



# UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS – ESPE

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

## TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE “MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE”

***Tema:** Las actividades físico-recreativas, como instrumento de acción ante la prevalencia de sedentarismo de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental*

**Autor: EMILIO CARLOSAMA**

**Director: MSC. EDWAR SALAZAR ARANGO**

SANGOLQUI – 2020

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

(OMS) 27% Sedentarismo en escenarios laborales

Malos hábitos alimenticios y deportivos

Aparecimiento de enfermedades progresivas

Desarrollo de enfermedades metabólicas

Incremento estrés laboral

Extenuantes jornadas y funciones laborales pedagógicas

# FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen las actividades físico-recreativas, como instrumentos de acción para el control de los efectos que prevalecen del sedentarismo en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental?



# DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA



Autor: Emilio Carlosama



# VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Las variables se describen para este estudio investigativo:

- **VI: Actividades físico-recreativas**

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Son todas aquellas actividades que desde el movimiento satisfacen en el área física y recreativa necesidades de salud, diversión, goce de las personas quienes las realizan para obtener un bienestar a favor de la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Movimiento</li><li>• Sensación de goce, placer, bienestar.</li><li>• Salud física – mental</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tipo de actividades</li><li>• Nivel de percepción en la acción</li><li>• Bienestar físico - mental</li></ul>	Cuestionario Guía de observación

**Fuente:** ARRIBAS, (2000) citado por (Senent, 2008)

# VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Las variables se describen para este estudio investigativo:

- **VD:** Sedentarismo

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Ausencia o poca actividad física que genera un factor de riesgo de salud, en la que pueden prevalecer enfermedades no transmisibles (ENT)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física</li><li>• Factores de riesgo en salud</li><li>• Enfermedades no transmisibles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intensidad de la actividad física</li><li>• Nivel de factor de riesgo</li><li>• Tipos de enfermedades no transmisibles</li></ul>	Test adaptado IPAQ - encuesta IMC. Relación cintura cadera.

Fuente: (Ochoa T. N., y otros, 2016)

# ACTIVIDAD FÍSICA

## CONCEPTO:

Movimientos de las diferentes partes del cuerpo (músculo-esquelético) que proceden un gasto energético. (Tercedor, 2001).

## BENEFICIOS:

- ✓ **Físico:** Disminución de riesgo cardiovascular, tipos de cáncer, mejora de funciones metabólicas, niveles de ansiedad, aumenta las respuestas musculo esqueléticas y la productividad en las actividades. (De Miguel Schweiger Mozas & Hernández 2011).
- ✓ **Psicológico:** Minimiza dolencias somáticas, mejora el estado de ánimo, disminuye sentimientos de estrés y ansiedad. (Infante, Goñi & Villaroel, 2011).
- ✓ **Social:** Aumento de interacción social, mejora la productividad, lazos afectivos y la comunicación. (Valdemoros, Ponce & Gradaile, 2016).



## Tipos de actividad física

- Aeróbicos
- Anaeróbicos
- Flexibilidad y fortalecimiento óseo

## Nivel de actividad física

- De 5 a 17 años niños y jóvenes
- De 18 a 64 Años adultos
- De 65 en adelante adulto mayor

## Evaluación de la actividad física

- De 3000 a 5000 minutos x semana
- De 40 a 60 minutos x día

# CLASIFICACION DEL SOBRE PESO

IMC= (KG/M)

Tabla 1. Estado nutricional en relación al IMC

Clasificación	Valores principales
<b>Bajo peso</b>	<b>&lt;18,50</b>
Delgadez severa	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49
<b>Normal</b>	<b>18,5 - 24,99</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>≥25,00</b>
Preobeso	25,00 - 29,99
<b>Obesidad</b>	<b>≥30,00</b>
Obesidad leve	30,00 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99
<b>Obesidad mórbida</b>	<b>≥40,00</b>

ICC= CINTURA/CADERA

Tabla 2. Referencias del ICC según género

		RIESGO			
		BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
<b>HOMBRES</b>	<b>EDAD</b>				
	20-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
	30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
	40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1	>1
	50-59	<0,9	0,9-0,96	0,97-1,02	>1,02
	60-69	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03
		RIESGO			
		BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
<b>MUJERES</b>	<b>EDAD</b>				
	20-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0,73-0,79	0,8-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
	60-69	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,9	>0,9

Fuente: (Tarrío, 2013)

# RECREACION

Definición	Autor
Alterativas para hacer buen uso del tiempo libre que permite el desarrollo físico, biológico y social del individuo.	(Hernández, 2000)
La Real Academia de la Lengua afirma que es una “acción y efecto de recrear, en pro de buscar alivio de las actividades del trabajo”.	(RAE, 2001)
Actividades de tiempo libre que pueden ser pasivas y activas hacia el cambio de las acciones rutinarias.	(Guerrero, 2007)
Componente de acción social que promover la diversión a través de un guía “recreador” en una actitud y percepción de libertad activa y participativa.	(Camerino, 2008)
Es una experiencia basada en la actitud o estado de ánimo que a través del movimiento da sentido a la naturaleza del ser humano	(Finley, 2009)
Las actividades recreativas se construyen en el tiempo libre, cuya finalidad es el disfrute y diversión	(Waichman, 2009)
Es una manifestación cultural, en la búsqueda de satisfacer lo que se desea y anhela a través de las experiencias vividas	(Reyes, 2014)
La recreación y la actividad física ayudan a la prevención y aportan a la salud en las acciones de la vida cotidiana	(Carazo y Chaves, 2015)

# TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS



# PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

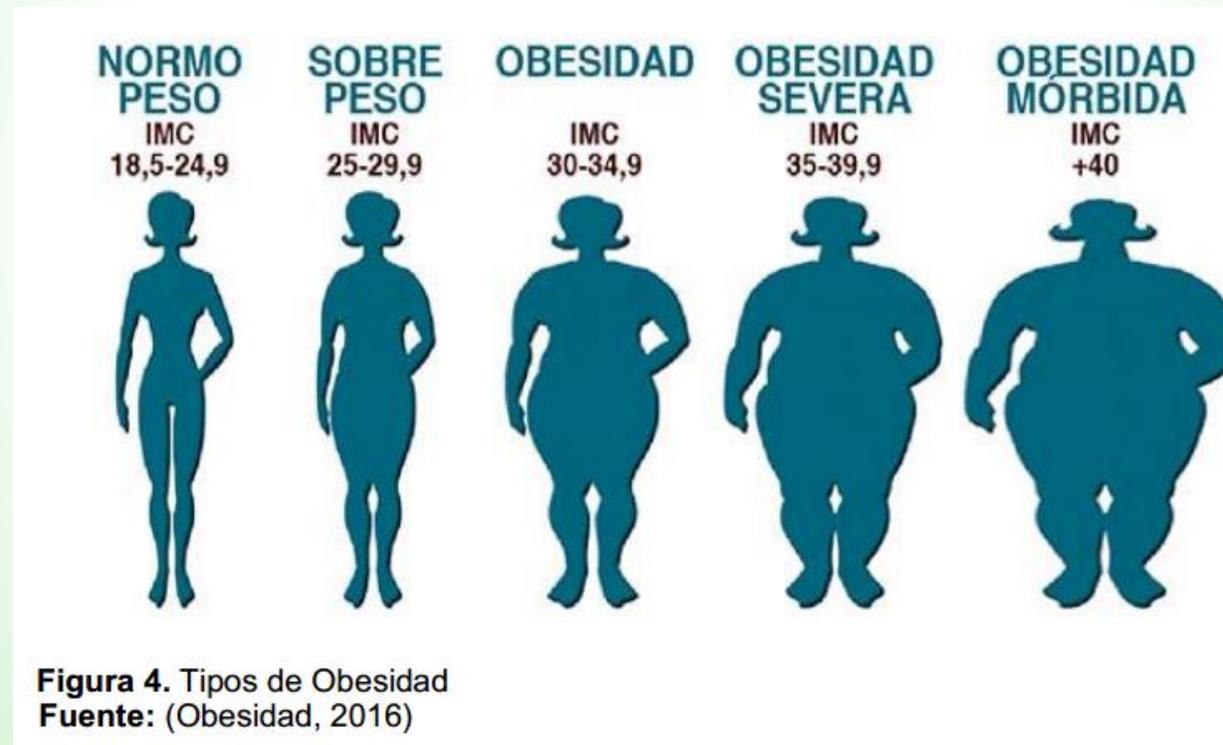


**Figura 3.** Pirámide de la Actividad Física - Recreativa

**Fuente:** propuesta por Corbin y Lindsey; citado por (Veiga & Martínez, 2007)

# SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS

Es la acción, modo o estilo de vida donde la principal características es la falta, ausencia o inadecuadas actividades que generen movimiento y un gasto energético que viabilice, permita un metabolismo equilibrado del cuerpo humano.



# SEDENTARISMO EN ADULTOS



Según la OMS, en el planeta 1 de 4 adultos son sedentarios, se da por el aumento de inactividad física que es consecuencia directa de no tener un estilo de vida saludable, uso excesivo de recursos tecnológicos y de movilidad (medios de transporte); mal manejo del tiempo ocupado y libre.

# SEDENTARISMO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Todo trabajador que está involucrado en actividades académicas universitarias; mantiene una rutina entre las planificaciones, impartir clases, seguimiento tutorial y evaluativo; que hace que al pasar de los años en pro de mantener una productividad se logre una vida sedentaria y estilos de vida pocos saludables.

Autor: Emilio Carlosama



# MARCO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN

## POBLACIÓN Y MUESTRA:

Docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria (FCII), de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental.

Grupo poblacional con características y fines comunes relacionados de forma directa con el objeto de estudio investigativo.

Universo: 143 docentes nivel superior.

Muestra: 31 docentes nivel superior

Tabla 3. Muestra de la Investigación

VARIABLES		
Universo o población	143	N
Probabilidad a favor	3	%
Probabilidad en contra	2	%
Error de estimación	1	%
Nivel de Confianza	99	%
<b>RESULTADO: tamaño muestra</b>		
	n =	31

FORMULA
$t^2 \cdot Npq$
$e^2 (N-1) + t^2 \cdot pq$

**N** = Universo o población  
**t** = Nivel de Confianza  
**p** = Probabilidad a favor  
**q** = Probabilidad en contra  
**e** = Error de estimación

Elaborado por: Investigador

# INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

✓ Encuesta: Ver anexo A

## MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

### PRE-TEST y POS-TEST – TIPO ENCUESTA A DOCENTES

El presente instrumento pretende recoger datos cuantitativos y cualitativos de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica EQUINOCCIAL Del Campus Occidental; y así, identificar los niveles de prevalencia del sedentarismo y percepciones con respecto a la actividad física-recreativa como instrumento de acción para contrarrestar la problemática.

La información, es de carácter confidencial y los datos hallados servirán para dar validez y confiabilidad al proceso investigativo. Se tomarán en dos tiempos como pretest y postest como herramienta de correlación investigativa.

1. **Género:** Masculino  Femenino

2. **Rango de edad (en relación al IMC):** 19 a 24 años  25 a 34 años

35 a 44 años  45 a 54 años  55 a 64 años

3. **Peso (Kg):** \_\_\_\_\_

4. **Talla (cms):** \_\_\_\_\_

5. **Relación cintura cadera:** perímetro de la cintura y cadera de la persona

**Medida de cintura (cms):** \_\_\_\_\_

**Medida de cadera (cms):** \_\_\_\_\_

6. En la última semana, ¿Cuántos días realizó alguna actividad física de alta intensidad como montar en bicicleta, trotar, marchar, aeróbicos, gimnasio?

7. En la última semana, ¿Cuántos días realizó alguna actividad física de moderada intensidad como montar en bicicleta de forma suave, caminatas rápidas, baile?

8. En la última semana, ¿Cuántos días realizó alguna actividad física de baja intensidad como caminatas, yoga?

9. En la última semana, las actividades físicas realizadas ¿cuánto tiempo invierte en las mismas?

10 minutos al día:  20 minutos al día:  30 minutos al día:

10. De las siguientes enfermedades No transmisibles como prevalencia del sedentarismo que se enlistan a continuación; ¿cuáles ha sufrido usted en los últimos meses? Puede seleccionar más de una opción su fuera el caso.

Enfermedades No transmisibles	Selección
Afecciones cardiovasculares	
Accidentes cerebrovasculares	
Enfermedades respiratorias	
Diabetes	
Cáncer	
Obesidad	

11. Estaría de acuerdo en participar de forma activa y constante en alternativas de actividades físico-recreativas que ayuden de forma significativa a crear estilos de vida saludable.

Muy de acuerdo  De acuerdo  En desacuerdo

12. Cree usted que al realizar actividades físico-recreativas; más allá de la posibilidad de movimiento, se alcanzaría niveles de goce, placer, diversión.

Muy de acuerdo  De acuerdo  En desacuerdo

13. De las siguientes actividades físico-recreativas que se pueden implementar dentro y fuera de su lugar de trabajo, ¿Cuáles le gustaría realizar? Seleccione máximo tres (3) opciones.

Actividad física - recreativa	Selección
Salir de paseo	
Actividades lúdicas, juegos dirigidos	
Actividades festivas en el trabajo	
Caminatas - excursiones	
Juegos tradicionales	
Pausas activas – gimnasia laboral	
Encuentros recreo-deportivos	
Actividades artísticas - culturales	
Otras actividades recreativas	

# INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

## ENCUESTA DE APROBACIÓN - SATISFACCIÓN DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA DOCENTES

1. Es la primera vez que participa en un las actividades fisico recreativas propuestas.

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

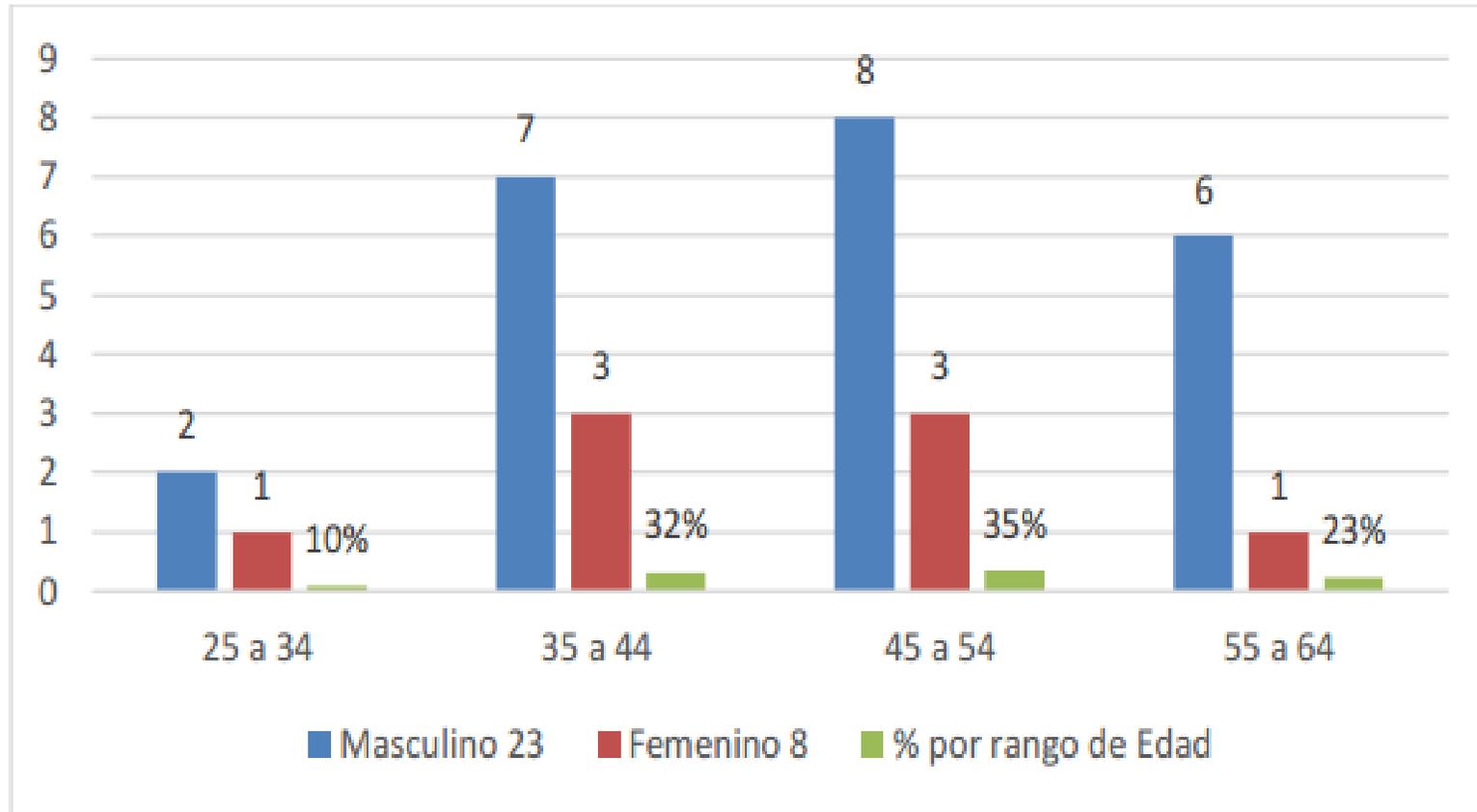
2. Responda de uno a cinco su nivel de satisfacción; teniendo en cuenta las siguientes valoraciones por cada indicador:

En desacuerdo: 1 – Poco de acuerdo: 2 – De acuerdo: 3 - Muy de acuerdo: 4

Descriptivo	1	2	3	4
Obtuvo información previa para participar de las actividades fisico recreativas				
El día, hora y lugar donde se realizaron las actividades fisicas recreativas estuvo acorde a sus intereses				
Considera que se tuvo los recursos, materiales adecuados para que la vivencia fuera enriquecedora				
Espera que la universidad, a través de la FCII, implemente de forma regular actividades fisico recreativas				
Estaría de acuerdo en que haya personal calificado para dirija diferentes actividades fisico recreativas para los docentes				
Estaría, luego de la experiencia vivida de implementar cambios en su estilo de vida para tener una buena condición de salud				
Recomendaría usted a otros docentes para que participen de manera activa en actividades fisico recreativas				

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

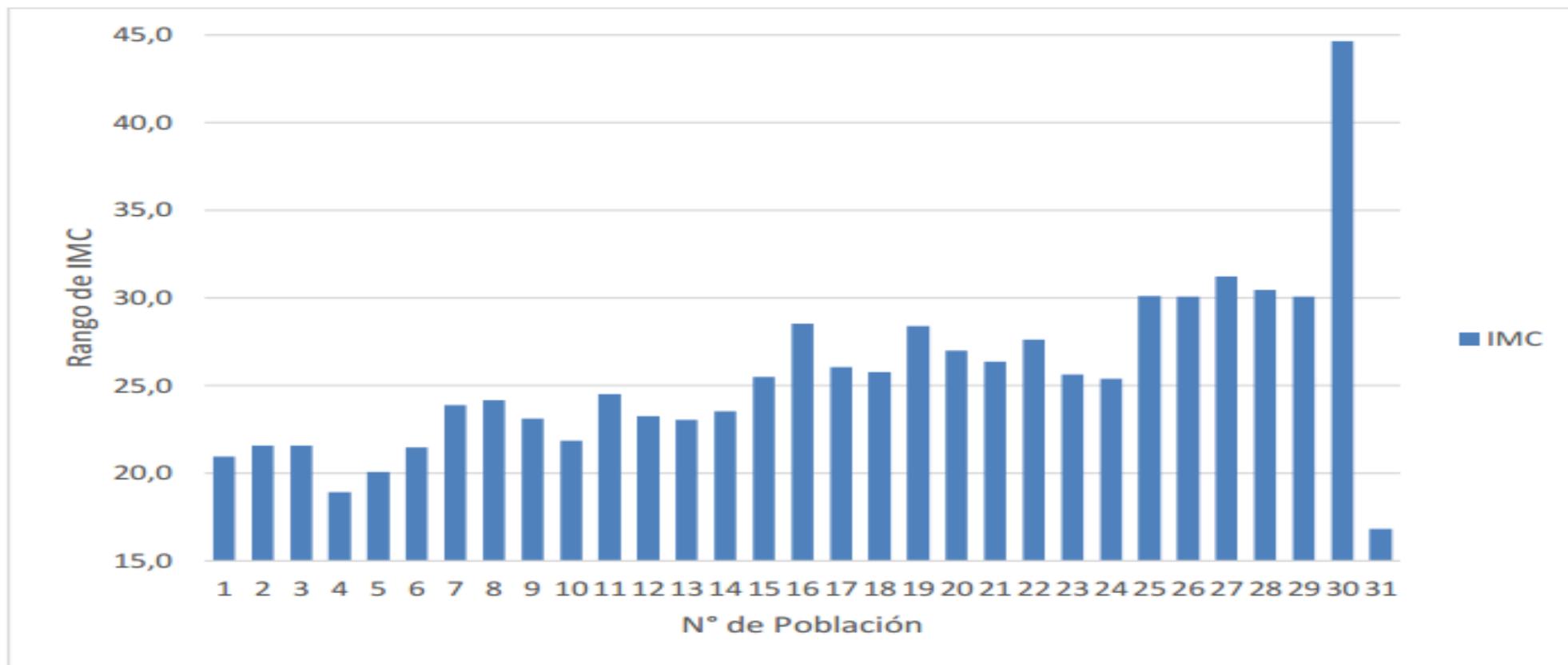
## 1. RELACIÓN GÉNERO - EDAD



**Figura 5. Rango de relación género - edad**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

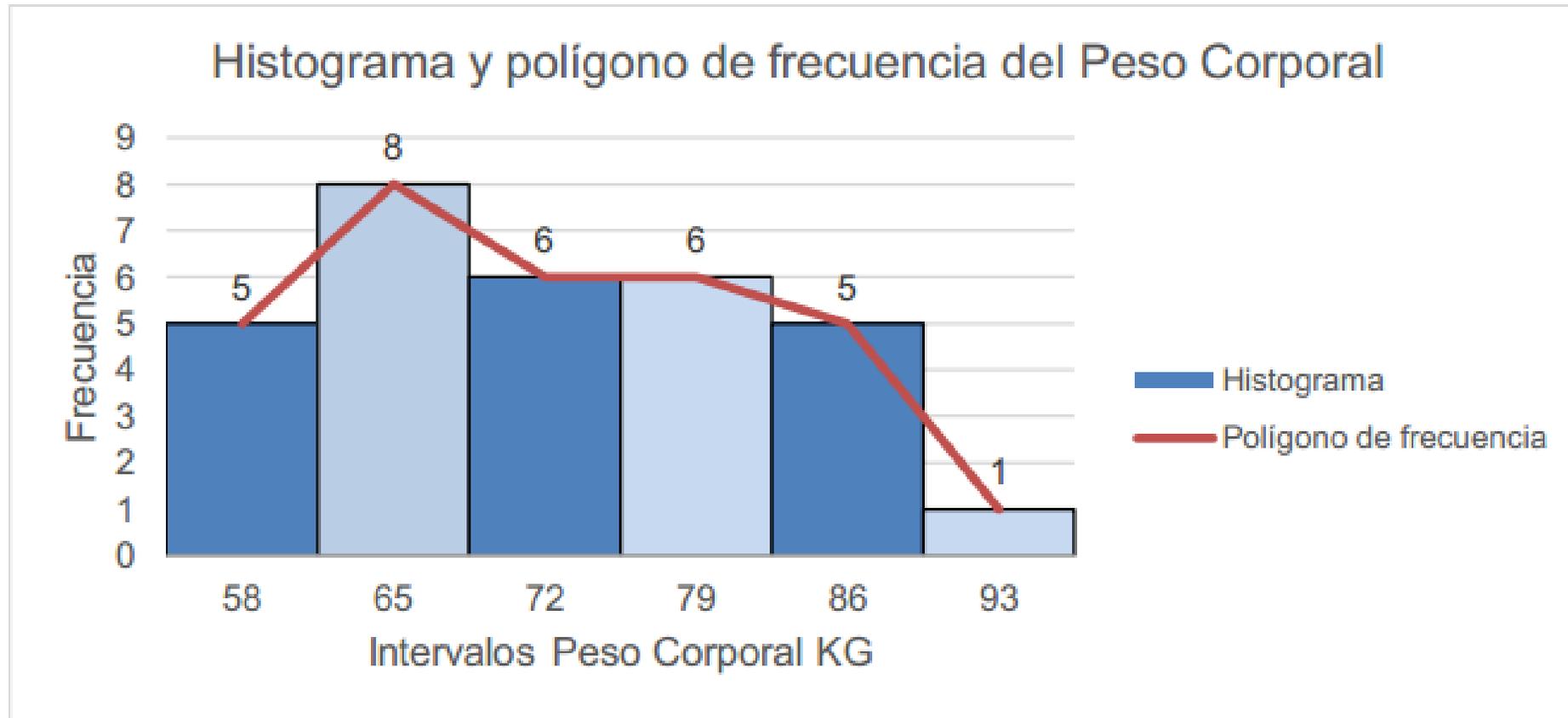
## 2. RELACIÓN ÍNDICE DE MASA CORPORAL – IMC



**Figura 6. Relación Índice de Masa Corporal (IMC)**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

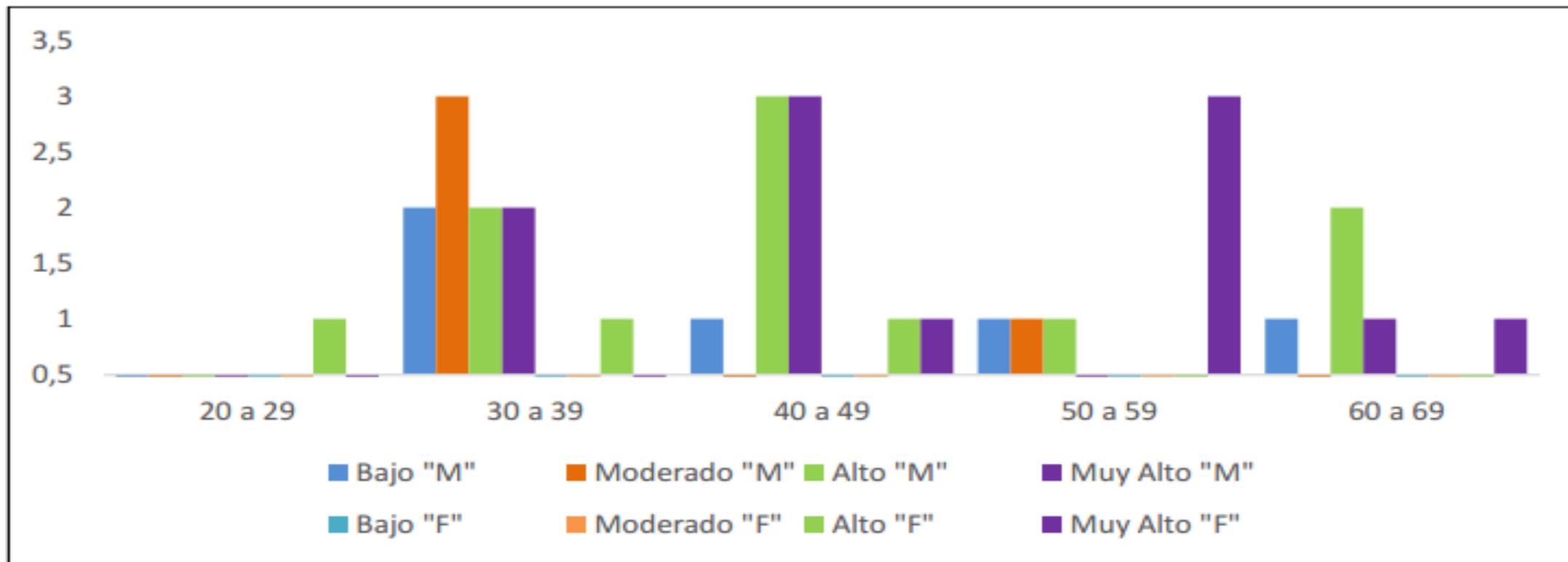
## 3. DISTRIBUCIÓN PESO CORPORAL



**Figura 7. Distribución del peso corporal por Frecuencia Estadística**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

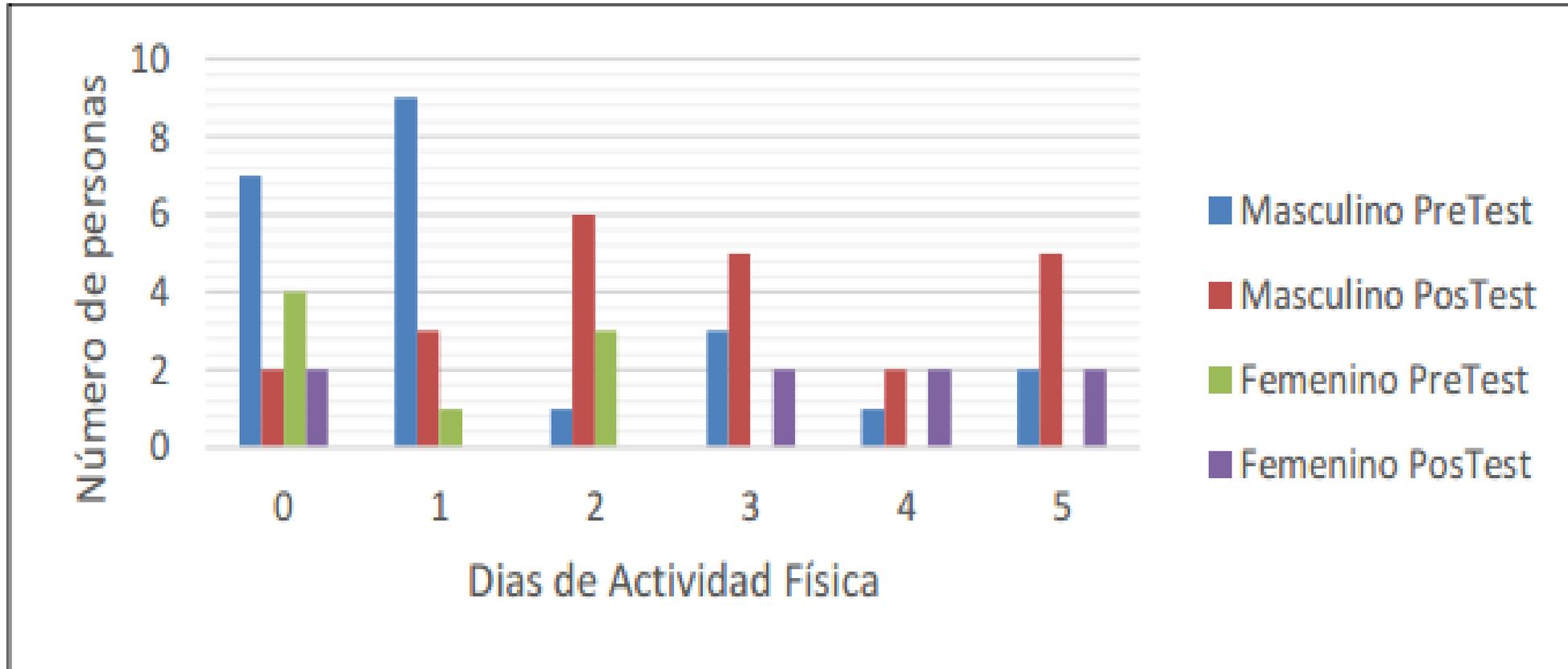
## 4. RELACIÓN INDICE CINTURA – CADERA (ICC)



**Figura 8. Relación Cintura - Cadera**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

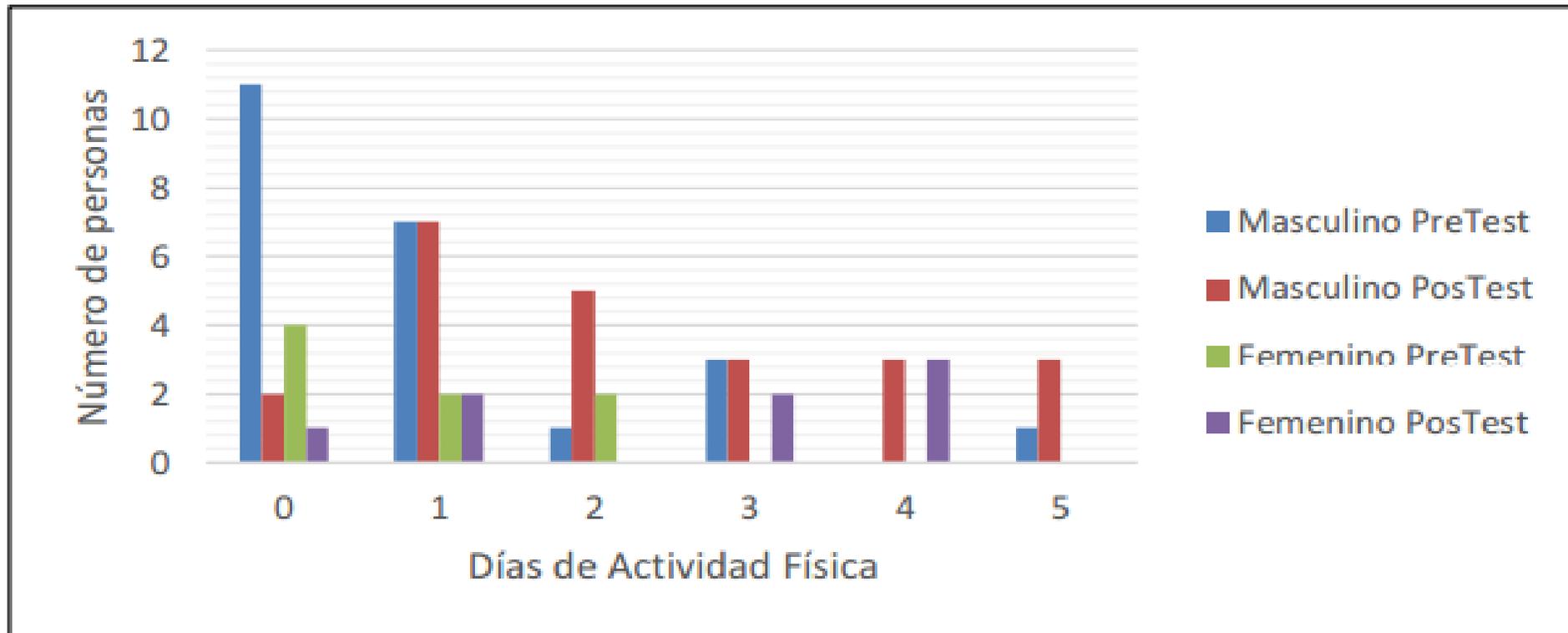
## 5. DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD (PRETEST – POSTEST)



**Figura 9. Actividad Física de Alta Intensidad PreTest – PostTest**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

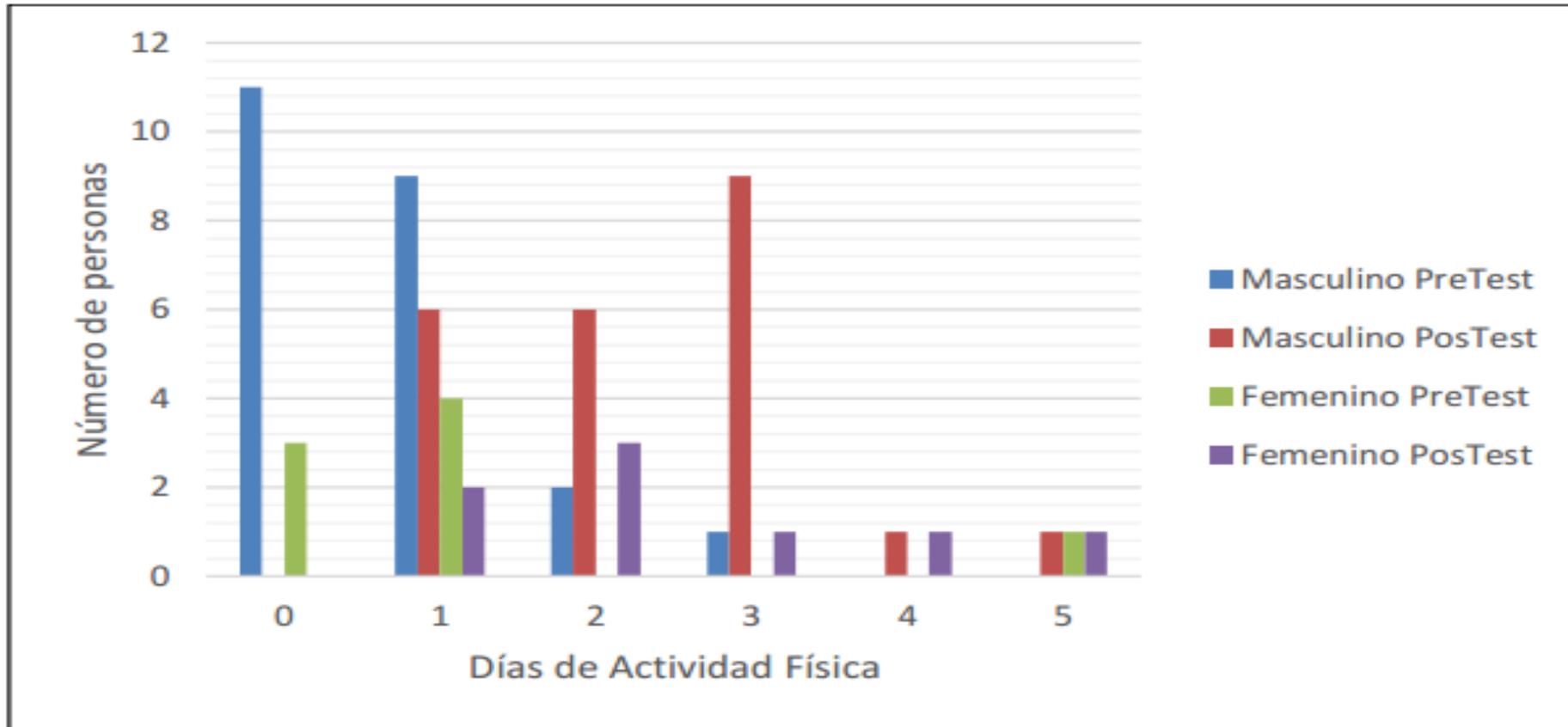
## 6. DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MODERADA INTENSIDAD (PRETEST – POSTEST)



**Figura 10. Actividad Física de Moderada Intensidad PreTest – PostTest**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

## 7. DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJA INTENSIDAD (PRETEST – POSTEST)

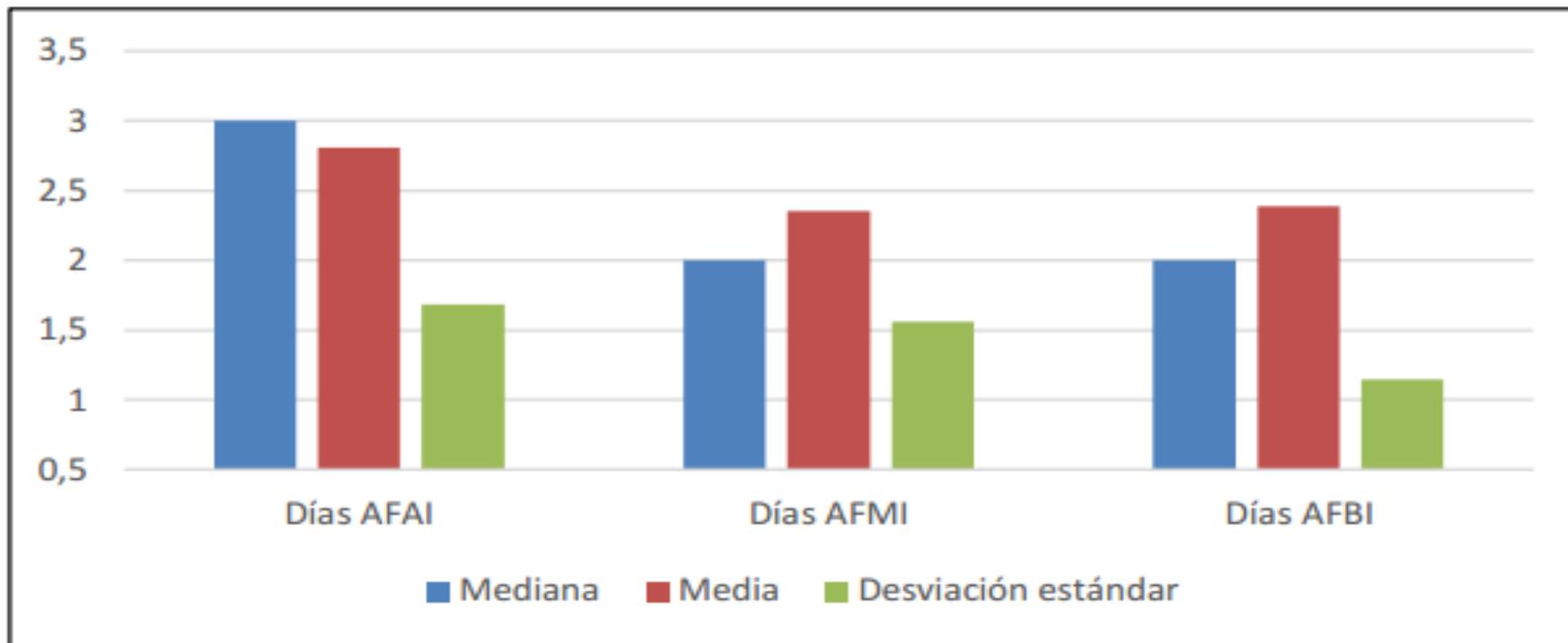


**Figura 11. Actividad Física de Baja Intensidad PreTest – PostTest**  
**Elaborado por: Investigador**

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

## 8. INTERPRETACIÓN ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

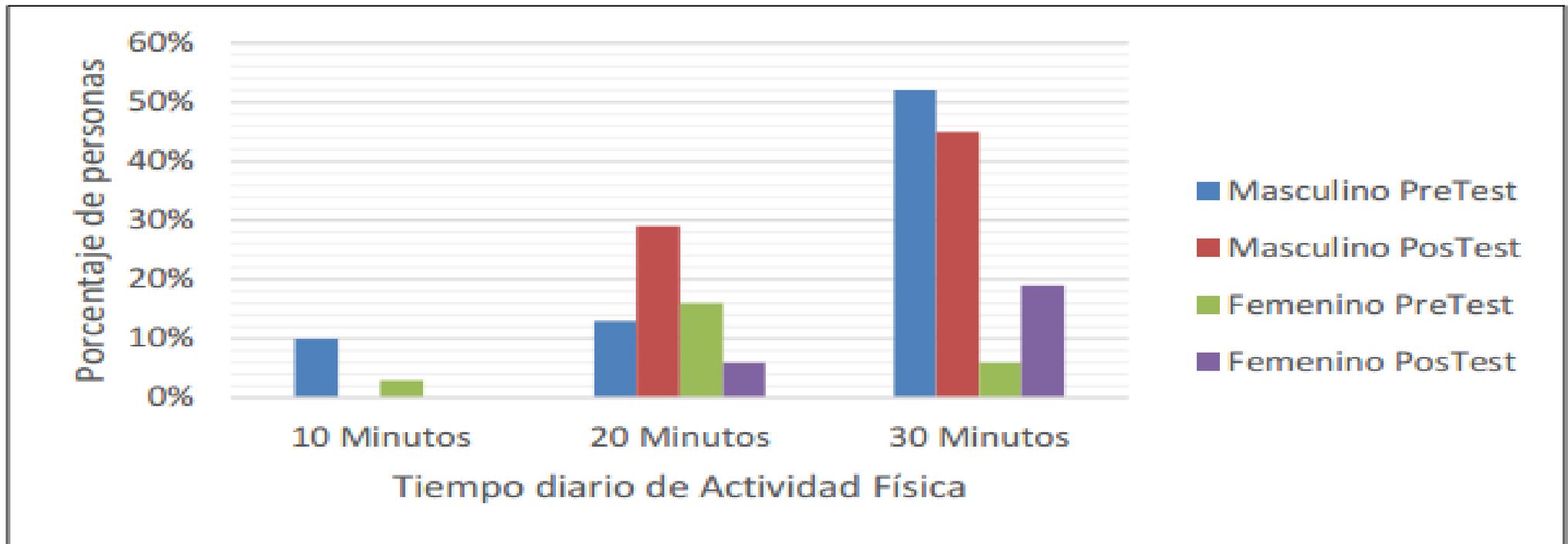
Actividad Física de alta, moderada y baja Intensidad Pos-Test en los docentes universitarios.



**Figura 12.** Estadística descriptiva AF, PosTest en docentes universitarios  
**Elaborado por:** Investigador

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

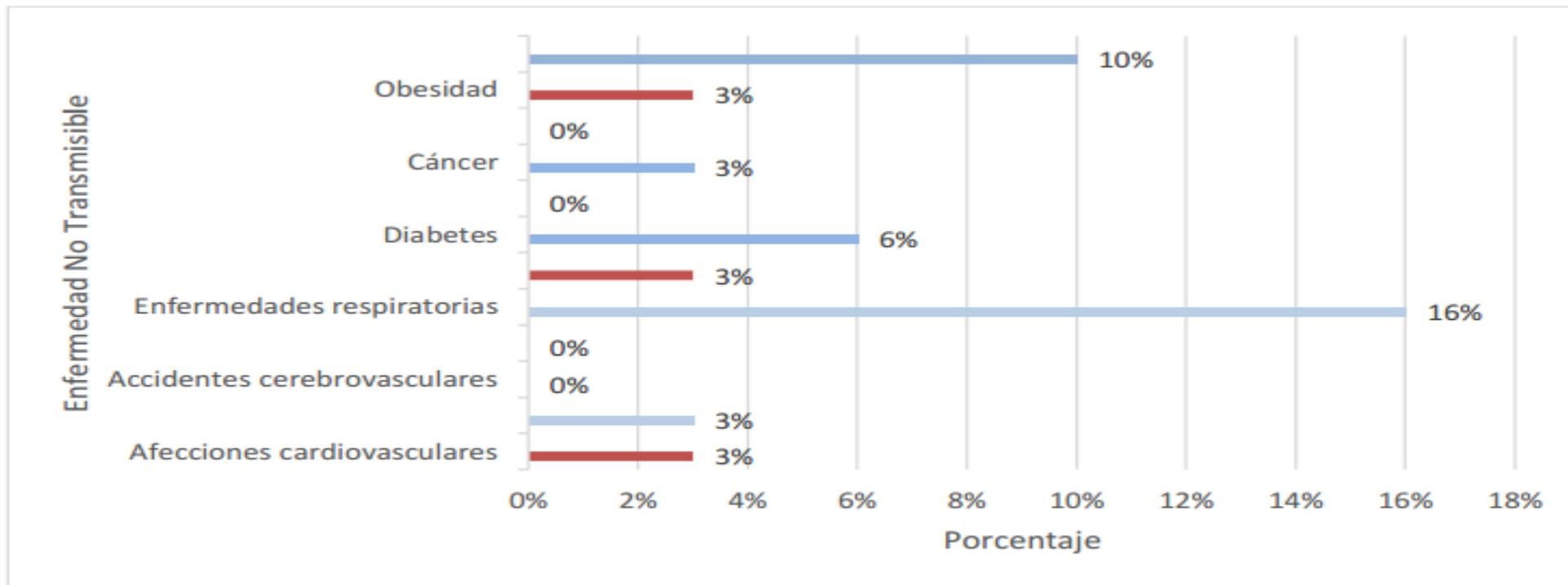
## 9. TIEMPO INVERTIDO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA (PRETEST Y POSTEST)



**Figura 13.** *Tiempo Invertido al día en la actividad Física. PreTest y PostTest*  
**Elaborado por:** Investigador

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

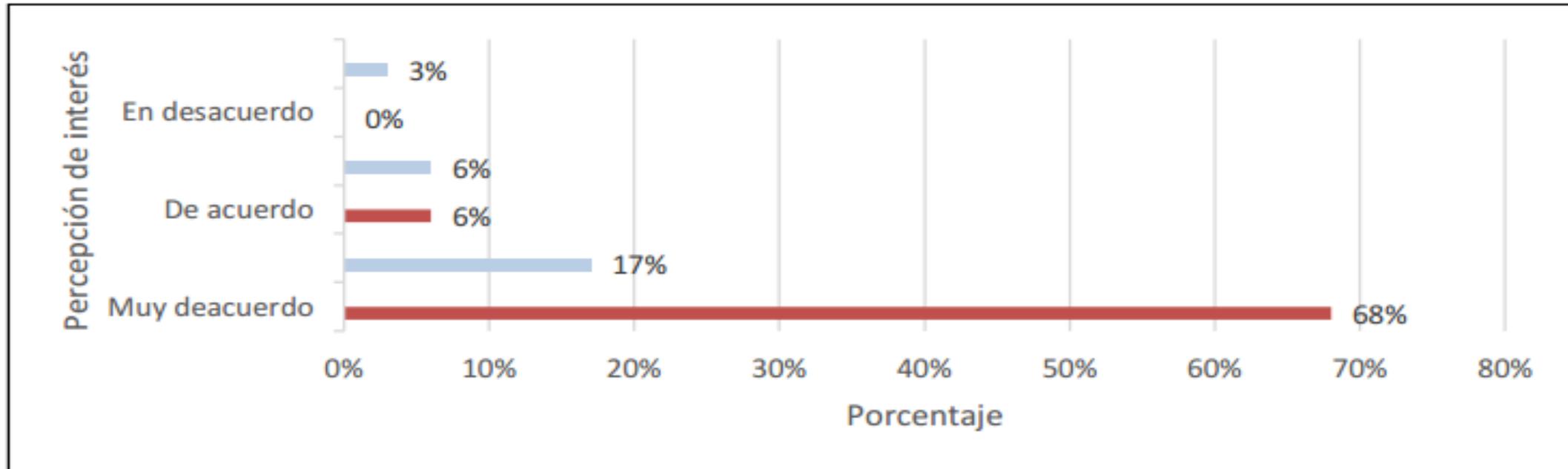
## 10. ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES CON INCIDENCIA EN LOS DOCENTES



**Figura 14.** Enfermedades No transmisibles con incidencia en los docentes  
**Elaborado por:** Investigador

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

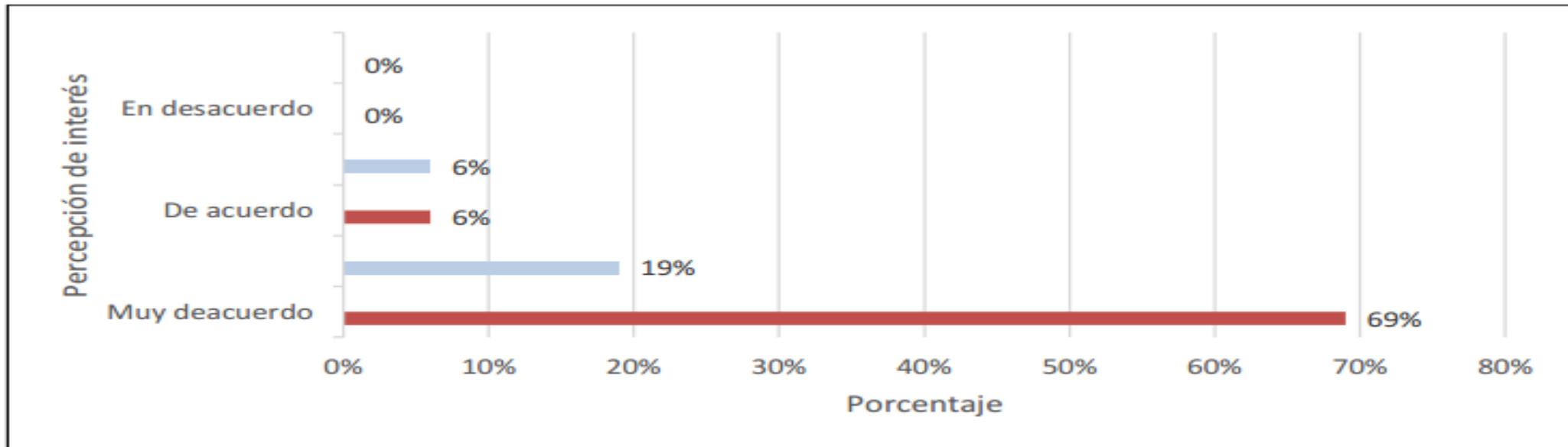
## 11. PARTICIPACIÓN ACTIVA EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS



**Figura 15.** Participación activa en actividades físico-recreativas  
**Elaborado por:** Investigador

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

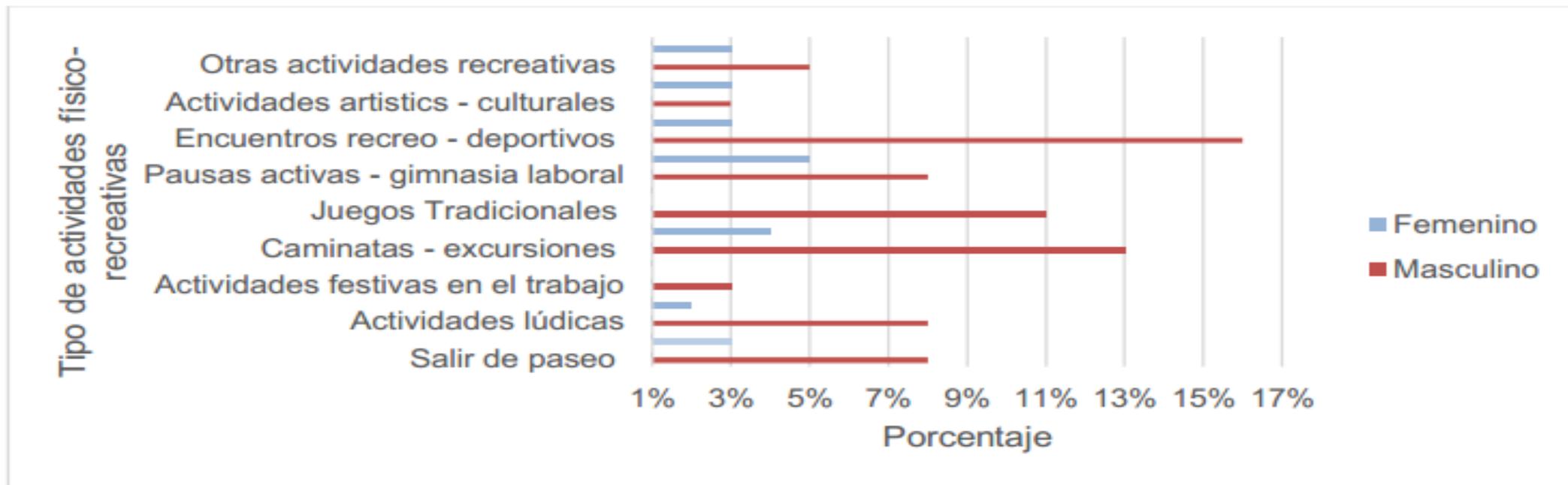
## 12. PERCEPCIÓN DE GOCE, PLACER AL REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICOS-RECREATIVAS



**Figura 16.** Percepción de goce, placer al realizar actividades físicos-recreativas  
**Elaborado por:** Investigador

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

## 13. INTERÉS POR REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS



**Figura 17.** Interés por realizar actividades físico-recreativas  
**Elaborado por:** Investigador

# HIPÓTESIS

**HIPÓTESIS OPERACIONAL:** Las actividades físico-recreativas, como instrumentos de acción, si aportan al control de los efectos que prevalecen del sedentarismo en los docentes. H1.

**HIPÓTESIS NULA:** Las actividades físico-recreativas, como instrumentos de acción, No aportan al control de los efectos que prevalecen del sedentarismo en los docentes. H0.

**NIVEL DE CONFIANZA:** 95%      **P:** <0,05%

**DECISION:** Se rechaza H0 dado que P es <0,05%.      **COMPROBACIÓN:** CHI 7,344

**CONCLUSIÓN:** Con un nivel de significancia del 0,05% se afirma que las actividades físico-recreativas, como instrumentos de acción, si aportan al control de los efectos que prevalecen del sedentarismo en los docentes ; **aceptando la H1.**

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICO – RECREATIVAS

## “DOCENTE ACTIVO – DOCENTE SANO”

GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVAS



Autor: Emilio Carlosama

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES FISICO – RECREATIVAS

## OBJETIVO GENERAL:

Diseñar una guía de actividades físico-recreativa llamada “DOCENTE ACTIVO – DOCENTE SANO”, como propuesta de acción ante la prevalencia de sedentarismo en los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ❖ Realizar alianzas estratégicas a nivel administrativo para que se viabilice su sostenibilidad.
- ❖ Promocionar y difundir en la comunidad de docentes universitarios la guía de actividades físico-recreativas brindando alternativas para para contrarrestar los efectos del sedentarismo.
- ❖ Implementar las fases de la guía de actividades físico-recreativas con las alternativas descritas a favor del objetivo de la propuesta.
- ❖ Evaluar el impacto de la aplicación de la guía de actividades físico-recreativas como propuesta investigativa y así proponer acciones de continuidad de las mismas a toda la comunidad universitaria

# METODOLOGÍA PARA EJECUTAR LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:



- ❖ Sedentarismo.
- ❖ Falta de gestión y acción
- ❖ Crear cultura



Dirigida a docentes

- ❖ Calidad de vida

Práctica de actividades físico – recreativas

# METODOLOGÍA PARA EJECUTAR LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS:



## RECOMENDACIONES

- ❖ Valoración médica:
- ❖ Tiempo de actividad: a la semana
- ❖ Tareas cotidianas:
- ❖ Actividad física en relación al trabajo:
- ❖ Deporte recreativo:
- ❖ Alimentación sana:
- ❖ Hidratación:
- ❖ Vestimenta:



## FASE OPERATIVA

- ❖ Actividades
- ❖ Ficha técnica .

## CRONOGRAMA DE ACCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS

**Cuadro 7. Cronograma de acción de las AFR – de la propuesta**

<b>N°</b>	<b>Tipo de AFR</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Tiempo</b>
1	Caminatas y excursiones	Mensual	6 a 8 horas
2	Jornadas recreo-deportivas	Mensual	2 a 3 horas
3	Encuentros Lúdicos	Quincenal	1 a 2 horas
4	Danzas y bailes recreativos	Quincenal	1 hora
5	Festival de juegos tradicionales	Mensual	1 hora
6	Pausas activas	Diario	10 a 15 minutos
7	Gimnasia Dirigida	2 días por semana	20 a 30 minutos
8	Celebración y actos festivos	A discreción según la actividad	

**Elaborado por:** Investigador

El plan de acción (mensual, quincenal, semanal y diario) cumple con la intensidad y objetivo mínimo de 3000 a 5000 minutos de actividad física a la semana recomendado por la OMS.

# MENSUALMENTE

## CAMINATAS Y EXCURSIONES



## JORNADAS RECREODEPORTIVAS



# QUINCENAL

## ENCUENTROS LUDICOS



## DANZAS Y VAILES RECREATIVOS



# TRIMESTRAL

## JUEGOS TRADICIONALES



## CELEBRACION DE ACTOS FESTIVOS



# DOS VECES POR SEMANA

## PAUSAS ACTIVAS



## GIMNASIA DIRIGIDA



# METODOLOGÍA PARA EJECUTAR LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

## Seguimiento y Evaluación

- ❖ Control por medición periódica de IMC, ICC y comparar con tablas estandarizadas de actividad física y datos individuales, de esta manera se controla los avances individuales de la actividad física-recreativa.
- ❖ Se presentará una encuesta de satisfacción para implementar acciones personales y colectivas de estilos de vida saludables y asegurar un cambio sostenible.

# CONCLUSIONES

- ❖ Se comprueba que a través de la implementación de actividades físico-recreativas como instrumentos de acción se pueden minimizar los efectos que prevalecen del sedentarismo en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental.
- ❖ Dentro de las alternativas para valorar la condición física de las personas y sus actividades recreativas se aplican instrumentos de medición como el índice de masa corporal (IMC), el índice cintura cadera, encuesta adaptada de actividad física y de nivel de participación en actividades físico-recreativas.
- ❖ Se dispone de la implementación de una propuesta metodológica que da respuesta a las necesidades e intereses de los docentes de la FCII de la Universidad UTE; para crear en ellos estilos de vida saludable a través de la implementación de actividades físico-recreativas como instrumentos de acción se pueden minimizar los efectos que prevalecen del sedentarismo.
- ❖ Los docentes como participantes activos del proceso investigativo demuestran interés personal y colectivo por ser parte activa de la propuesta y se declaran interesados en crear en ellos estilos de vida saludable para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

# RECOMENDACIONES

- ❖ Se espera que los directivos y docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria de la Universidad Tecnológica Equinoccial del Campus Occidental; vean en la implementación de la propuesta una alternativa que se pueda sostener en el tiempo a favor de la comunidad educativa, productividad de los docentes y mejora de la salud en general.
- ❖ Realizar informes de viabilidad técnica para ampliar la propuesta por parte de los directivos y docentes de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y la Industria para que sea implementada en otras facultades y áreas administrativas de la Universidad Tecnológica Equinoccial y así; se cree una cultura colectiva de estilos de vida saludable para el buen vivir universitario.
- ❖ Ampliar, validar la confiabilidad de los instrumentos investigativos para valorar la condición física de las personas y sus actividades recreativas dentro de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
- ❖ Crear e implementar diferentes alternativas para que los docentes de la FCII, como participantes activos del proceso investigativo mantenga su interés personal y colectivo por ser parte activa de la propuesta y se logre crear en ellos estilos de vida saludable para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

*¡Gracias!*