



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS FUNCIONARIOS DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Rúales Mesa Luis Enrique

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS FUNCIONARIOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2017**. Trabajo realizado por el señor egresado Luis Enrique Ruales Mesa, previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente. Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



MSc. Vicente Yandún
DIRECTOR

DEDICATORIA

El actual trabajo va dedicado a mis Padres, quien ha contribuido en mí toda una vida con sus hermosas palabras de ánimo, también a mis hermanos y hermanas quienes me enseñaron a ponerme de pie en los momentos difíciles, de igual manera a mi esposa y a mi hija; quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir este objetivo, quienes son la razón de mi existencia ofreciéndome siempre su apoyo incondicional para que yo pueda soñar y hacer mis sueños realidad enseñándome que el esfuerzo y la perseverancia conducen al éxito.

Luis Enrique

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

Gracias a mis maestros que conforman la Carrera de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de este trabajo de grado

A las personas que me brindaron sus conocimientos sobre programas deportivos, a las autoridades del GAD – MIRA provincia del Carchi, que me abrieron sus puertas para realizar la investigación dentro de su institución educativa.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi Director de trabajo de grado Msc. Vicente Yandún Yalamá, sin el cual no hubiese podido salir adelante.

Luis Enrique

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|---|----------|
| ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR..... | ii |
| DEDICATORIA..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| ÍNDICE GENERAL..... | v |
| ÍNDICE DE CUADROS..... | viii |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS..... | ix |
| RESUMEN..... | x |
| ABSTRACT..... | xi |
| INTRODUCCIÓN..... | xii |
| | |
| CAPÍTULO I | 1 |
| 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... | 1 |
| 1.1 Antecedentes..... | 1 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 3 |
| 1.3 Formulación del problema..... | 5 |
| 1.4 Delimitación del problema..... | 5 |
| 1.4.1 Unidades de observación..... | 5 |
| 1.4.2 Delimitación espacial..... | 5 |
| 1.4.3 Delimitación temporal..... | 5 |
| 1.5 Objetivos..... | 5 |
| 1.5.1 Objetivo general..... | 5 |
| 1.5.2 Objetivos específicos..... | 6 |
| 1.6 Justificación..... | 6 |
| 1.7 Factibilidad..... | 8 |
| | |
| CAPÍTULO II..... | 9 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 9 |
| 2.1 Fundamentación teórica..... | 9 |
| 2.1.1 Fundamentación filosófica..... | 10 |
| 2.1.2 Fundamentación psicológica..... | 11 |
| 2.1.3 Fundamentación pedagógica..... | 12 |

| | | |
|--------------------------|--|-----------|
| 2.1.4 | Fundamentación sociológica..... | 13 |
| 2.1.5 | Fundamentación legal..... | 15 |
| 2.1.6 | La actividad física recreativa..... | 16 |
| 2.1.7 | Actividades no estructuradas..... | 17 |
| 2.1.8 | Actividades estructuradas..... | 19 |
| 2.1.9 | Calidad de vida..... | 27 |
| 2.1.10 | Bienestar emocional..... | 29 |
| 2.1.11 | Bienestar físico..... | 32 |
| 2.1.12 | Actividades de la vida diaria..... | 37 |
| 2.1.13 | Bienestar social..... | 38 |
| 2.2 | Posicionamiento teórico personal..... | 42 |
| 2.3 | Glosario de términos..... | 44 |
| 2.4 | Interrogantes de investigación..... | 44 |
| 2.5 | Matriz categorial..... | 48 |
| CAPÍTULO III..... | | 49 |
| 3. | MARCO METODOLÓGICO..... | 49 |
| 3.1 | Tipo de investigación..... | 49 |
| 3.2 | Métodos..... | 50 |
| 3.3 | Técnicas e instrumentos..... | 51 |
| 3.4 | Población..... | 51 |
| 3.5 | Muestra..... | 51 |
| CAPÍTULO IV..... | | 52 |
| 4 | ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 52 |
| 4.1.1 | Resultados de la encuesta aplicada a los funcionarios..... | 53 |
| CAPÍTULO V..... | | 73 |
| 5 | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 73 |
| 5.1 | Conclusiones..... | 73 |
| 5.2 | Recomendaciones..... | 74 |
| 5.3 | Contestación a las interrogantes de investigación..... | 75 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| CAPÍTULO VI..... | 77 |
| 6 PROPUESTA ALTERNATIVA..... | 77 |
| 6.1 Título de la propuesta..... | 77 |
| 6.2 Justificación..... | 77 |
| 6.3 Fundamentación..... | 78 |
| 6.4 Objetivos..... | 88 |
| 6.4.1 Objetivo general..... | 88 |
| 6.4.2 Objetivos específicos..... | 88 |
| 6.5 Ubicación sectorial y física..... | 89 |
| 6.6 Desarrollo de la propuesta..... | 89 |
| 6.7 Impacto..... | 123 |
| 6.8 Difusión..... | 123 |
| 6.9 Bibliografía..... | 124 |
| Anexos..... | 127 |
| Árbol de problemas..... | 128 |
| Matriz de coherencia..... | 129 |
| Matriz categorial..... | 130 |
| Encuesta | 131 |
| Fotografías..... | 135 |
| Certificados..... | 136 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | | |
|--------------|--|----|
| Cuadro N° 1 | Actividad física recreativa..... | 53 |
| Cuadro N° 2 | Beneficios que produce la actividad física..... | 54 |
| Cuadro N° 3 | Que deportes le gustaría practicar..... | 55 |
| Cuadro N° 4 | Causas porque no realizan actividad física..... | 56 |
| Cuadro N° 5 | Frecuencia realizan actividad física..... | 57 |
| Cuadro N° 6 | Cuanto tiempo dura la actividad física..... | 58 |
| Cuadro N° 7 | Mayor frecuencia actividad física..... | 59 |
| Cuadro N° 8 | Donde practican actividad física..... | 60 |
| Cuadro N° 9 | Con quien practica actividad física..... | 61 |
| Cuadro N°10 | Enfermedades afectan la calidad de vida..... | 62 |
| Cuadro N° 11 | Piensa que la calidad de vida se mejora..... | 63 |
| Cuadro N° 12 | GAD implementa actividades físicas..... | 64 |
| Cuadro N° 13 | La institución se realiza actividades físicas..... | 65 |
| Cuadro N° 14 | Programa de actividades físicas..... | 66 |
| Cuadro N° 15 | Capacitaciones recursos humanos..... | 67 |
| Cuadro N° 16 | Evaluado su desempeño laboral..... | 68 |
| Cuadro N° 17 | Elabore programa de actividades físicas..... | 69 |
| Cuadro N° 18 | Dure el programa de actividades físicas..... | 70 |
| Cuadro N° 19 | Ejecución programa de actividades físicas..... | 71 |
| Cuadro N° 20 | Programa mejorara la calidad de vida..... | 72 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | | |
|---------------|--|----|
| Gráfico N° 1 | Actividad física recreativa..... | 53 |
| Gráfico N° 2 | Beneficios que produce la actividad física..... | 54 |
| Gráfico N° 3 | Que deportes le gustaría practicar..... | 55 |
| Gráfico N° 4 | Causas porque no realizan actividad física..... | 56 |
| Gráfico N° 5 | Frecuencia realizan actividad física..... | 57 |
| Gráfico N° 6 | Cuanto tiempo dura la actividad física..... | 58 |
| Gráfico N° 7 | Mayor frecuencia actividad física..... | 59 |
| Gráfico N° 8 | Donde practican actividad física..... | 60 |
| Gráfico N° 9 | Con quien practica actividad física..... | 61 |
| Gráfico N°10 | Enfermedades afectan la calidad de vida..... | 62 |
| Gráfico N° 11 | Piensa que la calidad de vida se mejora..... | 63 |
| Gráfico N° 12 | GAD implementa actividades físicas..... | 64 |
| Gráfico N° 13 | La institución se realiza actividades físicas..... | 65 |
| Gráfico N° 14 | Programa de actividades físicas..... | 66 |
| Gráfico N° 15 | Capacitaciones recursos humanos..... | 67 |
| Gráfico N° 16 | Evaluado su desempeño laboral..... | 68 |
| Gráfico N° 17 | Elabore programa de actividades físicas..... | 69 |
| Gráfico N° 18 | Dure el programa de actividades físicas..... | 70 |
| Gráfico N° 19 | Ejecución programa de actividades físicas..... | 71 |
| Gráfico N° 20 | Programa mejorar la calidad de vida..... | 72 |

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mira en el año 2017. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar que tipo de actividades físicas recreativas efectúan fuera de su jornada laboral los funcionarios. La investigación se justifica porque es de gran interés que los funcionarios realicen actividad física con el objetivo de mejorar la calidad de vida. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, como es la actividad física regular y la calidad de vida, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación y métodos, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta los mismos que se aplicaron a los funcionarios, estos instrumentos ayudaron a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas en la encuesta por medio de tablas y gráficos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que orientaron para la elaboración del programa de actividades físicas que contiene aspectos relacionados con los ejercicios, para ello se seleccionaron actividades estructuradas y no estructuradas, estas actividades deben ser tratadas de manera lúdica con el objetivo de coadyuvar a mejorar la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores, estos ejercicios tendrán muchos beneficios como mejorar el sistema cardiorrespiratorio, mejora la autoestima, alivia las preocupaciones, depresión y estrés, es por ello que se recomienda a los funcionarios implementar este programa de actividades físicas recreativas y deportivas.

Descriptores: Actividad física, calidad de vida, funcionarios, programa

ABSTRACT

The present research referred to the physical recreational activity and its impact on the quality of life of the Decentralized Autonomous Government Officials from Mira Canton in 2017. The purpose of this research was to diagnose what kind of physical recreational activities the officials do outside of their working day. The research is justified because it is of great interest that the officials perform physical activity with the aim to improve the quality of life. For the elaboration of the theoretical framework the information was obtained according to the categories formulated in the research topic, such as regular physical activity and quality of life, for the construction of the scientific basis the information was collected in books, magazines, and on the internet. Then the methodological part was developed, which refers to the types of research and methods, the same that guided the research process, among the techniques and instruments it was used the survey which was applied to officials, this instrument helped to detect the problem formulated in this work, the results were known to represent graphically, each of the questions formulated in the survey by means of charts and graphs, later drafted the conclusions and recommendations, these results guided the elaboration of the program of physical activities that includes aspects related to the exercises, for which we selected structured and unstructured activities, these activities should be treated in a playful way with the aim of helping to improve the quality of life of employees and workers, These exercises will have many benefits as improve the cardiorespiratory system, improves self-esteem, alleviates worries, depression and stress, that is why it is recommended that officials implement this program of physical and recreational sports activities.

Descriptors: Physical activity, quality of life, officials, program



INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas han existido a lo largo de la historia de la humanidad y es inherente al cotidiano vivir y trayectoria de vida de todo ser humano; ya que le ayuda a su desarrollo personal y grupal, dilucidando su existencia en todas sus manifestaciones a través de las actividades físicas, deportivas.

El participar de una forma libre, voluntaria y planificada las actividades recreativas conllevan a disfrutar en las personas los buenos momentos que nos ofrece la vida, pues el hecho de ser uno niño, joven, adulto o viejo no indica que con el transcurso de los años uno deja de sentir, ser dinámico y vivenciar el goce y el placer en todas sus expresiones y manifestaciones.

Las actividades físico recreativas como disciplina y actividad eminentemente humana, se construye en las oportunidades que abordan nuestras existencias a través del tiempo y parten de nuestro interés motivacional interno, promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico de todas las dimensiones del ser humano físico, mental, social, cultural tanto en la vida nuestra como a la de los demás. Realizar actividades físicas recreativas de manera regular, contribuye a la salud física y mental, es por ello que los funcionarios deben hacer actividad física por lo menos unos 45 minutos diarios, estas actividades se deben realizar para evitar muchas enfermedades como el sedentarismo, enfermedades coronarias, respiratorias, dolores musculares, artritis y la obesidad, entonces los funcionarios deben hacer actividad física de manera natural.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a las estudiantes.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La actividad física recreativa ha existido y viene realizando a lo largo de la historia de la humanidad y es propio del diario vivir de todo ser humano; ya que le ayuda a su desarrollo personal y grupal, esta actividad física recreativa ha existido en todas las culturas y ha sido representada o tratada a nivel del arte, la pintura, la filosofía, el deporte, la música, la poesía, el juego, pero sin embargo que se da a conocer y se resalta la importancia no se la práctica de manera regular, los seres humanos conocen de los beneficios que otorga, pero sin embargo no se la práctica.

La actividad física recreativa es un problema con forme avanza la edad de los humanos su práctica va disminuyendo, debido a las múltiples ocupaciones o por falta de hábito, o de tiempo, esta es un problema a nivel de todos los países del mundo y de manera particular en el Ecuador, según estadísticas existe un gran número de personas sedentarias, con problemas de salud, debido a que en sus momentos libres no realizan actividad física de manera natural.

En la provincia de Imbabura existe una marcada despreocupación por realizar actividad física recreativa, pese a que existen escenarios, espacios físicos recreativos, las personas adultas no la hacen por muchas circunstancias, por falta de tiempo, porque no se encuentran motivados, porque no les gusta hacer solos la actividad física o sencillamente porque tienen mala gana de realizar este tipo de actividades, bueno esto sucede conforme avanza la edad. La actividad física recreativa y su incidencia en

la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira, es insuficiente debido en la que en esta institución no existe un programa de actividades recreativas que incentiven a los funcionarios y trabajadores, hacer actividad física, no existe una persona que incentive por lo menos hacer una hora actividad física.

Porque el realizar actividad física de una forma libre, voluntaria y planificada las diversas actividades organizadas de forma regular contribuyen conllevarían a que los funcionarios de esta ilustre institución gocen de buena salud, alegría, placer, bienestar físico, bienestar psicológico, bienestar social y muchos aspectos más que engloba la calidad de vida de las personas.

La actividad física recreativa es una actividad eminentemente humana, se construye en las oportunidades que abordan nuestras existencias a través del tiempo y parte de nuestro interés motivacional interno, promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas sus dimensiones del ser humano físico, mental, social y cultural, tanto de nuestra existencia como la calidad de vida de los demás.

Una vez detectado esta problemática de que los funcionarios de esta noble institución, de que no realizan actividad física, debe ser un tema que debe enriquecerse, es decir de ir ganando más ciudadanos comprometidos con su salud, es decir los funcionarios y trabajadores deben rescatar estos buenos hábitos con gran compromiso, iniciativa, con el objetivo de que mejoren su calidad de vida es decir que los funcionarios se diviertan, olviden sus preocupaciones, atenuar sus angustias y temores, y también mantener sus capacidades físicas condicionales y coordinativas, que se puede desarrollar a través de un sinnúmero de actividades estas pueden estructuradas y no estructuradas.

El realizar actividad física es bueno para la salud, garantizan un bienestar a nivel general, porque hablar del bienestar o calidad de vida es

un tema muy amplio que tiene varias connotaciones a través de la historia y se manifiesta a través de sus costumbres y tradiciones, que cada región la calidad de vida tiene su propia definición.

1.2 Planteamiento del problema

La falta de actividad física por parte de las personas que trabajan en entidades privadas y públicas es un problema a nivel de todos los países del mundo, cerca del 60 por ciento no realizan actividad física, en sus momentos libres, existe una gran cantidad de personas que son consideradas sedentarias durante las actividades de trabajo y domésticos, existe algunas causas de la falta de actividad física recreativa, pues a niveles de países desarrollados o en vías de desarrollados, la actividad física ha quedado a un segundo plano, existen algunas situaciones o aspectos que ha hecho que disminuyan su actividad, por ejemplo el apareamiento de los medios de transporte, hace que las personas sean sedentarias, los aparatos tecnológicos, los estilos de vida inadecuados etc, todo esto ha ocasionado un gran problema en la salud pública de los ciudadanos como por ejemplo enfermedades cardiorrespiratorias, estrés laboral, obesidad, diabetes, etc.

La inactividad física recreativa en los funcionarios y trabajadores de esta noble institución es problema bastante serio, debido a que los funcionarios no lo saben utilizar su tiempo libre por falta de tiempo y esto ha conllevado al sedentarismo, deficiencias, alteraciones mentales, aislamiento social. Estos antecedentes de falta de actividad física regular en los funcionarios del Gobierno Descentralizado han ocasionado muchos problemas de salud, que a continuación serán descritas a través de las causas y efectos que a continuación se destacan. Estas causas serán tratadas a nivel macro, meso y micro es decir en la institución motivo de la investigación que se está llevando a cabo gracias a la colaboración y predisposición de las Autoridades, funcionarios, empleados y trabajadores:

Insuficiente conocimiento de los beneficios de la actividad física recreativa por parte funcionarios del GAD – Mira, no realizan actividad física de manera regular ocasiona algunos efectos negativos como hipertensión arterial, enfermedades coronarias, problemas constantes de estrés laboral.

Poca realización de actividades física recreativas por parte de los funcionarios del GAD – Mira, por no tener hábitos adecuados y por ende ha afectado a la calidad de vida de los funcionarios como inadecuado bienestar físico, emocional, social y especialmente la salud de los ciudadanos que pasado algunos años se empieza a decaer.

Estilos de vida inadecuados, por la ausencia de hábitos físico recreativos fuera de la jornada laboral, esto ha ocasionado muchas enfermedades que han afectado a la salud física y mental de los funcionarios del GAD – Mira, conforme avanza la edad se empieza a disminuir la actividad física y también empieza a deteriorarse su salud y muchas veces su calidad de vida que abarca muchos aspectos que posteriormente serán analizados.

No existe un programa de actividades físicas recreativas que coadyuve a mejorar la calidad de vida de los funcionarios del GAD – Mira, esto ha traído muchos efectos negativos como en la salud, física y mental de los trabajadores que laboran en esta noble institución. Es por ello que se debe implementar de forma urgente un programa de actividades físicas recreativas de por lo menos unos sesenta minutos con el objetivo de mejorar sus índices de salud y la calidad de atención del público que concurre diariamente.

Es por ello que el departamento de deportes debe encargarse de abanderarse de este proyecto, por sus múltiples beneficios. Hablar de actividad física recreativa, es tratar de un bienestar en una sola palabra calidad de vida. La actividad física recreativa cuando se es niño, adolescente, joven su intensidad no decae, pero conforme avanza la edad, es decir mientras que en la adultez activa y productiva este tiempo se reduce, para volver ampliarse en la vejez o por la falta de tiempo

1.3 Formulación del problema

¿La falta de actividad física recreativa regular incide en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de Observación

La investigación del tema propuesto lo constituyen los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se llevará a cabo en el Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevará a cabo en el año 2017

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Establecer como incide la actividad física recreativa en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar que tipo de actividades físicas recreativas realizan fuera de su jornada laboral los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017
- Determinar el tipo de actividades físicas recreativas que les gustaría se implemente en el programa de actividades físicas recreativas según su género de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017
- Indagar si tienen un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017

1.6 Justificación

La presente investigación es Original, por cuanto es la primera vez que se lleva a cabo una indagación de esta naturaleza y se trata de las actividades físicas recreativas que son aspectos fundamentales que deben ser estudiadas de manera profunda. Por cuanto al hablar de salud es una condición indispensable de la existencia del ser humano, es por ello que se asocia al sedentarismo, con la falta de actividad física regular y estos afecta a la calidad de vida, que es un tema que se profundizará para conocer las causas y efectos que ocasiona la falta de actividad física.

La práctica regular de las actividades físicas recreativas tiene una incidencia significativa sobre el organismo, la Organización Mundial de la

Salud, aconseja que se debe realizar la práctica de por lo menos unos 45 minutos, es por ello que se debe implementar este tipo de programas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores que laboran en el Gobierno Descentralizado del Cantón Mira

Esta investigación es de gran Importancia debido a que se trata de la salud, de la calidad de vida de los funcionarios, pero esta situación preocupa por cuanto los funcionarios no realizan actividad física recreativa debido a muchos factores por falta de tiempo o porque conforme avanza la edad ya no les gusta hacer actividad física recreativa.

La Misión de esta investigación es contribuir a mejorar la salud física y mental dicho en otras palabras la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores que laboran en el Gobierno descentralizado del Cantón Mira, ya existen organismo gubernamentales y no gubernamentales que están preocupados de esta situación.

La Visión es de esta investigación es contribuir con un programa de actividades físicas recreativas con el objetivo de mejorar la salud física y mental que es parte de la calidad de vida de los funcionarios, para que haya mejor desempeño, mejor calidad de atención al público, en fin mejorar su autoestima.

Los principales beneficiarios de este programa de actividades físicas recreativas serán los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira, sentirán una mejora en la salud, física y mental. Existe mucho interés para que se realice este tipo de trabajos, por sus múltiples beneficios que ofrece la aplicación en este tipo de actividades recreativas y deportivas.

Esta investigación del problema propuesto es de gran Utilidad Teórica, porque este documento servirá como medio de consulta para realizar actividades físicas recreativas, la utilidad práctica, con la implementación

de este programa se pretende mejorar la calidad de vida de los trabajadores, habrá mejor productividad en el desempeño laboral y la utilidad metodológica este documento o investigación servirá de base para futuras investigaciones.

1.7 Factibilidad

Esta investigación es factible realizarlo por las siguientes razones, porque existe la predisposición de las Autoridades para que se lleve a cabo este tipo de programas de actividades físicas recreativas, existe amplia bibliografía y los gastos serán cubiertos de principio a fin por parte del investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Las actividades físicas recreativas han existido a lo largo de la historia de la humanidad y es inherente al cotidiano vivir y trayectoria de vida de todo ser humano; ya que le ayuda a su desarrollo personal y grupal, dilucidando su existencia su existencia en todas sus manifestaciones a través de las actividades físicas, deportivas.

El participar de una forma libre, voluntaria y planificada las actividades recreativas conllevan a disfrutar en las personas los buenos momentos que nos ofrece la vida, pues el hecho de ser uno niño, joven, adulto o viejo no indica que con el transcurso de los años uno deja de sentir, ser dinámico y vivenciar el goce y el placer en todas sus expresiones y manifestaciones.

Las actividades físico recreativas como disciplina y actividad eminentemente humana, se construye en las oportunidades que abordan nuestras existencias a través del tiempo y parten de nuestro interés motivacional interno, promoviendo un desarrollo coherente, equilibrado y armónico de todas las dimensiones del ser humano físico, mental, social, cultural tanto en la vida nuestra como a la de los demás. Realizar actividades físicas recreativas de manera regular, contribuye a la salud física y mental, es por ello que los funcionarios deben hacer actividad física por lo menos unos 45 minutos diarios, estas actividades se deben realizar para evitar muchas enfermedades como el sedentarismo, enfermedades coronarias, respiratorias, dolores musculares, artritis y la obesidad, entonces los funcionarios deben hacer actividad física de manera natural.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría Humanista

Hace miles de años, nuestros antepasados tenían que ejercer una actividad física diaria para sobrevivir. Debían emplearse a fondo para cazar y huir de los peligros y los músculos eran el principal argumento ante cualquier dificultad. La evolución del hombre hasta nuestros días ha sido un lento desarrollo hacia la vida sedentaria trayéndonos graves daños en la salud de las personas.

Se anunció la Organización Mundial de la Salud en enero de 2015; 3,2 millones de personas mueren anualmente en el mundo por causas relacionadas con la falta de actividad física.

La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas que la desnutrición (según la Asociación Americana de medicina ya es la segunda causa de mortalidad en todo el mundo.

La contundencia de los datos ha puesto en marcha también a la Organización Mundial de la Salud. Sus consejos, divididos por grupo de edades, son bien claros. Un adulto debe dedicar un mínimo de 150 minutos semanales al ejercicio físico aeróbico moderado. Actividades recreativas, desplazamientos, tareas domésticas, todo vale mientras empezamos a mover el cuerpo en sesiones de un mínimo de 10 minutos de duración. Para una mayor efectividad, esta práctica debe aumentarse progresivamente a 300 minutos semanales e incorporar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares y estiramientos. (Barrionuevo, 2016, pág. 56)

La organización mundial de salud, siempre ha estado preocupada por la humanidad, por su estilo de vida, por su salud mental y física, es por ello que aconseja realizar actividad física recreativa regular con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

La práctica físico deportiva se manifiesta cada vez más como necesidad imperante en determinados ámbitos sociales y en concreto en el marco laboral. De forma progresiva aparece en determinados sectores empresariales la necesidad de una formación deportiva a sus trabajadores para mejorar el rendimiento en su profesión y conseguir éxito en la gestión de los recursos humanos.

La formación, actualización y cuidado del personal es uno de los objetivos máximos desde la dirección y gestión empresarial y esto supone proporcionar a los empleados habilidades concretas o ayudarles a corregir deficiencias en su rendimiento. El estar en forma físicamente sin duda puede posibilitar mejorar las respuestas de los trabajadores de una empresa ante la función requerida y si los demás el trabajo requiere un trabajo físico, esta realidad se acentúa.

La formación física dentro de la empresa comienza a ser entendida como cualquier otro mecanismo o instrumento formativo, con los mismos objetivos y ventajas, ventajas entre las que destacan la salud y prevención de riesgos laborales. Al igual que se realizan cursos y programas de formación para el aprendizaje de nuevas tecnologías, cualificación y programas de formación para el aprendizaje de nuevas tecnologías, cualificación y puesta a punto en la materia específica de cada trabajo, calidad en los servicios...etc., dentro de la empresa la formación física también debe de tomarse como materia que hay que impartir, que no se debe sobreentender y con la que hay que trabajar mediante la realización de programas específicos adecuados a las necesidades de cada colectivo y de cada trabajador.

En la actualidad la formación física ya se está ofertando en el mercado laboral mediante la existencia de ofertas desde la empresa o bien

convenidas con otras instituciones especialistas en la formación física consistiendo los programas educativos en el acondicionamiento general y en actuaciones compensatorias específicas que mejoren la salud.

Los programas de entrenamiento aplicados a la empresa conllevan numerosos beneficios de los que podemos destacar un incremento general del rendimiento en intensidad y en calidad, mejora de la salud aumenta la seguridad de los empleados, suponen un mayor bienestar psicológico, permite una mejora del clima laboral y puede suponer un medio de promoción. (Latiesa, 2001, pág. 505)

Dentro de esta teoría de formación del trabajar desde la empresa, el presente trabajo es un estudio sobre la práctica físico-deportiva y el tiempo libre del personal de prevención y extinción de incendios forestales, y tienen como objetivo el conocer hábitos deportivos de estos profesionales e indagar sobre la importancia que tiene para ellos la práctica físico-deportiva, de cara a su mejor rendimiento en el trabajo y también como practica de ocio en su tiempo libre.

Trabajo que se enmarca dentro de la colaboración que se está llevando a cabo entre el grupo de investigación análisis del movimiento humano donde se realizan un trabajo de optimación en la formación física de los trabajadores con los diferentes fines que anteriormente se han mencionado.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Las actividades en la naturaleza se han desarrollado y evolucionado de tal forma, que cada vez hay más interés en practicar y experimentar este tipo de actividades por sus características propias de libertad, búsqueda de nuevas emociones, adrenalina, trabajo en equipo, etc. Este interés social por practicar actividades en el medio natural ha tenido una especial

importancia en la vida de los trabajadores, gesto que se ha hecho que se integre en los programas de actividades.

El uso del medio natural y su adaptación como escenario facilitador de experiencia al aire libre con propósitos educativos, hasta llegar a la aplicación y adaptaciones para mejorar o mantener su capacidad física. La actividad física recreativa es de gran importancia para la salud física y mental de los trabajadores, para ello debe estar bajo la dirección de un experto profesional de la educación física o el deporte. (Parra, 2016, pág. 25)

Por su gran importancia en la dirección de las actividades físicas recreativas, se debe tomar mucha conciencia, pues las actividades físicas son importantes para la salud física y mental de los funcionarios, en otros países desarrollados existe la gimnasia laboral, primeramente que ayuda a mejorar o mantener su condición física a mejorar su autoestima, a vivir una vida sin preocupaciones, el hecho de hacer actividad física regular, de por lo menos unos 30 minutos, hará que los funcionarios y trabajadores mejoren su salud y sus relaciones personales, y por ende mejore la calidad de atención de los profesionales.

Para que estas actividades físicas recreativas sean aprovechadas de la mejor manera necesitan que un experto en la materia conduzca este programa con el objetivo de mejorar principalmente su salud, su autoestima, sus relaciones sociales y la calidad de atención al público que son los principales beneficiarios directos en este programa de actividades físicas recreativas que será implementado.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

A través de toda la historia de la humanidad las diferentes sociedades han buscado tener condiciones de vida favorables para ellas y las

generaciones venideras. Han probado favorables formas de desarrollo de acuerdo a las corrientes filosóficas, políticas, sociales, culturales y económicas.

Aún se continúa la búsqueda por lograr una mejor calidad de vida como parte de esa imperiosa necesidad de todos los seres humanos de construir y buscar la felicidad a través de la práctica de las actividades físicas deportivas.

El término calidad de vida empieza a utilizarse a partir de los años sesenta, como una reacción a los criterios economicistas y de cantidad que rigen en los llamados informes sociales “contabilidad social o estudios a nivel de vida. La calidad de vida está relacionada con las condiciones de vida, con aspectos como educación, salud, ambiente, aspectos socioculturales, satisfacción, estilos de vida, aspectos económicos. No existe una teoría única que defina la calidad de vida. Este término y los que han precedido en su genealogía ideológica, remite la evaluación de la experiencia que su propia vida tienen los sujetos. (Restrepo, 2002, pág. 57)

Analizar la calidad de vida de una sociedad, significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran y la percepción que tienen de su existencia dentro de ella.

Exige en consecuencia conocer cómo viven los sujetos, cuáles son sus condiciones objetivas de existencia y que expectativas de transformación de estas condiciones tienen y evaluar el grado de satisfacción que consiguen.

Tratar de la calidad de vida es un término muy amplio y que abarca mucho, y la promoción de la salud física es una parte y una parte subsiguiente es la actividad física recreativa que debe ser practicada en lugares amplios y variados para el bienestar de la salud de los funcionarios y trabajadores, esta actividad física recreativa ayuda a mejorar la salud y la calidad de atención al público.

2.1.5 Fundamentación legal

La Organización mundial de la salud 2016

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

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

La actividad física tanto moderada como intensa cuando se realiza con dedicación y constancia es beneficiosa para la salud de las personas. Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa.

2.1.5.1 Para adultos de 18 a 64 años de edad

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

2.1.6 La actividad física recreativa

Las actividades físicas recreativas son actividades físicas que ayudan a los individuos primeramente a fortalecer su parte física, sus músculos, posteriormente la parte psicológica a elevar las tensiones, elevar la autoestima, para sentirse bien. Las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la salud física y mental, a mejorar los niveles de productividad, la calidad de atención al público, que son la razón de ser de los Gobiernos descentralizados.

La actividad física recreativa se presenta como una práctica abierta y lúdica que tiene dos características fundamentales; la abertura de la interpretación de los participantes y la existencia de los cambios de las reglas de juego, tiene algunas características que se manifiesta con una actitud predispuesta de los participantes, los cambios incesantes de las reglas y normas de funcionamiento, acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando. (Hernández, 2008, pág. 129)

En los estudios realizado sobre la práctica de la actividad física de tiempo libre dan resultados cada vez más numerosos de personas que practican por su cuenta, es decir de acudir a una oferta concreta a través de un club o asociación. Todas las personas necesitan realizar actividad física recreativa con la finalidad de mejorar su salud física y mental de sus participantes, esto tiene múltiples beneficios, que es necesaria su práctica.

2.1.7 Actividades no estructurales

Las actividades físicas recreativas no estructuradas son aspectos de la vida cotidiana que no necesitan una planificación previa, son aspectos que se ejecutan de manera espontánea, es decir en el diario vivir, hay muchas actividades físicas recreativas que el individuo las realiza, porque tiene que llevar a cabo por ejemplo trasladarse de un lugar a otro, es decir para ir al trabajo o cuando tiene que subir escaleras para ir a su oficina, o cuanto

tiene que trasladar cajas de un lugar a otro, a veces para hacer alguna diligencia se traslada a prisa.

2.1.7.1 Caminar

Las caminatas son el medio más sencillo, más seguro y más rápido para que la mayoría de personas consigan la forma, la mantengan, pierdan peso y experimenten los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio aeróbico periódico.

La caminata es una actividad aeróbica, es una actividad sencilla que todas las personas la realizan de manera cotidiana, como se dijo en párrafos anteriores es una actividad natural, que no necesitan planificar, pero lamentablemente las personas hoy utilizan algunos medios de transporte para trasladarse y esto ha perjudicado a la salud de los funcionarios.

Las caminatas regulares estimulan tu sistema inmunitario, consumen calorías y mejorar la circulación del torrente sanguíneo. Si caminas regularmente disminuyes el riesgo de diabetes, mejorará el aparato circulatorio, mejora los índices de respiración, evita problemas cardiacos, es por ello que la Organización mundial de la Salud, recomienda la actividad física natural que es la más sencilla y todas las personas la pueden hacer, esta organización recomienda, que por lo menos camine cuarenta y cinco minutos para mejorar su salud física y mental. (Meakin, 2003, pág. 8)

La actividad física recreativa de caminar son actividades naturales que ayudan a al organismo a mejorar muchas situaciones como el funcionamiento de los pulmones, corazón ayuda a tonificar las piernas, glúteos, el caminar es una actividad que ayuda a quemar calorías, se queman 100 calorías por cada 1600 metros recorridos, entonces esta actividad es aconsejable para que los funcionarios de esta importante mejoren su salud física y mental, que es una actividad que se la puede realizar en forma individual y colectiva.

2.1.7.2 Subir escaleras

Subir escaleras son actividades naturales, que ayudan al organismo a mantener en forma en forma, a tonificar los músculos de las piernas, glúteos, mejora el sistema cardiaco, respiratorio, quema muchas calorías, más que todo ayuda a superar muchas situaciones que se presentan, es decir la persona tiene que moverse de un lugar a otro para mejorar su salud física y mental.

El comité integrado por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Mundial de Medicina del deporte a través de su declaración, fechada en abril de 1994 recomienda. La actividad física diaria debe aceptarse como la base de un estilo de vida sano, por tanto, la actividad física debe integrarse a los hábitos cotidianos. Un primer paso lógico consistiría en usar escaleras en lugar de ascensores. (Salinas, 2005, pág. 24)

Es preciso animar a los adultos a aumentar su actividad física habitual poco a poco, con el fin de que puedan hacer diario por lo menos 30 minutos de ejercicio físico con intensidad moderada, por ejemplo, caminar rápido y subir escaleras, todos estos aspectos practicados con regularidad brindarán beneficios adicionales a los funcionarios, mejorarán los niveles de productividad y calidad de atención a los usuarios.

2.1.7.3 Actividades aire libre

Las actividades al aire libre influyen positivamente en el desarrollo de una vida regular, modula la alimentación cualitativa y cuantitativa, modera el consumo de alcohol, la adicción al tabaco y colabora con el control del estrés. El realizar actividad física recreativa con los antecedentes antes mencionados cobra vital importancia por sus múltiples beneficios en el diario vivir de los funcionarios.

La realización de actividades físicas tiene algunos efectos positivos sobre los trastornos posturales, alteraciones de

la columna vertebral, hipertensión arterial, infarto de miocardio, arteriosclerosis, insuficiencia coronaria, obesidad, diabetes, enfermedades geriátricas, alteraciones circulatorias, en fin el realizar actividad física con regularidad brinda muchos beneficios para la salud física y mental es por ello que la promoción de la salud en las empresas son actividades importantes en el diario vivir de las personas. (Salinas, 2005, pág. 25)

Después de mencionar la importancia de la vida activa, tanto o más importante es la acción que hay que realizar. La prescripción de la actividad física es importante, pero el ejercicio puede ser positivo o negativo, es por ello que se debe dosificar el ejercicio como realizar en que tiempo y en qué días, para que no haya contratiempos en la salud física y mental de los funcionarios que laboran el Gobierno descentralizado de la ciudad de Mira.

2.1.8 Actividades estructuradas

Las actividades estructuradas son actividades planificadas con el objetivo de desarrollar o mantener cada una de las cualidades físicas, que pueden ser entrenadas de una u otra manera, para ello se valen de ejercicios y medios adecuados con el objetivo de mejorar su condición física, bueno en estas edades hay que aclarar si no se hace una preparación de mantenimiento de cada una de las cualidades físicas.

2.1.8.1 Velocidad

La velocidad es la cualidad física, que sirve para realizar ejercicios de reacción en el menor tiempo posible, en estas edades ya no se entrena la velocidad ni se mejora, solo se la mantiene, es por ello que se les debe preparar a base de juegos o de manera lúdica ejercicios de reacción para ganar en las jugadas, los desplazamientos.

La velocidad es la cualidad motriz que se puede caracterizar por la magnitud del periodo latente de las

reacciones motrices, la velocidad de desplazamiento de algunos eslabones del cuerpo, el desplazamiento del cuerpo en el espacio, frecuencia de los ejercicios cíclicos. Son ejercicios cíclicos que se utilizan para desplazarse lo más rápido posible ante un estímulo que se presente. (Konovalova, 2006, pág. 51)

Uno de los factores fisiológicos más importantes, que determinan la revelación de las cualidades de velocidad, es la movilidad de los procesos nerviosos, y permite por un lado una rápida reacción de los músculos al trabajo, y por otro lado los traspasos rápidos de los músculos del estado de contracción hacia la relajación y viceversa.

2.1.8.2 Fuerza

La fuerza es la cualidad básica que se le utiliza en todas las disciplinas deportivas e inclusive para realizar las actividades motrices básicas como caminar, correr, saltar, lanzar, es por ello que se le debe trabajar para todos los segmentos corporales, esta cualidad ayuda al organismo, al fortalecimiento del cuerpo de los funcionarios, para caminar necesitan la fuerza necesaria y para otras actividades, que necesita sea para jugar o trasladarse, la preparación o el trabajo de la fuerza ayuda a los funcionarios para que puedan trabajar con una adecuada normalidad, es decir haciendo sus labores cotidianas como caminar de un lugar a otro o algunos tienen que trasladar objetos de un lugar a otro.

La fuerza tiene un importante papel en la capacidad básica para casi todas las disciplinas deportivas. Mientras que en el entrenamiento de fuerza en el deporte de rendimiento representaba hace decenas de años una parte importante de los programas de entrenamiento, en la década de los 1990, y hasta la fecha, se registra un aumento del rendimiento en los deportes que hasta entonces habían obviado tal entrenamiento de la fuerza. (Boeckh, 2005, pág. 9)

Las crecientes automatización y la tecnificación de nuestra sociedad van parejas a un descenso de la actividad física, lo que acarrea un aumento del

peso corporal. Los efectos de la falta de movimiento no son sólo enfermedades cardiovasculares degenerativas, sino que afectan al sistema locomotor. Muchos estudios ponen el acento en el gran significado que para las personas mayores supone la fuerza muscular y constan la buena capacidad de entrenamiento.

2.1.8.3 Resistencia

Los ejercicios de resistencia cardiovascular son unos de los componentes de la condición física más imprescindibles para la salud física de los funcionarios, también se puede manifestar es una de las cualidades físicas que sirven de base para desarrollar las de más cualidades físicas de los deportistas. Bueno el desarrollo de esta cualidad ayuda al buen funcionamiento del corazón y de los demás órganos, es por ello que se recomienda realizar actividades físicas donde impliquen ejercicios aeróbicos.

La resistencia es una de las capacidades físicas básicas del organismo para medir las necesidades musculares de oxígeno no es perfecta. Cuando iniciamos el ejercicio, nuestro sistema de transporte de oxígeno no aporta inmediatamente la cantidad necesaria de los músculos activos. Nuestro consumo de oxígeno necesita varios minutos para alcanzar nuestro nivel requerido. (Perello Inmaculada, 2002, pág. 76)

Al respecto se manifiesta que la resistencia es la capacidad de resistir una fatiga durante mucho tiempo. Es la aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de oxígeno a la sangre permita cubrir las necesidades del gasto muscular.

El tipo de esfuerzo es de intensidad leve, es decir, se establece el equilibrio de gastos y aporte de oxígeno existiendo deuda de oxígeno significativa. Esta capacidad física se le utiliza en todos los tipos de ejercicios con la finalidad de resistir o soportar los ejercicios durante mucho tiempo, así sea para realizar el ejercicio básico de caminar necesitan de esta cualidad.

2.1.8.4 Juegos recreativos

Las actividades recreativas que se realicen en la naturaleza o en sus momentos libres se los debe hacer de manera recreativa, con el propósito de quienes lo practican lo hagan de manera divertida es decir que gocen, disfruten realizando lo que hacen, es por ello que en las empresa o institución se les debe hacer este tipo de actividades con el objetivo de que triunfe la salud y el fortalecimiento del cuerpo, para que los funcionarios encuentren días mejores para prolongar su vida.

Los juegos recreativos existen desde la existencia de la humanidad, todos nuestros antepasados jugaban hasta el día de hoy, sino que cada vez los juegos se van perfeccionando o se van tecnificando según las diferentes manifestaciones, costumbres y tradiciones de cada ciudad, región o país. (Navarro, 2007, pág. 48)

Es por ello que puede decir como un breve comentario. Que los juegos recreativos son la expresión humana, manifestada en lo lúdico, ha sido una gran labor creativa que surge de los albores de la cultura. La historia de los juegos y los deportes lo demuestran; los procesos creativos son de impulso cultural y las expresiones específicas de juegos y deportes, la actividad deportiva en estas edades y dependencias se la debe hacer de manera recreativa para evitar lesiones para su salud física de los funcionarios.

2.1.8.5 Fútbol sala

Dentro de lo que es un deporte colectivo como el fútbol sala, es necesario analizar los aspectos del juego que lo condicionan. Gracias a este análisis podremos descubrir los factores que inciden sobre nuestro deporte y conseguir mediante el entrenamiento el dominio de los mismos y la optimización en su práctica.

El fútbol sala es una variante del futbol once, el fútbol sala es un deporte que juegan entre 7 jugadores de manera divertida, este es un juego rápido

que va y viene la pelota, se observa que atacan y defienden lo importante es que se diviertan unos a otros, en la institución donde trabajan debe existir un departamento donde organice juegos internos por departamentos, con el objetivo de mejorar sus buenas relaciones y su salud física y mental de los trabajadores.

El aprendizaje del fútbol sala requiere de un gesto deportivo un entrenamiento basado en la repetición de ese gesto, primero de la forma más simple, para aumentar la dificultad conforme se vaya optimizando su ejecución. Es obvio que, si nuestros jugadores no saben pasar el balón con el exterior del pie, no debemos exigirlo que lo hagan durante un partido, sino más bien hay que pedirles que los jugadores que están en la cancha se diviertan. (Velasco, 2003, pág. 45)

El fútbol sala es un deporte colectivo en la que se enfrentan dos equipos, los cuales disputan el esférico, pero de manera divertida, los goles van y vienen, porque se constituye en un deporte rápido, por las dimensiones de la cancha y también dentro de este juego los funcionarios aplicaran una serie de fundamentos técnicos de manera adecuada y divertida.

2.1.8.6 Baloncesto

A pesar de que el baloncesto es un juego de equipo, el dominio individual de las técnicas fundamentales es esencial para poder jugar bien como equipo. Estas técnicas son lanzar, pasar, driblar, rebotar, defender, realizar jugadas con el balón y desplazarse sin el balón. Si es usted un jugador principiante deberá practicar para aprenderlas, mientras que si es experimentada la práctica de las mismas le servirá para fortalecer los puntos débiles y perfeccionar los que ya dominan.

Los requisitos previos para realizar correctamente cada una de las técnicas fundamentales son el equilibrio y la rapidez. Es muy común asociar el éxito en baloncesto con la estatura, pero el equilibrio y la rapidez son los atributos físicos más importantes de un jugador. No puede hacer

nada para aumentar sus estaturas, pero si puede mejorar su equilibrio y rapidez al efectuar las técnicas de baloncesto mediante la práctica. (Wissel, 2002, pág. 11)

El baloncesto es un deporte de conjunto donde juegan dos equipos de cinco jugadores a cada lado, el baloncesto es un deporte de gran rapidez y de equilibrio, pero en las instituciones se debe realizar este tipo de actividades, pero de manera recreativa con el objetivo de disfrutar, de tener mucha satisfacción.

2.1.8.7 Ecuavoley

El ecuavoley es un deporte netamente ecuatoriano, donde se juega con tres jugadores a cada lado, este deporte desarrolla algunas cualidades físicas básicas como la rapidez, fuerza, velocidad, resistencia y mucha coordinación. Este deporte tiene características similares al voleibol internacional donde se juega set hasta el quince, pero a veces se juega tres sets hasta el desempate, es decir debe haber un triunfador. Bueno este deporte a más de desarrollar las capacidades físicas y coordinativas, desarrollo algunos aspectos psicológicos como la alegría, el disfrute, supera el estrés.

El ecuavoley es un juego autóctono del Ecuador y por ello, se define como deporte ecuatoriano y en él, desde sus orígenes, el ecuatoriano manifiesta sus distracciones, habilidades y capacidades con las manos de un espacio cualquiera a través de un balón. Es por otra parte, una alternativa o variante del voleibol, divertida, practicada por ambos géneros a cualquier edad y con un aspecto eminentemente recreativo. (Diaz, 2011, pág. 39)

El ecuavoley se juega en todas las regiones de la patria, es un deporte popular que se juega después del fútbol, este deporte debe ser practicado con regularidad por los funcionarios, porque genera muchas ventajas como a más de divertirse, o estar alegre, brinda un desarrollo de todas las cualidades físicas, es por ello que la institución dentro del programa de

actividades físicas se debe organizar un campeonato donde todos participen y el objetivo que no sea el triunfo, sino la alegría, el bienestar de los que juegan y los que observan los encuentros.

2.1.8.8 Danza

Bailarines que con una base eminentemente popular nos ofrezcan un baile personal, expresivo, rico, intenso, espiritual tal como suele hacerlo un bailarín, es un fenómeno único que no tiene par en la historia de la danza. La danza es la forma de expresarse a través de una serie de movimientos, disciplina y ritmo.

La vida surge como representación de la propia vida del ser humano y de su necesidad de comunicación, que es expresada de una manera más formal a través del lenguaje articulado, para reflejar su ritmo y cultura propia de cada región natural existente en el Ecuador, respetando las diversidades culturales de cada región.

La danza hace referencia normalmente a lo cotidiano, ritual, relaciones entre los dioses y con la naturaleza. Utiliza movimientos naturales, repetitivos y sucesivos, siendo los dancierines de ambos géneros, esta danza busca la plasticidad de los movimientos, es decir la naturalidad y la máxima amplitud articular, a partir de una buena alineación corporal, que facilita el equilibrio y la coordinación de sus movimientos. (Garcia, 2003, pág. 20)

La danza es un baile popular que tiene sus características propias de cada región y sus costumbres de cada una de las ciudades de la patria, por ejemplo en la provincia de Imbabura existe algunos tipos de danzas como el baile del San Juanito, el baile de la Bomba del Chota, el Pasacalle y de otras regiones como la Marimba, la danza de los Shuaras, Saraguros, etc en fin hay un sinnúmero de danzas que ayudan al fortalecimiento del cuerpo y también emana mucha diversión y alegría al ejecutarla, es por ello que se recomienda talleres de danza para que mejoren la calidad de vida, esto está enmarcada en el bienestar cultural y social.

2.1.8.9 Aeróbicos

La palabra de origen americano Fitness, incluye dentro de sus acepciones más importantes el concepto de bienestar, así como salud, equilibrio. Nada más lejano de esto que el rendimiento, la marca, el record. Por regla general, el común del usuario/practicante de un programa de Fitness (métodos combinados de Body Building. Cardiofitness. Circuit Training, Aerobic Step, no se mueve por una motivación competitiva. La expresión sentirse bien, resume en dos palabras el sentido del auge del sector Fitness como reciente respuesta a las necesidades actuales del individuo.

Dentro de los diferentes sistemas de entrenamiento propuestos, los programas aeróbicos han sufrido un notable aumento de la demanda en función de los objetivos, resultados y como no, de las modas del momento. En efecto, patrones estéticos determinados requieren una serie de necesidades que se ven reflejadas en la demanda de ciertas actividades y programas de ejercicios. (Dieguez, 2004, pág. 22)

El objetivo principal de un entrenamiento aeróbico en las salas de fitness es el de la eliminación de grasa como inestabilidad corporal, además de los probables beneficios fisiológicos que dicho proceso conlleva. Para que se movilicen grasas es necesario un aporte de oxígeno suficiente para que se metabolicen, ciclo de oxidación de los grasos. De este modo, como objetivos generales de un programa de entrenamiento aeróbico, se puede citar los siguientes beneficios, mejora de la capacidad cardiovascular, mejora del consumo máximo de oxígeno, mejora de la resistencia aeróbica, como mejora del rendimiento, mantenimiento de la forma física.

Par obtener una mejora general, no ligada a cualquier especialidad deportiva específica, el tipo de ejercicio tendría que ser aquel que movilice grandes masas musculares (a mayor masa muscular corresponde mayor consumo de oxígeno. Será conveniente evitar componentes estáticos o contracciones musculares aislados (por aumento de la Oclusión muscular)

2.1.8.10 Ciclismo

Es un deporte que requiere mucho sacrificio por lo tanto la capacidad de sufrimiento se torna como un requisito imprescindible de su personalidad. El ciclismo es un deporte aeróbico que ayuda a mejorar la resistencia y tiene muchos beneficios para la salud física y psicológica. El ciclista responde a un paradigma, al igual que algunos otros deportes, en donde el deportista es motivado por el plus marca introduciéndolo en una mirada prospectiva que le permite vislumbrar su ascensión social.

El ciclismo es un deporte especial donde quienes participan grupalmente en la competición, aceptan con mejor grado de conformidad, lo que tácticamente permitirá el triunfo de un miembro del grupo bajo determinadas circunstancias, sin que pesen demasiado las postergaciones de las expectativas propias, en el lugar de trabajo se debe implementar un club de ciclismo que ayude a mejorar la resistencia aeróbica, la capacidad cardiovascular, la fortaleza de los músculos. (Linares, 2003, pág. 69)

La bicicleta de montaña como soporte de recorridos itinerarios, este tipo de recorridos deben apoyarse sobre una red de alojamiento susceptible de satisfacer a estos adeptos, es por ello en la institución se debe implementar este hermoso deporte, con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los deportistas o funcionarios que trabajan en esta prestigiosa institución, el deporte de la bicicleta proporciona muchos beneficios como la obesidad, si se trabaja en intensidad de 120 a 130 pulsaciones, allí está trabajando en forma aeróbica, mejora el funcionamiento del corazón y el sistema respiratorio, fortalece los músculos de las piernas.

2.1.9 Calidad de vida

El tema de la calidad de vida se encuentra de alguna manera presente en gran parte de las discusiones académicas y de la vida diaria en general. Podríamos decir que todas nuestras actividades, así como cualquier tipo

de programa social, a todos los niveles, tiene implícito un interés por mejorar la vida de la gente. Tantas las personas en particular como los gobiernos en general están interesados por mejorar las condiciones de vida o aquellas de la sociedad.

A nivel del gobierno en los países industrializados existe desde hace años una preocupación por considerar las opiniones, intereses e importancia de sus ciudadanos sobre una variedad de aspectos o dimensiones de la vida.

Así pues, se puede citar algunos aspectos como por ejemplo el gobierno nacional se encuentra preocupado acerca de la calidad de vida de los ciudadanos como por ejemplo se encuentra preocupado de la salud, ingresos, empleabilidad, bienestar social, medio ambiente.

Pero en lo que nos concierna al bienestar social y salud, el gobierno se ha preocupado a través de la parte de instituciones públicas y privadas acerca de la parte de la salud y de la sociedad, por ejemplo, existe programas deportivos que contribuyen a la salud física y mental.

Existe gimnasios públicos y privados que se han preocupado de la salud física de los ciudadanos muchas personas concurren a los gimnasios para mejorar su calidad de vida, por ejemplo, en la actualidad existe programas de actividad física, que hacen actividad física al aire libre, estas actividades físicas están hecho cargo las federaciones deportivas, ligas cantonales y otras personas se dedican de manera particular.

El trabajo de la calidad de vida a partir de una serie de mediciones objetivas y subjetivas derivadas desde diferentes disciplinas de las ciencias sociales. Su investigación integra elementos de la economía, la psicología y la sociología, a la vez que incluye el modelo explicativo de la capacidad de la vida planteado por el Plan de Naciones Unidas para el desarrollo de la calidad de vida de la sociedad.

2.1.10 Bienestar emocional

Las emociones no pueden ser permanentes, por eso reciben el nombre de emociones término que viene de (moción), movimiento. Van cambiando, de ahí que sean “emociones”. Van pasando constantemente de una u otra. En un momento este triste y al siguiente este contento; en un momento este enfadado y al siguiente eres compasivo. En un momento eres cariñosos y al siguiente este lleno de odio; la mañana ha sido preciosa, la noche es horrible. Y así sucesivamente. Tu naturaleza no puede ser todo esto, detrás de todos esos cambios debe haber algo parecido a un hilo que nos mantenga unido.

El bienestar subjetivo es la valoración positiva que cada persona hace de sí misma y de su vida, sin que esta valoración tenga que implicar que los otros estén de acuerdo con ella. En palabras de Brown, la opinión que los otros tienen de nuestra vida y de nosotros mismos no tiene por qué convertirse en una realidad; y es que esta positividad se mide por las emociones que cada cual siente en relación consigo mismo y con su vida. (Sánchez, 2005, pág. 127)

En la felicidad, aparte de hacer una valoración positiva de la vida, sentimos el orgullo y la satisfacción de ver dos cosas; que como personas nos acercamos a la persona que queremos ser y que nuestra vida se aproxima a la vida que queremos para nosotros. En otras palabras, se trata de sentir que estamos (aproximadamente) en el lugar donde sería estar.

2.1.10.1 Alegría

La alegría es la sensación natural que el universo ofrece a manos llenas. Ella pone a funcionar nuestra farmacia interior y facilita la recuperación de los periodos de estrés y enfermedad. Efecto curativo de las emociones positivas, no solamente de la alegría sino también del amor, el interés, la sorpresa y la curiosidad, ha quedado documentada en infinidad de casos. Uno de los más resonados es el de Norman Cousins, quien logro salir

delante de una grave enfermedad viendo todos los días películas cómicas en el hospital. Como suele decirse “La alegría es cosa seria”

La alegría es un regalo muy especial. Cuando estas alegre, tu energía está vibrando al ritmo de Dios. Cuando esté contento, es el universo entero quien se regocija. Como un ritual cósmico, la naturaleza limpia y renueva tus energías de vez en cuando para que puedas desempeñar tu papel y colaborar con la creación. Si tu actitud hacia el placer es abierta y responsable, aprenderás a catar las delicias de todos los jardines. La alegría es una forma de aprendizaje y descubrimiento de cómo nos quiere la vida. No es volverte tonto y superficial, sino sensible al embrujo del placer. (Riso, 2016, pág. 39)

La naturaleza te contempla con cada descarga de alegría, acaricia tu humanidad y te cuida. Alegría es amor. Si no le obstruyes el camino, ella estará dispuesta a regresar. La alegría es como las olas; te moja, se va, y luego vuelve con el impulso de la más antigua y sagrada de las melodías.

2.1.10.2 Ilusión

Cada época tiene ilusiones que la definen. Estas ilusiones están en el ambiente; todas participan de ellas. Es algo común, que nadie discute la razón de su existencia. Y estas ilusiones, que constituye el paisaje de una generación (cien aproximadamente), nos dicen mucho de cómo eran los hombres y las mujeres que vivían.

No cabe duda de que nuestros abuelos iban en busca de ilusiones diferentes a las de nuestros padres, y que las nuestras no coinciden con las de estos.

Desde luego hay cosas que, en la vida, tanto de la nuestra como la de nuestros antepasados, que son capaces de ilusionar siempre, son ilusiones comunes y perennemente válidas. Las ilusiones son características

externas que tiene cada individuo y es parte del bienestar subjetivo de cada persona.

Pero frente a ellas se dan muchas otras que son propias de una generación que antes no se dieron y después dejaron de existir, el porqué del fenómeno se explica porque en la vida del hombre hay bastante de lo cultural. Y la cultura es en muchos aspectos cambiante. Por eso, junto a las ilusiones naturales se suman las culturas, propias de cada época. Es importante conocer cuál es el panorama de esas ilusiones que pueblan nuestro universo, porque este conocimiento nos dará espíritu crítico para distanciarnos de ellas. (García M. , 2005, pág. 28)

Las ilusiones son interpretaciones erróneas que son interpretadas por personas, por ejemplo, tener la ilusión de ser un gran deportista, pero sino practica en su tiempo y de manera adecuada no lo puede ser.

2.1.10.3 Gratitud

Dicen que todos los sentimientos humanos la gratitud es el más efímero de todos. Y no deja de haber algo de cierto en ello. El saber agradecer es un valor en el que pocas veces se piensa. Ser agradecido es más que saber pronunciar unas palabras de forma mecánica, la gratitud es aquella actitud que nace del corazón en aprecio a lo que alguien más ha hecho por nosotros.

La gratitud no significa “devolver el favor” sino alguien me sirve una taza de café no significa que después debo servir a la misma persona una taza y quedar iguales. El agradecimiento no es pagar una deuda, es reconocer la generosidad ajena. (Soto, 2014, pág. 78)

La persona que más sirve es la que sabe ser más agradecida. Entre más agradezcamos por todo aquello que necesitamos y ha sido proporcionando, más cosas habremos de recibir y de manera más rápida. La razón es

simple; la actitud mental de agradecimiento nos acerca a la fuente de donde vienen todas las riquezas.

2.1.10.4 Entusiasmo

El entusiasmo es la llave para vivir la vida, es una medicina para todo el Ser, es un arma indispensable sobre los campos de batalla que existe en la vida. Usa esta arma indispensable sobre los campos de batalla que existe en la vida. Usa esta arma pensando que estas sanando, que estas conquistando todo.

Siente este entusiasmo en tus manos y ofrécelo, continúa a regalarlo a cada “Corazón” que encuentres. En todo lo que vives pon entusiasmo, entusiasmo, entusiasmo y comprenderás cuanto lo que impide el entusiasmo y la alegría, ralentiza el camino, cansa el corazón, encarcela el alma. (Izquierdo, 2005, pág. 25)

La alegría hará que te sientas ligera, el entusiasmo te empujará hacia arriba, muy por arriba. Y quien ama tiene corazón llena de alegría, quien ama intensamente vive cada instante en el entusiasmo de encontrar al ser amado, a la amada. El entusiasmo que tiene cada persona es el atributo que tiene una persona para realizar tal o cual actividad física, con el objetivo de sentirse bien consigo mismo.

2.1.11 Bienestar físico

El bienestar físico abarca todos los aspectos de nuestro ser físico. El aspecto que tenemos, nuestra capacidad de resistir la enfermedad, el ejercicio que hacemos, el alimento que comemos, etc. Todo ello contribuye a nuestro bienestar físico. Es mucho más que la mera ausencia de enfermedad o malestar. En muchos sentidos, el bienestar físico constituye el máximo desafío al que nos enfrentamos. La vida moderna no solo es tan agitada que raramente podemos encontrar tiempo para ocuparnos de

nuestro cuerpo físico y las necesidades que podemos tener, sino que también estamos sometidos a los ataques de las toxinas y contaminantes de la comida, en el agua y hasta en el aire que respiramos.

Sin embargo, es importante que no nos sintamos incapaces de conseguir nuestro bienestar físico. Uno de los factores más significantes de nuestra salud física es mantener una relación equilibrada entre mente y cuerpo. Podemos categorizar distintos aspectos del bienestar, pero no podemos perder de vista las profundas interrelaciones entre ellos. (Holmes, 2014, pág. 18)

Un ejemplo de necesidad de ejercicio. En una reciente visita al médico, me pregunto si hacía ejercicio. Me eché a reír. Soy maestra en el último curso de educación infantil, por lo que es más bien difícil que mi trabajo sea sedentario. Yo estaba allí sentada delante del médico de atención primaria, sabiendo que iba a decirme que me inscribiera en un gimnasio o empezara a correr en mis momentos de descanso. En realidad, él utilizó la expresión “bienestar físico” y me dijo, si mejoraba mi forma física, podría realizar con más eficacia mi trabajo. Tuve que tragarme mi orgullo y aceptarlo, pero resulta muy difícil tener que oírlo.

2.1.11.1 Salud

La salud es un concepto relativo, es decir, cambia según la perspectiva desde la cual se defina, algunas de estas perspectivas son la biológica, la ecológica y social. Desde la perspectiva de la biología tenemos que echar mano de tres componentes auxiliares. Variabilidad, normalidad y adaptabilidad. En relación con el primero, cada individuo y cada una de las características biológicas son diferentes de los otros individuos. Esta variabilidad resulta que cada individuo es único, en el sentido de que está determinado por una dotación genética característica y sus experiencias en los ambientes físico, biológico y social, también son únicos. Esta variabilidad de los individuos puede describirse aplicando el concepto de normalidad; que es estadístico y que se refiere a los atributos o valores más

frecuentes en una población. Se habla de anormalidad” cuando los atributos o valores de un individuo son poco frecuentes o raros en una población.

El tercer concepto del que echamos mano para entender el concepto de salud desde la perspectiva biológica es el de adaptación. Se refiere a la capacidad de los individuos para mantener atributos o valores dentro de un intervalo de variaciones mínimas, frente a cambios importantes del ambiente. Tal capacidad para adaptarse da ante influencias físicas, biológicas, psicológicas, culturales y sociales. (Salas, 2004, pág. 122)

El concepto de salud considera el proceso dinámico en el cual la plenitud física y mental de una persona, derivada del equilibrio de las funciones del organismo con los estímulos negativos del medio, le permiten desenvolverse en la convivencia social armónica y productivamente. La salud es un estado muy variable cuyo objetivo es conservar la vida, por ello debemos cuidarla, protegerla y fomentarla. La salud no debe considerarse entonces como un fin, sino como un medio para lograr disfrutar una vida total, productiva e íntegra socialmente.

Asimismo, nos permite alcanzar el bienestar y una mayor calidad de vida, e incrementar la esperanza de esta. Todas las personas debemos estar conscientes de las ventajas implícitas de la salud, así como de las consecuencias de perderla. Por ello, es necesario reconocer y apropiarnos de este valor, que es universal porque nos interesa a todos, para convertirnos en sus promotores permanentes

2.1.11.2 Alimentación

La mejora de los hábitos alimenticios disminuiría, los factores de riesgo de estas enfermedades. El estilo de vida es clave. En los Estados Unidos, el abuso de grasas ha llevado al gobierno a impulsar un plan gigante. Los consejos para nuestra dieta diaria son básicos. Frutas y verduras, granos

enteros, productos lácteos bajos en grasas, aves, pescado y frutos secos, limitar el consumo de carne roja, alimentos azucarados y bebidas alcohólicas.

Un deportista como cualquier persona, debe tomar una dieta equilibrada y saludable que cambien los diferentes nutrientes, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Como vemos más adelante dependiendo del tipo de práctica deportiva tendremos en cuenta un mayor o menor aporte de ellos.

Las necesidades de las distintas disciplinas hacen que, en ocasiones, se fuerce al máximo la alimentación, llegando a algunos casos en los que se pueden sufrir carencias nutricionales.

Las investigaciones han demostrado que quemar grasa durante la actividad no influye en la pérdida de grasa corporal. No obstante, puesto que podemos resistir un ejercicio de baja intensidad durante más tiempo que un entrenamiento de alta intensidad, podremos quemar más calorías en, por ejemplo, 60 minutos de carrera lenta (600 calorías) que en 10 minutos de carrera rápida (150 calorías) (Barrionuevo, 2016, pág. 78)

Actualmente, la alimentación del deportista sufre de los mismos males que la de las sociedades occidentales, abuso de azúcares y cereales refinados, grasas saturadas, comidas procesadas y altas en sal. Un contexto que favorece el exceso de proteínas y reduce el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

Por todo ello, la salud del deportista se resiente y su rendimiento lo padece. Y no sólo eso, ciertas enfermedades se vinculan a la dieta. La dieta debe ser equilibrada para que las personas no tengan problemas, la alimentación y el ejercicio físico son parte de la calidad de vida de los funcionarios, porque una persona que no cumple con estas condiciones tendrá problemas en su salud, es por ello que se le debe alimentar adecuadamente.

2.1.11.3 Tiempo libre

Nadie pone en duda que el denominado tiempo libre forma parte de ese tiempo que anteriormente hemos llamado tiempo disponible. Es una realidad ambivalente y contradictoria, pues podemos llenarlo de aquellas pequeñas cosas que terminan marcando positivamente nuestra vida o más bien de pequeños detalles y actitudes que dejan mucho que desear.

El tiempo libre es un tiempo, de entrada, desocupado, liberado de ocupaciones que cada uno puede acomodar a su gusto y manera. Es parte una parte del tiempo vital de una persona, de libre disposición para llevar a cabo cuantas actividades se consideren oportunas. (Muñoz, 2011, pág. 17)

El tiempo libre, es el tiempo de entrada, desocupado, liberado de ocupaciones que cada uno puede acomodar a su gusto y manera. Es una parte del tiempo vital de una persona, de libre de disposición para llevar a cabo cuantas actividades se consideran oportunas. El tiempo libre es el tiempo que queda libre de las necesidades y obligaciones ineludibles, es decir, el tiempo empleado en actividades no obligatorias.

El tiempo libre debe entenderse no como estar libre de algo, sino también como estar libre para algo o sea la disponibilidad para ejecutar algo que preocupa placer satisfacción, no se puede comparar ni ahorrar, ni pedir prestado.

El tiempo libre que disponen los funcionarios y empleados son imprescindibles para la salud física y mental, es por ello que se le debe aprovechar en actividades físicas recreativas, para gozar de una buena salud, es por ello que se debe practicar en este tiempo actividades estructuradas y no estructuradas, todo en beneficio de la salud, es por ello que la empresa debe implementar un programa de actividades físicas, para preservar la salud de sus trabajadores y de esta manera mejorar la calidad de vida de sus funcionarios.

2.1.12 Actividades de la vida diaria

La dependencia creciente de la tecnología condujo a una reducción significativa de la actividad física relacionada con el trabajo, así como el consumo de energía necesaria para realizar las ocupaciones de la vida diaria, como asear la casa, lavar la ropa y la vajilla, cortar el césped y viajar al trabajo.

Lo que en el pasado hubiera requerido una hora de movimiento ahora se puede efectuar en pocos segundos solo con pulsar un botón o programar una máquina. Como consecuencia, las personas disponen de más tiempo para tareas recreativas. Sin embargo, es desafortunada que la mayoría de ellas permanezcan inactivas durante el tiempo de ocio.

Aunque el cuerpo humano está diseñado para moverse para moverse y realizar actividad física intensa, el ejercicio no forma parte del estilo de vida de la población media. No tiene sentido esperar que organismo funcione en forma óptima y continúe saludable durante mucho tiempo si es objeto de abusos o no se utiliza de manera correcta. La inactividad física conduce a un aumento de la incidencia de enfermedades crónicas. La falta de ejercicio regular eleva el riesgo de sufrir trastornos crónicos, como enfermedad coronaria, hipertensión, cáncer, obesidad y alteraciones musculo esqueléticas. (Heyward, 2006, pág. 12)

Desde hace años, los científicos del deporte, los profesionales de la salud y los preparadores físicos sostienen que la actividad física regular es la mejor defensa contra la aparición de numerosas enfermedades y trastornos.

La importancia de la práctica de ejercicios en la prevención de enfermedades y de la muerte prematura y en mantenimiento de una buena calidad de vida fue reconocida como un objeto nacional. Al respecto este informe se identifica la inactividad física como un problema grave de salud mundial, se presentan evidencias científicas claras de la conexión entre la actividad física y numerosos beneficios para la salud.

2.1.13 Bienestar social

Cuando es capaz de articular ambas instancias- Estado y sociedad nos encontramos ante el estado Social, ese estado que no se limita al solo crecimiento o expansión económica, sino que se identifica también con la búsqueda de una más equitativa redistribución del ingreso y de la riqueza para lograr el bienestar a través de la elevación del nivel de vida de la población; y sobre todo ese Estado que se compromete.

El bienestar social es un valor es un valor que establece como finalidad que todos los miembros de la sociedad deben disponer de los medios precisos para satisfacer aquellas demandas comúnmente aceptados como necesidades humanas y sociales, es decir son servicios de provisión y protección a los cuidados ante las diversas circunstancias potencialmente adversas. Este valor general, compartido en las sociedades contemporáneas, se fundamenta en el derecho de los ciudadanos y es una meta legítima que orienta la acción política y administrativa. (Valenciano, 2015, pág. 12)

El bienestar social como valor sostiene dos niveles de consenso: Todos los miembros de la sociedad deben tener medios suficientes para satisfacer determinadas sociales. Ante el bienestar social las distintas opciones ideológicas de los distintos grupos sociales y políticos, tienen posiciones matizadas respecto al reconocimiento público de lo que es o no una necesidad dentro del campo de actuación del bienestar social.

Entendiendo el bienestar como capacidad para el manejo colectivo de riesgos (vejez, enfermedad) los regímenes de bienestar aluden a la constelación de prácticas de asignación de recursos mercantiles, familiares y públicos variando en el grado y la manera en que lo generan.

El estado de bienestar es aquella forma de organización del poder político en la comunidad que comporta una responsabilidad de los poderes públicos en orden de asegurar una protección social y bienestar básico para los ciudadanos. Implica la previsión de una serie de servicios sociales,

incluyendo transferencias para cubrir las necesidades humanas básicas de los ciudadanos de una sociedad compleja y cambiante y la responsabilidad estatal en el mantenimiento de un nivel mínimo de vida a todos los ciudadanos de una sociedad compleja y cambiante y la responsabilidad estatal en el mantenimiento de un nivel mínimo de vida a todos los ciudadanos pertenecientes a una comunidad política.

2.1.13.1 Salario

El salario y la jornada constituyen condiciones básicas o centrales del régimen jurídico del trabajo por cuenta ajena, lo que explica que numerosos estudios científicos se hayan referido a ambas instituciones. A pesar de tales estudios, este trabajo se refiere al salario, porque considero que el permanente proceso de actualización al que el mismo se halla sometido, tanto en sede negocial como judicial, justifica su oportunidad.

El mismo pretende abordar diversos aspectos de la actual dinámica salarial que resultan imprescindibles para comprender su evolución, tanto desde el punto de vista económico como jurídico. Las personas para que gocen de un bienestar social en las empresas deben tener un buen salario, con el objetivo que sientan bien, eso es parte de la calidad de vida, toda persona cuando tengan un buen salario digno tiene para cubrir sus más elementales necesidades. (Llompart, 2007, pág. 26)

Para el trabajador, el salario es el precio de su fuerza de trabajo. Con él ha de satisfacer sus propias necesidades y las de las de su familia, lo que explica que los desequilibrios en el mercado de trabajo tengan importantes consecuencias más allá de su ámbito.

2.1.13.2 Educación

Si bien en la etapa adulta los comportamientos estas más arraigados, estamos convencidos de que la educación para la salud con personas

adultas puede lograr la modificación o adquisición de comportamientos saludables para la persona. Las razones para comportarse de una manera y no de otra en relación con la salud son, según la Organización mundial de la salud, las que hacen referencia a los pensamientos y sentimientos, las creencias, las personas importantes para nosotros, los recursos y la cultura.

La investigación epidemiológica ha puesto de manifiesto una serie de comportamientos relacionados con la salud. Analizamos su influencia en las personas adultas. El ejercicio físico. En la evaluación de los indicadores de salud expresan que un nivel apropiado de actividad física es un hábito beneficioso para la salud, mientras que una actividad física inadecuada puede tener efectos perjudiciales para aquella. Así, por ejemplo, diversos estudios epidemiológicos han mostrado de forma consistente la relación entre el nivel de actividad física y la reducción del riesgo de morbilidad por enfermedades coronarias. (Perea, 2004, pág. 29)

Los beneficios asociados a la práctica deportiva en la población adulta, que se detallan en el documento de salud, es por ello que cada institución debe preocuparse de la salud física de los funcionarios, es por ello que se debe crear un programa de actividades físicas, en la que practiquen de manera natural los ejercicios, estas actividades ayudaran a incrementar la autoestima/combate la depresión y previene o combate los efectos del estrés.

2.1.13.3 Tiempo para el ocio

El proceso de desindustrialización que están sufriendo las sociedades posmodernas, ha generado cambios en los sistemas de producción que sufren una hipertrofia hacia el sector servicios. Pero el trabajo también ha sufrido la evolución de los preceptos legales a los que está sometido y que se fueron consolidando a lo largo de la segunda mitad del siglo XX, seguridad social, horario, vacaciones y tiempos de descanso fueron

conformando el abanico de derechos de los trabajadores que hoy conocemos. Del mismo modo, los avances técnicos transforman los modos de gestión y las habilidades laborales que, consecuentemente, implican una necesidad de formación más elevada y especializada.

El ocio participa de la reestructuración laboral puesto que es uno de los valores más deseados y, por tanto, es uno de los mayores generadores de empleo de ese sector servicios. Pero también afecta las regulaciones legales del trabajo, en la medida en que los trabajadores reivindican y consiguen cada vez más el reconocimiento de su derecho al ocio o, al menos, a un tiempo de no trabajo. Igualmente, los avances técnicos generan más eficiencia, más economía de esfuerzo que puede verse en una mayor disponibilidad de tiempo para actividades ociosas. Sin embargo, los datos de algunas de las sociedades más avanzadas del planeta, desmientan esta tendencia al aumento del tiempo libre. (Aguila, 2007, pág. 152)

Asimismo, como ya esboce anteriormente, el disfrute del ocio también nos puede comprometer con el trabajo cuando deseamos determinados productos y servicios para los que se necesita sin cero, lo cual puede explicar algunas situaciones de pluriempleo y el consiguiente uso apresurado del tiempo libre.

La principal conclusión es el tiempo de prestación laboral sufre tres transformaciones, aumenta cuantitativamente, se dualiza, pues mientras unos trabajan excesivamente otros lo hacen muy poco, y opera en nuevas colocaciones en el seno de los distintos ciclos socioculturales. En cierto modo, la rutina de trabajo pierde estabilidad y queda subyugada a la lógica del mercado, pues son las empresas las que, en último término, se reservan la decisión de cuando, como y quien debe trabajar. Esto es así porque el objetivo final de la flexibilidad del tiempo de trabajo es la coordinación con las necesidades mercantiles.

Desde este punto de vista, el ocio se ve afectado profundamente. El argumento de la progresiva reducción del tiempo de trabajo aparece, al menos, cuestionado por

lo que también podemos dudar de una mayor disponibilidad real de tiempo para el ocio. Por otro lado, la inestabilidad laboral, ya sea por la proliferación de contratos temporales o a tiempo parciales, ya sea por la falta de continuidad y la variabilidad en los empleos genera grandes periodos sin prestación laboral que, en principio, podrían dedicarse al ocio. (Aguila, 2007, pág. 152)

El problema es que, inmerso en la sociedad de consumo, la incertidumbre laboral no parece el mejor panorama para entregarse a un ocio plenamente satisfactorio y, en muchos casos, puede hasta volverse en contra nuestra si ansiamos una calidad de vida más o menos estándar por encima de las posibilidades económicas reales. La fragmentación y la inseguridad del empleo se pueden reflejar en las experiencias de ocio, que comienzan a ser más inquietas, más apresuradas y más evasivas, con el fin de conseguir distracciones permanentes que nos hagan olvidar los problemas de la vida.

Por otro lado, desde la perspectiva del tiempo social, analizan cuatro grandes grupos de ocupaciones, necesidades personales, trabajo remunerado estudios, trabajo doméstico y familiar, y tiempo libre. La conclusión a la que llegan estos autores es que, puesto que el tiempo libre es inestable y elástico el tiempo para las necesidades personales es una cuestión implícita en el ser humano por lo que, en principio, no funciona como el reloj social fundamental, son los tiempos de trabajo remunerado y el doméstico los que sirven como referencia para la organización del tiempo, sobre todo, de la mujer.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Realizar una investigación de esta naturaleza acerca de la actividad física recreativa y la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón, es un tema muy importante que a

futuro repercutirá en beneficio de la salud física y mental de quienes lo practiquen.

Esta investigación está fundamentada en la teoría humanista, socio crítica, estas dos teorías son los fundamentos de base, que sustentan la investigación debido a que se preocupan del ser humano como tal, de sus relaciones sociales y de su calidad de vida.

Existen muchos organismos en el mundo que se preocupan que se preocupen de la salud física mental de los ciudadanos, por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio del deporte, las Federaciones deportivas Provinciales, Gobiernos descentralizados, clubes privados, pero lo que se sugiere que dentro de la jornada laboral se realice un programa de actividades físicas que ayuden a preservar la salud física de sus funcionarios.

El Gobierno descentralizado del Cantón Mira debe tomar esta iniciativa por cuanto deben preservar la salud de sus trabajadores, es por ello que deben implementar un programa de actividades no estructuradas y no estructuradas, es decir dentro del programa de actividades deben constar actividades como caminar, correr, trotar a bajas intensidades y volúmenes, realizar excursiones a lugares turísticos que ayuden a disipar su mente a recrear, a que se sientan psicológicamente, también debe constar actividades como bailes, ciclismo, deportes colectivos como el básquet, fútbol, indorfútbol y el tradicional deporte de los ecuatorianos el ecuavoley, todas estas actividades físicas recreativas deben tener una planificación para que se lleve a cabo, estas actividades físicas se debe realizar por el lapso como recomienda la Organización Mundial de la Salud de por lo menos de 45 minutos diarios, estas actividades ayudaran a mejorar la salud física mental de los ciudadanos y por ende mejorar la calidad de vida de los funcionarios que es un concepto amplio que están preocupadas algunas instituciones que cada año hacen una encuesta para ver cómo está la calidad de vida de los ciudadanos.

Las actividades físicas recreativas planificadas y estructuradas por el Gobierno descentralizado del Cantón Mira ayudará a mejorar y a superar muchas enfermedades coronarias, respiratorias, colesterol, triglicéridos, obesidad, enfermedades psicológicas como el estrés, y otras más. El realizar este tipo de actividades físicas ayudaran a mejorar la calidad de atención al usuario y aumentará los niveles de producción en sus diferentes secciones de trabajo.

2.3 Glosario de términos

Actividad: Condición de la persona u objeto que es activo o también es una tarea dirigida en la cual los funcionarios tienen la iniciativa, pueden elegir libremente y cuentan con la ayuda de un especialista.

Adaptabilidad: Conjunto de disposiciones que permiten a un organismo mantener una relación de equilibrio con situaciones nuevas del medio.

Administradores: Profesionales cuya función es gestionar los recursos humanos y materiales de que dispone una institución de acuerdo con la legislación vigente para sacar el máximo provecho.

Alimentación: Conjunto de sustancias que se ingieren como alimentan.

Ansiedad: Estado de aprensión, desasosiego y miedo ante la representación de algún peligro o amenaza de carácter más intrapsíquico que externo.

Autoestima: Valor y competencia que un individuo asocia a su imagen de sí mismo.

Batería de test: Conjunto de pruebas o test que se realizan para la creación de un diagnóstico de diversos aspectos de las aptitudes o la personalidad de los individuos.

Capacidad: Conjunto de aptitudes que permiten a una persona tener éxito en la realización de una actividad determinada.

Cinestesia: Sentido mediante el cual se percibe el movimiento muscular, el peso, la posición, etc., de los movimientos o partes del cuerpo.

Competición: Situación en que varias personas buscan simultáneamente un mismo objetivo, de manera que, si una de ellas lo logra, las demás ya no pueden acceder a él.

Comunidad: Colectividad de personas que viven en común o que están unidas por las mismas circunstancias e intereses.

Cultivar: Emplear las facultades humanas a fondo para lograr un mejor rendimiento con algún campo.

Deporte: Ejercicio físico sujeto a unas normas que se realiza colectiva o individualmente y que acostumbra a tener un carácter competitivo.

Depresión: Alteración afectiva que se caracteriza por la tristeza y la disminución de la autoestima y de la actividad motriz.

Destreza: Habilidad, arte o soltura que se tiene para realizar alguna tarea.

Diagnóstico: Proceso que consiste en agrupar los datos obtenidos mediante el examen clínico de un sujeto y tratar de identificarlos con aquellos que son propios de una enfermedad específica.

Diseño: Plan que se lleva a cabo para la realización de un proyecto o sistema, etc.

Eficiencia: Capacidad de producir los máximos resultados con el mínimo esfuerzo.

Empatía: Capacidad de una persona para identificarse afectiva y emocionalmente con un individuo o grupo con el que está relacionado.

Equipo: Grupo de personas organizadas para conseguir un objetivo común.

Esfuerzo: Acción en que se emplea la fuerza física, la inteligencia o la voluntad para lograr un objetivo determinado.

Excursión: Excursión viaje de corta duración de carácter recreativo o educativo.

Habilidad: Habilidad para desarrollar una actividad determinada.

Hábito: Comportamiento que se adquiere por la repetición de los mismos actos.

Integración: Acción y efecto de aceptar a una persona nueva en un grupo y hacer que se sienta parte de este.

Mantenimiento: Conservación en la memoria, durante un periodo determinado, de los conocimientos adquiridos.

Motivación: Conjunto de elementos o factores que activen y orienten el comportamiento de una persona hacia la consecución de un objetivo.

Objetividad: Cualidad de aquello que hace referencia al objeto en sí mismo, independientemente del sujeto.

Optimizar: Buscar la mejor manera de realizar una actividad o un proceso para obtener los mejores resultados posibles.

Participación: Acción de colaborar o intervenir los funcionarios en actividades programadas por la empresa.

Perseverarían: Persistencia en una respuesta ante estímulos diferentes, que es indicio de una deficiencia en la capacidad de adaptación a las nuevas situaciones.

Personalidad: Conjunto de las características propias del carácter y del comportamiento de una persona, que hacen diferente al resto y le confieren una identidad.

Planificación: Acción y efecto de elaborar un plan encaminado a conseguir un objetivo determinado.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas efectúan fuera de su jornada laboral los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?
- ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas les gustaría se implemente en el programa de actividades físicas recreativas según su género de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?
- ¿Cuenta la institución con un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?

2.5 Matriz categorial

| Concepto | Categorías | Dimensiones | Indicadores |
|--|--------------------------------|--|------------------------|
| Prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo). | La actividad física recreativa | Actividades no estructurales | Caminar |
| | | | Subir escaleras |
| | | | Actividades aire libre |
| | | Actividades estructurales | Velocidad |
| | | | Fuerza |
| | | | Resistencia |
| | | Juegos Recreativos | Fútbol sala |
| | | | Baloncesto |
| | | | Ecuavoley |
| | | | Danza |
| | | | Aeróbicos |
| | | | Ciclismo |
| | | Calidad de vida, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal | Calidad de Vida |
| Ilusión | | | |
| Gratitud | | | |
| Entusiasmo | | | |
| Bienestar físico | Salud | | |
| | Alimentación | | |
| | Tiempo libre | | |
| | Actividades de la vida diaria | | |
| Bienestar Social | Salario | | |
| | Vivienda | | |
| | Educación | | |
| | Tiempo para el ocio | | |

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este método es de vital importancia debido a que se utiliza para la elaboración del marco teórico y fundamentación de la propuesta, para ello se basó en libros, revistas, artículos científicos acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios.

3.1.2 Investigación de campo

Esta investigación es de vital importancia porque se llevó a cabo en el lugar de los hechos como es a los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira, esta investigación se realizó para conocer acerca de los niveles de práctica de actividad física y cómo influye en la calidad de vida.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Con este tipo de investigación se la utilizo con el objetivo de describir los tipos, beneficios de la actividad física recreativa y su incide en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado, para ello se utilizó técnicas como la encuesta y ficha de observación, los resultados de la investigación fueron descritos.

3.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación se utilizará con el objetivo de proponer una alternativa de solución luego de conocer los resultados de la aplicación de la encuesta y ficha de observación a los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017.

3.2 Métodos

3.2.1 Método inductivo

Este método se utilizará para ir desarrollando cada uno de los indicadores, para luego llegar a las dimensiones y finalmente a las categorías que son motivo de la investigación acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017.

3.2.2 Método deductivo

Este método es lo contrario de los explicados, es decir parte de hechos generales para llegar a las partes particulares, es decir se parte del tema para finalmente llegar a desarrollar cada uno de los indicadores acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira.

3.2.3 Método Analítico

Este método se utilizará para analizar en el capítulo cuarto cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira.

3.2.4 Método sintético

Este método se utilizará con el propósito de redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del G A D del Cantón Mira.

3.2.5 Método estadístico

Este método se utilizará con el objetivo de representar con el objetivo en porcentajes, cuadros y gráficos circulares o de barras estadísticos acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios.

3.3 Técnicas e instrumentos

Las técnicas que se utilizó con el objetivo de recabar relacionada con el problema fue la encuesta y la ficha de observación que utilizará con el objetivo de averiguar y observar acerca de la actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios.

3.4 Población

| Administración General GAD - MIRA | |
|-----------------------------------|-----------|
| Funciones | Número |
| Directores | 6 |
| Jefes | 6 |
| Técnicos | 15 |
| Asistentes | 23 |
| Choferes | 20 |
| Jornaleros | 28 |
| TOTAL | 98 |

Fuente: funcionarios y trabajadores GAD Mira

3.5 Muestra

Debido a que la población es demasiado pequeña no se aplicó la fórmula estadística para el cálculo de la muestra porque es un grupo poblacional inferior a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el análisis e interpretación de los resultados, se siguió la siguiente metodología, que ayudó mucho a organizar la información relacionada con las actividades físicas recreativas y su influencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Descentralizado del Cantón Mira.

Luego de aplicar las encuestas a los funcionarios, trabajadores se realizó el respectivo análisis e interpretación de los resultados, siguiendo el orden lógico, primeramente, se ha una representación de los cuadros de información donde consta de alternativas, frecuencias y porcentajes, la información obtenida se representa en gráficos o diagramas sea de barras o circulares.

Para realizar el respectivo análisis e interpretación de resultados se le efectúa de la siguiente manera, primeramente, se identifica los porcentajes en forma cualitativa, luego se pone el punto de vista del investigador y seguidamente se relaciona con el marco teórico relacionada con las dos variables que se está estudiando.

4.1.1 Aplicación de la Encuesta a los funcionarios y trabajadores

Pregunta N° 1

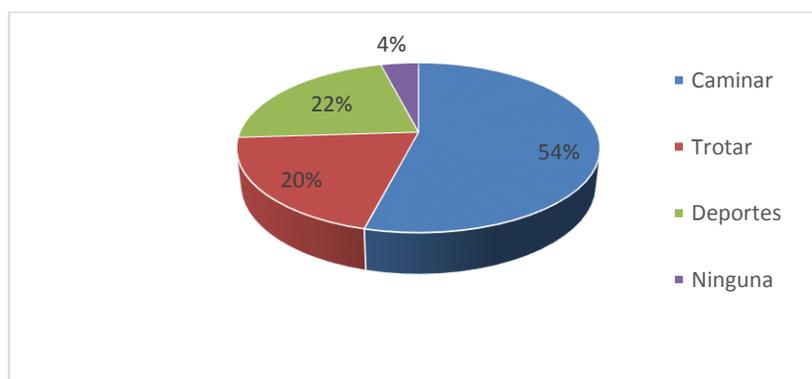
¿Qué actividades físicas recreativas practican fuera de la jornada laboral?

Cuadro N° 1 Actividades física recreativas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Caminar | 52 | 54% |
| Trotar | 20 | 20% |
| Deportes | 22 | 22% |
| Ninguna | 4 | 4% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD – MIRA

Gráfico N° 1 Actividades física recreativas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que las actividades físicas recreativas que practican fuera de la jornada laboral es caminar, en menor porcentaje están las alternativas trotar, deportes, ninguno. Al respecto se manifiesta es la actividad natural que ayuda en la salud física y mental de quienes lo practican.

Pregunta N° 2

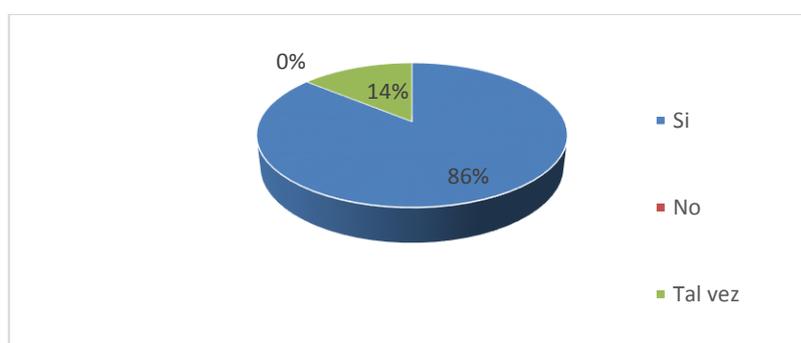
¿Conoce los beneficios que produce actividad física recreativa regular?

Cuadro N° 2 Beneficios que produce actividad física

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Si | 84 | 86% |
| No | 0 | 0% |
| Tal vez | 14 | 14% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 2 Beneficios que produce actividad física



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se considera que más de la cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que sí conoce los beneficios que produce actividad física recreativa regular, en menor porcentaje están las alternativas que tal vez conozcan. Al respecto se manifiesta que los beneficios por realizar actividad física son múltiples, porque contribuyen a la salud física y mental.

Pregunta N° 3

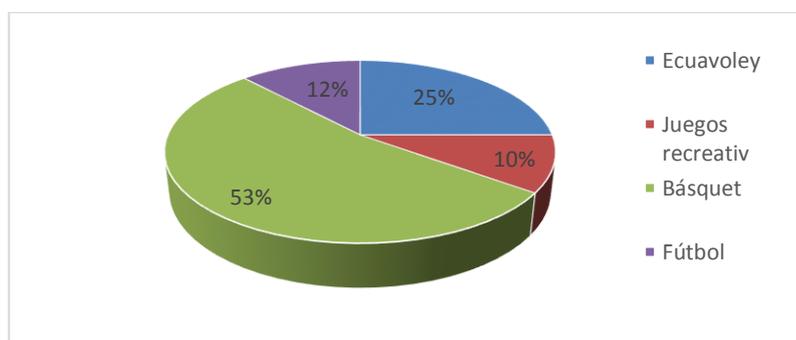
¿En sus momentos libres que deportes les gustaría practicar?

Cuadro N° 3 Que deportes les gustaría practicar

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------------|------------|-------------|
| Ecuavoley | 24 | 25% |
| Juegos recreativos | 10 | 10% |
| Básquet | 52 | 53% |
| Fútbol | 12 | 12% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 3 Que deportes les gustaría practicar



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que en los momentos libres que deportes les gustaría practicar básquet, en menor porcentaje están las alternativas ecuavoley, juegos, recreativos, fútbol. Al respecto se manifiesta que cualquier actividad física recreativa ayudara a mejorar la calidad de vida de los funcionarios.

Pregunta N° 4

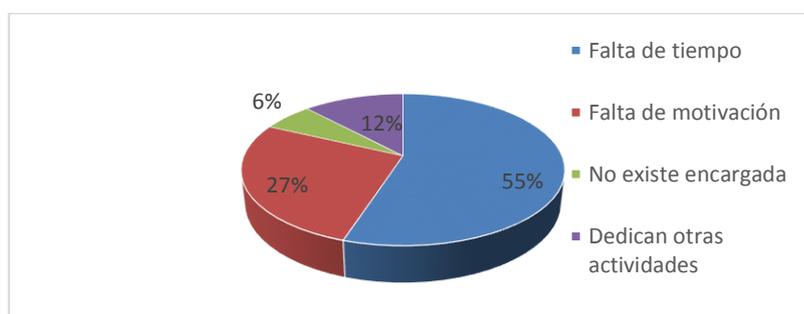
¿Conoce las causas porque no se realiza actividad física recreativa con regularidad?

Cuadro N° 4 Causas porque no se realiza actividad física

| Alternativa | Frecuencia | % |
|---------------------------|------------|-------------|
| Falta de tiempo | 54 | 55% |
| Falta de motivación | 26 | 27% |
| No existe encargada | 6 | 6% |
| Dedican otras actividades | 12 | 12% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 4 Causas porque no se realiza actividad física



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que las causas porque no se realiza actividad física recreativa con regularidad es por falta de tiempo, en menor porcentaje están la alternativa falta de motivación, no existe una persona encargada y otros se dedican a otras actividades. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa ayuda a mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 5

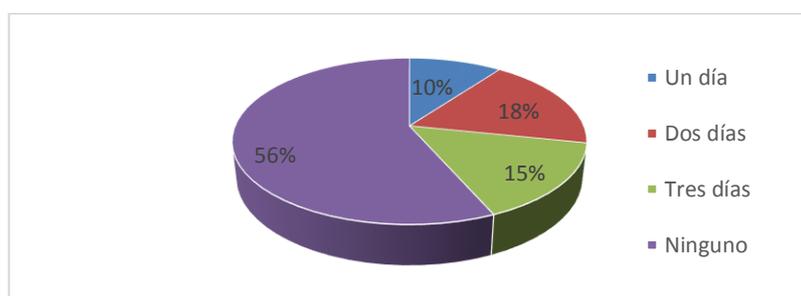
¿Con que frecuencia realizan actividad física recreativa los funcionarios y trabajadores?

Cuadro N° 5 Frecuencia realizan actividad física

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Un día | 10 | 10% |
| Dos días | 18 | 18% |
| Tres días | 15 | 15% |
| Ninguno | 55 | 56% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 5 Frecuencia realizan actividad física



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que la frecuencia que realizan actividad física recreativa los funcionarios y trabajadores es de ningún día, en menor porcentaje están las alternativas, un día, dos días, tres días. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa se la debe realizar pasando un día tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Pregunta N° 6

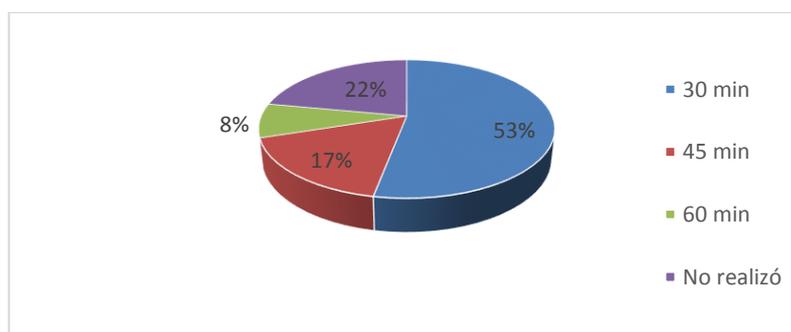
¿Cuánto tiempo dura la actividad física que practica?

Cuadro N° 6 Cuánto tiempo dura la actividad física

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| 30 min | 52 | 53% |
| 45 min | 16 | 17% |
| 60 min | 8 | 8% |
| No realizó | 22 | 22% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 6 Cuánto tiempo dura la actividad física



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que el tiempo que dura la práctica actividad física es de 30 minutos, en menor porcentaje están las alternativas, 40 minutos, 60 minutos, no realizó. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa se la debe realizar por lo menos 30 minutos tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Pregunta N° 7

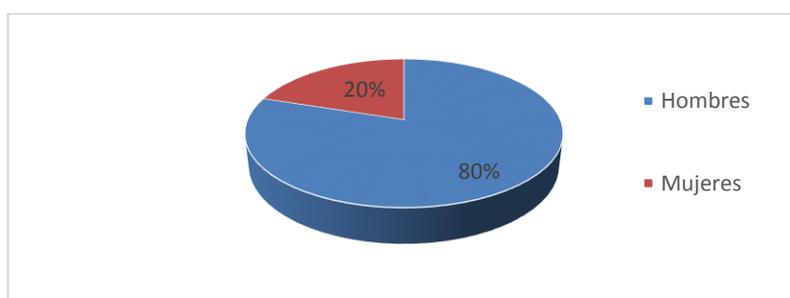
¿Quiénes realizan con mayor frecuencia actividad física recreativa fuera del horario de trabajo?

Cuadro N° 7 Mayor frecuencia actividad física

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Hombres | 78 | 80% |
| Mujeres | 20 | 20% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 7 Mayor frecuencia actividad física



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se revela que la mayoría de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que quienes realizan con mayor frecuencia actividad física recreativa fuera del horario de trabajo, son los hombres, en menor porcentaje están las alternativas las mujeres. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa debe ser practicada por los dos géneros, sin importar la edad, ni condición social, se la práctica por mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 8

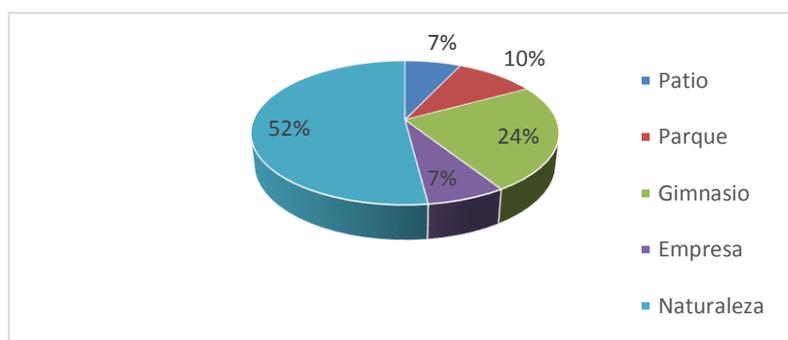
¿Dónde practica actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 8 Dónde practica actividades físicas recreativas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Patio | 7 | 7% |
| Parque | 10 | 10% |
| Gimnasio | 23 | 24% |
| Empresa | 7 | 7% |
| Naturaleza | 51 | 52% |
| TOTAL | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 8 Dónde practica actividades físicas recreativas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que dónde practica actividades físicas recreativas es en la naturaleza, en menor porcentaje está las alternativa patio, parque, gimnasio. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa debe ser practicada en cualquier lugar que preste las facilidades para recrearse y mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 9

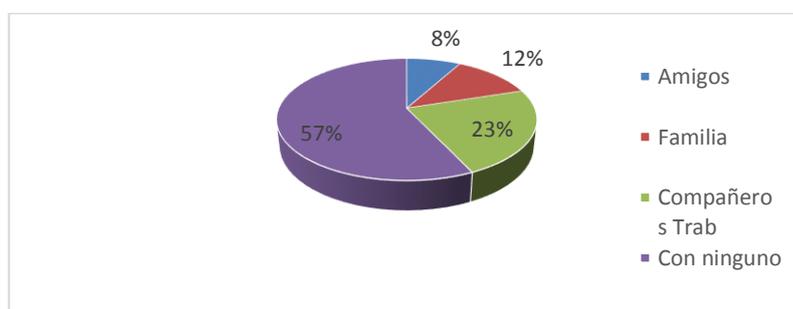
¿Con quién practica actividad física recreativa en sus momentos libres?

Cuadro N° 9 Con quién practica actividad física recreativa

| Alternativa | Frecuencia | % |
|------------------|------------|-------------|
| Amigos | 8 | 8% |
| Familia | 12 | 12% |
| Compañeros Trab. | 22 | 23% |
| Con ninguno | 56 | 57% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 9 Con quién practica actividad física recreativa



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que practican actividad física recreativa en sus momentos libres con ninguno, en menor porcentaje está las alternativas amigos, familia, compañeros de trabajo. Al respecto se manifiesta que toda actividad física recreativa es una actividad social por lo tanto debe ser practicado con los diferentes actores sociales.

Pregunta N° 10

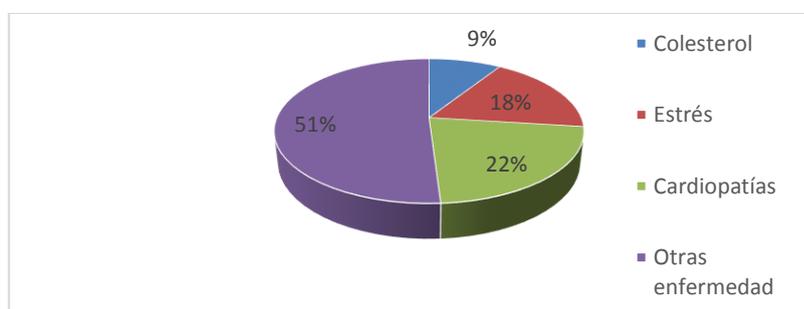
¿Qué enfermedades afectan la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del GAD – MIRA?

Cuadro N° 10 Enfermedades afectan la calidad de vida

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------------|------------|-------------|
| Colesterol | 9 | 9% |
| Estrés | 18 | 18% |
| Cardiopatías | 21 | 22% |
| Otras enfermedades | 50 | 51% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD – MIRA

Gráfico N° 10 Enfermedades afectan la calidad de vida



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que las enfermedades que afectan la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del GAD – MIRA otras enfermedades, en menor porcentaje está las alternativas Colesterol, estrés, cardiopatías. Al respecto se manifiesta que se debe realizar actividades físicas recreativas para superar en algo estas enfermedades.

Pregunta N° 11

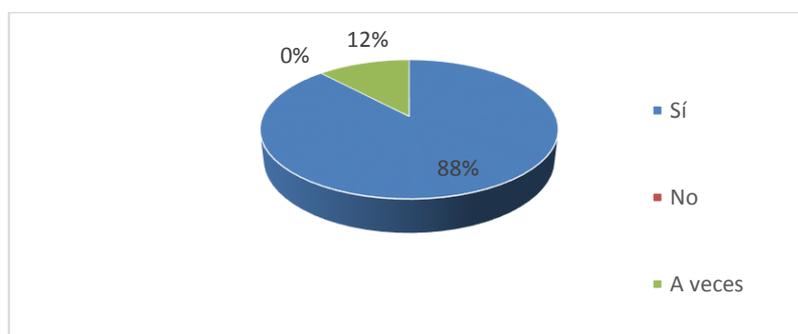
¿Piensa que la calidad de vida se mejora por medio de las actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 11 Piensa que la calidad de vida se mejora

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Sí | 86 | 88% |
| No | 0 | 0% |
| A veces | 12 | 12% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 11 Piensa que la calidad de vida se mejora



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se revela que cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que la calidad de vida sí se mejora por medio de las actividades físicas recreativas, en menor porcentaje está las alternativas a veces. Al respecto se manifiesta que se debe realizar actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios.

Pregunta N° 12

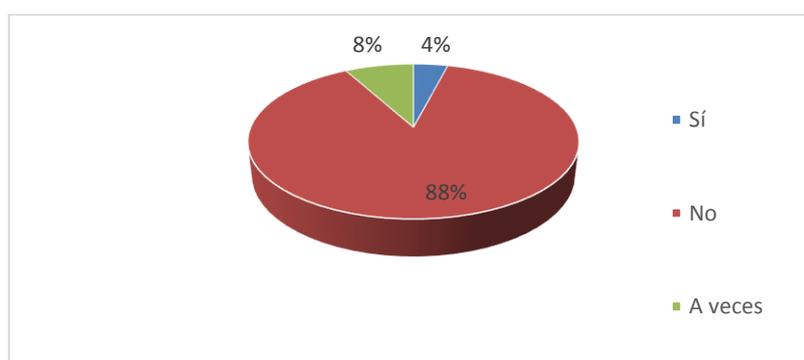
¿En el GAD de Mira se ha implementado actividades físicas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los funcionarios?

Cuadro N° 12 GAD implementado actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Sí | 4 | 4% |
| No | 86 | 88% |
| A veces | 8 | 8% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 12 GAD implementado actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se concluye que cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que en el GAD del Cantón Mira no se ha implementado un programa de actividades físicas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los funcionarios, en menor porcentaje está las alternativas si, y a veces. Al respecto se manifiesta que esta institución si debería implementar un programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 13

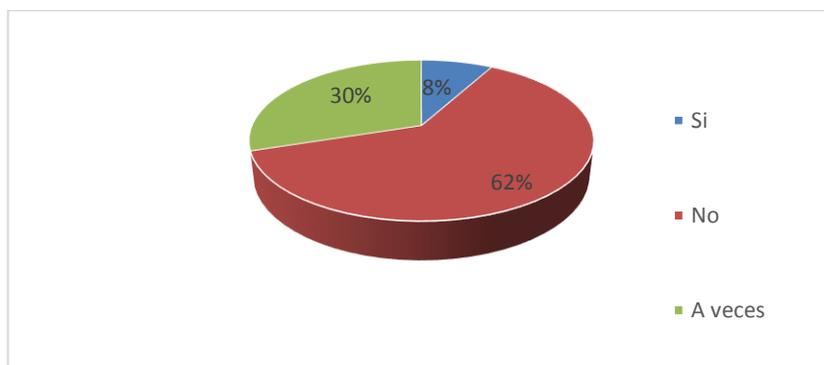
¿Durante la jornada de trabajo, en la institución se realizan actividades físicas para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo?

Cuadro N° 13 La institución se realiza actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Si | 8 | 8% |
| No | 61 | 62% |
| A veces | 29 | 30% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 13 La institución se realiza actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que durante la jornada de trabajo, en la institución no se realizan actividades físicas para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo, en menor porcentaje está las alternativas si, y a veces. Al respecto se manifiesta que esta institución en la jornada de trabajo sea al inicio o al final se debe realizar actividad física.

Pregunta N° 14

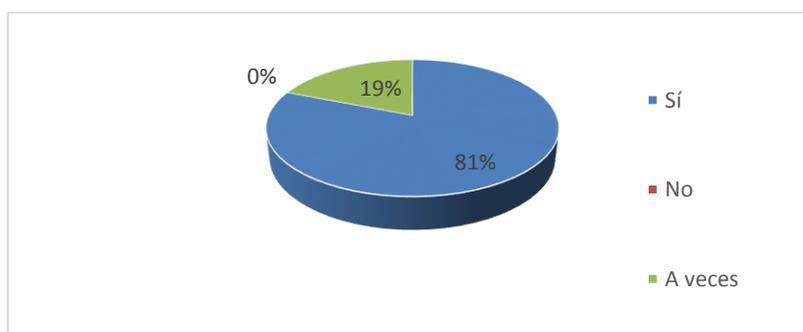
¿La implementación de un programa de actividades físicas en la institución será idóneo para tener un buen desempeño de los trabajadores?

Cuadro N° 14 Programa de actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Sí | 79 | 81% |
| No | 0 | 0% |
| A veces | 19 | 19% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 14 Programa de actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se considera que cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que con la implementación de un programa de actividades físicas en la institución sí sería idóneo para tener un buen desempeño de los trabajadores, en menor porcentaje está las alternativas a veces. Al respecto se manifiesta que esta institución debe implementar un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 15

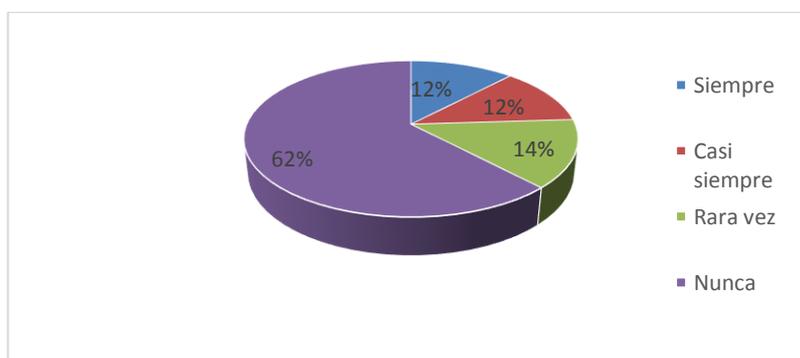
¿Se han organizado capacitaciones por parte del departamento de Recursos Humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores?

Cuadro N° 15 Capacitaciones Recursos Humanos

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 12 | 12% |
| Casi siempre | 12 | 12% |
| Rara vez | 14 | 14% |
| Nunca | 60 | 62% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 15 Capacitaciones Recursos Humanos



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que nunca han organizado capacitaciones por parte del departamento de Recursos Humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores, en menor porcentaje está las alternativas siempre, casi siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que esta institución debe implementar un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 16

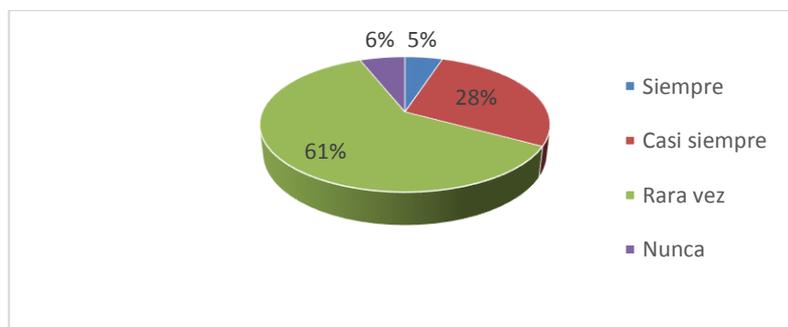
¿Le han evaluado en el último año su desempeño laboral?

Cuadro N° 16 Evaluado su desempeño laboral

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 5 | 5% |
| Casi siempre | 27 | 28% |
| Rara vez | 60 | 61% |
| Nunca | 6 | 6% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 16 Evaluado su desempeño laboral



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que rara vez le han evaluado en el último año su desempeño laboral, en menor porcentaje está las alternativas siempre, casi siempre, Al respecto se manifiesta que esta institución debe evaluar el desempeño laboral para observar los niveles de desempeño.

Pregunta N° 17

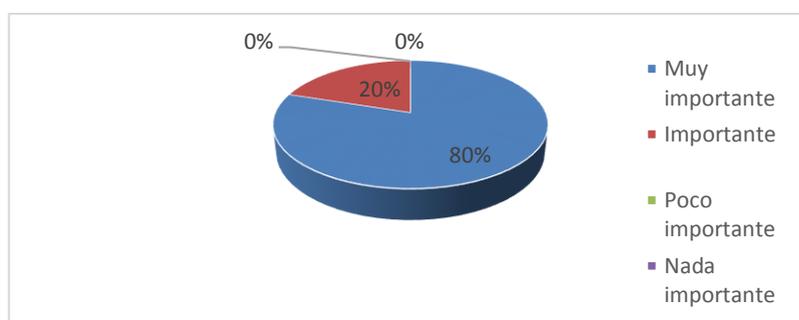
¿Considera importante que en esta institución del GAD – Mira se elabore un programa de actividades físicas deportivas para mejorar la calidad de vida?

Cuadro N° 17 Elabore un programa de actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|-----------------|------------|-------------|
| Muy importante | 78 | 80% |
| Importante | 20 | 20% |
| Poco importante | 0 | 0% |
| Nada importante | 0 | 0% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 17 Elabore un programa de actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que considera muy importante que en esta institución del GAD – Mira se elabore un programa de actividades físicas deportivas para mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 18

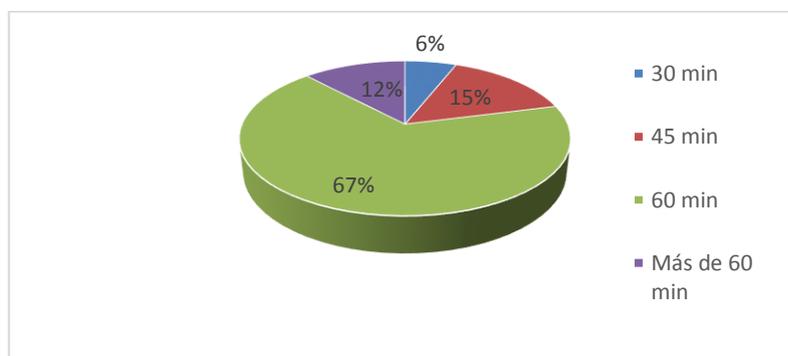
¿Qué tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida?

Cuadro N° 18 Dure el programa de actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|---------------|------------|-------------|
| 30 min | 6 | 6% |
| 45 min | 15 | 15% |
| 60 min | 65 | 67% |
| Más de 60 min | 12 | 12% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 18 Dure el programa de actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que el tiempo que le gustaría que dure el programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida es de 60 minutos, en menor porcentaje está las alternativas 30 minutos, 45 minutos y más de 60 minutos, Al respecto se manifiesta que esta institución debe crear un programa de actividades físicas de por lo menos dure unos 60 minutos tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Pregunta N° 19

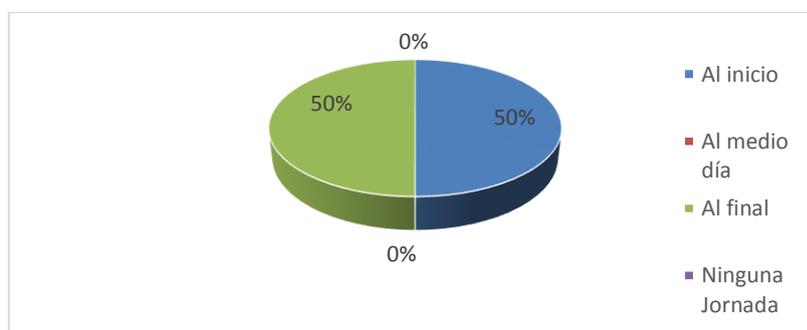
¿En qué jornada le gustaría se lleve a cabo la ejecución del programa de actividades físicas recreativas?

Cuadro N° 19 Ejecución programa de actividades físicas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|-----------------|------------|-------------|
| Al inicio | 49 | 50% |
| Al medio día | 0 | 0% |
| Al final | 49 | 50% |
| Ninguna Jornada | 0 | 0% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 19 Ejecución programa de actividades físicas



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se considera que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que les gustaría en la jornada al inicio o al final de la jornada laboral, Al respecto se manifiesta que cualquiera de la jornada que se le elija, se debe implementar un programa de actividades físicas con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los funcionarios.

Pregunta N° 20

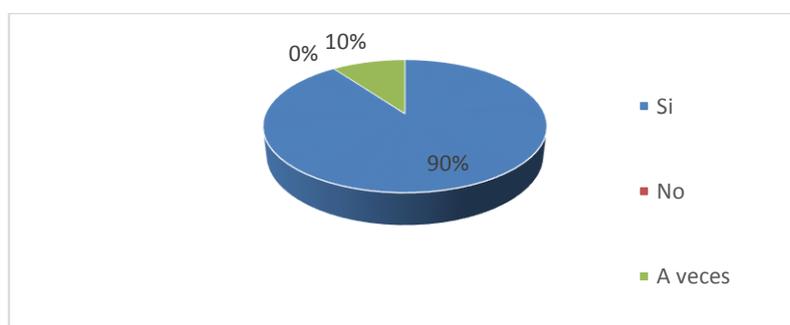
¿Según su consideración el programa de actividades físicas mejorará la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores?

Cuadro N° 20 Programa mejorará la calidad de vida

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Si | 88 | 90% |
| No | 0 | 0% |
| A veces | 10 | 10% |
| Total | 98 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios GAD - MIRA

Gráfico N° 20 Programa mejorará la calidad de vida



Autor: Rúales Mesa Luis Enrique

Interpretación

Se revela que cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que consideran el programa de actividades físicas si mejorará la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores en menor porcentaje indican que a veces, Al respecto se manifiesta que se debe implementar y poner en práctica este programa con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que las actividades físicas recreativas que practican fuera de la jornada laboral es caminar, en menor porcentaje están las alternativas trotar, deportes, ninguno.
- Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que en los momentos libres que deportes les gustaría practicar básquet, en menor porcentaje están las alternativas ecuavoley, juegos, recreativos, fútbol.
- Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que la frecuencia que realizan actividad física recreativa los funcionarios y trabajadores es de ningún día, en menor porcentaje están las alternativas, un día, dos días, tres días.
- Se considera que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que es muy importante que en esta institución del GAD – Mira se elabore un programa de actividades físicas deportivas para mejorar la calidad de vida.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los funcionarios y trabajadores realizar actividades físicas recreativas fuera de la jornada laboral con el propósito de mejorar la calidad de vida.
- Se exhorta a los funcionarios y trabajadores practicar algunos deportes, de su preferencia, de por lo menos que dure unos 45 minutos, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud, con el objetivo de mejorar la salud física y mental,
- Se recomienda a los funcionarios y trabajadores realizar actividad física recreativa regular, con el propósito de mantener su condición física y mejorar su salud que ha sido descuidada por estos sectores sociales.
- Se exhorta a los funcionarios y trabajadores del GAD – Mira se participe activamente en el programa de actividades físicas deportivas con el objetivo de mejorar su Salud y por ende la calidad de vida, que es muy fundamental

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

Pregunta de Investigación N° 1 ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas efectúan fuera de su jornada laboral los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que las actividades físicas recreativas que practican fuera de la jornada laboral es caminar, en menor porcentaje están las alternativas trotar, deportes, ninguno. Al respecto se manifiesta es la actividad natural que ayuda en la salud física y mental de quienes lo practican.

Pregunta de Investigación N° 2 ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas les gustaría se implemente en el programa de actividades físicas recreativas según su género de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?

Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que en los momentos libres que deportes les gustaría practicar básquet, en menor porcentaje están las alternativas ecuavoley, juegos, recreativos, fútbol Al respecto se manifiesta que cualquier actividad física recreativa ayudara a mejorar la calidad de vida de los funcionarios.

Pregunta de Investigación N° 3 ¿Cuenta la institución con un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que durante la jornada de trabajo, en la institución no se realizan actividades físicas para reducir el desgaste generado

durante el día de trabajo, en menor porcentaje está las alternativas si, y a veces. Al respecto se manifiesta que esta institución en la jornada de trabajo sea al inicio o al final se debe realizar actividad física.

Pregunta de Investigación N° 4 ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017?

Se revela que cerca la totalidad de los funcionarios y trabajadores encuestados manifiestan que consideran el programa de actividades físicas si mejorará la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores en menor porcentaje indican que a veces, Al respecto se manifiesta que se debe implementar y poner en práctica este programa con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

Programa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017

6.2 Justificación

Esta investigación luego de conocer los resultados, se elaboró una propuesta alternativa de solución al problema detectado, por ejemplo la mayoría de funcionarios no realizan actividad física regular, esta situación es preocupante, pero superable, es por ello que se sugiere al Sr Alcalde de la ciudad de Mira, se implemente un programa de actividades físicas, donde conste de actividades no estructuradas y estructuradas, para ello se debe organizar talleres para realizar actividades naturales como caminar, trotar, dentro de las actividades estructuradas esta la práctica del baloncesto, fútbol, ecuavoley, atletismo, ciclismo, aeróbicos, gimnasia rítmica.

Para solucionar esta problemática se implementará un programa de actividades físicas con todos los cuidados y precauciones, dosificación del esfuerzo, para que todas aquellas personas que transitan por esta etapa de la vida, puedan mejorar la calidad de vida y descubran sus posibilidades y limitaciones para vivir con la mayor autonomía posible. Al respecto se puede manifestar que el deporte y la actividad física cada día tiene más importancia en nuestra sociedad, pero por la falta de tiempo, costumbre o

motivación no se le práctica, siendo la actividad deportiva una de las principales herramientas que ayudan a mejorar la calidad de vida. En los actuales momentos se vive en un mundo cada vez más sedentario, por lo que en la actualidad la actividad física se hace imprescindible, para mejorar la salud física y mental de los funcionarios.

La actividad física ha llegado ya a todas las edades y cada día tiene más importancia entre nuestros mayores para ello el programa de actividades físicas contara de actividades recreativas como juegos, aeróbicos, actividades al aire libre, deportes, como el ecuavoley que es un deporte popular que gusta a todas las personas y no se necesita muchos implementos, el fulbito también es una actividad física que gusta a todos, el baloncesto es un deporte que es practicado por todos, estos aspectos ayudan a mejorar la calidad de vida de los funcionarios.

El programa de actividades físicas, constará de actividades, ejercicios y deportes pero que se practiquen de manera recreativa, capaz de que no le haga daño a la salud de quienes la practican, es por ello que este programa está dirigido con un experto que conozca de la actividad física, para evitar inconvenientes en la salud. La práctica regular de estas actividades físicas ayudase a mejorar el buen funcionamiento del corazón, pulmones, movilidad articular y mantenimiento de la condición física.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Actividades físicas recreativas

Afortunadamente vivimos en un país en vías de desarrollo donde la calidad de vida es más aceptable. Sin embargo, es cierto que seguiremos careciendo de la cultura física necesaria para dotarnos de una calidad de vida todavía mejor. Una falta de educación integral, un sistema de salud basado más en la medicación que en la prevención o una escasa consideración hacia la asignatura de educación física por parte de un

sistema educativo, son solo algunas de las causas que favorecen la mentalidad que nos impide atender al cuidado de nuestra persona de la forma que realmente merece.

Pero la cosa no queda ahí, pues si a esto le añadimos la competitividad en la que estamos inmersos, las consecuencias para la salud pueden ser realmente negativas, generando estrés, ansiedad, sedentarismo, trastornos de diversa índole. (Medina, 2003, pág. 5)

Se debe tomar conciencia de que la salud es nuestro bien más importante y que no todo es ambición o dedicación a las tareas profesionales, sino que también es necesaria la dedicación a uno mismo, a nuestra propia persona, en interrelación con los demás y con la naturaleza; esta ha sido, pues, mi principal pretensión: transmitir una serie de conocimientos que le lleven a adquirir ese estado de salud integral e ideal. Por este motivo, aspectos tan importantes como la alimentación, la actividad física y la higiene entre otros.

6.3.2 Actividad física y salud

En los últimos años se viene desarrollando un fuerte movimiento social que otorga una gran importancia a la salud y a la práctica de actividad física como agente preventivo de primer orden, el aumento de enfermedades propias de una sociedad sedentaria el apoyo científico y médico a la actividad y el impulso hacia una medicina preventiva que reduzca los costes de la medicina curativa, convierten a la actividad física en un importante exponente y barrera principal de oposición a esta serie de problemas de gran eco social. Esta valoración social de las actividades físicas, como expresión de una cultura del bienestar ha generado una atención primordial en los planteamientos políticos actuales.

Si el desarrollo de actividad física encuentra un claro fundamento en la adquisición de una buena calidad de vida y promoción de la salud, es importante tener en

cuenta que la práctica de dichas actividades se ha de ver respaldada por un adecuado proceso formativo, en el cual, no se distorsionen los verdaderos objetivos y fines de la práctica física. (Tejada, 2016, pág. 47)

En este sentido las actividades físicas se constituyen en uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícitas las consideraciones sobre los beneficios saludable que pueden ser logrados a través de un correcto desarrollo de actividades física.

Bajo un modelo educativo significativo y funcional, se intenta dar respuesta a los problemas fundamentales que la sociedad demanda y que pueden encontrar solución bajo una correcta formación en educación física. El papel de las actividades físicas en materia de salud y la conciencia pública manifestada sobre dichos temas ha convertido la salud en uno de los puntos de referencia fundamentales dentro del curriculum de educación física. (Tejada, 2016, pág. 47)

Bajo la nueva consideración de educación física el contexto, escolar puede ser una plataforma excepcional para el desarrollo de programas tendentes a la mejora de hábitos de salud en los escolares. Así problemas posturales como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones reafirman con rotundidad el papel fundamental de la educación física como elemento de prevención de primer orden.

6.3.3 Problemas de la inactividad física

En la actualidad la "actividad física" se ha convertido en uno de los problemas de mayor interés, fundamentalmente si se tiene en cuenta la presencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad. La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar proyectos de actividad física para exterminar el sedentarismo como parte de la salud pública.

Para dar a conocer acerca de esta problemática, se manifiesta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprecia que más del 60% de la población adulta de todo el universo se considera como sedentaria, siendo el índice de inactividad física mucho superior en la mujer, y por franjas de población las áreas urbanas económicamente desfavorecidas. El aumento de la calidad de vida propio de las sociedades desarrolladas ha generado un subproducto, el sedentarismo, que paradójicamente cada vez está minando más el denominado estado del bienestar. (Pastor, 2007, pág. 45)

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). También se puede manifestar que las actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles.

Hoy en la actualidad la realización de programas de actividad física para la salud no supone límite alguno por edad o sexo; siendo necesario adaptarlos a las características, condición física actual y objetivos de cada persona. Por sencillo que sea no deja de ser un programa de entrenamiento, y con el fin de obtener los mayores beneficios de cada actividad y evitar riesgos en forma de lesiones, es preciso conocer los principios de la actividad, así como los fundamentos del desarrollo de las capacidades básicas que conforman la condición física en el mundo de la salud (resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad), tan diferente al del rendimiento deportivo.

Para conocer más de cerca esta problemática se evidencia los siguientes aspectos, que la práctica de la actividad física por parte del personal del

Hospital Básico de la Ciudad de San Gabriel es muy escaso debido a muchos factores internos y externos, falta de tiempo, los horarios de entrada y salida, trabajos con mucha presión, la falta de costumbre. Falta de motivación para hacer actividad deportiva y el incremento de la tecnología no le ha permitido desarrollar de forma apropiada.

6.3.4 Beneficios de la actividad física

Uno de los beneficios de realizar actividad física mejora la calidad de atención al cliente. La atención del cliente sufre una mejora debido a que el empleado esta de mejor humor. Aspecto que produce la práctica de actividad física regular y por lo tanto, el empleado atenderá al cliente de una manera más satisfactoria que permitirá al cliente estar más satisfecho con el producto o servicio, además de tener una mejor imagen de la empresa.

Con la realización de la actividad física regular implementada en la empresa, mejora ala comunicación interna. Al realizar actividad física varios departamentos al tiempo. El personal de cada uno de ellos puede intercambiar experiencias más fácilmente, pueden conocerse mejor e incluso pueden limitarse esperanza que hubiera podida surgir, al encontrarse en un ambiente o situación ajena a sus funciones. Por lo tanto, permitiendo que los empleados de los diferentes departamentos estén más compenetrarlos entre sí, al aunar fuerzas para la consecución del mismo objetivo final de la empresa. (Latiesa, 2001, pág. 397)

Mejora de la imagen interna y externa de la empresa. El programa de actividad física y deporte en la empresa puede ayudar a mejorar la concepción que el empleado tiene de su empresa, sintiéndose más identificado con ella. Además, también puede ser un valor añadido para los empleados y altos ejecutivos de la empresa que ayude a estos a que no abandonen la empresa yéndose a la competencia. Aspectos que preocupen a muchas grandes empresas de actualidad. La imagen externa

de la empresa también se ve reforzada porque se preocupa por la salud y calidad de sus empleados, pudiéndose hacer un gran eco en la sociedad actual.

6.3.5 La actividad física y el deporte como medio de prevención de lesiones y bajas laborales.

Cuantos años después de la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, los costes por accidentes en las empresas siguen creciendo. El periodo comprendido entre 1996 – 1999 se contabilizaron más de 5,5 millones de partes de accidentes de trabajo que causaron baja cerca de millones de empleados. En estos cuatro últimos años 43.347 sufrieron accidentes graves y 5.840 fallecieron.

El crecimiento del número de accidentes de trabajo es paralelo a un mayor desarrollo de la actividad económica y el nacimiento de actividades con mayor riesgo. Cada día laboral se computan más de 2.600 accidentes con baja, en los que 39 trabajadores sufren lesiones graves que les aleja durante un largo tiempo de su actividad. (Latiesa, 2001, pág. 398)

En la actualidad para hacer frente a este aumento de la siniestralidad laboral, el coste de los accidentes de trabajo alcanza los 9 billones de dólares. Entre las causas que se alegan para justificar estas citas de siniestralidad laboral destaca el escaso o nulo grado de conocimiento de la ley por parte de los empresarios, tan solo el 9,3% de las compañías tiene previsto implantar un modelo de organización sobre seguridad laboral y un 37,3% de las empresas cuentan con un delegado de prevención.

6.3.6 Calidad de vida

La edad es una enfermedad que el individuo está destinado a morir desde el momento en que nace, lo sabemos todos. A pesar de la certeza

de esta afirmación, solo somos capaces de afrontar esta idea cuando se trata de otros, de ahí que la negación del envejecimiento como hecho natural y los intentos de definirlo como una enfermedad que pueda ser tratable son una constante de la historia de la humanidad y en la investigación científica. Con el avance de la tecnología, la salud pública, la investigación y la educación se ha conseguido entrar en el siglo XXI con la alta esperanza de vida.

De alguna forma, hace siglos que los científicos se empeñaban en llevar la contraria al escritor irlandés aunque, en manos de la ciencia moderna, el ambicioso objetivo de eterna juventud se ha transformado en uno mucho más pragmático ¿Cómo se puede vivir muchos años con buena salud? Por tanto, el mayor reto al que nos enfrentamos es que el aumento de años de vida se ha conseguido prolongando al máximo el periodo libre de cualquier incapacidad, es decir, con la mejor calidad de vida. (Cabedo, 2003, pág. 37)

El envejecimiento es un proceso fisiológico que lleva a una pérdida progresiva de capacidad de adaptación a las demandas del medio. Este conjunto de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas originadas por el paso del tiempo, provoca que, en individuos mayores sanos, muchas funciones fisiológicas se mantengan normales en su estado basal pero, al someterse a un interés de cualquier tipo, se revele la pérdida de su reserva funcional.

6.3.7 Acerca del concepto de calidad de vida

Nos encontramos, sin duda, ante uno de los términos de más actualidad, al menos dentro de lo que denominamos sociedad occidental. La calidad de vida preocupa y genera debate y discusión en casi totalidad de las áreas de estudio de nuestro contexto cultural. Desde la medicina a la política, pasando por la psicología, la sociología, la arquitectura, la economía o la ecología e indudablemente la educación, que será nuestro centro de interés, tienen presente el concepto de calidad de vida.

Difícil de definir, se apoya con frecuencia en termino como bienestar o salud. Se trata de un concepto joven, pero que hace referencia a un problema tan antiguo como es la voluntad del hombre de buscar soluciones tendentes a mejorar sus condiciones de vida.

La calidad de vida se la define como el grado en el que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades quedan más satisfechas, la Calidad de vida será mejor, tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas y la calidad será peor. Para acabar de entender esta definición nos resulta imprescindible, para profundizar en el significado real del termino calidad de vida, el conocer cuales decimos que son las necesidades humanas. (Martínez, 2000, pág. 311)

La calidad de vida, se la considera como dos términos sinónimos que buscan la misma finalidad, es por ello que muchas organizaciones públicas y privadas se están encargando de la calidad de vida de los individuos, es por ello que proponen actividades físicas o ejercicios que contribuyan a la salud física y mental de quienes la practican.

6.3.8 La calidad de vida como eje central del desarrollo

El concepto de calidad de vida se utiliza a partir de los años 70, antes que los conceptos de desarrollo sostenible y el desarrollo humano. Surge, además, como reacción al modelo economicista de consumo, estableciéndose que es más relevante el criterio de calidad frente al de cantidad y que el crecimiento económico no es una finalidad sino un instrumento para crear mejores condiciones de vida, siendo necesario enfatizar en los aspectos de calidad, en términos de que no es necesario tener más sino vivir mejor.

Si bien hasta la fecha existen innumerables definiciones, el concepto de calidad de vida es impreciso y ambiguo, por tanto, no existe una teoría única que defina y explique este fenómeno.

Medir la calidad de vida de un grupo social metodológicamente es complejo. El concepto de calidad de vida se debe entender desde la perspectiva de ser más y no de tener más, orientada a recuperar los valores esenciales para la felicidad humana (armonía y equilibrio en el uso del entorno, en las relaciones con los otros, en el desempeño de las propias tareas, en la organización de los núcleos familiares. (Tapia, 2002, pág. 2)

La calidad de vida es la calidad de vivencia que tiene los sujetos de su vida y para conocer esa calidad de vivencia de las personas es necesario analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran y que tiene su existencia dentro de una sociedad. Por tanto, es necesario conocer sus condiciones objetivas de existencia, para tal efecto se pueden desarrollar algunas formas de medida objetivas a través de indicadores.

6.3.9 Salud y estilo de vida en nuestros días

La preocupación actual, como algo más que la ausencia de enfermedad, se halla en estos momentos en el centro de debates acerca de prevención en materia de salud pública. Los factores determinantes de la salud están relacionados con los estilos de vida, poseen múltiples dimensiones y están vinculadas a varios problemas importantes de salud. Los estilos de vida se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud pública actuales, especialmente en los países occidentales.

La calidad de vida está siendo afectada por los cambios socioeconómicos y culturales, los numerosos avances tecnológicos, han supuesto un nuevo estilo de vida en la población. En este sentido determinan que los avances de la tecnología si bien han contribuido a una mejora de los niveles de vida de los sujetos, por otra parte, han supuesto una serie de riesgos para la salud, puesto que esta terminología ha incorporado nuevos conceptos de confort y bienestar, modificando el estilo

de vida de los individuos y no necesariamente mejorando su calidad de vida a largo plazo.

Se aceptan factores determinantes de la salud, alimentación, la actividad física y hábitos nocivos como el tabaco, el alcohol. Los problemas de salud vinculados al estilo de vida pueden ser específicos de una etapa concreta, aunque también pueden estar ligados a múltiples aspectos culturales y sociales. Es por ello que se considera necesario que las acciones de promoción de la salud vayan encaminadas al conjunto de factores determinantes de están ligados al estilo de vida. (Marquez, 2012, pág. 49)

Igualmente, es importante mantener una alimentación saludable, realizar actividad adecuada al sujeto, tener un trabajo satisfactorio, moverse en un ambiente saludable. La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para la salud física como psicológica, incrementada a la calidad de vida.

Aunque las recomendaciones acerca de la actividad física a realizar deben adaptarse a cada edad y persona, en adultos el mensaje dominante es considerar como actividad física beneficiosa para la salud aquella actividad de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días una duración mínima de 30 minutos.

Según se indica en las recomendaciones del Ministerio de Sanidad en nuestro país, la duración aconsejada dependería de la intensidad. Si no se puede realizar una actividad de intensidad moderada bastarían 60 minutos de intensidad suave. Los 30-60 minutos pueden distribuirse en periodos de 10-15 minutos a lo largo del día su realización es más fácil si se integra en actividades cotidianas tales como caminar rápido al trabajo, subir escaleras etc. También proporcionan orientaciones útiles las recomendaciones.

El mínimo de actividad física diaria es muy importante y, aunque las actividades de menor frecuencia pueden mejorar la forma física, tienen efectos menos importantes sobre la salud. Actividades y ejercicios más intensos pueden ser también beneficiosos, pero no siempre, por lo que es importante consultar previamente con un especialista antes de iniciar actividades de mayor intensidad. (Marquez, 2012, pág. 49)

No obstante, es necesario insistir en que se trata de una recomendación de tipo general y que diferentes tipos e intensidades de ejercicio pueden mejorar diversos componentes de la salud y de la forma física. Por ejemplo, un paseo suave a la hora del almuerzo, puede no ser suficiente para mejorar la forma circulatoria, pero podría contribuir al control del peso y a la reducción del estrés.

También es importante el tratar de reducir los periodos de inactividad, como aquellos invertidos en ver la televisión. La simple sustitución de estar sentado delante del televisor por mantenerse una hora en pie puede permitir la reducción de 1-2 kg de grasa al año.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Elaborar un programa de actividades físicas mediante actividades lúdicas deportivas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del GAD – MIRA provincia del Carchi.

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar actividades lúdicas deportivas mediante ejercicios para mejorar la salud física y mental de los trabajadores y funcionarios del GAD – MIRA provincia del Carchi.

- Mejorar la calidad de vida de los funcionarios mediante actividades físicas recreativas para mejorar su desempeño laboral y calidad de atención a los clientes.
- Socializar la propuesta a los funcionarios, empleados y trabajadores del GAD – MIRA con el propósito de mejorar de calidad de vida de los trabajadores.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador.

Provincia: Carchi

Ciudad: Mira

Cantón: Mira

Beneficiarios: Autoridades, empleados de la institución investigada.

6.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables. La práctica regular de ejercicios físicos destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países industrializados, cada vez más sedentaria con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares. Por esta razón es muy necesario el establecimiento de la actividad física como una subespecialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio. Además, hay que sensibilizar a las autoridades que investigan a través de políticas destinadas a la promoción,

el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable, en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país.

Beneficios y efectos del ejercicio sobre la salud

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista: Actividad física. - Movimiento corporal producida por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto del metabolismo basal. Se puede medir en: kilocalorías, kilojulios, consumo de oxígeno o en múltiplos de metabolismo basal, otro indicador significativo es la frecuencia cardiaca.

Condición física. Capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, sin excesiva fatiga, y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio, y afrontar emergencias inesperadas. Ejercicio físico. Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física.

El deporte es una actividad física reglamentaria y competitiva. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicios físicos. Forma física. Conjunto de características que poseen o alcanzan los individuos en relación con la capacidad de realizar actividad física. Gasto de energía para una sesión en calma, la cual para la medida de adultos es aproximadamente 3,5 ml de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto.

Ritmo metabólico basal. Nivel mínimo de energía requerida para mantener las funciones vitales corporales en estado despierto. El RMB refleja la producción corporal de calor y se determina indirectamente midiendo el consumo de oxígeno en condiciones bastantes estrictas. Salud Estado de completo bienestar físico mental y social, por lo tanto, lo

implica simplemente ausencia de enfermedad o afección o debilidad. Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias. Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada puede retardar los efectos del envejecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio.

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa.

Actividad N° 1

Tema: Ciclismo actividad aeróbica

| | |
|---|--|
| Objetivo | Desarrollar la capacidad aeróbica mediante recorridos cortos de por lo menos 60 minutos para mejorar su salud física y mental |
| Como empezar | Explicando y demostrando como utilizar estos ejercicios en beneficio de la salud de quienes lo practican. |
| Contenidos | Montar en bicicleta |
| Concepto | El ciclismo como fenómeno mundial que ha evolucionado de muchas formas, se constituye como un elemento coadyuvante en el establecimiento de una vida saludable. |
| Aspectos metodológicos  | Esta actividad física es aeróbica, su recorrido es continuo sin ningún tipo de interrupciones. Para enseñar el ciclismo se tiene que explicar y demostrar, corregir errores y luego ensayar. El ciclismo es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre, en pista cubierta. Se trata de una actividad o que engloba diferentes especialidades, componentes o recursos que serán detallados a continuación. |
| Beneficios | Se potencia el poder del cerebro, Mejora tu sistema vascular y circulatorio, contrarresta problemas psicológicos como estrés, depresión. |
| Recursos materiales | una bicicleta, casco, chaleco, hidratación, guantes |
| Evaluación | Realizar recorridos cortos durante unos 60 minutos. Por diferentes terrenos. |
| Variante | Realizar ejercicios en bicicleta estática |

Actividad N° 2

Tema: Caminar 30 minutos al día

| | |
|--|---|
| Objetivo | Mejorar la capacidad aeróbica mediante caminatas a diferentes ritmos para gozar de buena salud física y mental |
| Como empezar | Explicar y demostrar a los funcionarios la forma como se debe caminar alternando diferentes ritmos y direcciones con el propósito de mejorar la capacidad cardiopulmonar. |
| Contenidos | Caminar 30 minutos al día |
| Características | La caminata es una actividad natural, que todos los individuos la pueden hacer en diferentes ritmos y direcciones, con el único objetivo de mejorar su salud. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, corregir errores y poner en práctica, esta actividad natural de por lo menos andar 30 minutos al día es la mejor opción, una terapia que no es sólo buena para el corazón. Lo es también para los hipertensos y diabéticos y para todas aquellas personas que quieran mantener su peso y cuidar su flexibilidad y agilidad. |
|  | |
| Beneficios | Aumenta la fuerza y la capacidad de bombear sangre de nuestro corazón, disminuye el riesgo de ser hipertenso, previene la aparición de diabetes |
| Recursos materiales | Un parque, zapatos deportivos, hidratación, indumentaria adecuada para realizar actividad física |
| Evaluación | Realizar diferentes recorridos cambiando de ritmo y dirección. |
| Variante | Realizar recorridos en una sola dirección |

Actividad N° 3

Tema: Ejercicios de Natación para mejorar la capacidad aeróbica

| | |
|-------------------------------|--|
| Objetivo | Nadar tramos cortos, mediante actividades lúdicas aeróbicas para sincronizar sus movimientos y por ende su salud. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en que consiste la práctica de la natación, como se ejecuta y cual son sus beneficios |
| Contenidos | Ejercicios de Natación para mejorar la capacidad aeróbica |
| Características | Esta actividad física es aeróbica y la practican todas las edades. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, corregir errores y ensayar. Explicar que la natación es considerada uno de los deportes más completos y no es por casualidad. El que se movilicen la mayor parte de los músculos del cuerpo requiere un buen trabajo cardiovascular y eso aporta muchos beneficios |
| Beneficios | Mejora de la resistencia cardiopulmonar. Fortalecimiento muscular, sobre todo a nivel de espalda y tren superior. Facilita la eliminación de secreciones del árbol respiratorio debido a las condiciones ambientales de humedad y temperatura en la que se realiza esta actividad. |
| Recursos materiales | Una piscina, tablas de natación, flotadores, pull boy, gusanos, gafas, gorra de natación, pata ranas, paletas, taponés, entre otras. |
| Evaluación | Realizar recorridos cortos de natación mejorando su estilo personal. |
| Variante | Realizar recorridos cortos con el estilo pecho. |



Actividad N° 4

Tema: Bailo terapia actividad aeróbica para mejorar la salud

| | |
|-------------------------------|--|
| Objetivo | Coordinar movimientos mediante ejercicios de bailo terapia para mejorar su salud física y mental de los funcionarios |
| Como empezar | Explicar y demostrar los diferentes pasos y ejercicios de los diferentes tipos de bailes |
| Contenidos | Bailo terapia actividad aeróbica |
| Características | El baile practicado con regularidad ofrece muchos beneficios, primeramente, a través del baile se trasmite las costumbres de generación en generación. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos, corregir errores y practicar cada uno de los pasos. Explicar en qué consiste la bailo terapia pone en actividad varios grupos musculares a la vez, que se tornan, con la constancia, se les debe enseñar varios tipos de bailes según las costumbres de nuestra región. |
| |  |
| Beneficios | Cada vez más ágiles y flexibles, estimula la circulación sanguínea, mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, regular la tensión arterial y favorecer el equilibrio. |
| Recursos Materiales | Pista de baile ropa deportiva zapatos cómodos, música hidratación, entre otras. |
| Evaluación | Bailar a diferentes ritmos |
| Variante | Realizar ejercicios de coordinación |

Actividad N° 5

Tema: Fútbol

| | |
|---|---|
| Objetivo | Desarrollar las destrezas y habilidades utilizando ejercicios de tipo general y especial para disfrutar de esta actividad en forma general. |
| Como empezar | Explicar y demostrar los diferentes fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol |
| Contenidos | Fútbol |
| Características | Esta actividad física es aeróbica, es un juego de conjunto, que la practican personas de todas las edades, en la que se le enseña los fundamentos técnicos individuales y colectivos y aplicar en un encuentro de fútbol. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos, corregir errores y ensayar los diferentes fundamentos técnicos, sean estos individuales y colectivos. Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo |
|  | |
| Beneficios | La salud cardiovascular, aumento de la masa muscular, fuerza, contra la obesidad. Esto ayuda a mantener un peso saludable que reduce el riesgo de diabetes, combate la obesidad y colesterol. Si tu ideal es perder peso, un partido de fútbol cada semana. |
| Recursos materiales | Cancha de fútbol, balón, conos, platos, postes, chalecos, zapatos de fútbol entre otras. |
| Evaluación | Aplicar los diferentes fundamentos técnicos en un campeonato de indo fútbol |
| Variante | Mejorar el pase con el borde interno y externo |

Actividad N° 6

Tema: El baloncesto

| | |
|--|--|
| Objetivo | Coordinar movimientos del baloncesto mediante ejercicios generales y específicos para mejorar la salud física y mental de los individuos. |
| Como empezar | Explicar y demostrar los diferentes fundamentos técnicos individuales y colectivos del baloncesto |
| Contenidos | Baloncesto |
| Características | El baloncesto es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ejecutar, corregir errores y ensayar, todos los fundamentos técnicos individuales sean estos ofensivos y defensivos y poner en práctica en un encuentro de baloncesto |
|  | |
| Beneficios | Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente. También incrementa autoestima y autoimagen. Disminuye los niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial. |
| Recursos materiales | Cancha de baloncesto balón de baloncesto, zapatos adecuados para el deporte mencionado, indumentaria adecuada, conos, aros plásticos, sogas, entre otros. |
| Evaluación | Aplicar los fundamentos técnicos individuales y colectivos en un encuentro de baloncesto. |
| Variante | Aplicar el pase de pecho en un partido de básquet amistoso. |

Actividad N° 7

Tema: Gimnasia Aeróbica

| | |
|---|--|
| Objetivo | Desarrollar los movimientos finos y gruesos mediante actividades gimnásticas lúdicas con el propósito de mejorar la calidad de vida |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consisten los ejercicios aeróbicos con el objetivo de mejorar los movimientos. |
| Contenidos | Gimnasia Aeróbica |
| Características | Cuando el organismo está expuesto a trabajos que demandan un esfuerzo superior al que se hace en reposo, sus niveles funcionales se elevan. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición, repasar serie gimnásticas de aeróbicos, en diferentes posiciones corporales que ayuda al fortalecimiento del cuerpo de los funcionarios |
| Beneficios | Energía desbordante y fuente de salud, Combate las enfermedades cardíacas, Disminuye el riesgo de enfermedades respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Ayuda a tener buen estado físico Fortalece en cuerpo y mente |
| Recursos materiales | Espacio físico disponible, indumentario adecuado, entre otras. |
| Evaluación | Realizar series gimnásticas para mejorar la imagen corporal |
| Variante | Realizar ejercicios de flexibilidad |

Actividad N° 8

Tema: Aeróbicos

| | |
|---|--|
| Objetivo | Desarrollar su imagen corporal mediante series gimnásticas y ejercicios corporales para mejorar su cuerpo y su mente |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consisten los ejercicios calisténicos con el objetivo de mejorar los movimientos. |
| Contenidos | Aeróbicos |
| Características | Deportivamente, hace referencia a todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cual hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición, acerca de las series gimnásticas, para las diferentes partes del cuerpo, para ello se hará ejercicios de carácter general y específico. |
|  | |
| Beneficios | <p>Aumenta tu resistencia:</p> <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Canchas deportivas, indumentaria adecuada, parlante, música |
| Evaluación | Ejecutar series gimnásticas a diferentes ritmos. |
| Variante | Realizar series gimnásticas con ritmos rápidos |

Actividad N° 9

Tema: Actividades en la naturaleza

| | |
|---|---|
| Objetivo | Posibilitar la integración grupal mediante actividades en la naturaleza con el propósito de disipar, divertirse entre amigos. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste las actividades en la naturaleza, las medidas de seguridad que debe practicar los funcionarios |
| Contenidos | Actividades en la naturaleza |
| Características | La naturaleza siempre ha sido un lugar privilegiado para desarrollar todo tipo de actividades y deportes, y existen una serie de factores que caracterizan las actividades en la naturaleza |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, con el propósito de indicarles como acampar en la naturaleza, como armar carpas en la naturaleza, como hacer fogones sin afectar a la naturaleza. |
|  | |
| Beneficios | <p>El trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Sentido de conservación y ecología</p> <p>Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio</p> <p>Desarrolla la resistencia muscular.</p> <p>Desarrolla conocimientos y habilidades para la prevención de riesgos</p> |
| Recursos materiales | Espacios verdes, arboles, plantas entre otras. |
| Evaluación | Verificar desarrolla conocimientos y habilidades para la prevención de riesgos. |
| Variante | Trotar por el bosque |

Actividad N° 10

Tema: Trotar

| | |
|---|---|
| Objetivo | Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en la vida cotidiana |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste la actividad de trotar en diferentes direcciones y terrenos. |
| Contenidos | Trotar |
| Características | Trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición, acerca de trotar es desplazarse a un ritmo superior a una caminata rápida e inferior a una carrera para ello se debe correr en forma alternada y el movimiento de los brazos en forma relajada |
| Beneficios | Aumenta tu resistencia: Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacios verdes, arboles, plantas entre otras. |
| Evaluación | Correr en forma continua sin interrupción. |
| Variante | Trotar por pendientes y declives |

Actividad N° 11

Tema: Pasos aeróbicos básicos

| | |
|---|---|
| Objetivo | Desarrollar los pasos aeróbicos básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos aeróbicos básicos para los diferentes segmentos corporales |
| Contenidos | Pasos aeróbicos básicos |
| Características | Las clases de aeróbic se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. |
| Aspectos metodológicos  | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. El instructor va enseñando pasos o ejercicios rápidos que, al son de la música de aeróbic, resultan muy entretenidos. Pero hay una serie de pasos básicos de aeróbic que no suelen faltar en ninguna clase.</p> <p>Marcha</p> <p>Paso de lado a lado, Cruzar las piernas, Saltos sobre el sitio</p> |
| Beneficios | <p>Aumenta tu resistencia:</p> <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Espacios adecuados, grabadora, step. |
| Evaluación | Realizar series aeróbicas sin interrupción. |
| Variante | Realizar 4 series aeróbicas de 15 minutos |

Actividad N° 12

Tema: Pasos aeróbicos básicos

| | |
|---|--|
| Objetivo | Desarrollar los pasos aeróbicos básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos aeróbicos básicos para los diferentes segmentos corporales |
| Contenidos | Pasos aeróbicos básicos |
| Características | Las clases de aeróbicos se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Los movimientos de brazos que puedes incluir son todos los que te permita tu imaginación. Levantarlos o bajarlos. Llevarlos al frente o en cruz. Cruzarlos al pecho. Abrirlos lateralmente a la altura de la cadera |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacios adecuados, grabadora, step. |
| Evaluación | Realizar series aeróbicas sin interrupción al ritmo de la música. |
| Variante | Realizar series aeróbicas con diferentes tipos de música |

Actividad N° 13

Tema: Manejo y agarre del balón en baloncesto

| | |
|-------------------------------|--|
| Objetivo | Orientar a los funcionarios a un buen manejo del balón, haciendo uso de técnica de agarre para mejor movilidad del balón. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los fundamentos básicos de manejo y agarre de balón, que es fundamental en un encuentro de baloncesto. |
| Contenidos | Manejo y agarre del balón en baloncesto |
| Características | Se forman equipos de trabajo. Los equipos se colocan en fila lateralmente con cada uno de los balones y empiezan hacer ejercicios de manejo y agarre de balón |
| Aspectos metodológicos | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Se solicita a los funcionarios que pongan las manos en forma de garra y simulen un gruñido (como si fueran pequeños leones).</p> <p>Se deberá observar que al momento del gruñido los dedos se separaran de forma natural.</p> |
| Beneficios | <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Cancha de baloncesto, balones, pito. |
| Evaluación | Ejecutar el manejo o agarre de balón en baloncesto de manera adecuada. |
| Variante | Ejecutar el agarre del balón con pase de pique |

Actividad N° 14

Tema: Boteo fijo (baloncesto)

| | |
|--|--|
| Objetivo | Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste el boteo en baloncesto para ello se debe calentar las muñecas y los dedos. |
| Contenidos | Boteo fijo (baloncesto) |
| Características | Los funcionarios se colocarán con las rodillas semiflexionadas, el tronco posición recta y la vista hacia adelante (cabeza levantada). Y las manos y muñeca lista para hacer el boteo. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha, siempre tratando que el balón llegue solo hasta la altura de la cintura. |
|  | |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Cancha de baloncesto, balones, pito. |
| Evaluación | Ejecutar el boteo en diferentes direcciones y ritmos. |
| Variante | Ejecutar el boteo en una sola dirección rápidamente |

Actividad N° 15

Tema: Pases (baloncesto)

| | |
|---|---|
| Objetivo | Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los diferentes tipos de pases en baloncesto y las alternativas que tiene para ejecutar. |
| Contenidos | Pases (baloncesto) |
| Características | Se sacudirá las muñecas hacia atrás y se dejará volver de forma natural, así mientras el entrenador da algunas sugerencias. Para que realicen el pase de pecho, pique, por encima de la cabeza, beisbol. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Realizar la mecánica de los diferentes pases como el de pecho, pique, por encima de la cabeza, beisbol e indicar en que momentos utilizar. |
|  | |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Cancha de baloncesto, balones, pito. |
| Evaluación | Ejecutar la mecánica de los diferentes tipos de pases y distancias en un encuentro de baloncesto. |
| Variante | Realizar pases laterales con velocidad |

Actividad N° 16

Tema: Posición del cuerpo en la bicicleta

| | |
|--|--|
| Objetivo | Enseñar la posición del cuerpo mediante ejercicios previamente seleccionados para adecuar al estilo personal del ciclista. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos para montar en la bicicleta desde la posición de montar hasta hacer recorridos |
| Contenidos | Posición del cuerpo en la bicicleta |
| Características | El ciclismo como fenómeno mundial que ha evolucionado de muchas formas, se constituye como un elemento coadyuvante en el establecimiento de una vida saludable |
| Aspectos metodológicos | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Ponerte de pie sobre los pedales.</p> <p>Mantener los pedales al mismo nivel.</p> <p>Tener los brazos y las piernas flexionados.</p> <p>Mirar hacia delante lo más lejos que puedas.</p> <p>Tener los dedos sobre los frenos, listos para frenar</p> |
|  | |
| Beneficios | <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Bicicleta, Casco, uniforme |
| Evaluación | Recorrer en la bicicleta durante tramos cortos |
| Variante | Recorrer en la bicicleta tramos largos |

Actividad N° 17

Tema: Control de la bicicleta

| | |
|--|---|
| Objetivo | Mejorar el control de la bicicleta mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos para control en la bicicleta para mantener el equilibrio |
| Contenidos | Control de la bicicleta |
| Características | El mundo del ciclismo que es el la técnica y control sobre la bicicleta, algo que en muchas ocasiones olvidamos y nos centramos en hacer cuantos más kilómetros mejor sin mejorar la maniobrabilidad |
| Aspectos metodológicos  | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Empieza por la zona de enlace entre los bucles, con un dedo en cada maneta de freno y a una velocidad adecuada.</p> <p>Ábrete levemente sin alejarte en exceso de la línea trazada.</p> |
| Beneficios | <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Bicicleta, Casco, uniforme |
| Evaluación | Recorrer en la bicicleta durante tramos cortos |
| Variante | Recorrer la bicicleta con obstáculos |

Actividad N° 18

Tema: Dominio de la bicicleta

| | |
|---|---|
| Objetivo | Mejorar el dominio de la bicicleta mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en una competencia. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos del dominio de la bicicleta para mantener el equilibrio |
| Contenidos | Dominio de la bicicleta |
| Características | La línea es una referencia muy útil para hacer ejercicios de técnica. Trata de hacer una vuelta por fuera de ella a más velocidad, otra vuelta por dentro de ella a muy reducida velocidad |
| Aspectos metodológicos  | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Maneja con una mano, fija la mirada a una botella y agárrala Fíjate que ambas ruedas entren totalmente alineadas al bordillo.</p> <p>Mantén las bielas estáticas o pedalea despacio.</p> <p>Equilibrio circular</p> |
| Beneficios | <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Bicicleta, Casco, uniforme |
| Evaluación | Recorrer en la bicicleta durante tramos cortos |
| Variante | Recorrer en la bicicleta en un estadio |

Actividad N° 19

Tema: Conducción del balón en el fútbol

| | |
|---|--|
| Objetivo | Mejorar la técnica de la conducción del balón mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos de la conducción del balón en el fútbol en diferentes direcciones y ritmo. |
| Contenidos | Conducción del balón en el fútbol |
| Características | “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él” |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. En un espacio delimitado de 10x10 m todos los jugadores llevan el balón a su gusto, el que pierde su balón por una línea o lo hace chocar contra el de otro hace dos planchas, antes de continuar con sus regates, un jugador conduce como director del juego, cuando el director de juego detiene su balón con la planta del pie, todos los demás lo imitan. |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Conducciones en diferentes direcciones |
| Variante | Conducir el balón con obstáculos |

Actividad N° 20

Tema: Ejercicios de pase uno dos

| | |
|--|--|
| Objetivo | Mejorar la conducción del balón mediante variedad de ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los ejercicios de pase uno dos para aplicar en un encuentro de fútbol. |
| Contenidos | Ejercicios de pase uno dos |
| Características | Pase en fútbol. Entre los diversos usos de la noción de pase, podemos encontrar su utilización en el ámbito del deporte. En este caso, el pase se lleva a cabo cuando un jugador le envía la pelota (el balón) |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Un grupo de jugadores se sitúan en filas y permanecen diagonalmente opuestos unos con otros en un área de una anchura aproximada de 27 x18 metros de superficie. Se coloca un poste en el centro del área. El primer jugador de una de las hileras lanza un pase firme a los pies del siguiente jugador |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Realizar los diferentes tipos de pases |
| Variante | Realizar los diferentes pases con oponentes |

Actividad N° 21

Tema: Baloncesto, el boteo

| | |
|--|--|
| Objetivo | Mejorar la técnica de boteo mediante la selección adecuada de ejercicios para aplicar en un encuentro de baloncesto. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste el boteo para practicar una amplia variedad de habilidades motrices, la utilización de estas permiten la búsqueda de soluciones motrices. |
| Contenidos | Baloncesto, el boteo |
| Características | El bote le pondrá en condiciones de alcanzar una posición en la cancha desde la que puede lanzar, pasar o progresar con más facilidad hacia la canasta. |
| Aspectos metodológicos  | <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Cada estudiante tiene una ula en el pie y maneja un balón realizando el boteo, y se desplaza por toda la cancha de baloncesto.</p> <p>En la cancha se pondrá conos que serán los obstáculos que el estudiante tendrá que esquivar.</p> |
| Beneficios | <p>Mejora tu salud</p> <p>Mejora enfermedades crónicas:</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantienes las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p> <p>Aumenta tu independencia</p> |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Boteo diferentes direcciones |
| Variante | Boteo solo con una sola mano |

Actividad N° 22

Tema: Drible normal de frente (Baloncesto).

| | |
|--|---|
| Objetivo | Mejorar la técnica del dribling mediante la utilización de estrategias lúdicas adecuadas para aplicar la técnica en un encuentro de baloncesto. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste el dribling para ello se debe organizar la clase en la clase en la que los alumnos son distribuidos en pequeños grupos a cuyos miembros se les proporciona una tarea motriz |
| Contenidos | Drible normal de frente (Baloncesto). |
| Características | El drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por la cancha |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Driblar en el lugar con control visual, realizando flexiones y extensiones de ambas piernas, a cada rebote del balón. Driblar en el lugar dando dos pasos al frente y hacia atrás. Empujar el balón por la parte posterior-superior. |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Dribling diferentes direcciones |
| Variante | Dribling de espaldas |

Actividad N° 23

Tema: El pase en el baloncesto.

| | |
|--|--|
| Objetivo | Mejorar la práctica del baloncesto a través de la utilización de estrategias lúdicas durante las clases de Cultura Física. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los diferentes tipos de pases que existen y como aplicarlos en un encuentro de baloncesto. |
| Contenidos | El pase en el baloncesto. |
| Características | Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Grupos de estudiantes, el primero grupo ira en la mitad de la cancha y el otro grupo ira en la otra mitad; detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "negra". El equipo que tiene el balón realizar el pase a un compañero contrario, este puede ser el que está más distraído. |
|  | |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Pases diferentes direcciones |
| Variante | Pases a larga distancia |

Actividad N° 24

Tema: Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento

| | |
|---|---|
| Objetivo | Mejorar la técnica de la recepción y el pase con las dos manos, estando en movimiento. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste la recepción y pase con las dos manos estando en movimiento, para ello se le debe indicar los aspectos técnicos para su mejor desenvolvimiento. |
| Contenidos | Recepción y pase con las dos manos estando en movimiento |
| Características | Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva, desarrollada por un equipo con la intención de anotar. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Cruzar las líneas centrales de los círculos, imitando la recepción y el pase del balón, para desarrollar la coordinación. El profesor puede guiarse estrictamente por los procedimientos metodológicos establecidos, no obstante si los alumnos producen rápidamente la estructura correcta del movimiento |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Realizar recepción y pase en baloncesto |
| Variante | Realizar recepción y pase en un encuentro amistoso |

Actividad N° 25

Tema: Tiro al cesto

| | |
|--|---|
| Objetivo | Enseñar la mecánica de tiro al aro de corta, media y larga distancia para aplicar en un encuentro de baloncesto. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste la mecánica del tiro y las formas de aplicar en un encuentro de baloncesto |
| Contenidos | Tiro al cesto |
| Características | En baloncesto, tiro libre es un lanzamiento a la canasta que se produce siempre desde la misma posición, desde una línea situada a 4,60 metros del tablero y a 5,80 de la línea de fondo. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. Realizar trabajos específicos de brazos sin efectuar giro. El alumno sostiene el balón con las dos manos, antes de comenzar el pase y efectuar un movimiento de rotación para que la mano que realiza el tiro quede por debajo y la otra por encima. |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, balones, jugadores |
| Evaluación | Realizar los diferentes tipos de Tiros |
| Variante | Realizar tiros de la posición sentados hacia la canasta |

Actividad N° 26

Tema: Estructura de una sesión de aeróbicos básicos

| | |
|-------------------------------|---|
| Objetivo | Enseñar la estructura de una sesión de aeróbica básica mediante series de ejercicios para mejorar la salud. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste la estructura de una sesión de aeróbica, mediante series gimnásticas con el objetivo de mejorar sus diferentes aparatos y sistemas |
| Contenidos | Estructura de una sesión de aeróbica básica |
| Características | La sesión de aeróbica se divide en 5 partes claramente diferenciadas, abiertas y flexibles, que son: el Calentamiento (La duración oscila entre los 5 y 10 minutos) |
| Aspectos metodológicos |  <p>Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. La Tonificación Muscular (Fase variable entre 10'-20' y desarrolla fundamentalmente la Fuerza—Resistencia en los grupos musculares más importantes de Miembro Superior, Inferior, Abdomen y Dorso) y los Estiramientos (fase que dura entre 10'-15' se realizan ejercicios de relajación y estiramientos)</p> |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, step |
| Evaluación | Series de aeróbicos |
| Variante | Una sola serie de 30 minutos de aeróbicos |

Actividad N° 27

Tema: Pasos aeróbicos básicos

| | |
|--|--|
| Objetivo | Enseñar la estructura de los pasos básicos aeróbic mediante series gimnasticas para mantener la forma física |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos básicos con el objetivo de fortalecer los diferentes grupos musculares y el buen funcionamiento de los diferentes sistemas. |
| Contenidos | Pasos aeróbic básicos |
| Características | Las clases de aeróbic se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. El instructor va enseñando pasos o ejercicios rápidos que, al son de la música de aeróbic, resultan muy entretenidos. Pero hay una serie de pasos básicos de aeróbic que no suelen faltar en ninguna clase. |
| Beneficios | Mejora tu salud Mejora enfermedades crónicas: Fortaleces tu corazón Mantienes las arterias limpias Aumenta tu estado de ánimo Aumenta tu independencia |
| Recursos materiales | Espacio Físico, step |
| Evaluación | Series de aeróbicos |
| Variante | Series de aeróbicos con diferentes ritmos |

Actividad N° 27

Tema: Aeróbicos básicos para el fortalecimiento muscular

| | |
|---|--|
| Objetivo | Enseñar los aeróbicos básicos para el fortalecimiento muscular mediante series gimnásticas para mantener la forma física |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos básicos con el objetivo de fortalecer los diferentes grupos musculares y el buen funcionamiento de los diferentes sistemas. |
| Contenidos | Aeróbicos básicos para el fortalecimiento muscular |
| Características | El aeróbico como una actividad de larga duración y de intensidad moderada, encaminada a la mejora de la resistencia aeróbica y caracterizada por el soporte musical y por los pasos coreografiados que lo constituyen. |
| Aspectos metodológicos | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. En definitiva, consiste en bailar al ritmo de una música, pero siguiendo los principios básicos que debe tener todo ejercicio aeróbico. |
|  | |
| Beneficios | Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria. Mejora la resistencia aeróbica. Ayuda a mejorar el sentido del ritmo. Se trabaja la flexibilidad, la coordinación y la fuerza. Se pasa un rato divertido y distendido por lo que libera del estrés. |
| Recursos materiales | Espacio Físico, step |
| Evaluación | Series de aeróbicos |
| Variante | Cuatro series de aeróbicos de 15 minutos con diferentes ritmos |

Actividad N° 28

Tema: El baile la bomba del Chota como terapia

| | |
|--|---|
| Objetivo | Enseñar los pasos básicos de la bomba mediante pasos básicos, para bailar de manera adecuada. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos básicos de la bomba con el objetivo de distensionar sus músculos y combatir el estrés |
| Contenidos | El baile la bomba del Chota como terapia |
| Características | La danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas i que van aborde con la música que se desee bailar. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, corrección de errores, repetición. El objetivo de los ejercicios de baile sin desplazamientos, es la mejora del movimiento articular, estos ejercicios no llevan ningún riesgo lo cual permite que se desarrollen normalmente |
| Beneficios | <p>Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria.</p> <p>Mejora la resistencia aeróbica.</p> <p>Ayuda a mejorar el sentido del ritmo.</p> <p>Se trabaja la flexibilidad, la coordinación y la fuerza.</p> <p>Se pasa un rato divertido y distendido por lo que libera del estrés.</p> |
| Recursos materiales | Espacio Físico, música, grabadora |
| Evaluación | Bailar de una manera ininterrumpida. |
| Variante | Bailar con pareja |

Actividad N° 29

Tema: Baile San Juanito en parejas

| | |
|--|--|
| Objetivo | Motivar a la práctica de los pasos básicos del San Juanito para mejorar sus habilidades físicas con movimientos vivos. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos básicos del Sanjuanito haciendo coreografías básicas para poder bailar con ritmo |
| Contenidos | Baile San Juanito en parejas |
| Características | Es considerado el Ritmo Nacional del Ecuador, de origen precolombino alegre y melodía melancólica, según los musicólogos es una combinación única que denota el sentimiento del indígena ecuatoriano. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo, La pareja se desplazará en línea recta 6 pasos básicos, al terminar giramos y regresamos bailando a la posición que iniciamos. Damos dos giros con las manos levantadas en el mismo lugar y luego se desplazará con entradas y salida. Ponemos las manos en la cintura y hacemos una leve inclinación desplazándonos hacia adelante. |
| Beneficios | Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria. Mejora la resistencia aeróbica. Ayuda a mejorar el sentido del ritmo. Se trabaja la flexibilidad, la coordinación y la fuerza. |
| Recursos materiales | Espacio Físico, música, grabadora |
| Evaluación | Bailar de una manera ininterrumpida. |
| Variante | Realizar coreografías |

Actividad N° 30

Tema: Baile del pasacalle

| | |
|--|--|
| Objetivo | Desarrollar habilidades que permitan ejecutar los pasos del pasacalle para una mejor ejecución en el ritmo. |
| Como empezar | Explicar y demostrar en qué consiste los pasos básicos del Pasacalle haciendo coreografías básicas para poder bailar con ritmo |
| Contenidos | Baile del pasacalle |
| Características | El Pasacalle es una forma musical de origen popular, en Ecuador los pasacalles son interpretados por las bandas, tienen similitud con el paso doble español, la chulla quiteña. |
| Aspectos metodológicos  | Explicar, demostrar, organizar grupos de trabajo, ensayo. -Escuchar la música entrar a tiempo con ejercicios de repetición de los movimientos. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferente dirección. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes. Dirigir los movimientos previstos y coordinar. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos |
| Beneficios | Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria. Mejora la resistencia aeróbica. Ayuda a mejorar el sentido del ritmo. Se trabaja la flexibilidad, la coordinación y la fuerza. |
| Recursos materiales | Espacio Físico, música, grabadora |
| Evaluación | Bailar de una manera ininterrumpida. |
| Variante | Realizar coreografías |

6.7 Impacto

En la salud

De una manera se logrará que se reduzca el índice de enfermedades por la falta de actividad física. En los funcionarios se dará cambios facialmente percibidos por ellos ya que a través de un entrenamiento bien planificado podrá lograrse resultados agradables dentro de su organismo. Dicho entrenamiento acompañado de una buena dieta alimenticia dará los cambios deseados.

En lo deportivo

Con la práctica del deporte se espera que sirva para que los funcionarios participen de la mejor manera en los campeonatos que puedan surgir y en su mejora de un estado físico.

En lo institucional

Se logrará una predisposición positiva de parte de todos los funcionarios de que se practique toda actividad deportiva.

6.8 Difusión

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los funcionarios de GAD de Mira para hacer conocer sus beneficios y su importancia de la actividad deportiva, para ello se elaboró un programa de actividades deportivas, para realizar actividades de mantenimiento, para mejorar la calidad de vida.

6.9 Bibliografía

- Aguila Cornelio (2007) Sobre el ocio y la posmodernidad Sevilla España
Wanceulen Editorial Deportiva
- Barrionuevo Edgar (2016) Alimentación para deportistas Barcelona España
Profit Editorial I. S.L
- Boeckh (2005) Entrenamiento de la fuerza Barcelona España Paidotribo
- Cabedo Salvador (2003) Hacia un concepto integral de calidad de vida
España Universitat Jaume
- Diaz Pepe (2011) Voleibol Alternativas y curiosidades de su personalidad
Wanceulen Editorial Deportiva
- Dieguez Julio (2004) Aerobics en salas fitness Barcelona España Inde .
com
- Garcia Herminia (2003) La Danza en la escuela Barcelona España Inde
Publicaciones
- Garcia Miguel (2005) La ilusión España Teconte
- Hernandez Irene (2008) El deporte en la sociedad contemporanea Ameri
Universidad de Almeria
- Heyward Vivian (2006) Evaluación de la actividad física y preccripción del
ejercicio
- Holmes Elizabeth (2014) El bienestar de los docentes Guia para controlar
el estrés Madrid España Narcea S.A Ediciones
- Izquierdo Siriaco (2005) La alegría y entusiasmo de vivir Lima Perú
Paulinas Editorial
- Konovalova Elena (2006) Educación Física y deporte Cali Colombia
Univalle. Edu. co
- Latiesa Margarita (2001) Deportey cambiosocial Madrid España Esteban
Sanz S.L
- Linares Rafael (2003) Psicología del deporte Buenos Aires Argentina Brujas
- Llompert Magdalena (2007) El salario, concepto, estructura y cuantia
Madrid España Woolters Kluver S.A
- Marquez Sara (2012) Estilos de vida y actividad física Madrid España Diaz
de Santos

Marquez.J (2000) Deporte y calidad de vida Madrid España Estebanz Sanz S.L

Meakin Janice (2003) Andar para estar en forma Barcelona España Hispano europea

Medina Eduardo (2003) Actividad física y salud Barcelona España Paidotribo

Muñoz José (2011) Adolescencia y tiempo libre Salamanca España Graficas Cervantes

Navarro (2007) Catalogos de los deportes y juegos motores Barcelona EspañaPaidotribo

Organización Mundial de la Salud. (2016). Importancia de la actividad física para la salud pública. Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la salud,

Parra Carlos (2016) Espacios para la enseñanza de la actividad física en el medio natural Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Pastor José (2007) Salud, estado de bienestar y actividad física Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Perea Rogelia (2004) Educación para la salud Madrid España Diaz de Santos

Perello Inmaculada (2002) Educación Física España Editorial MAD

Restrepo Elena (2002) Promoción de la salud Bogotá Colombia Editorial Medica Panamericana

Rizo Walter (2016) Guia practica para descubrir el poder de las emociones Editorial Phronesis SAS

Salas Consuelo (2004) Educación para la Salud México Pearson Educación

Salinas, N. (2005). Manual para el técnico de sala de fitness. Barcelona : Paidotribo.

Sánchez Henar (2005) Bienestar emocional Madrid España Dikinson

Soto Miguel (2014) El método cuadrado de valores Estados Unidos Miguel Soto

Tapia Lourdes (2002) Calidad de vida La Paz Bolivia Fundación Pieb

Tejada Jesús (2016) Actividad Física y Salud Huelva España Universidad de Huelva

Valenciano Jaime (2015) Bienestar Social Almeria Universidad de Almeria

Velasco Jesus (2003) Entrenamiento de fútbol sala Barcelona España

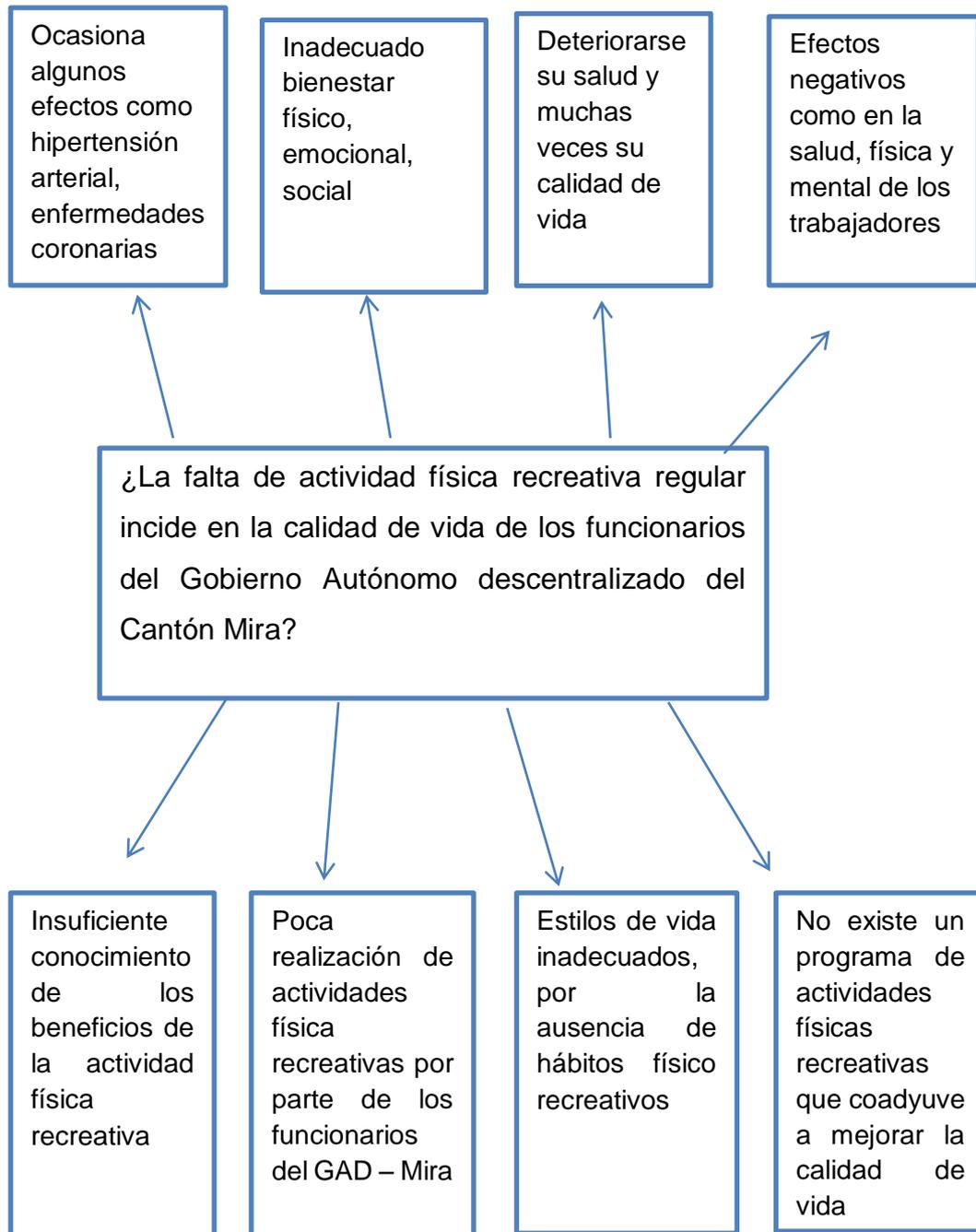
Paidotribo

Wissel Hal (2002) Baloncesto aprender y progresar Barcelona España

Paidotribo

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|---|--|
| <p>¿La falta de actividad física recreativa regular incide en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira?</p> | <p>Establecer como incide la actividad física recreativa en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira en el año 2017</p> |
| PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS ESPECIFICOS |
| <p>¿Qué tipo de actividades físicas recreativas efectúan fuera de su jornada laboral los funcionarios del Gobierno?</p> <p>¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas les gustaría se implemente en el programa de actividades físicas recreativas según su género de los funcionarios del Gobierno Autónomo?</p> <p>¿Cuenta la institución con un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo?</p> | <p>Diagnosticar que tipo de actividades físicas recreativas efectúan fuera de su jornada laboral los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira</p> <p>Determinar el tipo de actividades físicas recreativas les gustaría se implemente en el programa de actividades físicas recreativas según su género de los funcionarios del Gobierno Autónomo</p> <p>Indagar si tienen un programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Mira</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los funcionarios</p> |

Anexo N° 3 Matriz categorial

| Concepto | Categorías | Dimensiones | Indicadores |
|--|--------------------------------|------------------------------|--|
| Prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo). | La actividad física recreativa | Actividades no estructurales | Caminar |
| | | | Subir escaleras |
| | | | Actividades aire libre |
| | | Actividades estructurales | Velocidad |
| | | | Fuerza |
| | | | Resistencia |
| | | Juegos Recreativos | Fútbol sala |
| | | | Baloncesto |
| | | | Ecuavoley |
| | | | Danza |
| | | | Aeróbicos |
| | | | Ciclismo |
| | | | Calidad de vida, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal |
| Ilusión | | | |
| Gratitud | | | |
| Entusiasmo | | | |
| Bienestar físico | Salud | | |
| | Alimentación | | |
| | Tiempo libre | | |
| | Actividades de la vida diaria | | |
| Bienestar Social | Salario | | |
| | Vivienda | | |
| | Educación | | |
| | Tiempo para el ocio | | |

Anexo N° 4 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividades físicas recreativas inciden en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Descentralizado del Cantón Mira. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

1.- ¿Qué actividades físicas recreativas practican fuera de la jornada laboral?

| | | | |
|---------|--------|----------|---------|
| Caminar | Trotar | Deportes | Ninguna |
| | | | |

2.- ¿Conoce los beneficios que produce actividad física recreativa regular?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

3.- ¿En sus momentos libres que deportes les gustaría practicar?

| | | | |
|-----------|-----------|---------|--------|
| Ecuavoley | Atletismo | Básquet | Fútbol |
| | | | |

4.- ¿Conoce las causas porque no se realiza actividad física recreativa con regularidad?

| | | | |
|-----------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|
| Falta de tiempo | Falta de motivación | No existe personas encargadas | Otras actividades |
| | | | |

5.- ¿Con que frecuencia realizan actividad física recreativa los funcionarios y trabajadores?

| | | | |
|--------|----------|-----------|------------|
| Un día | Dos días | Tres días | Ningún día |
| | | | |

6.- ¿Cuánto tiempo dura la actividad física que practica?

| | | | |
|--------|--------|--------|------------|
| 30 min | 45 min | 60 min | No realizó |
| | | | |

7.- ¿Quiénes realizan con mayor frecuencia actividad física recreativa fuera del horario de trabajo?

| | |
|---------|---------|
| Hombres | Mujeres |
| | |

8.- ¿Dónde practica actividades físicas recreativas?

| | | | | |
|---------------|--------|----------|---------|------------|
| Patio de casa | Parque | Gimnasio | Empresa | No realizó |
| | | | | |

9.- ¿Con quién practica actividad física recreativa en sus momentos libres?

| | | | |
|--------|---------|-----------------------|------------|
| Amigos | Familia | Compañeros de trabajo | No realizó |
| | | | |

10.- ¿Qué enfermedades afectan la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del GAD – MIRA?

| | | | |
|------------|--------|--------------|--------------------|
| Colesterol | Estrés | Cardiopatías | Otras enfermedades |
| | | | |

11.- ¿Piensa que la calidad de vida se mejora por medio de las actividades físicas recreativas?

| | | |
|----|----|---------|
| Si | No | A veces |
| | | |

12.- ¿En el GAD de Mira se implementan actividades físicas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los funcionarios?

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| | | |

13.- ¿Durante la jornada de trabajo, en la institución se realizan actividades físicas para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

14.- ¿La implementación de un programa de actividades físicas en la institución será idóneo para tener un buen desempeño de los trabajadores?

| | | |
|----|----|---------|
| Sí | No | A veces |
| | | |

15.- ¿Se han organizado capacitaciones por parte del departamento de Recursos Humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

16.- ¿Le han evaluado en el último año su desempeño laboral?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

17.- ¿Considera importante que en esta institución del GAD – Mira se elabore un programa de actividades físicas deportivas para mejorar la calidad de vida?

| | | | |
|----------------|------------|-----------------|-----------------|
| Muy importante | Importante | Poco importante | Nada importante |
| | | | |

18.- ¿Qué tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas para mejorar la calidad de vida?

| | | | |
|--------|--------|--------|---------------|
| 30 min | 45 min | 60 min | Más de 60 min |
| | | | |

19.- ¿En qué jornada le gustaría se lleve a cabo la ejecución del programa de actividades físicas recreativas?

| | | | |
|-----------|--------------|----------|-----------------|
| Al inicio | Al medio día | Al final | Ninguna Jornada |
| | | | |

20.- ¿Según su consideración el programa de actividades físicas mejorara la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores?

| | | |
|----|----|---------|
| Si | No | A veces |
| | | |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 5 Fotografías



Anexo N° 6 Certificaciones


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IBARRA-ECUADOR
UNIVERSIDAD ACREDITADA RESOLUCIÓN 002-CONEA-2010-129-DC

Facultad de Educación Ciencia y Tecnología

07 de abril del 2017

Autorizado, 11/04/2017


 GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
DEL CANTÓN MIRA
ALCALDÍA

Señor
Walter Villegas
ALCALDE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MIRA

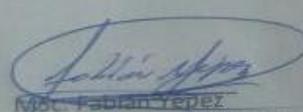
Presente,

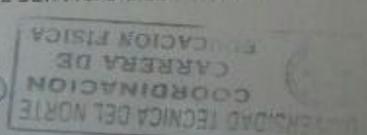
La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de coordinador de la carrera de Educación Física, me permito extender a usted un atento y cordial saludo y la vez augurarle éxito en las funciones que acertadamente dirige.

La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al Sr. Luis Enrique Ruales Mesa, estudiante de Licenciatura en Educación Física; el acceso a la institución que usted dirige, con la finalidad de que pueda aplicarla encuesta, como parte del trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la atención que se dé a la presente le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL PUEBLO


MSc. Fabián Yépez
COORDINADOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
COORDINACIÓN
CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA



Mira, 15 de mayo del 2017

Magister
Fabián Yépez
COORDINADOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Presente

De mi consideración:

Por el presente, reciba un atento y cordial saludo, y a su vez desearle éxitos en sus funciones diarias; en la mejora de los procesos institucionales, el motivo del presente es para informarle que el señor Luis Enrique Ruales Mesa Técnico de Deportes del GAD-MIRA ha realizado la socialización de la propuesta de su trabajo de grado cuyo título es "Programa de Actividades Físicas Recreativas para Mejorar la Calidad de Vida de los Funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mira".

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Sr. Walter Villegas
ALCALDE DEL GAD-MIRA



**GOBIERNO AUTÓNOMO
DESCENTRALIZADO
DEL CANTÓN MIRA
ALCALDÍA**

Urkund Analysis Result

Analysed Document: urkund.docx (D28280417)
Submitted: 2017-05-16 19:19:00
Submitted By: enriquefotbol@hotmail.es
Significance: 6 %

Sources included in the report:

ESQUEMA URKUND.docx (D26291178)
TESIS Tatina Macias1.1.docx (D24318434)
urkund valverde.docx (D27026387)
TESIS MARCELO QUIROZ.docx (D24056374)
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ciencias-De-La-Salud/70061632.html>

Instances where selected sources appear:

28



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

| DATOS DE CONTACTO | | | |
|----------------------|-----------------------------|----------------|------------|
| CÉDULA DE IDENTIDAD: | 0401552104 | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Luis Enrique Ruales Mesa | | |
| DIRECCIÓN: | Mira, Carchi barrio la Tola | | |
| EMAIL: | eñriquefotbol@hotmail.es | | |
| TELÉFONO FIJO: | 2280313 | TELÉFONO MÓVIL | 0985521679 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|-----------------------------|---|
| TÍTULO: | LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS FUNCIONARIOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2017 |
| AUTOR (ES): | Luis Enrique Ruales Mesa |
| FECHA: AAAAMMDD | 2017/05/19 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física. |
| ASESOR /DIRECTOR: | MSc. Vicente Yandún Y. |

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Luis Enrique Ruales Mesa, con cédula de identidad Nro. 0401552104, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de mayo de 2017

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: Luis Enrique Ruales Mesa
C.C. 0401552104



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Luis Enrique Ruales Mesa, con cédula de identidad Nro. 0401552104 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS FUNCIONARIOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 19 días del mes de mayo de 2017

(Firma)
Nombre: Luis Enrique Ruales Mesa
Cédula: 0401552104