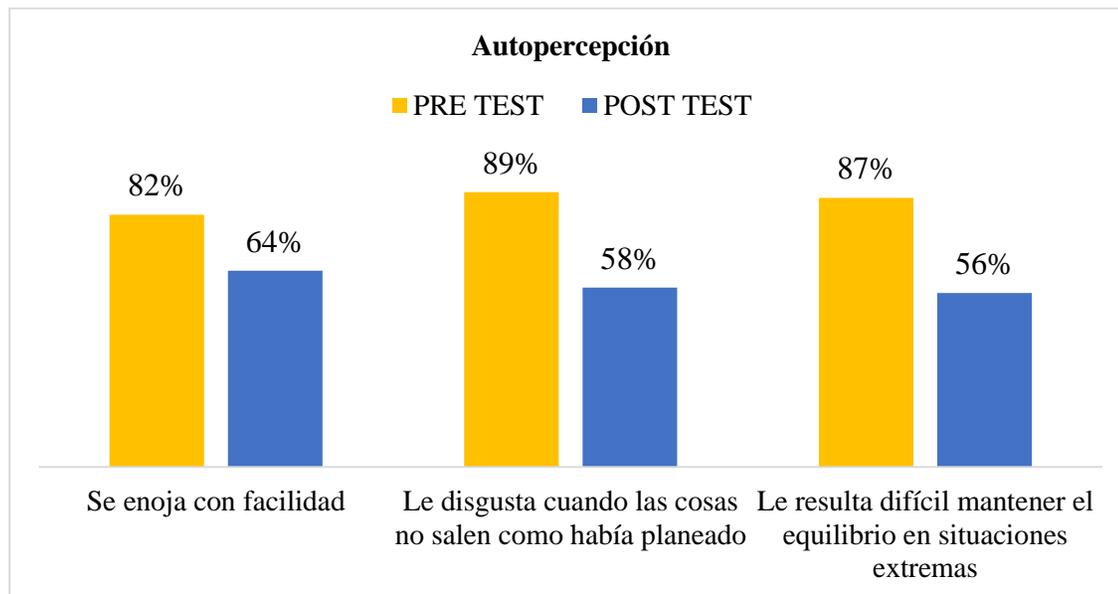
Cuestionario de que motivación tiene para actividades físico recreativas



Descripción: Aquí se puede mostrar las motivaciones de los participantes para realizar actividades físico recreativas por hacer ejercicio el sexo femenino muestra un 39%, seguido por el sexo masculino con un 38%, mientras que el sexo femenino muestra poca motivación por el deporte y por amigos con un 6%, y el sexo masculino muestra poca motivación en cuanto al deporte con un 8% y por salud un 14%. Esta información fue muy importante ya que ayudó a elegir actividades recreativas más dinámicas y competitivas.

Figura 6

Autopercepción 1 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés

**Figura 7**

Autopercepción 2 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés

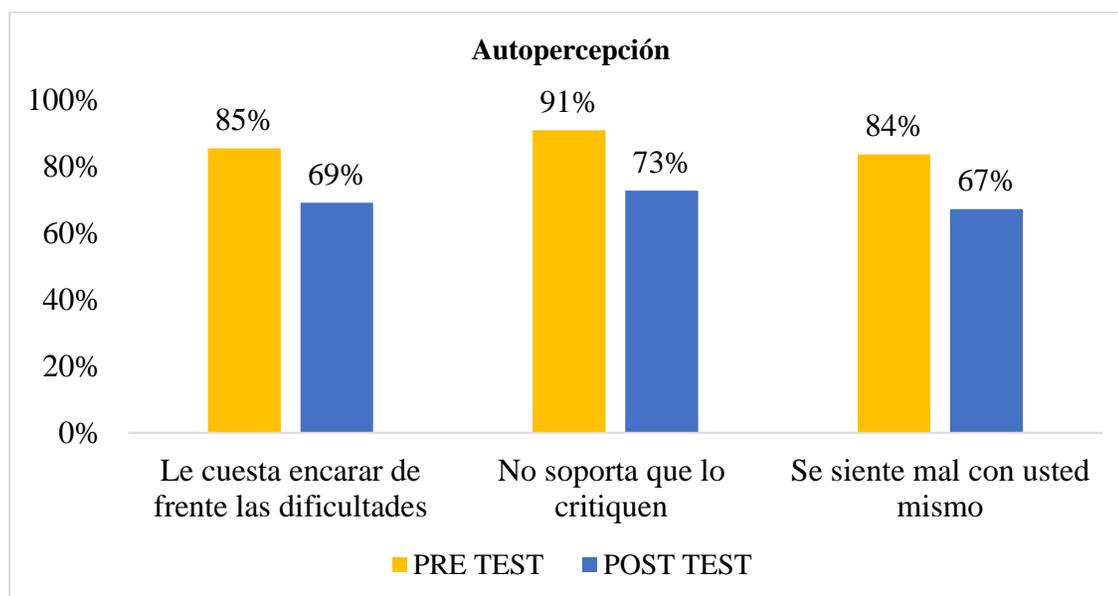
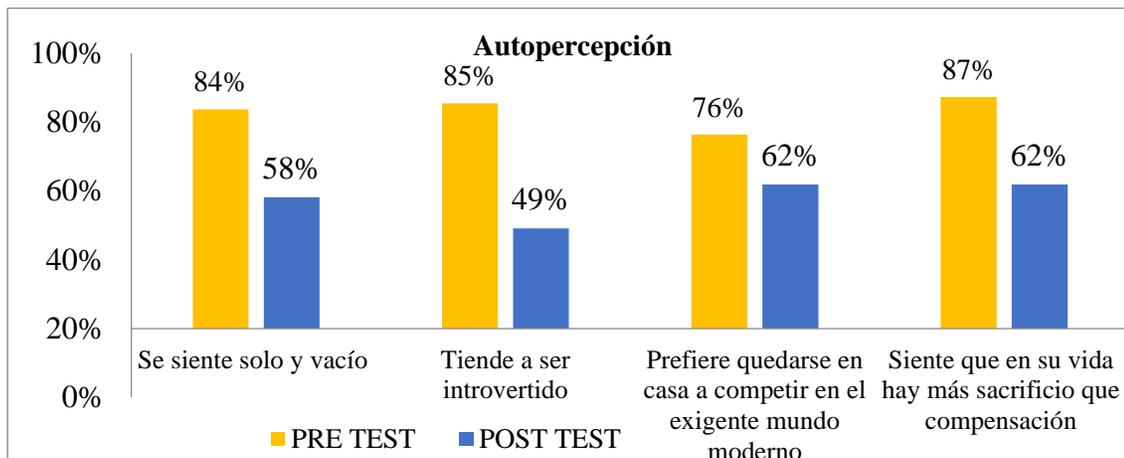
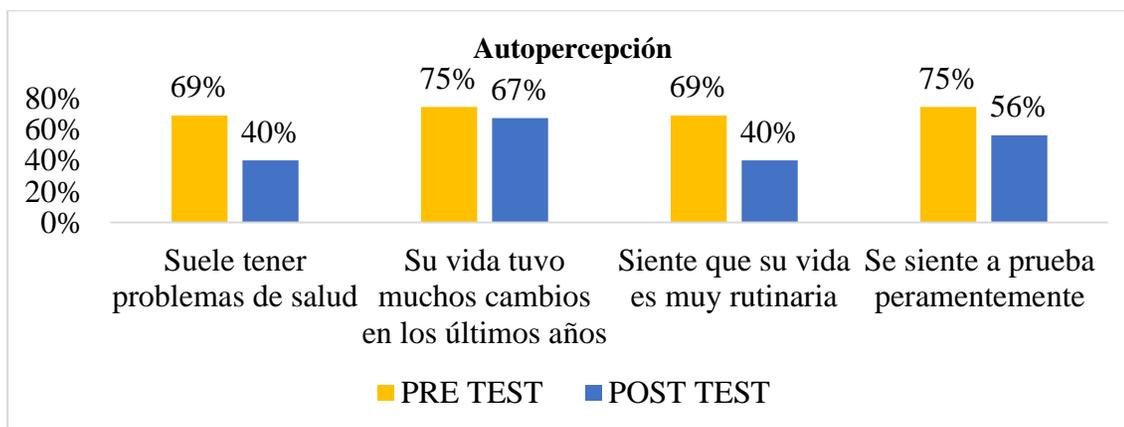


Figura 8

Autopercepción 3 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés

**Figura 9**

Autopercepción 4 en el pre test y post test para medir los niveles de estrés



Descripción: Como se puede observar en las preguntas para determinar el nivel de estrés de los participantes, en cuanto a la autopercepción de los dirigentes hay catorce ítems, tomando en cuenta que la autopercepción es como cada quién percibe su forma de ser y comportarse con los demás, es decir, la forma en que cada individuo interpreta su propia personalidad y acciones, en las estadísticas se observa reducción

de valores antes y después de la aplicación del programa de actividades físico recreativas, analizando que los participantes al responder estas preguntas relacionan su estado anímico como dirigente de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá señalando que este estado es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. En los mencionados ítems hay tres preguntas en las cuales se evidencia que los participantes disminuyeron significativamente el porcentaje las cuales son: 1.- Los participantes en el pre test señalan ser introvertidos un 85% y en el post test con 49% teniendo así una reducción del 36% , 2.- Los participantes en el pre test señalan que les resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones extremas un 87% y en el post test un 56% teniendo así una disminución del 31%, 3.- Los participantes en el pre test señalan que les disgusta cuando las cosas no salen como había planeado un 89% y en el post test un 56% , logrando así una disminución del 31% el programa de recreación logró mejorar las interrelaciones sociales, desarrollar la auto estima, seguridad y confianza, además el fomento de valores.

Figura 10

Situación laboral 1 de los participantes en el pre test y post test

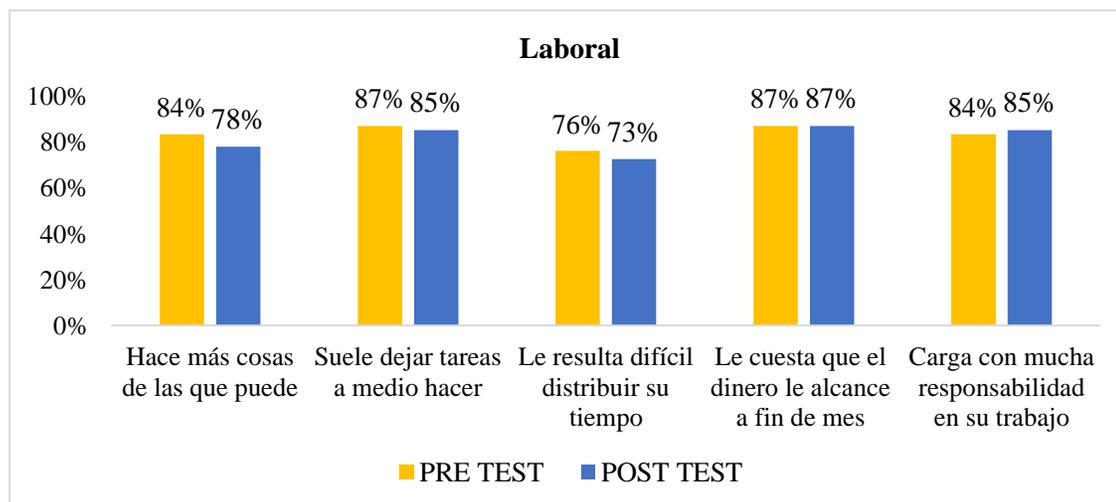
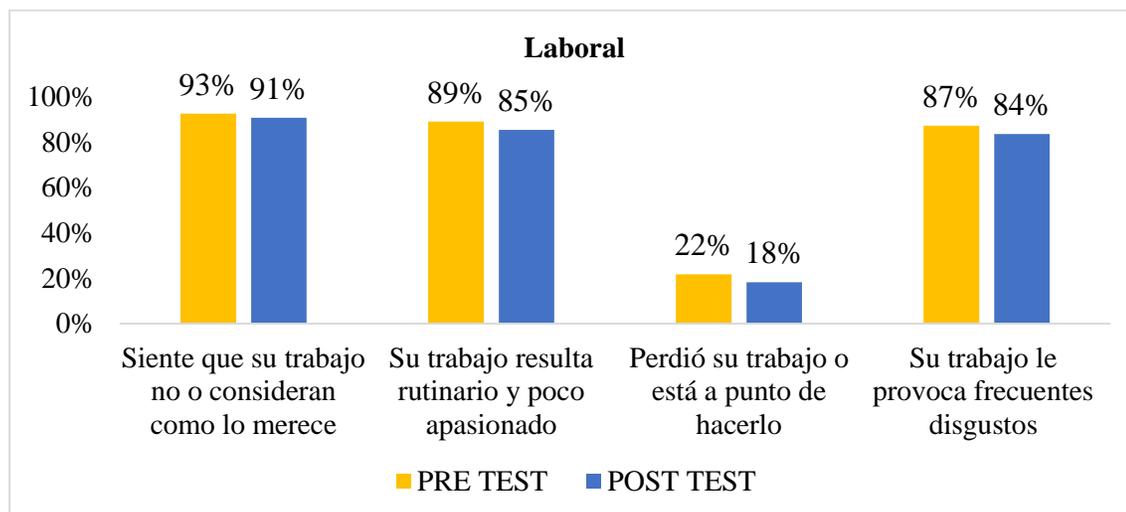


Figura 11

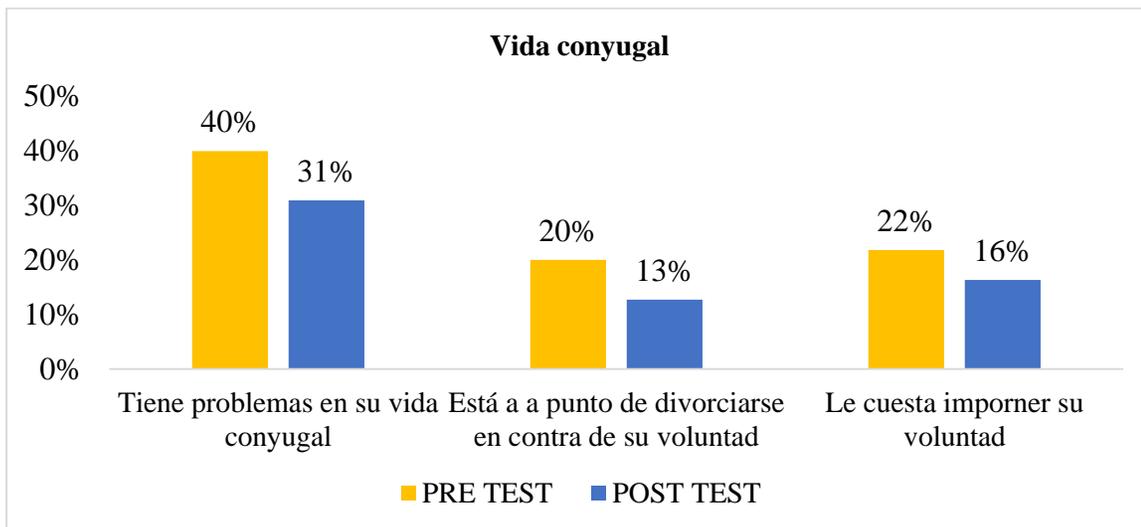
Situación laboral 2 de los participantes en el pre test y post test



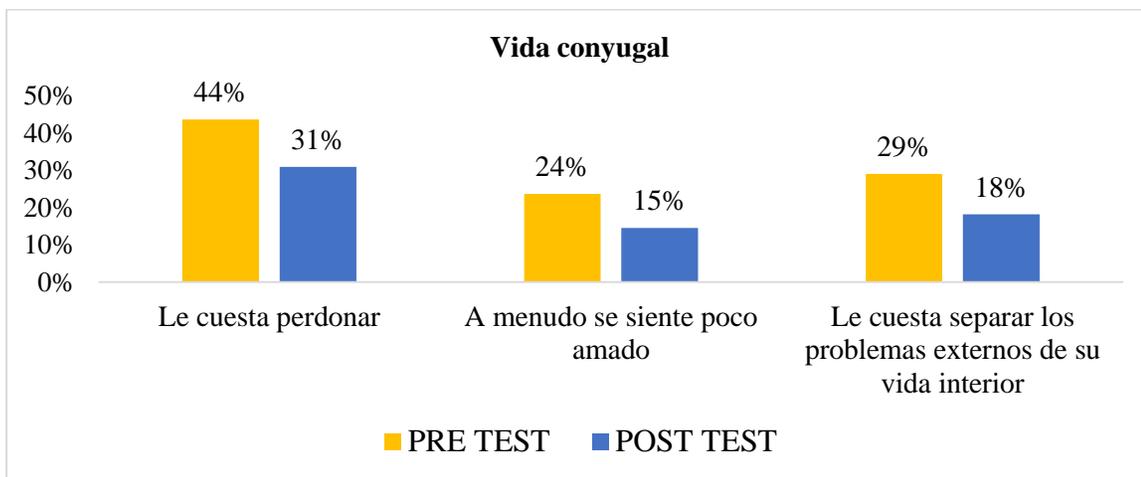
Descripción: Como se observó en las preguntas para determinar el nivel de estrés de los participantes, en cuanto a la situación laboral de los dirigentes hay nueve ítems, en los cuales no se evidencian cambios significativos posterior a la aplicación del programa de actividades recreativas para esto hay que tomar en cuenta que el rendimiento laboral depende de muchos factores entre ellos la motivación, el clima laboral, la comunicación, el horario, el desarrollo profesional entre otros con las actividades recreativas planificadas en poco tiempo y sin un seguimiento no se podría evidenciar un cambio favorable para los dirigentes, en todos los ítems no hay más de un 5% de disminución del pre al post test.

Figura 12.

Vida conyugal P 1 de los participantes en el pre test y post test

**Figura 13**

Vida conyugal P 2 de los participantes en el pre test y post test

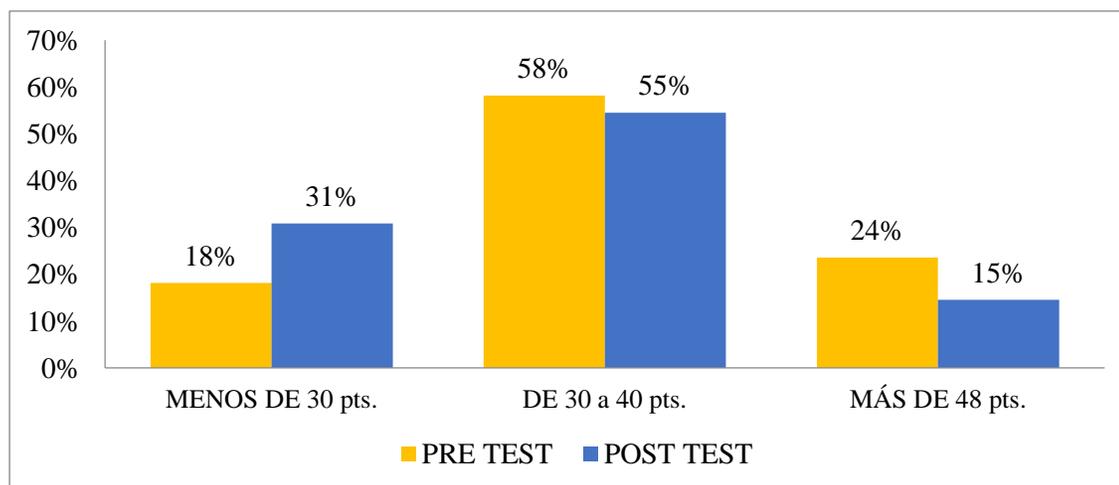


Descripción: Como se observa en las preguntas para determinar el nivel de estrés de los participantes, en cuanto a la vida conyugal de los dirigentes hay seis ítems, en los cuales no se evidencian cambios significativos posterior a la aplicación del

programa de actividades recreativas tomando en cuenta que para mejorar la situación sentimental se deben tomar muchos factores como el respeto, el compromiso, la comunicación afectiva, la resolución de conflictos, entre otras. Un programa de recreación fortalece principios y valores que permiten que cada uno se desempeñe correcta y exitosamente en la sociedad o comunidad, además, mejoran las relaciones interpersonales; sin embargo, con la aplicación de programa de actividades físicas recreativas a los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá en poco tiempo y sin el seguimiento adecuado no se lograría cambios significativos en el grupo. Sin embargo, hay dos ítems que tuvieron mayor reducción en sus porcentajes, 1.- un 44% de los participantes en el pre test señalan que les cuesta perdonar y en el post test un 31% teniendo así una reducción de 13%, 2.- Un 29% de los participantes en el pre test señalan que les cuesta separar los problemas externos de su vida interior y en el post test un 18% teniendo así una reducción de 11%.

Figura 14

Niveles de estrés en el pre y post test de los cincuenta y cinco



Descripción: Los resultados obtenidos en el pre y post test aplicados al grupo de dirigentes de Liga Deportiva Parroquial de Cumbayá para conocer sus niveles de estrés, muestran quienes tienen bajo nivel de estrés con menos de 30 puntos, un nivel medio de estrés con 30 a 40 puntos y un nivel de estrés elevado con más de 40 puntos, los cuales en un análisis del pre y post test evidencian una reducción de 9% en el nivel de estrés elevado, una reducción de 4% en el nivel medio, mientras que hay un aumento del 13% en bajo nivel de estrés viéndolo desde una forma general el 13% de los dirigentes que redujeron los niveles de estrés bajan de los niveles elevados y medios a un nivel bajo, posterior al programa de actividades físicas recreativas aplicado durante estos dos meses.

Capítulo VI

Propuesta alternativa

Propuesta alternativa

“Programa de Actividades Físico Recreativas para reducir los Niveles de Estrés de los Dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá”

Introducción

El ser humano en todo momento de su vida está en una constante evolución, desarrollo físico, espiritual, social y psíquico, es decir, mental y emocional, es por ello que las actividades físico recreativas que se proponen son una alternativa para los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, ya que las mismas proporcionan la idea de crear, motivar y establecer nuevas metas, intereses y estilos de vida; pues se trata de mejorar la calidad de vida mediante actividades estimulantes, creativas y sobre todo, la comunicación, respeto, colaboración y trabajo en equipo de los dirigentes.

El individuo experimenta dos etapas marcadas de vida, en las cuales manifiesta mayor grado de dependencia durante la convivencia humana, sobre todo física y emocional.

Estas actividades promueven múltiples beneficios para los dirigentes, entre ellos: potenciar la creatividad, fomentar los contactos interpersonales y la integración social, contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal, fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre y además, la transmisión cultural de generación en generación, entre otras.

La recreación busca que el ser humano a través de las actividades recreativas promueva nuevos intereses, desarrollando un estilo de vida más activo y el uso adecuado del tiempo libre.

Por medio de la aplicación del cuestionario se realizó un diagnóstico de las actividades que a los participantes más les llamaba la atención, esta fue fundamental para la realización de las actividades recreativas, con la finalidad de obtener cambios en la reducción de los niveles de estrés que presentan los participantes. Tomando en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, se llevó a cabo un programa de actividades recreativas planificadas en cada una de las áreas de la recreación.

Dichas actividades recreativas tienen como características fundamentales la autotélica, la apropiación, el descanso, la creatividad, la formación psicosocial, la liberación de la espontaneidad y la sicomotricidad, las cuales serán fundamentales para mejorar la relación interpersonal de los dirigentes dentro de la Liga de Cumbayá.

Justificación

La presente propuesta se realiza con el objetivo de reducir los niveles de estrés de los dirigentes Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, mediante un programa de actividades físico recreativas que ayude a replantear sus hábitos de vida, y mediante la alternativa de dichas actividades les ayude a liberar tensiones las cuales son ocasionadas en el ámbito personal y laboral. Además, mejorar las relaciones interpersonales dentro del grupo de dirigentes los cuales comparten tiempo en reuniones los jueves y fines de semana en los partidos de fútbol, es significativo que como dirigentes transmitan a sus jugadores y equipos el cariño y compromiso con la Liga Deportiva de Cumbayá, mediante esta participación desarrollar estrategias de empoderamiento relacionadas con las actividades físico recreativas centradas en la inclusión y participación de las personas, organizaciones y comunidad en general buscando fortalecer la acción social en pro del deporte de la Parroquia de Cumbayá.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general

Elaborar un programa de actividades físico recreativas con las diferentes áreas de la recreación, para reducir los niveles de estrés de los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Objetivos específicos

- Diagnosticar los niveles de estrés de los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, por medio del pretest.
- Seleccionar actividades de las diferentes áreas de la recreación, sobre la base de la encuesta de intereses aplicada a los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.
- Motivar a los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá a la realización constante de actividades físico recreativas para reducir sus niveles de estrés.

Fundamentación teórica de la propuesta

El ser humano en la actualidad, se encuentra enfrentando procesos de cambios constantes en los cuales se encuentra expuesto a procesos de adaptación y de moda, por ejemplo, la influencia de la tecnología, en el cual las personas dejan de lado el visitar lugares naturales y compartir con sus pares, es por eso que se buscan crear alternativas, que permitan a las personas desarrollarse personalmente e interrelacionarse con su entorno. Se pretende que las actividades recreativas se interrelacionen con las actividades rutinarias de las personas, y así poder fomentar una cultura de ocio que permita que todos los seres humanos se desarrollen de una manera

efectiva, basados en los fundamentos de La WLRA (*World Leisure and Recreation Association*) señala que el ocio.

- Es un área de la experiencia humana con sus propios beneficios (libertad de elección, creatividad, disfrute, placer, felicidad.)
- Es un recurso trascendente para el desarrollo personal y social, un aspecto importante de la calidad de vida.
- Fomenta el bienestar y un buen estado de salud.
- Es un derecho humano básico.
- Se facilita garantizando las condiciones elementales de vida (comida, seguridad, cobijo, ingresos, etc.)
- Disminuye problemas sociales estructurales como: insatisfacción, estrés, aburrimiento, alienación, etc.

Con este tiempo de actividades los dirigentes, podrán desarrollar nuevas habilidades, y comprender que existe un mundo detrás de la tecnología, que hay actividades de esparcimiento y de crecimiento personal, que se pueden desarrollar al aire libre y mejorar la interrelación con todo su entorno.

Jofre Dumazedier en los años sesenta planteó funciones psicológicas conocidas como las tres D': Descanso, Diversión y Desarrollo personal, y las actividades propuestas están conjugando las funciones psicológicas, para lograr que los dirigentes puedan desarrollarse y mejorar sus comportamientos con los pares.

Definición de las actividades recreativas

La recreación la componen un sinnúmero de actividades, que pueden ser consideradas como recreativas, según sea la percepción que el practicante tenga de

ellas. En la mayoría de los casos se consideran actividades recreativas a todas aquellas que tienden a realizar durante el tiempo libre y que tengan como connotación el ocio, es decir, que no se perciben como un acto laboral, en este sentido en el que se mueven las distintas características que Bolaño (1988) concede a las actividades recreativas.

Aspectos característicos de las actividades recreativas

Las actividades recreativas tienen como características fundamentales la autotélica, la apropiación, el descanso, la creatividad, la formación psicosocial, la liberación de la espontaneidad, la sicomotricidad.

Las Actividades Recreativas son Autotélicas

Se quiere con esto indicar, que las actividades de recreación, solo tienen como fin, la realización del acto recreativo, es por ello que se afirma, según el documento base para las discusiones del III Congreso Departamental De Recreación, celebrado en Medellín, en noviembre de 1988, que el fin de la actividad recreativa se destina al provecho del mismo participante y ejecutor de la actividad, y no es el propósito de la recreación obtener beneficios para terceros.

Las Actividades Recreativas son Apropiativas

En este sentido, se quiere caracterizar las actividades de recreación como una acción que, si bien no tiene una finalidad extrínseca, produce adquisición de un producto o de un bienestar que el individuo no desprecia y que las conserva, como fruto del acto recreativo mismo.

Las Actividades Recreativas son de Descanso

La estructura de las actividades recreativas posee una cierta facilidad que proporciona una sensación de relajamiento y de descanso.

Las Actividades Recreativas son Creativas

Mediante las acciones que la recreación propicia, se estimula al individuo a producir o generar nuevas realizaciones.

Las Actividades Recreativas Forman la Personalidad Sicosocial

Se tiene en cuenta que las actividades de recreación producen efectos que permiten el desarrollo de la personalidad del individuo y su sana relación con los demás.

Las Actividades Recreativas Liberan la Espontaneidad

La recreación tiene entre sus efectos, la desinhibición y la expresión en sociedad. Alienta a los individuos a desinhibirse y expresar sus sentimientos frente a los demás.

Las Actividades Recreativas son Sicomotoras

Esto quiere decir, que en general, las actividades de recreación estimulan el movimiento físico y producen como efecto el desarrollo sicomotor del participante.

Planificación del programa

El programa contiene actividades deportivas, de esparcimiento y acontecimientos programados en las cuales se tomó en cuenta las expresiones físico deportivas, lúdicas y de salud además fue organizado tomando en cuenta el tipo de actividades, disponibilidad de tiempo e infraestructura con la cual contaba Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, por este motivo las actividades que se realizaron fueron: campeonato relámpago fútbol 7, campeonato relámpago ecua vóley recreativo, tres en raya en grupos, pelotas quemadas en grupos, quemados con pelota de yoga, voleibol con pelota de yoga, fútbol en parejas con pelota de yoga, pelea de gallos, competencia de cuarenta, quien soy Yo y una charla de prevención de lesiones para dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá. Estas actividades se realizaron una por semana aprovechando los días jueves a partir de las 19h00 en que los dirigentes acuden a la sede de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá a las sesiones ordinarias en estos días

para realizar las actividades se solicitó un espacio de 30 a 40 min para ejecutar las actividades, dos sábados de sesiones extraordinarias para las actividades de fútbol y vóley gigantes por último dos miércoles para el campeonato relámpago de futbol 7.

Programa de actividades físico recreativas

Tabla 2

Programa de actividades físico recreativas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	EXPRESIÓN FÍSICO DEPORTIVA	Fútbol	Campeonato relámpago fútbol 7
ESPARCIMIENTO	EXPRESIÓN LÚDICA	Ecua vóley	Campeonato relámpago ecua vóley recreativo
		Juegos de competencia	Tres en raya en grupos
		Grandes juegos	Pelotas quemadas en grupos
			Quemados con pelota de yoga
			Voleibol con pelota de yoga
		Juegos pre deportivos	Fútbol en parejas con pelota de yoga
Juegos de mesa	Pelea de gallos		
ACONTECIMIENTOS PROGRAMADOS	EXPRESIÓN DEL ÁREA DE LA SALUD	Juegos intelectuales	¿Quién soy Yo?
		Charlas	Charla de prevención de lesiones para dirigentes de LDPC.

Tabla 3*Descripción de las actividades*

Descripción de las actividades		
Fútbol	Campeonato relámpago fútbol 7	Realizar dos campeonatos pierde sale en la cancha de fútbol 11 la cual se dividida en 4 canchas pequeñas en la que se jugará simultáneamente, jugando 8 equipos de 7 jugadores cada uno, es decir, un total de 56 personas actividad.
Ecua vóley	Campeonato relámpago ecua vóley recreativo	Desarrollo de tres campeonatos relámpagos con puntuaciones altas en un tiempo de 20 minutos cada uno, los equipos con mejor puntuación seguirán avanzando a instancias finales.
Juegos de competencia	Tres en raya en grupos	El grupo dividido en dos, se señala una cuadrícula de tres por tres los grupos deberán ganar en tres en raya ubicando conos de diferentes colores corriendo y dar la mano a su próximo compañero y ganar el espacio hasta lograr el tres en raya ya sea horizontal, vertical o en diagonal.
	Pelotas quemadas en grupos	Se dividen los grupos en dos formando un túnel y en diferentes formas las pelotas "quemadas" pasarán por cada uno de los jugadores hasta lograr el objetivo propuesto por el recreador, en estos casos será avanzar de 20 a 15 metros.
	Quemados con pelota de yoga de 65cm.	La cancha se dividirá en dos, el equipo "A" y el equipo "B" cada uno tendrá un capitán con su ayuda deberán quemar completamente al equipo contrario con una pelota medicinal gigante.

Continuación

Grandes juegos	Voleibol con pelota de yoga de 65cm.	Se realizará el voleibol tradicional con el adicional de una pelota yoga de 65cm.
	Fútbol en parejas con pelota de yoga de 65cm.	Se realizará el fútbol tradicional con el adicional de una pelota yoga de 65cm. Además, el juego deberá ser en parejas agarrado de las manos.
Juegos pre deportivos	Pelea de gallos	En grupo dividido en equipos "A" y "B" el equipo A se colocará chalecos en la parte de atrás del cuerpo y el equipo B tendrá que quitarles los chalecos en el momento de escuchar la orden del recreador
Juegos de mesa	Competencia de cuarenta	Se realizará el tradicional cuarenta por fiestas de Quito en la sede de LDPC.
Juegos intelectuales	Quien soy Yo	Con la ayuda de la aplicación QUIÉN SOY YO, se realizará una competencia en grupos de adivinanzas en la sede de LDPC.
Charlas	Charla de prevención de lesiones para dirigentes de LDPC.	Dentro de las actividades se realizará una charla en beneficio al deporte Parroquial en cuanto a la prevención de lesiones a los jugadores de LDPC.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Se identificaron las características sociodemográficas de las personas que participaron en el test de niveles de estrés realizado a los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá predominando el sexo masculino y las edades de 41 – 50 años.
- Se identificó un alto interés por las actividades físico recreativo en ambos sexos.
- Se realizó la medición de las actividades físicas de mayor gusto para los dirigentes el fútbol predomina en los varones y las actividades domésticas en las mujeres.
- Se identificó que la mayor motivación para realizar de realizar las actividades físicas es por hacer algo de ejercicio.
- Se realizó la medición de estrés aplicando un test estandarizado a los dirigentes entrevistados, del cual se identificó que más del 50% de los dirigentes presentan un nivel de estrés medio.
- Posterior a la aplicación de las actividades físico recreativas la autopercepción de los participantes fue la más beneficiada.
- La situación laboral y conyugal de los participantes no mejoró significativamente con la aplicación de las actividades físico recreativas.
- Las relaciones interpersonales de los dirigentes y directivos de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá mejoro significativamente posterior a la aplicación de las actividades físico recreativas.
- Por lo tanto, según los datos obtenidos llegamos a la conclusión que la mayoría de los factores estudiados se relacionan e influyen en la aparición del estrés en los dirigentes entrevistados de la Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.

Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá realizar más estudios y monitoreo continuos de los dirigentes que presentan un nivel de estrés medio, en especial a las personas que tienen un nivel de estrés elevado en especial a las 11 personas que lo presentan.
- Tomar en cuenta que el fútbol al ser el deporte con mayor interés para los miembros de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá, las actividades físico recreativas deben ser enfocadas en el mismo.
- Aplicar en diferentes grupos directivos ya que estas actividades físico recreativas favorecen el trabajo colaborativo y condiciones emocionales del grupo.
- Se recomienda dar variaciones de las actividades ya planteadas con la finalidad de buscar mejores resultados o resultados de control de los niveles de estrés o a su vez objetivos de mejorar las relaciones interpersonales e integradoras.
- Además, continuar brindando actividades físico recreativas al grupo de dirigentes, ya que ayudará a disminuir los niveles de estrés, actividades que se realizaron por 15 minutos en las sesiones ordinarias de Liga que se efectúan los días jueves a las 19hrs. Estas actividades se las pueden hacer dentro de las salas de reuniones sin necesidad de mucho material o espacio, las actividades recreativas buscan la distracción de los dirigentes antes de entrar a las reuniones las cuales generan un estrés debido a la problemática que en la misma presentan tales como la programación, amonestaciones, informes de tribunal de penas, etc., para sus equipos.

Bibliografía

- Ivancevich, J., Matteson, M. T., M., & Freedman, S. (1990). *Worksite stress management interventions*. Bogota: Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., & Phillips, J. S.
- Aguilar Lupe, I. O. (2005). *Recreación y Animación*. Armenia: KINESIS.
- Aguilar, L. (2011). *Educación Física en Educación Básica*. Mexico.
- Ares, A. (1999). *Formas y resolución de conflictos*. Madrid: Pirámide.
- Becerro, M. (2012). *Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*. España: Federación española.
- Breslow, L. (1987). *Setting Objectives for Public Health. Annual Review of Public Health*. Miami: Public Health.
- Buendia, J. (2002). *Empleo, Estrés y Salud*. Mexico: Piramide.
- Cateñer, B., & Camerino, V. (1993). *Deporte y Condición Física*. Colombia: Nuevo río.
- Cervelló, G. (2000). *Aportaciones al campo de la pedagogía*. Pabón: Duranda.
- Chacón, M. (2006). *Educación física para niños con necesidades educativas especiales*. Brazil: Editora Commerce.
- Ciófalo, F. (1985). *Un Tópico Laboral: Acerca del Síndrome Ocupacional*. San Jose Costa Rica: Revista de Medicina Legal.
- Claude , B., & Gross, C. (1998). *Claude Bernard and the constancy of the internal environment*. (Claude Bernard) Gross, C. G. Mexico: Neuroscientist .
- Colado, B. (2001). *Fitness y Wellness*. New York: Physical.
- Corbella, J. (1993). *Padres e hijos*. Barcelona: Editrila Folio.
- Crouzet, M. (1969). *Historia general de las civilizaciones: El siglo XIX, Tomo VI*. Barcelona: Ediciones destino.
- Dumazedeir, J. (2000). *Cuarto Congreso Internacional de tiempo libre y recreación*. Colombia: Recreación Física.
- Durán, G. (1998). *Motivaciones físicas*. Suiza: Practiva deportiva.

- Fernández, E. (Mayo de 2015). *Repositorio ESPE*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11413/1/T-ESPE-049122.pdf>
- Fernando, P. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid : Eudema .
- Fleishman. (1999). *Mecanismos Homeostaticos*. La Habana.
- Galindo, V. (7 de Noviembre de 2013). *Universidad de Salamanca*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XvPEeQAjTW8>
- Generelo, B. (1998). *Puentes recreativos*. Argelia: Agora.
- Guzo, R., Casado, A., Melero, C., & Grinspan, E. (1984). *Taller escolar de salud*. España: Cuadernos de pedagogía.
- Henderson, C. (1980). *Actividad física habitual*. Suiza: EFDeportes.
- Hernal, M. (1984). *SALUD COMUNITARIA. Teoría y Práctica*. Madrid: Díaz de Santos.
- Incarbone, O., & Aguilar, L. (2005). *Recreación y animación de la teoría a la practica*. Brazil: Kinesis.
- Jara, L. (1997). *Practicas fisico-deportivas*.
- Junta de Andalucía. (1986). *Glosario de Promoción*. Madrid: Andalucía.
- Kraus, R. (1978). *R. recreation and leisure in modern society* . . California: Goadyear Publishing .
- Krauss, R. (1978). *Program planning and leadership*. California: Publishing.
- Le Scaff, C., & Berman , J. (2000). *Superar el Estrés*. Barcelona: INDE.
- Levy, A. (1980). *Actividades deportivas*. Buenos Aires: Aurora.
- Maslow, A. (1975). *Teroía de las necesidades*. Brooklyn: Worth.
- Mendoza, A. (1995). *Acitividad física*. Barcelona: Nuevo Aire.
- Merín , R., & Cano, V. (1995). *El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención / Occupational stress: theoretical back-ground and intervention framework*. Mexico: Ansiedad y Estrés.
- Ministeriodeldeporte. (16 de Junio de 2017). https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan_Anuar_Terminado_2017-junio.pdf.

- Miranda, J., & Camerino, O. (1996). *La recreación y la animación deportiva*. Colombia: Ediciones Amaru.
- Montesdeoca, D., Rodríguez, F., & Polanco, L. (1991). *El medio laboral y la salud mental (II): estrés, burnout y drogodependencias. Una propuesta preventiva*. España.: Psiquis.
- OMS. (1990). *Organización Mundial de la Salud*. Suiza: Appia.
- Osorio, E., Gomez, C., Pinto, L., & Elizalde, R. (2009). *Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica*. Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Pacheco, R. (1990). *Educación física y recreación infantil*. España: Edición USFG.
- Pavón, k. (2001). *Recreación de actividad física*. Buenos Aires: Andina.
- Perez, S. (2004). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*. España: Salamanca.
- Petlenko, V., & Davidenko, D. (1998). *Esbozos de valeología*. San Petersburgo: Ciencias de la Educación.
- Piero, J. M. (2005). *Desencadenantes del stress laboral*. Mexico: Piramide.
- Pineda, De Alvarado, D., & Francisca, F. (1994).
- Piraguata, Á. (1987). *Caracterización del estado de Salud Mental*. . Bogota: Mental.
- Puig, T. (1985). *La pedagogía del Ocio*. España: Laertes Editorial.
- Quesada, P. (1992). *Educación para la salud*. Madrid: FUE/UNED.
- Racionero, P. (1986). *Pedagogía de la niñez recreativa*. Palermo: Casa Blanca.
- Rodriguez, M. (1995). *Psicología Social de la Salud*. España: SINTESIS.
- Sánchez, B. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Suarez, L. (01 de Marzo de 2019). *Didáctica de las Ciencias y el Juego*.
Obtenido de <http://juegosligiasuarez.blogspot.com/p/funcion-del-juego-en-la-infancia.html>