



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS FUNCIONARIOS DEL HOSPITAL BÁSICO DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL, Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN EL AÑO 2012 – 2013”. PROPUESTA ALTERNATIVA.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTOR:

HUERA RODRÍGUEZ IGNACIO MARCELO

DIRECTOR:

MSC. JESÚS LEÓN VINUEZA

Ibarra, 2015

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: "Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa. Trabajo realizado por la señor egresado Huera Rodríguez Ignacio Marcelo previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, certifico 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.

Ibarra, 09 de marzo de 2015



Msc. Jesús León Vinueza.

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

A mis padres, quienes a lo largo de mi vida se han preocupado por mi bienestar y progreso, siendo mi apoyo en todo momento, para culminar con éxito mi carrera y obtener el título de licenciatura en Educación Física.

Marcelo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, por darme la oportunidad de superación y aprendizaje permanente.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Msc. Jesús León Vinuesa, quien me ha guiado permanentemente en el Trabajo de Grado, de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco a los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.

Marcelo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación Sociológica.....	11

2.1.4	Actividades físicas.....	12
2.1.5	La actividad física orientada a la salud.....	14
2.1.6	Beneficios de la Actividad física.....	15
2.1.7	Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física.....	16
2.1.8	Tipo o modo.....	17
2.1.9	Actividad Física como promoción de la salud.....	18
2.1.10	Efectos psicológicos de la actividad física.....	23
2.1.11	Efectos de la actividad física sobre la salud.....	23
2.1.12	Actividad física: Medicina fantástica.....	24
2.1.13	Actividad física y prevención de enfermedades.....	25
2.1.14	Enfermedades cardiovasculares.....	25
2.1.15	Efectos de la actividad física sobre los factores de riesgo.....	25
2.1.16	Adecuación a la edad.....	27
2.1.17	Actividad Física al alcance de todos.....	28
2.1.18	Componentes del programa de Actividad Física.....	28
2.1.19	Características del programa.....	28
2.1.20	Tipo de actividad.....	29
2.1.21	Actividad física no estructurada.....	31
2.1.22	La actividad física estructurada.....	31
2.1.23	¿Cuál es el papel de ejercicio en la mejora de la salud?.....	31
2.1.24	La motivación hacia la práctica de actividad física.....	32
2.1.25	La actividad física fortalece el corazón.....	33
2.1.26	La actividad física reduce el riesgo.....	35
2.1.27	Beneficios de la actividad física regular.....	36
2.1.28	Recomendaciones respecto a la actividad física.....	36
2.1.29	Pautas para los adultos.....	36
2.1.30	Calidad de vida.....	37
2.1.31	Bienestar físico.....	42
2,1.32	Salud.....	43
2.1.33	Bienestar Psicológico.....	44
2.1.34	Bienestar Social.....	45
2.1.35	Familia.....	45
2.1.36	Bienestar emocional.....	46

2.1.37	Tus emociones, sentimientos y pensamientos.....	47
2.1.38	Autoestima.....	47
2.1.39	Pautas para los adultos de 65 años o más.....	48
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	49
2.3	Glosario de Términos.....	50
2.4	Interrogantes de Investigación.....	53
2.5	Matriz Categorical.....	54
CAPÍTULO III.....		55
3.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	55
3.1	Tipo de Investigación.....	55
3.2	Métodos de investigación.....	56
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	57
3.4	Población.....	58
3.5	Muestra.....	58
CAPÍTULO IV.....		59
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los funcionarios.....	60
4.1.2	Contestación a las interrogantes de investigación.....	70
CAPÍTULO V.....		72
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
5.1	Conclusiones.....	72
5.2	Recomendaciones.....	72
CAPÍTULO VI.....		74
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	74
6.1	Título de la Propuesta.....	74
6.2	Justificación.....	74
6.3	Fundamentación.....	75
6.4	Objetivos.....	100
6.4.1	Objetivo General.....	100

6.4.2	Objetivos Específicos.....	100
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	100
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	100
6.7	Impacto.....	140
6.8	Difusión.....	140
6.9	Bibliografía.....	141
	Anexos.....	144
	Árbol de Problemas.....	145
	Matriz de Coherencia.....	146
	Matriz Categorial.....	147
	Encuesta.....	148
	Fotografías	151
	Certificaciones.....	154

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	58
Cuadro N° 2	Actividades físico-deportivas.....	60
Cuadro N° 3	Mejorar su salud	61
Cuadro N° 4	Beneficios que brinda la actividad física.....	62
Cuadro N° 5	Programa de actividades físicas.....	63
Cuadro N° 6	Profesional que oriente las actividades físicas.....	64
Cuadro N° 7	Dónde realiza actividad física o deporte.....	65
Cuadro N° 8	Actividad física o deporte se ha sentido mejor.....	66
Cuadro N° 9	Programa de actividades físicas deportivas.....	67
Cuadro N° 10	Motivos por los que no lo hace actividad física.....	68
Cuadro N° 11	Cuántas veces a la semana realiza actividad.....	69

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Actividades físico-deportivas.....	60
Gráfico N° 2	Mejorar su salud	61
Gráfico N° 3	Beneficios que brinda la actividad física.....	62
Gráfico N° 4	Programa de actividades físicas.....	63
Gráfico N° 5	Profesional que oriente las actividades físicas.....	64
Gráfico N° 6	Dónde realiza actividad física o deporte.....	65
Gráfico N° 7	Actividad física o deporte se ha sentido mejor.....	66
Gráfico N° 8	Programa de actividades físicas deportivas.....	67
Gráfico N° 9	Motivos por los que no lo hace actividad física.....	68
Gráfico N° 10	Cuántas veces a la semana realiza actividad.....	69

RESUMEN

La investigación se refirió al "Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa. El presente Trabajo de Grado tuvo como propósito esencial diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad físico deportivo después de su jornada laboral funcionarios del Hospital Básico de la Ciudad de San Gabriel. Posteriormente se redactó la justificación y se explicó las razones porque se realizó y quiénes se beneficiarán de los resultados. Para la construcción del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a las categorías, las mismas que guiaron de manera lógica y científica, para ello se consultó en libros, revistas, folletos, artículos científicos. Luego se desarrolló la parte de la metodología de investigación, que se refiere a los tipos de investigación, además se utilizó los métodos, los mismos que guiaron el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta la misma que se aplicó a los funcionarios que trabajan en el Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada una de las preguntas formuladas, así de esta manera se redactó las conclusiones y recomendaciones. Luego se realizó actividades físico deportivas que ayuden a mejorar su salud física y mental, para ello el funcionario deberá realizar actividades que contribuyan al mejoramiento de su salud. Al respecto se manifiesta que la actividad física es fundamental ya que ésta desarrolla a la persona y logra una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y el empobrecimiento de la capacidad de acción es por ello que se ha implementado un programa de actividades físicas, con explicaciones y consejos adecuados para crear hábitos deportivos en beneficio de la salud.

ABSTRACT

This research addressed the "Study of the physical activities performed by hospital official's core city San Gabriel and its relation to the quality of life in the year 2012 - 2013 Alternative proposal. This work had as main purpose grade diagnose that sports often perform physical activity after their workday officials Basic Hospital City San Gabriel. Subsequently justification was drafted and explained the reasons because it was made and who will benefit from the results. For the construction of the theoretical framework based on information independent and dependent categories was compiled, the same logic that guided and scientific manner the present investigation, for it has been consulted in books, magazines, brochures, scientific articles. Part of the methodological framework, which refers to the types of research was then developed further methods are used, the same that guided the research process within the techniques and instruments. The research technique used was the survey applies to staff working in the Base Hospital of the city of San Gabriel, after obtaining the results we proceeded to graph, analyze and interpret each of the questions, then conclusions and recommendations are drafted, then sports activities to help improve their physical and mental condition, for which the officer must perform a multitude of activities contributing to health this respect it is stated that physical activity is essential is developed as this development of the person and achieving a better quality of life, counteracting the problems that brings with a sedentary lifestyle, in terms of physical health and impoverishment capacity acción.es why we have implemented a program fiscals activities with explanations and tips for creating appropriate exercise habits for the benefit of health.

INTRODUCCIÓN

El ser humano ha evolucionado para ser físicamente activo, en otras palabras, el cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado.

Sin embargo, se puede manifestar que la actividad física comprende el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

El estudio de las actividades físicas, tiene como objetivo conocer qué tipo de actividades y con qué frecuencia lo realizan los funcionarios del Hospital básico de la Ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida. En los últimos años muchos países han realizado estudios de esta naturaleza debido a que existe mucha mortalidad, enfermedades coronarias, estrés, infartos, depresión por la falta de actividad física, es por ello que se le considera como un trabajo de investigación y posteriormente dar una solución al problema planteado, como plantear actividades domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, para prolongar su salud física y mental.

Luego de conocer esta introducción se da a conocer los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos: fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los funcionarios de la institución.

Capítulo V: contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y finalmente con los anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

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.

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.

Teniendo en cuenta que la OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que para obtener una vida saludable óptima está recomendado que una persona por lo menos tiene que realizar 30 minutos de actividad física diarios.

La historia de una institución es un árbol inmenso cuya sombra cobija todas las generaciones pasadas y presentes. A partir del año de 1942 se puso al servicio del pueblo de San Gabriel el hospital civil con un pabellón para el área administrativa y otro para hospitalización con la capacidad de cincuenta camas, más tarde se inaugura otro pabellón para mujeres, también había la atención de consulta externa para pacientes ambulatorios. Para dar mejor atención se consiguió la venida de las madres de la caridad. El Dr. Fernando López Guerra, oriundo del Cañar fue el primer director del hospital civil, en el año de 1954 para dar mayores facilidades para la completa atención al público el Ilustre

consejo Municipal nombra al Dr. Nelson Soto Tamayo para fundar la sala de la maternidad.

Por la situación central de San Gabriel con respecto a los demás pueblos del Cantón Montufar, a este hospital acuden de las parroquias de Cristóbal Colón, La Paz, Bolívar, Los Andes, García Moreno, Monte Olivo y de la región del Chota.

En el año de 1970 en el gobierno del General Guillermo Rodríguez Lara, se programó la construcción de 30 hospitales para todo el país, 24 en la Sierra y 6 en la Costa.

Como San Gabriel merecía tener un hospital de acuerdo a la tecnología moderna, se nombra una comisión integrada por el señor Jorge de la Bastida, Presidente del Ilustre Municipio de Montufar, los señores Vicente Aldás y Rafael Palacios, concejales; Dr. Amador Jácome, Director de Higiene del Municipio; Dr. Guillermo Narváez Ortega, Jefe Provincial de la Asistencia Social del Carchi; y las fuerzas vivas del pueblo Sangabrieleño consiguieron por medio del Dr. Oswaldo Egas, Director nacional del ministerio, la construcción del hospital, se inician los trabajos en el lugar que hoy se encuentra ubicado el hospital con el compromiso acordado con la compañía italiana hospital.

El 10 de Septiembre de 1971 se inaugura la capilla del hospital con el nombre de Jesús Médico siendo los gestores de esta magnífica obra la Rvda. Sor María Jara, Subdirectora de la Ex Asistencia Social, Subdirector Dr. Guillermo Narváez Ortega, Dr. Agustín Guijarro A. Dr. Bolívar Domínguez. Sr. Félix Freire, Sr. Hugo L. González T. y Director del Hospital Dr. Carlos Aldás Córdova.

Gracias al convenio de las universidades y M.S.P. desde el año de 1970, en el año de 1971 vinieron los primeros profesionales a realizar la medicatura rural a la provincia y fueron designados de la siguiente

manera Dr. Marco Ortega Zambrano en el Subcentro de Salud de Bolívar, Dr. Patricio Romo en Mira, y Dr. Vicente Chávez en Tulcán, y luego a fines del año 73 los primeros profesionales que cumplieron con el año de medicina rural en el centro de salud hospital San Gabriel, y fueron: Lcda. María Luisa Tapia en calidad de enfermera, Dr. Carlos Cazares como médico y la Srta. Teresa Zambonino como Obstetriz.

El 14 de Junio de 1974 se inaugura este centro de salud con la presencia de distinguidas autoridades, el Dr. Raúl Maldonado Mejía, Ministro de Salud; Dr. Luis E. Narváez Baca, Jefe Provincial de salud del Carchi; Dr. Carlos Aldás como director⁴ del nuevo centro de salud, y autoridades cantonales, con una dotación de 25 camas distribuidas de la siguiente manera: Medicina general, pediatría, gineco-obstetricia, un quirófano, los servicios de laboratorio, rayos X y el departamento de estadística, estos dos últimos fueron creaciones para completar la mejora la atención de los usuarios.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cada vez existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, considerando que la actividad física como parte importante de un estilo de vida saludable.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo.

En los últimos años psicólogos de diferentes partes del mundo han examinado ciertos aspectos que relacionan la actividad física con el bienestar psicológico, como por ejemplo, su impacto sobre la salud mental, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y los

estados de ánimo, así como los descensos en los niveles de ansiedad, depresión.

Al respecto se puede manifestar que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y por ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial.

Existen evidencias de que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, luego de conocer esta problemática se identifican las siguientes causas que configuran el problema de investigación.

Se puede decir que el desinterés que muestran las autoridades sobre la realización de la actividad física viene afectando no solo a los funcionarios sino que también afecta a los usuarios de la institución antes mencionadas, por consiguiente podemos decir que al no existir un programa de actividades deportivas el interés por la actividad física de parte de los empleados es insuficiente o nula en algunos casos. El no haber un área que se encargue de la práctica del deporte en estas instituciones lleva a que todo el personal pierda el interés por realizar la práctica de las actividades físicas; sabiendo que la salud va de la mano con la práctica de ejercicio.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera las actividades físicas influyen en la calidad de vida de los funcionarios que laboran en el Hospital Básico de la Ciudad de San Gabriel en el año 2012-2013?

1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación

La presente Investigación se desarrolló con los funcionarios del Hospital Básico de la Ciudad de San Gabriel.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en el Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel, ubicada en las calles Montufar y Mayor Arturo Guevara, parroquia San José, cantón Montufar, provincia del Carchi.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el año 2012-2013.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar el tipo de actividades físicas que realizan los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012-2013.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.
- Identificar el tipo de actividades físicas que practican los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.

- Analizar la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.
- Elaborar una propuesta alternativa

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por valor de la salud física y mental, se puede manifestar que la actividad física contribuye a mejorar la calidad de la vida a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales

Al respecto se puede manifestar que la sociedad está en constante evolución, los temas que preocupan en cada momento variando, según cambia la población, sus necesidades e intereses. Uno de los temas más actuales, o mejor dicho, que más preocupan en la actualidad y como consecuencia, surgen temas de interés relacionados directamente con este grupo social, tales como el cuidado del cuerpo, la mejora de la calidad de vida, vivir una vida de forma sana y autónoma, así es como el tema de la actividad física va adquiriendo cada vez más relevancia. En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en la calidad de vida de las personas.

En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en la calidad de vida de las personas. En primer lugar, porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional de un ser humano. La actividad física es importante porque a partir de su propia naturaleza, el ejercicio físico. Corporal puede definirse como una manifestación práctica que a través del movimiento humano permite

abordar numerosos objetivos utilizando para ello actividades como el juego, el deporte, la gimnasia, la danza, la expresión y comunicación corporal, las actividades en la naturaleza.

Esta investigación es importante porque en primer lugar servirá de manera directa a los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel para que puedan tener una mejor calidad de vida y así se pueda lograr que las personas dediquen un tiempo a la realización de actividades físico-deportivas, que por lo general es una de las actividades que debe realizar el ser humano a diario con la finalidad de lograr estar bien ante el mismo y la sociedad.

1.7 FACTIBILIDAD

Teniendo los recursos económicos necesarios para realizar este trabajo de investigación se hace factible ya que es uno de los requisitos más importantes, además se está en pleno conocimiento que se tiene el apoyo de esta institución para la realización de la investigación que servirá a los Funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría Humanista

La preocupación actual por la salud, como algo que la ausencia de enfermedad, se halla en estos momentos en el centro de los debates acerca de la prevención en la materia de la salud pública. Los factores determinantes de la salud están relacionados con los estilos de vida, poseen múltiples dimensiones y están vinculados 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.

Los cambios socioeconómicos y culturales, los numerosos avances tecnológicos, han supuesto un nuevo estilo de vida de los sujetos, por otra parte han supuesto una serie de riesgos para la salud, puesto que esta tecnología 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. (Márquez, 2013, pág. 35)

Se acepta como factores determinantes de la salud: la alimentación, la actividad física y hábitos nocivos como el tabaco y 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 esta ligados al estilo de vida.

“Igualmente, es importante mantener una alimentación saludable, realizar actividad adecuada al sujeto, tener un trabajo satisfactorio, moverse en un ambiente saludable”. (Marquez, 2013, pág. 35)

La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegurar a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para la salud física, social y mental, así como para su bienestar general.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva.

La salud mental es un concepto amplio que puede definirse como la ausencia de desórdenes mentales y la capacidad para afrontar exitosamente los desafíos diarios y las interacciones sociales de la vida. Va desde los estados de enfermedad, como la depresión patológica, hasta las condiciones no patológicas pero que limitan el bienestar o la calidad de vida, como son la ansiedad o la baja autoestima.

Hasta hace poco tiempo, la relación ejercicio físico-salud se ceñía casi exclusivamente a la salud física. Ha sido en años recientes cuando ha comenzado a extenderse la idea de que el ejercicio es efectivo en promoción de una buena salud mental. Aunque todos los autores están de acuerdo en que el área de la salud mental necesita de más estudios clínicos, los

resultados de los meta-análisis. (González. J, 2003, pág. 88)

El ejercicio mejora algunos de los problemas más comunes de la salud como son la ansiedad, la depresión y la autoestima, e incide positivamente también en el estado de humor y en el sueño. La actividad física y como facilitadora de actividades paralelas y contactos sociales, lleva a una mejora de la autoestima y del bienestar psicológico, en todas las edades y en ambos sexos.

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Teoría Social

Una de las características fundamentales de nuestra sociedad actual es la búsqueda constante por incrementar la calidad de vida y salud, tanto desde la perspectiva física como desde el punto de vista psicológico. Alcanzar un objetivo implica necesariamente la modificación de los hábitos y formas de vida que “perjudican” la salud, en aras a sustituir dichos estilos de vida nocivos por otros que la benefician.

Para lograr este propósito, que en todo momento debe ser una realidad más que una utopía, la práctica de actividad física y deportiva a de consolidarse como uno de los ejes centrales en el cambio de conductas y actitudes dirigidas a la mejora de la salud, debido a que la realización de actividad física constituye una forma de vida saludable tanto para niños como para adultos, además de afectar otro tipo de conductas relacionadas con la salud, como son los hábitos alimentarios o el tabaquismo. (Marquez, 2013, pág. 226)

Múltiples trabajos han demostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la

salud, en comparación con las personas sedentarias, incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas y considerar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta los límites insospechados.

Así pues, la perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica deportiva sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares fundamentales de las mismas, ya que si solo se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios.(Marquez, 2013, pág. 226)

Las tasas de abandono en la práctica de actividad física y deportiva. A pesar de las posibles ventajas psicológicas que se pueden obtener a partir de la práctica regular del ejercicio (alivio de la tensión, mejora de los síntomas depresivos, reducción del riesgo de diversas enfermedades, mejor control del peso o incremento de la autoestima y la autoeficacia, por ejemplo, las estadísticas indican que aproximadamente la mitad de la gente que se inicia en la actividad, acaba dejándola durante los primeros seis meses, siendo estas conclusiones similares tanto en estudios realizados con niños, como con hombres y mujeres, jóvenes y de mediana edad o con ancianos.

2.1.4 ACTIVIDADES FÍSICAS

La incorporación de nuevos conocimientos científicos, el desarrollo de tecnologías, la aparición de nuevas corrientes de movimiento, hicieron necesario mejorar la terminología para la mejor comprensión técnica. Por ello conviene definir que entendemos por actividad física.

Este concepto, que ha evolucionado conjuntamente con el término salud, se refiere, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud “a los movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida

cotidiana, ordenadas desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deportes recreativos y de ocio.(Preobrayensky, 2005, pág. 26)

Al ejercicio se le define como un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física.

Actividad física y Organización Mundial de la Salud.

A partir de Diciembre de 1997, la OMS inicio una serie de programas titulados “Active living; Physical activity for health” de los que resultamos seis acciones en el ámbito de la actividad física.

“Promoción, información y propuesta de experiencias sobre actividad física a todas las edades (creación de guías, definición de nuevos modelos, desarrollo de aproximaciones innovadoras, coordinación de políticas de desarrollo, participación en reuniones internacionales y regionales”. (Preobrayensky, 2005, pág. 26)

“Desarrollo de políticas gubernamentales. Por ejemplo, la Internacional Active Living Polisy Summit” fue organizada en el año 2000, con ocasión de los Juegos Olímpicos de verano de Sydney”. (Preobrayensky, 2005, pág. 26)

“Trabajar en las estructuras de los proyectos de salud existentes, tales como los de escuelas saludables, comunidades y ciudades saludables, empresas saludables, etc.”.(Preobrayensky, 2005, pág. 26)

Actuar directamente sobre los estilos de la vida de la población mediante programas pedagógicos en

relación con la actividad física. Destacar la importancia de los hábitos y prácticas en la sociedad, ya que potencian la vida activa permitiendo un envejecimiento activo y en estado de buena salud. Por ejemplo el “Proyecto de vida activa para las personas mayores”. (Aplicación de la guía de Heidelberg, traducción francesa, Mainardi y Michel, 1988) desarrolló acciones aprovechando la celebración del año internacional de la tercera edad, etc.(Preobrayensky, 2005, pág. 26)

“Desarrollar las competencias mediante la creación de programas de actividad física adaptados a estos nuevos conceptos desde la enseñanza primaria a la universitaria”.(Preobrayensky, 2005, pág. 27)

2.1.5 La actividad física orientada a la salud

“La actividad física orientada a la salud o actividad física saludable es aquella que se realiza con las características de frecuencia, duración e intensidad necesarias para promover o mejorar la salud, según las condiciones de cada individuo”. (Viega, 2007, pág. 29)

No toda actividad física tiene porque ser saludable. Si no cumple determinados requisitos de frecuencia o duración puede no poseer efectos apreciables sobre la salud y en algunos casos, si ésta no está adaptada al nivel de capacidad del individuo podría conllevar algún efecto negativo para la salud. En todo caso, los efectos potencialmente beneficiosos de la actividad sobre la salud superan con mucho sus posibles perniciosos. (Viega, 2007, pág. 29)

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo. Es importante hacer hincapié en que todo movimiento que sea capaz de incrementar el gasto energético en reposo debe ser considerado actividad física y no solo determinados tipos de actividades tales las que se realizan de forma recreativa en el tiempo de ocio o los esfuerzos físicos o trabajos pesados.

2.1.6 Beneficios de la Actividad física

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados en la población adulta. La práctica regular de ejercicio físico se incluye en las guías alimentarias de numerosos países occidentales, y es una de las recomendaciones dirigidas a la población general para alcanzar un óptimo estado de salud y prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad, entre otros.

“Si la actividad física regular tiene un rol en la prevención de dicha patología (obesidad), también tendrá un papel indirecto en la aparición de todos los trastornos asociados a la misma: hipertensión, dislipemias, alteraciones del metabolismo de la glucosa, entre otros”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 2)

La adquisición de unos hábitos tempranos en la práctica de actividad física pueden mantenerse a lo largo de la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte durante la infancia y la adolescencia puede ser fundamental en la prevención de enfermedades crónicas en el adulto. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 2)

Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesarias para que el ejercicio actuase como arma terapéutica.

Dicha prescripción depende de varios factores: la población sobre la que quiere actuar (niños, adultos, ancianos), el objetivo que se pretende conseguir (prevenir o tratar ciertas enfermedades) y los factores condicionantes (acceso a instalaciones deportivas). “El estudio del comportamiento del individuo es fundamental para modificar un hábito. Todo cambio supone un esfuerzo, y cuando menos se perturbe el

comportamiento habitual del individuo, más fácil será conseguir dicho cambio”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 1)

En el caso del ejercicio, la naturaleza y el patrón característico de comportamiento físico en los niños difieren de los del adulto y no pueden equipararse. Las recomendaciones sobre actividad física deber tener en cuenta las características propias de la población a la que van destinadas.

2.1.7 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

“La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 2)

Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal.

Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

El ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio

y coordinación, y composición corporal. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 2)

Los atributos de la actividad física son:

- Tipo o modo de actividad física
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

2.1.8 Tipo o modo

Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física del adulto se resumía al gasto energético debido al trabajo, puesto que el individuo realizaba largas jornadas laborales.

“En la actualidad, el trabajo se ha convertido en una actividad fundamentalmente sedentaria que implica un escaso gasto energético. La actividad física en el tiempo libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 3)

2.1.8.1 Frecuencia

“Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 3)

2.1.8.2 Duración

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 3)

2.1.8.3 Intensidad

La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado. La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa.

Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, Actividad física y salud, 2006, pág. 3)

2.1.9 Actividad Física como promoción de la salud

“La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal”. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo, como por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

La Asociación de Medicina Deportiva conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-socio-cultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física. Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético”.

A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la

actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas". (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 206)

La actividad física se interrelaciona con otras actividades (arte cultura, cine, teatro, música entre otras) que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana.

La falta de actividad física, agravada por otros hábitos nocivos del estilo de vida contemporáneo (sobrealimentación, tabaquismo, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, drogadicción, entre otros), ha desatado la segunda revolución epidemiológica, marcada por el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas sobre las enfermedades infecciosas agudas. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 206)

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la

salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación.

Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera com afecta la calidad de vida algunas enfermedades.

En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración

en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal.

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla ; además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)

“En este mismo sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente”. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, es decir, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico. La promoción no es solo la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)

Por su parte, las intervenciones individuales hacen referencia a la intervención del entorno que favorezca la realización de actividad y

ejercicio físico con espacios y entornos adecuados que promuevan la decisión del individuo de cambiar sus estilos de vida hacia la actividad.

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que ésta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo.

2.1.10 Efectos psicológicos de la actividad física

La investigación sobre los efectos de la actividad física sobre la salud tiene larga tradición. Sin embargo, la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los procesos psicológicos y en la salud mental solamente ha suscitado mayor interés en los últimos años. “A partir de la aportación de las primeras evidencias de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos también sobre los trastornos mentales (depresión clínica) y la salud mental, reduciendo la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la sensación de eficacia en el manejo de situaciones cotidianas”. (Remor & Pérez, 2007)

2.1.11 Efectos de la actividad física sobre la salud

“La actividad física reduce el riesgo de numerosas enfermedades crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas. Este efecto favorable se produce incluso en los ancianos que realizan una actividad física moderada”. (Remor & Pérez, 2007), También en las personas que tienen alguna enfermedad, la actividad física aumenta la habilidad para realizar actividades de la vida diaria, retrasa la aparición de la discapacidad y disminuye la dependencia.

Así mismo, parece que la actividad física regular ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad, y de diabetes; mejora la salud músculo-esquelética (densidad ósea, osteoporosis, artritis y dolor de espalda), reduce el riesgo al desarrollo de cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico (paliativo) sobre muchas de estas condiciones. (Remor & Pérez, 2007)

2.1.12 Actividad física: Medicina fantástica

“Al ir aumentando progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizarla actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional”.(Ros, 2004, pág. 33)

Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol.(Ros, 2004, pág. 33)



(Ros, 2004, pág. 33)

2.1.13 Actividad física y prevención de enfermedades







“A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento”. (Ros, 2004, pág. 35)

2.1.14 Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades coronarias y las cerebrovasculares se presentan como la primera causa de mortalidad en España. Numerosos estudios de campo realizados evidencian que uno de los factores de riesgo más importantes de muerte por enfermedad cardiovascular es el sedentarismo junto al tabaquismo, hipertensión, hipercolesterolemia y sobrepeso. (Ros, 2004, pág. 35)

2.1.15 Efectos de la actividad física sobre los factores de riesgo

Las actividades aeróbicas de baja o moderada intensidad juegan un papel decisivo tanto en la prevención como en la rehabilitación cardiovascular. Los efectos más destacados podemos resumirlos en los siguientes:

-  ayuda a controlar la **tensión arterial**
-  mejora el perfil de los **lípidos en la sangre**
-  disminuye la **obesidad**
-  combate la **diabetes**
-  reduce el **estrés**
-  contribuye a erradicar el **tabaquismo**

(Ros, 2004, pág. 35)

2.1.15.1 Prescripción de actividad física para la salud

Se entiende como tal el proceso por el cual a una persona se le recomienda un programa, diseñado de manera sistemática e individualizada, con el fin de contribuir a mejorar su condición física de manera eficaz y con los menores riesgos posibles. Dicho programa debe realizarlo, o supervisarlo, un experto en la materia, que tendrá en cuenta entre otros: los intereses y necesidades de la persona, su estado físico y de salud, así como su disponibilidad horaria. (Ros, 2004, pág. 48)

“Al diseñar un programa de Actividad Física para la salud debemos de tener claro que el objetivo no es otro que el de conseguir un estilo de vida activo que permanezca en el tiempo. Esto es, un estilo de vida activa de carácter crónico caracterizado por la presencia permanente de actividad física y la observancia de hábitos saludables”. (Ros, 2004, pág. 48)

Por sencillo que sea, no deja de ser un programa de entrenamiento y como tal es preciso que respete una serie de pautas o normas, denominados Principios del Entrenamiento. Al tenerlos en cuenta no pondremos en peligro nuestro organismo y conseguiremos las adaptaciones biológicas que conducen a mejorar día a día nuestra condición física. (Ros, 2004, pág. 48)

2.1.15.2 Individualización

El entrenamiento debe adaptarse a las características de cada persona. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.15.3 Adaptación.

“Para que mejore la condición física es necesario aplicar de forma sucesiva una serie de estímulos (la carga de entrenamiento,

caracterizada por el volumen y la intensidad de la actividad realizada) que produzcan una adaptación del metabolismo y de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano”. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.15.4 Adecuación del estímulo

“El estímulo debe ser adecuado al nivel de condición física actual. Esfuerzos muy débiles no producen efectos y si son excesivos pueden ser perjudiciales”. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.15.5 Progresión

“El nivel de esfuerzo o estímulo debe incrementarse progresivamente, de forma lenta y constante, a medida que mejora la condición física. Es recomendable que el incremento sea en un principio en el volumen o cantidad y posteriormente en la intensidad de la actividad realizada”. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.15.6 Continuidad

“Relación óptima entre el esfuerzo y la recuperación del mismo. Para obtener los efectos deseados, es necesario dejar una pausa de regeneración suficiente después de realizado el esfuerzo”. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.16 Adecuación a la edad

“La forma de adaptarse a los diferentes estímulos del entrenamiento depende de la edad biológica, que no siempre se corresponde a la cronológica, de la persona”. (Ros, 2004, pág. 49)

2.1.17 Actividad Física al alcance de todos

Cualquiera puede realizar un programa de Actividad Física, sin límites de edad y sexo. En actividades ligeras y moderadas, es recomendable, pero no imprescindible, someterse a una exploración básica a juicio de su médico. Incluso las personas con determinadas discapacidades o que padecen alguna enfermedad, siempre bajo supervisión médica, pueden beneficiarse de los efectos que produce en el organismo el mantener un estilo de vida activo. (Ros, 2004, pág. 50)

2.1.18 Componentes del programa de Actividad Física

Los tres pilares de cualquier programa son: las actividades aeróbicas o cardiovasculares, los ejercicios de fuerza-resistencia y los de flexibilidad. Sin olvidar los ejercicios de equilibrio y coordinación. (Ros, 2004, pág. 50)

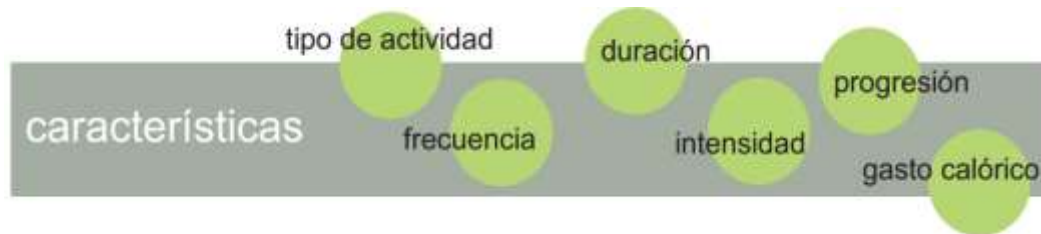


(Ros, 2004, pág. 50)

2.1.19 Características del programa

“El tipo de actividad a realizar, la combinación de frecuencia, duración e intensidad, así como el ritmo de progresión a seguir son los elementos clásicos de todo programa de entrenamiento. Nosotros vamos a incluir el

gasto calórico por entender que es de gran utilidad a la hora de cuantificar y cualificar la actividad física a realizar”. (Ros, 2004, pág. 51)



2.1.20 Tipo de actividad

“Realizaremos actividades que potencien los distintos componentes del programa, si bien las actividades aeróbicas tendrán, normalmente, un mayor peso específico”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.20.1 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.20.2 Ejercicios de fuerza

Ejercicios que impliquen, sobre todo, a los grandes grupos musculares.

Se realizarán:

- Sin cargas
- Con auto cargas

- Con sobrecargas ligeras o medias
- Con máquinas de musculación (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.20.3 Ejercicios de flexibilidad

“Movilidad de las articulaciones y estiramientos, preferentemente estáticos de los grandes grupos musculares”. (Ros, 2004, pág. 51)

2.1.20.4 Ejercicios de equilibrio

- Estáticos
- Dinámicos (Ros, 2004, pág. 51)

“Para que la práctica de la actividad física sea satisfactoria es importante tener en cuenta una serie de hábitos y también algunos consejos”. Entre otros: (Ros, 2004, pág. 64)



(Ros, 2004, pág. 64)

Es muy recomendable utilizar la música como elemento motivante. Ejercicios de fuerza que pueden parecer monótonos, con una música adecuada resultan muy entretenidos. Una buena música relajante no

debe faltar mientras realizamos los ejercicios de flexibilidad. (Ros, 2004, pág. 64)

2.1.21 Actividad física no estructurada

“Influye muchas de las actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa y el jardín, diversas ocupaciones domésticas y laborales, además de los juegos y otros cuidados de los niños”. (Melvin, 2002, pág. 3)

2.1.22 La actividad física estructurada

“Como su nombre indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñado para mejorar la condición física, incluida la condición física relacionada con la salud”. (Melvin, 2002, pág. 3)

2.1.23 ¿Cuál es el papel de ejercicio en la mejora de la salud?

Al igual que para la actividad física, el ejercicio se ha convertido en algo cada vez más importante para ayudar a prevenir, e incluso tratar, mucha de las enfermedades crónicas que afectan a las sociedades desarrolladas, entre ellas la enfermedad coronaria, las embolias, la hipertensión, el cáncer, la diabetes, la artritis, la osteoporosis, las afecciones pulmonares crónicas y la obesidad. Además, algunos médicos puntualizan que el ejercicio es la mejor de las medicinas, puesto que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud. (Melvin, 2002, pág. 3)

Son muchos los informes científicos que detallan los beneficios para la salud derivados de la actividad física regular, entre ellos Physical Activity, Fitness and Health. De forma colectiva, algunos informes

documentan los beneficios significativos que pueden acumularse en hombres y mujeres de todas las razas y de todas las franjas de edad.

Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para beneficiarse de las ventajas que supone el beneficio para la salud.

2.1.24 La motivación hacia la práctica de actividad física

“Motivación, es un ensayo mental preparatorio en una acción para animar o animarse a ejecutarla, con intereses y diligencia. Se expone dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad física”.(Delgado M. , 2002, pág. 65).

2.1.24.1 Motivación intrínseca

“Bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad física por el carácter propio de ésta. Entre otras razones se encuentran el simple hecho del disfrute y satisfacción que les aporta la práctica realizada”. (Delgado M. , 2002, pág. 65).

2.1.24.2 Motivación extrínseca

“Se refiere a aquellas razones que justifican la práctica de motivación de actividad física y que no están relacionadas directamente con ésta.

Telema y Yang han mostrado como las motivaciones de tipo social y competitiva disminuyen con la edad, orientándose a la práctica hacia aspectos de la actividad física de tipo recreativo”. (Delgado M. , 2002, pág. 65).

2.1.24.3 Beneficios de la actividad física

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros.

“La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer. Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones”. (Levine, 2012).

2.1.25 La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones

Cuando se realiza con regularidad, la actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón. Al hacerlo, mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Entonces circula más sangre hacia los músculos y las concentraciones de oxígeno en la sangre aumentan. Los capilares, que son los vasos sanguíneos diminutos del cuerpo, también se

ensanchan. Esto les permite llevar más oxígeno a todas partes del organismo y transportar fuera de ellas los productos de desecho.

2.1.25.1 La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria

Cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco.

La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco.

Con el tiempo, una zona de la placa puede romperse y en su superficie puede formarse un coágulo de sangre. Si el coágulo crece lo suficiente, puede bloquear de manera parcial o total la circulación de la sangre que pasa por una arteria coronaria. El bloqueo de la circulación al músculo cardíaco provoca un ataque cardíaco.

Ciertas características, enfermedades o hábitos pueden aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. La actividad física puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo por varias razones:

- Puede bajar la presión arterial y las concentraciones de triglicéridos, que son un tipo de grasa de la sangre.
- Puede elevar las concentraciones de colesterol HDL o colesterol “bueno”.

- Le ayuda al organismo a controlar las concentraciones de glucosa y de insulina de la sangre, con lo cual se reduce el riesgo de sufrir diabetes de tipo.
- Disminuye las concentraciones de proteína C reactiva en el organismo. Esta proteína es un indicador de la inflamación. Las concentraciones altas de la proteína C reactiva pueden indicar un mayor riesgo de sufrir la enfermedad coronaria.
- Ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad cuando se combina con el consumo de una alimentación con menos calorías. La actividad física también le ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable con el paso del tiempo tras haber bajado de peso.

En las personas poco activas, el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria es dos veces mayor que en quienes realizan actividades físicas. Algunos estudios parecen indicar que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria, así como lo son el colesterol alto, la presión arterial alta y el hábito de fumar. (Levine, 2012).

2.1.26 La actividad física reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco

En las personas que padecen enfermedad coronaria, la actividad aeróbica frecuente contribuye a que el corazón trabaje mejor.

También puede reducir el riesgo de presentar un segundo ataque cardíaco en personas que ya han tenido uno.

“Es posible que la actividad aeróbica intensa no sea recomendable en personas con enfermedad coronaria. Pregúntele a su médico qué tipo de actividad física puede realizar sin peligro”. (Levine, 2012).

2.1.27 Beneficios de la actividad física regular

Los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud y el bienestar son numerosos. (Levine, 2012).

2.1.28 Recomendaciones respecto a la actividad física

“Las pautas recomiendan el tipo y la cantidad de actividad física que deben realizar los adultos, los ancianos y otros grupos de personas. También aconsejan cómo integrar la actividad física en la vida diaria”. (Levine, 2012).

2.1.29 Pautas para los adultos

Las pautas aconsejan lo siguiente:

- Algo de actividad física es mejor que nada. Los adultos que realicen poca actividad física deben aumentarla gradualmente. Se obtienen beneficios de salud con cantidades tan modestas como 60 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.
- Para obtener mayores beneficios de salud se recomienda realizar por lo menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica moderada o 75 minutos (1 hora y cuarto) de actividad aeróbica intensa por semana. Otra alternativa consiste en combinar las dos. Por regla general se considera que 2 minutos de actividad moderada equivalen a 1 minuto de actividad intensa
- Si desea obtener aún más beneficios de salud, realice 300 minutos (5 horas) de actividad moderada o 150 minutos (2 horas y media) de

actividad intensa a la semana (o una combinación de ambas). Cuanta más actividad física realice, más se beneficiará.

- Cuando realice una actividad aeróbica, hágalo durante por lo menos 10 minutos seguidos. Distribuya la actividad física en el transcurso de la semana. Las actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta deben realizarse 2 o más días por semana.

2.1.30 Calidad de vida

Para algunos autores, el concepto de calidad de vida se origina a fin de distinguir resultados relevantes para la investigación en salud, derivado de las investigaciones tempranas en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida. El hecho que desde sus inicios haya estado vinculado a otras variables psicológicas que involucran en sí mismas el concepto de bienestar, ha posibilitado que, a la fecha, aún muchos investigadores no diferencien claramente en sus estudios cada concepto o lo utilicen de manera indistinta (Urzúa, 2012).

Calidad de Vida Relacionada con la Salud es, pues, el aspecto de la calidad de vida que se refiere específicamente a la salud de la persona y se usa para designar los resultados concretos de la evaluación clínica y la toma de decisiones terapéuticas. Como seres sociales nuestra salud depende sustancialmente de un intercambio interpersonal favorable en términos de recompensas materiales o emocionales y de aprobación cognoscitiva. Por eso, la perspectiva sociológica de la calidad de vida nos recuerda que la persona individual no es el objetivo exclusivo de la medicina.

La salud de las poblaciones es también un objetivo. Sabemos, por la teoría de los sistemas que ciertas características se hacen sólo visibles cuando miramos el sistema al completo más que a sus elementos aisladamente. Esto también es verdad para el estudio

de la salud. No podemos entender plenamente los determinantes de la salud de las poblaciones por inferencia simple de la información obtenida de individuos y esto desafía la limitada perspectiva individual que parece dominar la actual investigación de la calidad de vida. Las desigualdades sociales son un ejemplo que ilustra este argumento. La cuestión última es si debemos tratar al individuo, al organismo, como si fuera un todo, una unidad, cuando acaso la unidad de la vida humana es el grupo y no el individuo (Fernández J. , 2010).

La evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes y que afectan a su estado general de bienestar". Al hilo de la propuesta de otros autores, podemos afirmar que el concepto de bienestar es intercambiable con el de calidad de vida

Todos relacionan el concepto de «calidad de vida» con la conservación de la salud, coincidiendo de esta manera con las evidencias obtenidas en la parte cuantitativa de la investigación y en la parte de las entrevistas grupales realizadas entre población joven y mayor.

La «calidad de vida» es para todos un concepto más amplio que el de «salud», al englobar la posibilidad de realización personal en todas las dimensiones vitales, siendo la salud una condición básica entre éstas. En efecto, la ausencia de salud, o sea, la enfermedad, o bien niega la posibilidad de disfrutar de una calidad de vida, o bien disminuye el nivel de calidad de vida (Moscoso & Moyano, 2009, pág. 155).

La calidad de vida es una aspiración vital que no sólo depende del factor salud. Se hace referencia a todas las dimensiones de la salud, en

la que todos se basan de alguna forma: la salud se presupone que debe existir para que haya calidad de vida, porque la calidad de vida es la plena capacidad funcional del ser humano en todas sus dimensiones, sin menoscabo de sus posibilidades de realización; supone la capacidad de hacer lo que se quiere, porque el cuerpo es capaz de responder a los deseos de la mente y ésta se adapta a las posibilidades normales de su cuerpo; la calidad de vida permite gozar del entorno físico y de la red de relaciones sociales; es tener la independencia vital derivada de la buena salud

En el sentido de la perspectiva externa, hay un cierto acuerdo general sobre el hecho de que el entorno social de relaciones y su armonía es muy importante para fijar el nivel de calidad de vida. Así, es necesario un nivel de vida suficiente para satisfacer las necesidades humanas primarias, pues la calidad de vida se sitúa en los niveles superiores de desarrollo personal, dentro de la jerarquía de necesidades humanas. La situación socioeconómica debe favorecer un nivel de vida suficiente para la realización personal. Pero también se vincula la calidad de vida con el nivel de vida cuando se la relaciona con todas las dimensiones del ser humano: física, psíquica y social. “También se la vincula con el nivel de vida cuando, además de la salud, se la hace depender de la red de relaciones sociales y familiares, porque calidad de vida es el goce del propio entorno, y ello requiere una armonía en la red de relaciones. De esta forma es como incorporan los entrevistados las condiciones socioeconómicas al concepto de calidad de vida”(Moscoso & Moyano, 2009, pág. 156).

No obstante esta perspectiva compartida mayoritariamente por el observador externo, algún experto, sin negar la capacidad de evaluar la calidad de vida de un sujeto desde afuera, alude al hecho de que, en última instancia, la calidad de vida no deja de ser una percepción subjetiva de cada individuo, de modo que unas mismas condiciones de

vida pueden suponer una calidad de vida satisfactoria para unas personas e insatisfactoria para otras

Los factores que parecen influir en la calidad de vida, son los siguientes: salud, aptitudes funcionales, el ser capaz de cuidar de uno mismo, la condición económica, las relaciones sociales, el acceso a los servicios sociales y de salud, la calidad de su vivienda y, en el contexto próximo, el poder sentirse satisfecho con su vida, poder acceder a oportunidades culturales y educativas y el tener la oportunidad de aprender nuevas cosas, a esta lista podría agregarse la posibilidad de realizar actividad física deportiva, puesto que la práctica deportiva influye sobre el bienestar mental de las personas y sobre su nivel de calidad de vida.

Está científicamente comprobado y es socialmente aceptado que llevar un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. El mantenimiento de la actividad física, considerada como práctica regular, como hábito de vida, es una necesidad para conservar la salud, no simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como la sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones, hasta incluso el contribuir a la propia felicidad (Jürgens, 2006, pág. 63).

“El concepto de calidad de vida representa un “término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades “ (Palomba, 2002).

Concibe la calidad de vida en términos de actividades que se valoran en sí mismas y en la capacidad de alcanzar estas actividades. Si la vida se percibe como un conjunto de 'haceres y seres' (es decir, de realizaciones) que es valorado por sí mismo, el ejercicio

dirigido a determinar la calidad de la vida adopta la forma de evaluar estas 'realizaciones' y la 'capacidad para funcionar'. A diferencia de los enfoques basados en el valor o bienestar que otorgarían las propias mercancías (en que se confunden medios y fines), para este caso, la calidad de vida se determinaría en apoyo a esos 'haceres y seres' (realizaciones) y en la capacidad o habilidad de la persona de lograrlos; en últimas, las cosas que la gente valora hacer y ser (Botero & Pico, 2007).

En este sentido, se identifica tres connotaciones en el concepto de calidad de vida:

a) Calidad del entorno. El término “calidad de vida” se refiere frecuentemente a la calidad del entorno en el cual uno vive. Los ecologistas emplean estas palabras en su lucha contra la degradación del medio ambiente. Por ejemplo, la construcción de carreteras nuevas y aeropuertos se considera una agresión contra la calidad de vida. En un sentido parecido, los sociólogos hablan de “calidad de vida” cuando reivindican mejoras sociales; los índices sociológicos de la calidad de vida incluyen puntos relacionados con la riqueza y la igualdad social. En este sentido, las condiciones externas para una buena vida se equiparan realmente con la buena vida. Un término más apropiado sería “vida llevadera” (Veenhoven, 2001).

b) Calidad de acción. El término “calidad de vida” se emplea también para señalar la capacidad que tiene la gente para enfrentarse a la vida. Esta palabra se emplea con más frecuencia en las profesiones terapéuticas. Los médicos se refieren a la “calidad de vida” como la capacidad (recuperada) para el trabajo y para el amor. En sus análisis suelen medirla según la capacidad física, llamada a veces “estado de acción”. En el discurso psicológico el término alude generalmente a distintas inclinaciones mentales, como el realismo y la vitalidad. Ahora bien, aunque en términos médicos tiende a centrarse en la ausencia de defectos limitativos (una mala salud), los psicólogos también consideran

una “actualización” progresiva de las facultades latentes (una buena salud). “En este sentido, la capacidad interna para tratar los problemas de la vida se equipara con la buena vida. Otro término más apropiado podría ser la “capacidad para vivir” o el “arte de vivir” (Veenhoven, 2001).

c) Calidad del resultado. Las dos acepciones anteriores describen las condiciones previas para lograr una buena vida, más que la buena vida en sí. Por lo tanto, el tercer término se centra en la última connotación y diferencia: la “calidad de vida” según sus resultados, que se describen como “productos” de la vida y como “disfrute” de esta última

El aumento de la felicidad no siempre coincide con todas las cualidades apreciadas, por ejemplo, con el estado del bienestar o con la inteligencia personal.

Algunas cosas que consideramos buenas pueden incluso reducir la felicidad. En realidad el término “calidad de vida” es menos global de lo que parece, de ahí que deba emplearse este término únicamente como indicativo (Veenhoven, 2001).

2.1.31 Bienestar físico

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo.

Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población. “Durante mucho tiempo han sustentado la idea de que existe una relación directa entre cantidad de actividad

física y beneficios para la salud o, en otras palabras, cuanta más actividad física, mejor salud”(Vidarte & Vélez, 2011).

La actividad física se convierte en una estrategia que promueve la salud, debido a que es una fuente de experiencias de vida al ser capaz de movilizar recursos, y también por los beneficios que trae consigo y su posibilidad de modificar hábitos y comportamientos sociales, lo cual lleva a mejorar la percepción de vida de los individuos y de las comunidades (Correa, 2010)

2.1.32 Salud

La salud refiere no sólo al estado completo de bienestar físico y mental sino también social incorporando a la armonía con el medio ambiente como una necesidad crucial del bienestar. Desde una perspectiva psicológica y social, el bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas o emociones positivas sino también que la persona se valore a sí misma, tenga relaciones positivas con otros y crea que controla su ambiente (Bilbao, 2008).

Las líneas de investigación del bienestar están interesadas en un mismo proceso psicológico pero se sirven de distintos indicadores para medirlo.

La tradición del bienestar eudaemónico no sólo integra aspectos psicológicos sino también toma en consideración la dimensión individual y social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido.

De esta manera, el bienestar implica necesariamente la valoración que los individuos hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad.

El bienestar desde una perspectiva psicológica y social, no consiste sólo en la ausencia de síntomas de

ansiedad, depresión, o en que las emociones positivas sobrepasen a las emociones negativas, es decir que haya una balanza de afectos positivos; sino que también implicaría que la persona se respete y valore a sí misma -autoestima-; que tenga relaciones positivas con otros o perciba un apoyo social satisfactorio; que crea que domina controla su ambiente, que se sienta autónomo del entorno -aunque conectado con él-; que atribuya sentido y propósito a su vida, así como que crea que se está relacionando como persona (Zubieta, 2010).

2.1.33 Bienestar psicológico

1) Autoaceptación. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.

2) Relaciones positivas con otras personas. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar.

3) Autonomía. Para poder sostener su propia individualidad en contextos sociales diversos, las personas deben gozar de autodeterminación y mantener su independencia y autoridad personal. La autonomía se asocia a la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento.

4) Dominio del entorno. La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto.

5) Propósito en la vida. Metas y objetivos que permiten dotar la vida de cierto sentido.

6) Crecimiento personal. Interés por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo (Zubieta, 2010).

2.1.34 Bienestar social

El bienestar social se asocia a varios indicadores de pertenencia a asociaciones cívicas -asociacionismo cívico- y comportamiento prosocial. En especial la integración y la contribución social son altas entre los adultos que trabajan con otros vecinos para resolver problemas. Todas las dimensiones de bienestar social, aunque especialmente la integración social, aumentan conforme lo hace la percepción de seguridad en el barrio y de confianza entre los vecinos. “Asimismo, el bienestar social estaría asociado a la salud cívica y al capital social” (Zubieta, 2010).

2.1.35 Familia

La familia, originariamente se entiende como comunidad más que como asociación; es decir, como unidad de convivencia en la que: los fines son las mismas personas que la integran; el contrato legal la define solo parcialmente, pues la familia se funda en un compromiso personal con carácter ético; se cultiva mediante actos libres de aceptación donación interpersonales (Rodríguez & Altarejos, 2006).

La primera característica es la más radical, como lo muestra la misma semántica del término. Según el diccionario, "comunidad" se define así: «calidad de común, de lo que, no siendo privativamente, pertenece o se extiende a varios». La cláusula intermedia -no siendo privativamente- indica que la participación en lo común no conlleva pérdida de lo participado: se comparte sin merma en nada ni para nadie. (La raíz desarrollada de "común" tiene el mismo sentido de participación no privativa en el término comunicación, y es lo que la distingue esencialmente de información: que no se pierde lo otorgado). Pasando de la comunidad como cualidad de una agrupación humana al acto propio de sus miembros es cuando puede hablarse de comunión, que

genéricamente define el diccionario como «participación en lo común», y de un modo más específico, en su segunda acepción, como «trato familiar, comunicación de unas personas con otras». De ahí el profundo sentido de la definición de familia que aporta Juan Pablo II: «comunidad de personas» (communio personarum); sentido hondo en lo antropológico y muy propio en lo lingüístico. Sentido donde el autor radica la misión crucial de la familia que es ser la «escuela de humanidad más completa y más rica», sentido que no es atendido usualmente en las investigaciones sobre la realidad familiar “La familia como comunidad desborda las expectativas que presentan las funciones derivadas de la dimensión objetiva de ese actuar en común. Resalta de modo claro el compromiso que conlleva esa "comunidad de personas" (Rodríguez & Altarejos, 2006).

2.1.36 Bienestar emocional

Comprender la naturaleza de las emociones

Las emociones no pueden ser permanentes, por eso reciben el nombre de emociones, término que viene de emoción, movimiento, Van cambiando, de ahí sean emociones. Van pasando constantemente de una a otra. En un momento este triste y al siguiente este contento. En un momento estas enfadado y al siguiente eres compasivo.

En un momento eres cariñoso y al siguiente estas lleno de odio, la mañana asido preciosa a la noche es horrible así sucesivamente. Tú naturaleza no puede ser todo esto, detrás de todos esos cambios debe haber algo parecido a un hilo que los mantenga unidos. Es una guirnalda de flores, aunque no se vea el hilo es lo que mantiene unidas todas las flores; las emociones son como esas flores. A veces florece la ira, a veces la tristeza, a veces la felicidad, a veces dolor y a veces la angustia. Pero todas ellas son flores, y tu vida es una guirnalda. Debe existir un hilo, si no, te habrías desarmado hace ya mucho tiempo. Sigues siendo una

entidad, entonces ¿Dónde está ese hilo, donde está esta esa estrella que te guía? ¿Qué es lo permanente en ti? (Mondadori.H, 2012, pág. 1)

2.1.37 Tus emociones, sentimientos y pensamientos

Por ejemplo, si alguien te insulta, te enfadas. Crees que te estas enfadando tu pero, en términos científicos, el insulto de otra persona actúa como un control remoto. La persona que te ha insultado está manipulando tu comportamiento. Tú ira está en sus manos, y tú solo te comportas como una marioneta.

En la actualidad los científicos pueden poner electrodos en ciertos centros del cerebro con un resultado increíble. Los místicos llevaban hablando de esto desde hace miles de años, pero solo recientemente la ciencia ha descubierto que en el cerebro hay ciertos centro que controlan tu comportamiento. Se puede poner un electrodo en un punto determinado, por ejemplo, en el centro de la ira. Nadie te está insultando, nadie te está humillando, nadie te está diciendo nada; tú estás tranquilamente sentado y feliz y cuando alguien pulsa el botón de tu control remoto ¡te enfadas! Es una sensación extraña porque no encuentras el motivo de tu ira en ninguna parte. (Mondadori.H, 2012, pág. 3)

2.1.38 Autoestima

La educación es un proceso tan amplio y rico como la vida. Consiste esencialmente, en favorecer el desarrollo de los niños y en transmitirles valores morales, humanos, sociales, intelectuales, culturales.

Para cualquier persona (niño aulto), las necesidades básicas deben estar cubiertas antes de que el individuo a prenda a caminar por la vida con facilidad. (Beauregard.L, 2005, pág. 15)

Las relaciones de afecto y de amor estables con personas significativas forman el tercer nivel de la pirámide de Maslow, relaciones que constituyen el alimento psíquico de todo el ser humano, para vivir un sentimiento de pertenencia, el individuo debe formar parte de una red relacional y social. Sólo cuando estos niveles están cubiertos, al menos en una buena parte, la persona tiene las bases que se requieren para desarrollar la autoestima.

La autoestima constituye uno de los principales factores del desarrollo humano; es el fundamento de la educación. La obra educativa consiste esencialmente en acompañar o guiar a los niños en su vida afectiva, social y moral. El educador debe favorecer siempre la autoestima, porque constituye la condición para poder compartir y socializar, y para vivir relaciones armoniosas con el entorno. (Beauregard.L, 2005, pág. 16)

2.1.39 Las pautas aconsejan lo siguiente:

- Las personas de edad avanzada deben mantenerse físicamente activas. Las personas de edad que realizan cualquier cantidad de actividad física obtienen algo de beneficios en materia de salud. Las personas mayores que son poco activas deben aumentar gradualmente el grado de actividad y evitar al principio las actividades intensas.
- En lo posible, las personas mayores deben seguir las pautas que se recomiendan para las personas adultas. Deben realizar diversas actividades, entre ellas caminar. Se ha visto que caminar produce beneficios de salud con un bajo riesgo de sufrir lesiones.
- Si usted no puede realizar actividades físicas durante 150 minutos (2 horas y media) por semana, haga lo máximo que sus capacidades y estado de salud le permitan.(Levine, 2012).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La calidad de vida ha sido la aspiración humana de todos los tiempos, unas veces revestida del inmemorial sueño por la felicidad, otras veces propuesta como la tarea preceptiva del Estado del Bienestar moderno. La función de la psicología en ambas perspectivas no es banal, tanto más cuanto el tema no se agota en un ámbito exclusivamente psicológico, sino que constituye un terreno pluridisciplinar, lugar de confluencia donde el político y el economista, el psicólogo y el médico, junto con otros muchos profesionales aportan sus enfoques.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por lo tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura”.

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social “establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Las preocupaciones acerca del próximo milenio en un planeta demográficamente envejecido han generado consenso para estudiar las condiciones institucionales, culturales y sociales que enfrentan las personas para tener un nivel aceptable en su vida cotidiana. El paulatino incremento en la esperanza de vida y el aumento a ritmos acelerados de la población, han suscitado una serie de inquietudes en lo relativo a los estilos de vida, los sistemas de protección social con que cuentan.

El interés por lo que incluye la calidad de vida ha existido desde siempre. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica sistemática y científica del mismo es relativamente reciente, aplicándose en primer lugar a los campos de la salud física y ambiental, aplicándose posteriormente a los ámbitos de la salud psíquica y servicios sociales en general. La calidad de vida es un concepto que abarca todos los aspectos de la vida tal como los experimenta las personas, incluyendo aspectos tales como la salud física, el equilibrio psíquico, la autonomía mental y la responsabilidad social.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física aeróbica: actividad en la que se mueven grandes músculos del cuerpo de manera rítmica, también llamada actividad de resistencia, mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejemplos son caminar, correr y nadar y andar en bicicleta.

Actividades de fortalecimiento de los músculos: entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

Actividad física: es cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal.

Aptitud física: es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias.

Actividades para fortalecer los huesos: la actividad física principalmente diseñada para aumentar la fuerza de sitios específicos en los huesos que componen el sistema esquelético.

Balance: es un componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que implica el mantenimiento del equilibrio del cuerpo al mismo tiempo parado o en movimiento.

Duración: es la longitud del tiempo en que una actividad o ejercicio se realiza. La duración es generalmente expresada en minutos.

Ejercicio: es una sub-categoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finalista en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. “Ejercicio” y “entrenamiento físico”.

Estilo de vida y actividades: se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable.

Entrenamiento del equilibrio: estática y dinámica de los ejercicios que están diseñados para mejorar la capacidad de los individuos para resistir los desafíos de la oscilación postural o los estímulos desestabilizadores causados por su propio movimiento, el medio ambiente, u otros objetos.

Flexibilidad: a la salud y el componente relacionado con el desempeño de la aptitud física que es el rango de movimiento posible en una articulación.

Frecuencia: es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo. La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones, los episodios o ataques por semana.

Fuerza: a la salud y el rendimiento de los componentes de la aptitud física que es la capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer la fuerza.

Intensidad: la intensidad se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Intensidad moderada de actividad física: en una escala absoluta, la actividad física que se realiza en 3,0 a 5,9 veces la intensidad de descanso. En una escala de actividad física en relación con la capacidad personal de un individuo, la intensidad moderada por lo general es un 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa de actividad física: en una escala absoluta, la actividad física que se realiza en el 6,0 o más veces la intensidad de descanso.

Intensidad relativa: es el nivel de esfuerzo requerido por una persona al hacer una actividad. Cuando la intensidad del uso es relativa, la gente presta atención a cómo la actividad física afecta el ritmo cardíaco y la respiración.

Intensidad absoluta: es la cantidad de energía utilizada por el organismo por minuto de actividad.

Progresión: es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia, o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Repeticiones: es el número de veces que una persona levanta un peso en el músculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.

Salud: es una condición humana con las dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizada por un continuo con polos positivos y negativos.

Salud y actividad física: actividad que cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o fútbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividad física beneficiosa para la salud.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?
- ¿Qué tipo de actividades físicas practican los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?
- ¿Cuáles es la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.</p>	Actividad física	<p>Actividades lúdico recreativas</p> <p>Juegos deportivo</p>	<p>Caminar</p> <p>Trotar</p> <p>Excursiones</p> <p>Caminatas</p> <p>Ciclo paseos</p> <p>Deportes colectivos</p> <p>Basquetbol, Fútbol, Ecuavoley</p> <p>Deportes individuales</p> <p>Natación, Aeróbicos</p>
<p>La calidad de vida es el grado en que los individuos o sociedades se encuentran de acuerdo a su bienestar social.</p>	Calidad de vida	<p>Personal</p> <p>Social</p>	<p>Mejora la salud de los funcionarios</p> <p>Mejora la satisfacción en el trabajo</p> <p>Charlas educativas Médicas</p> <p>Nutricionales</p> <p>óptima salud, física</p> <p>Mejora el clima laboral</p> <p>Mejora la productividad en la organización.</p> <p>Incrementa índices de la práctica deportiva en los funcionarios</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca del “Estudio de las

actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.2.3. Método Analítico

A través del análisis me permitió conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.2.4 Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.2.5 Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de las “Estrategias Didácticas que ayuden a mejorar la comunicación a niños/as con deficiencia auditiva de la edad cronológica de 8 a 12 años.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1 Encuesta

Se aplicó una encuesta a los funcionarios, cuyo propósito es conocer el tipo del “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa.

3.4 POBLACIÓN

La población de la presente investigación la constituyen los funcionarios que laboran en el Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.

Cuadro N° 1 Población

Institución	Función	Hombres	Mujeres	Total
Funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel	Médicos	25	13	38
	Enfermeras		47	47
	Administrativos	13	6	19
	Servicios	6	5	11
TOTAL				115

Fuente: Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel

3.5 MUESTRA

Se trabajó con la totalidad de la población, por tratarse de un grupo pequeño de investigados, por lo que no amerita efectuar el cálculo muestral.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, diagramas circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los funcionarios de la Institución motivo de la presente investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INDIVIDUAL DE CADA PREGUNTA DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUNCIONARIOS

Pregunta N° 1

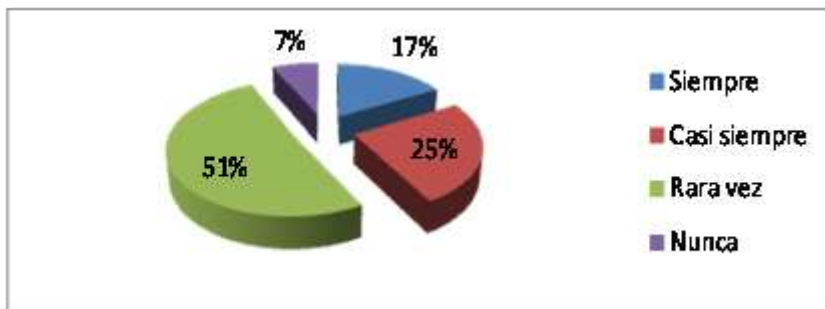
¿Con que frecuencia realiza Ud. actividades físico-deportivas?

Cuadro N° 2 Actividades físico-deportivas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	20	17,00%
Casi siempre	29	25,00%
Rara vez	58	51,00%
Nunca	8	7,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 1 Actividades físico-deportivas



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que rara vez realiza actividades físico-deportivas. Al respecto se manifiesta que los funcionarios deben realizar actividades con más frecuencia, con el propósito de contribuir al mejoramiento de la salud física y mental.

Pregunta N° 2

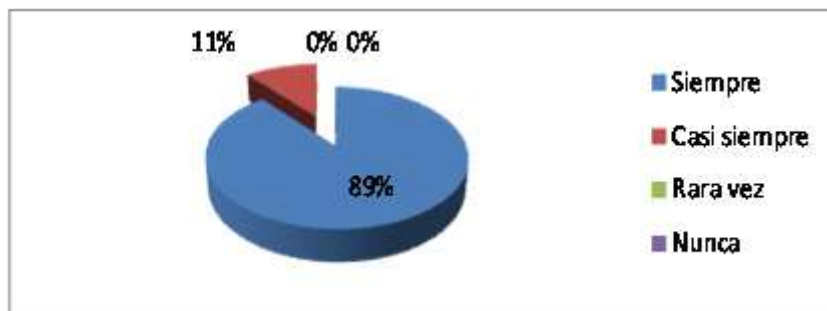
¿Cree Ud. que podría mejorar su salud si realizara actividades físico deportivo?

Cuadro N° 3 Mejorar su salud

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	102	89,00%
Casi siempre	13	11,00%
Rara vez	0	0,00%
Nunca	0	0,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 2 Mejorar su salud



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que Sí podría mejorar su salud si realizara actividades físico deportivo. Al respecto se manifiesta que la actividad física con regularidad a través de largos períodos de tiempo puede producir beneficios a largo plazo. Es por eso que los expertos de la salud dicen que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantener su salud.

Pregunta N° 3

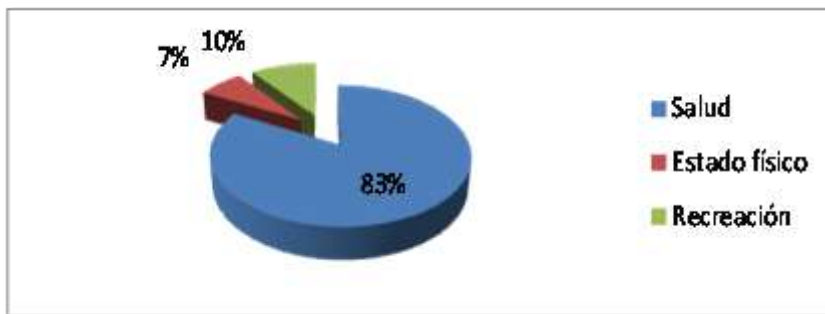
¿De los múltiples beneficios que brinda la actividad física deportiva cuál considera Ud. es el más importante?

Cuadro N° 4 Beneficios que brinda la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Salud	96	83,00%
Estado ánimo	8	7,00%
Calidad de atención	11	10,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 3 Beneficios que brinda la actividad física



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos cerca de la totalidad de los funcionarios encuestados manifiestan que de los múltiples beneficios que brinda la actividad física deportiva la más importante es para la salud. Al respecto se manifiesta que la actividad física presenta la variedad de posibilidades para realizar actividad física, dentro de las cuales, se destacan los ejercicios físicos sistemáticos como la mejor alternativa para lograr beneficios en salud.

Pregunta N° 4

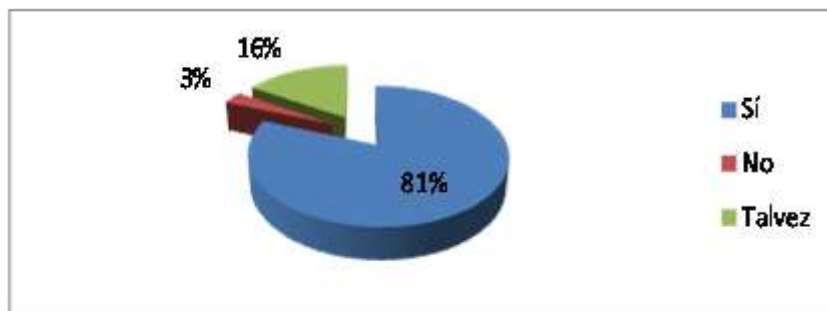
¿Estaría Ud. dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?

Cuadro N° 5 Programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	94	81,00%
No	3	3,00%
Tal vez	18	16,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 4 Programa de actividades físicas



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos en su mayoría los funcionarios encuestados manifiestan que sí está dispuesto a participar en un programa de actividades físicas. Al respecto se manifiesta que los funcionarios deben participar en variedad de talleres, que le permitan mejorar su salud física y mental, la actividad física debe constituirse en un hábito, después de la jornada de trabajo debe realizar caminatas, aeróbicos y deportes.

Pregunta N° 5

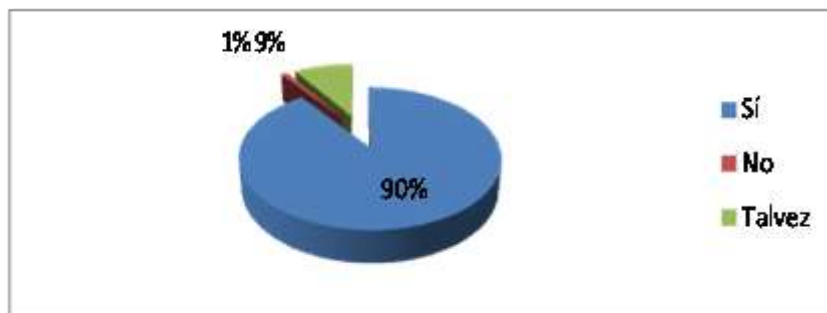
¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?

Cuadro N° 7 Profesional que oriente las actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	104	90,00%
No	1	1,00%
Tal vez	10	9,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 6 Profesional que oriente las actividades físicas



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

En su mayoría los funcionarios encuestados manifiestan que sí le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas. Al respecto se manifiesta que la actividad física debe estar dirigida por un profesional que conozca de los principios pedagógicos, para no cometer errores que perjudique a la salud de quienes están practicando.

Pregunta N° 6

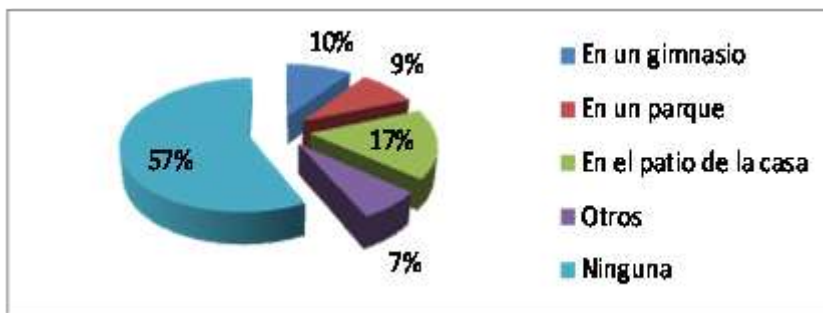
¿Dónde realiza actividad física o deporte?

Cuadro N° 8 Dónde realiza actividad física o deporte

Alternativa	Frecuencia	%
En un gimnasio	12	10,00%
En un parque	10	9,00%
En el patio de la casa	20	17,00%
En lugar de trabajo	8	7,00%
Otros	65	57,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 7 Dónde realiza actividad física o deporte



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que realiza actividad física o deporte en otros lugares. Al respecto se manifiesta que la actividad física se le debe realizar en cualesquier parte, porque la concepción de la actividad física es realizar movimientos corporales en diferentes contextos de la vida cotidiana, como caminar, correr, ir al gimnasio.

Pregunta N° 7

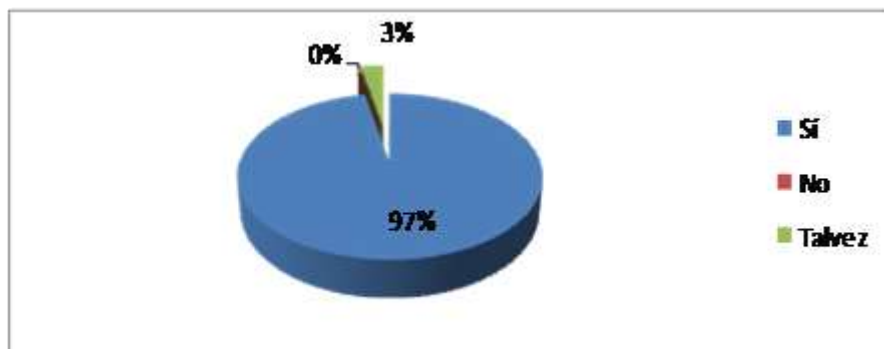
¿Cuándo ha realizado o realiza actividad física o deporte se ha sentido mejor?

Cuadro N° 9 Actividad física o deporte se ha sentido mejor

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	111	97,00%
No	0	0,00%
Tal vez	4	3,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 8 Actividad física o deporte se ha sentido mejor



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos cerca la totalidad de los funcionarios encuestados manifiestan que cuando realizan actividades físicas o deporte sí se han sentido mejor. En la actualidad la "actividad física" se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad.

Pregunta N° 8

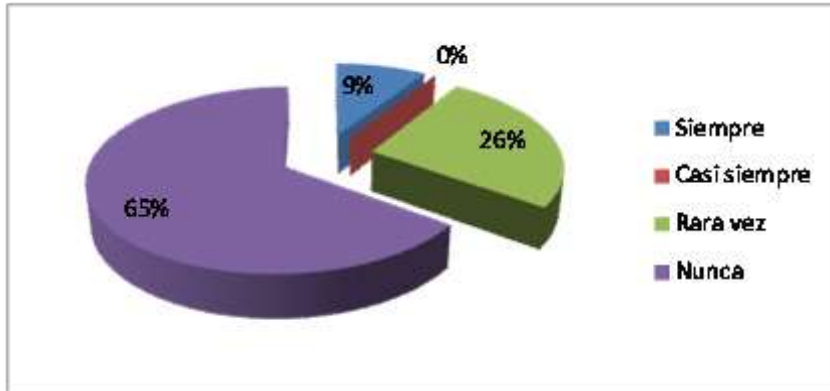
¿Existe un programa de actividades físicas deportivas para mejorar su salud mental y física de los funcionarios del Hospital Básico de la Ciudad de San Gabriel?

Cuadro N° 10 Programa de actividades físicas deportivas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	9,00%
Casi siempre	0	0,00%
Rara vez	30	26,00%
Nunca	75	65,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 9 Programa de actividades físicas deportivas



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que nunca en su lugar de trabajo tiene algún programa de recreación donde contenga actividades físico deportivo. Al respecto se manifiesta que en las instituciones públicas y privadas siempre debe existir un programa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la salud física y mental.

Pregunta N° 9

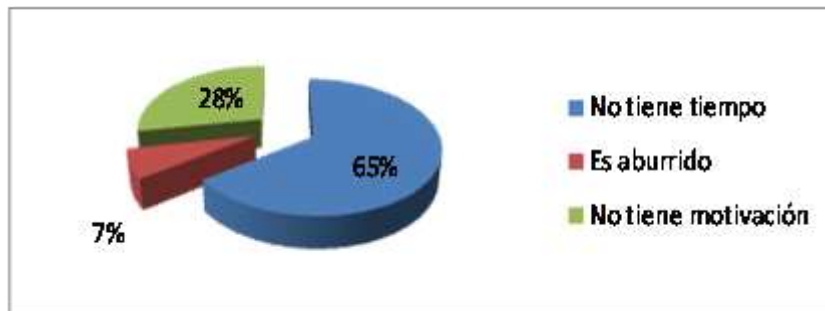
¿Si Ud. no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

Cuadro N° 11 Motivos por los que no lo hace actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
No tiene tiempo	75	65,00%
Es aburrido	8	7,00%
No tiene motivación	32	28,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 10 Motivos por los que no lo hace actividad física



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que la razón por la que no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio es porque no tiene tiempo. Al respecto se manifiesta que todos los funcionarios deben realizar actividad física, es por ello que se debe implementar un programa de actividades física que coadyuven al mejoramiento de salud física y mental.

Pregunta N° 10

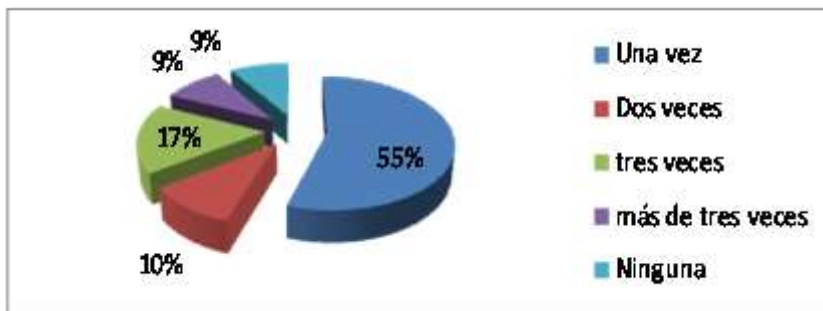
¿Señale cuantas veces a la semana Ud. realiza actividades físico deportivas?

Cuadro N° 12 Cuantas veces a la semana realiza actividad

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	64	55,00%
Dos veces	12	10,00%
tres veces	19	17,00%
más de tres veces	10	9,00%
Ninguna	10	9,00%
TOTAL	115	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital de San Gabriel

Gráfico N° 11 Cuantas veces a la semana realiza actividad



Autor: Huera Rodríguez Ignacio Marcelo

INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que las veces que realiza actividad física es una vez a la semana. Al respecto se manifiesta que todos los funcionarios deben practicar ejercicios físicos por lo menos pasando un día, porque la falta de ejercicios o de continuidad produce consecuencias irreversibles en la salud de las personas.

4.1.2 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N°1

¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva después de su jornada laboral funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiesta que rara vez realizan actividades físico-deportivas. Estos datos son preocupantes, debido que por la falta de actividad física, ocasionan muchas enfermedades, con daños a veces irreversibles para la salud mental y física.

PREGUNTA N°2

¿Qué tipo de actividades físicas que practica con mayor frecuencia después de su jornada laboral los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?

Con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios encuestados manifiestan que el tipo de actividades físico deportistas que practican con mayor frecuencia después de su jornada laboral, es ninguna, es decir, después de la jornada o antes de la jornada no realizan ningún tipo de actividad, por muchos factores sean por la falta de tiempo o también por la falta de hábito.

PREGUNTA N°3

¿Qué actividades realizan para mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?

Las actividades físicas que han contribuido al mejoramiento de la familia, es salir a caminar en familia, hacer las labores de la casa y en forma parcial practican deportes, todo esto conlleva a que los

funcionarios mejoren la calidad de vida, como bienestar emocional, físico y por su supuesto de gozar de una buena salud.

PREGUNTA N°4

¿Existe una propuesta alternativa de actividades físicas deportivas para mejorar la calidad de vida?

Al respecto se manifiesta que en las instituciones públicas y privadas no tienen una propuesta alternativa de actividades físicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los funcionarios, esta calidad de vida es sentirse bien con la salud, en familia, emocionalmente y con una elevada autoestima.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se concluye que la mitad de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel no realizan actividad físico deportiva.
- Se concluye que el principal motivo que tienen los funcionarios para no realizar actividad física es la escaso tiempo libre y arriesgan su salud al no tener el hábito de realizar deporte.
- La mayoría de los funcionarios concluyeron que en el Hospital no existe un programa de actividades físico deportivo que contribuya a mejorar la calidad de vida.
- Más de la mitad de encuestados concluyen que si se propusiera un programa de actividades físico deportivas estos si estarían dispuestos a participar en él.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda que el hospital deberá asumir la competencia en el área del deporte y además deberá crear una política deportiva para los funcionarios que busque mayor participación por parte de ellos.

- Se recomienda planificar por lo menos dos sesiones semanales donde los funcionarios del Hospital interactúen.
- Se exhorta a las autoridades incluir programas deportivos, alternativos y recreativos, motivadores encaminados a mejorar la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel.
- Se recomienda que se debe ofertar programas consecutivamente para que así los funcionarios puedan participar en ellos.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MANTENER UNA CALIDAD DE VIDAD”

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente propuesta se justifica por las siguientes razones: Por valor de la salud física y mental, se puede manifestar que la actividad física contribuye a mejorar la calidad de la vida a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales

La actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombé la sangre con mayor fuerza, permitiendo pasarla por los vasos sanguíneos incluso en algunos casos impidiendo su obstrucción llegando a la célula la oxigenación necesaria.

La Calidad de Vida es el conjunto de características que definen el bienestar y el funcionalismo de una persona en un momento dado. La medición de estas características debe abarcar los ámbitos físicos, psicológicos y sociales del individuo. La Motricidad representa un

fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Este programa de actividades físicas va destinado a todas las personas de esta forma habrá más impacto social, en especial en una actividad que es la base del desarrollo de la autoestima de los pueblos como es la práctica del deporte, la recreación, así este proyecto no solo será interés de pocos sino para todos aquellos que quieren poner en práctica y ver su funcionamiento en el que integre a niños y jóvenes y adultos, y adultos mayores en una actividad cooperativa que es un reto para la recreación que hoy en día es muy importante para la salud y para la vida misma ya que esta propuesta nos brinda diversas actividades encaminadas a combatir varias enfermedades que afectan a la gran cantidad de personas como son enfermedades al corazón, diabetes ,obesidad, osteoporosis entre otras.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Actividad física para la salud y el fitness

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no solo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas.

La intensidad es quizás el factor a tener más en cuenta dentro de una programación de ejercicios físicos. En este sentido es primordial que aprendamos a escuchar a nuestro cuerpo, a conocer nuestras capacidades, así como nuestras limitaciones, puesto que si nos excedemos con la intensidad de la actividad, corremos el riesgo de lesionarnos o de sufrir una fatiga prematura.

Los juegos representan una actividad de iniciativa y de libertades propias, dirigido a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de funcionarios. Es un medio de motivación por el cual las personas pueden iniciarse en la realización de actividades físicas y en este caso los funcionarios de dicha institución para lograr una mejora de calidad de vida. (Medina.E, 2004, pág. 66)

Programa de actividades físico deportivas (PAFD)

Un programa es una estructura definida para orientarse en el logro de los objetivos propuestos mediante la óptima organización de todos y cada uno de sus componentes dentro de un orden racional. Lo constituyen una serie de etapas programadas durante varios meses o todo el año estas etapas, están compuestas respectivamente de diversas sesiones. En el programa sistemático, se describen las unidades de tiempo en la que el individuo se sometió a una gran variedad de actividades, con determinadas cargas, además, incluye los periodos de reposo que se quiere en una dinámica de recuperación.

Aproximación teórica al acto de animación

El acto de animación no es una acción aislada. El animador tiene que poder volver a situar su intervención en un contexto más general. Esta visión global le ayudará en su gestión pedagógica, que se desarrolla en tres tiempos:

- Determinar los objetivos que se desea ver conseguidos por las personas mayores (y no los que se desea conseguir, en efecto los objetivos se centran en la persona que es sujeto y no objeto de la animación).
- Primar los medios: a través de métodos, técnicas, herramientas pedagógicas.

- Observar y evaluar; analizar las situaciones para verificar si los objetivos se consiguen, si las herramientas utilizadas son las apropiadas. Estas observaciones, que se efectúan durante todas las etapas de la acción de animación, permiten un reajuste de las consignas, una orientación diferente de la programación, de la organización de las sesiones y una revisión de la progresión. (Stella.C, 2004, pág. 39)

Objetivos de un programa de actividades físicas

- Mantener unos niveles óptimos de salud
- Evitar las comúnmente llamadas, enfermedades de nuestra civilización
- Impedir la pérdida de vitalidad juvenil
- Favorecer la integración social.

Para ello se utilizará actividades que ayuden en el programa de actividades físicas.

Se mejora los valores cardio-respiratorios musculares y articularla eficacia motriz y gestual; rehabiliten posibles deficiencias de tipo postural y fisiológico; toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos cualidades físicas, como se puede pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos “construir” cualquier tipo de habilidad.

- Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, se llamará acondicionamiento físico, y el resultado obtenido será el grado de condición física.
- Todo programa de actividad física debe ir encaminado a mejorar el estado de salud o bienestar, condicionando la mejora de la condición física a este objetivo. En tal razón, el programa debe ser lo

suficientemente extenso para intentar mejorar las condiciones de vida normal de las personas.

Los fines de un programa de actividades físico-deportivas deberían incluir:

- Desarrollar una visión de los beneficios de salud.
- Inducir y desarrollar el “deporte para todos” (debe ser uno de los pilares fundamentales de cualquier institución, integrar esta filosofía y colaborar con los clubes y su promoción).
- Promoción deportiva (unos de los principales objetivos es promocionar entre la población en general y sobre todo en aquellos sectores, considerados como potenciales practicantes, la práctica deportiva).

Para la realización de un programa de actividades físico deportivas se debe realizar primero una línea base o evaluación inicial. Puede realizarse en escuelas, colegios y clubes deportivos, universidades, institutos o empresas. También se debe tener en cuenta que el plan de comunicación se considera un plan transversal a la totalidad de los planes deportivos, ya que es la herramienta de exposición pública y de publicidad, así como el contacto con las propias personas.

Los resultados se pueden evaluar mediante el estudio de la consecución de las metas de los proyectos, se podrá comprobar el grado de cumplimiento de los objetivos del programa y a su vez, se obtenga datos para analizar el grado de cumplimiento. Para ello es necesario el cuantificar los fines y objetivos, de cada uno de los programas. Indicando anualmente el grado de cumplimiento del mismo. Expresando en porcentajes o cantidades. Las metas de los proyectos a tratarse del último nivel de con creación, están bastante cuantificadas. El presente

programa tiene como finalidad el motivar la práctica de actividades físico-deportivas para desarrollar y potenciar la cultura deportiva. Las actividades que se proponen están destinadas a estimular e incentivar la cultura de práctica deportiva. Esto hace que la actividad físico-deportivas un medio complementario para alcanzar y hacer efectivo ese compromiso de la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, entre otras.

La actividad física y el deporte.

El concepto de investigación en ciencias de la actividad física y el deporte ha ido cambiando y adaptando nuevos significados, al tiempo

que aparecen nuevos enfoques y modos de entender la realidad motriz y deportiva.

Educación física y enseñanza de la actividad física y el deporte.

Los enfoques de investigación en este campo, más consolidados a lo largo de la última década pueden ser agrupados dentro de las tres siguientes perspectivas:

- Enfoques técnicos y tecnológicos.
- Enfoques medicinales.
- Enfoques socioculturales.
- Enfoques técnicos y tecnológicos. (Blasco , 2007, pág. 274).

En estos enfoques, la búsqueda de la eficiencia en la enseñanza en sus diferentes aspectos constituye el objeto principal de la investigación. Dentro de este enfoque se puede contemplar las siguientes líneas de investigación:

- a) Mejora global de los planteamientos de enseñanza.
- b) El análisis de la enseñanza.
- c) Profesor experto- profesor principiante.
- d) Conducta del docente e implicación y esfuerzo del alumnado.
- e) Retroalimentación suplementaria, especialización y experiencia del docente.
- f) Presentación de las tareas de enseñanza.
- g) Control de la clase y mantenimiento de la disciplina.
- h) Enseñanza deportiva.

Enfoques socioculturales:

Estos enfoques centran su atención a los aspectos sociales y culturales del entorno global en que se desarrolla la enseñanza. Dentro

de este enfoque se puede contemplar las siguientes líneas de investigación:

- a) Contexto de la clase, entorno social- cultural y transmisión de ideología.
- b) La influencia de la cultural en la enseñanza de la actividad física y el deporte.(Blasco , 2007, pág. 275).

La actividad física en la salud.

Concepto

Se trata del nivel de susceptibilidad a una enfermedad, agudeza visual, fuerza, potencia, coordinación, nivel de tolerancia y rapidez de recuperación que posee un individuo.

Las personas intuye subjetivamente que ninguno de sus órganos o funciones se encuentran dañadas.

Características.

- Funcionamiento eficaz del cuerpo.
- Resistencia en enfermedades.
- Capacidad física de responder apropiadamente a una diversidad de eventos.
- Nivel adecuado de aptitud física. (Salinas, 2005, pág. 14)

Actividad física y peso corporal.

Uno de los mejores predictores del éxito para controlar y mantener el peso corporal saludable es la actividad física regular. Cada día se acumulan más evidencias científicas que confirman sus beneficios para

la salud, dado que afecta favorablemente la composición corporal, disminuye el riesgo de enfermar, ayuda a perder peso por alteración del balance energético y a mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida. Para mantener un peso saludable, en especial en las personas con ocupaciones sedentarias es recomendado realizar una actividad de intensidad moderada, como caminar durante una hora diaria, la mayoría de los días de la semana.

Esta recomendación se basa en el cálculo del balance energético y del análisis extenso de la documentación especializada sobre la relación entre el peso corporal y la actividad física. Es necesario que el personal de la salud promueva en todos los grupos de edad estrategias que contribuyan a fomentar una cultura sobre la actividad física, entendida ésta no solo desde un programa de actividad física regular, sino desde el fomento a la actividad durante el día, con espacios intermitentes, que finalmente sumen para lograr que las personas sean físicamente activas. (Velásquez, 2006, pág. 120).

Lo que debemos de tomar en cuenta.- El ejercicio físico sistemático proporciona, entre otros beneficios:

- Un mejor funcionamiento del corazón.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a una buena digestión.
- Favorece el desarrollo muscular.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Facilita el descanso y el sueño.
- Mejora el desempeño intelectual y laboral.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Ayuda a la integración de redes sociales saludables.

Los ejercicios sistemáticos o estructurados son aquellos que aumentan el gasto energético, están basados en un patrón, intensidad, duración y progresión predeterminados. (Linares, 2012)

Nuevas recomendaciones de actividad física para todas las edades

Para personas de entre 18 y 64 años

Se aconseja en este grupo poblacional actividades recreativas o de ocio, desplazamientos caminando o en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas del hogar, juegos, deportes o ejercicios programados. Se recomienda:

- Mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o bien, 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por semana.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, es recomendable incrementar hasta 300 minutos la práctica de actividad física moderada aeróbica por semana o bien, hasta 150 minutos semanales de actividad intensa.
- Dos o más veces a la semana deben realizarse actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares. (Gottau, 2010).

Recomendaciones del Ministerio de Salud para realizar actividad física.

Consejos para poder hacer ejercicio de forma segura y saludable.

Realizar actividad física periódicamente favorece al organismo reduciendo factores de riesgo en enfermedades crónicas como la diabetes, las afecciones cardiovasculares, la osteoporosis y la hipertensión, entre otras. A su vez, colabora con el

mantenimiento de un peso adecuado y aumenta la calidad de vida de las personas. Por eso, para poder disfrutar de sus beneficios aún en los meses de verano, el Ministerio de Salud de la Nación. (Ministerio de Salud, 2014).

"Es importante llevar una vida activa todo el año y movernos al menos 30 minutos al día", recordó Sebastián Laspiur, director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la cartera sanitaria nacional, aunque recomendó para esta época del año "hacerlo tomando los recaudos necesarios, como el uso de ropa cómoda, la hidratación constante y, fundamentalmente, eligiendo aquellos horarios en los que las temperaturas son un poco más bajas, en general por la mañana y el atardecer".

La hidratación es sumamente importante: se debe beber abundante agua antes de comenzar a ejercitarse para iniciar la hidratación, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.

Por otra parte, la alimentación debe ser variada y debe incluir frutas frescas, verduras, cereales y lácteos. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar actividad física. Asimismo, el calentamiento previo y los ejercicios finales de estiramiento son esenciales para evitar lesiones.

Se recomienda utilizar ropa cómoda de colores claros y telas sintéticas que permitan el secado rápido, y mantener la cabeza protegida con un gorro. Las partes del cuerpo que queden expuestas, como brazos y piernas, deben ser cuidadas con protector solar de factor 20 como mínimo.

En cuanto al calzado, que permite cuidar la estructura ósea y articular ya que reduce el impacto, el Ministerio de Salud recomienda el uso de

zapatillas deportivas que tengan buena amortiguación, como también buscar superficies blandas, como la tierra, para ejercitarse.

La aparición de malestares, náuseas, mareos, dolores de cabeza o cansancio anormal son señales de agotamiento por el calor. En dichos casos, se debe interrumpir la actividad, beber abundante agua y descansar en un lugar fresco. Y si los síntomas persisten, es fundamental consultar a un médico rápidamente.

Durante la época estival, las personas que no están adaptadas a una rutina de ejercicio pueden comenzar a trabajar con actividades de intensidad moderada, hasta tres veces por semana, e ir incorporando paulatinamente más días y mayores esfuerzos. Actividades como caminatas, gimnasia acuática y ciclismo son recomendadas por ser de bajo impacto y no tener restricciones de edad. (Ministerio de Salud, 2014).

La falta de actividad física aumenta la incidencia del sobrepeso y una serie de enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, algún tipo de cáncer y la diabetes, entre otras, lo que nos lleva a una disminución del bienestar de las personas".

Explicó Oscar Incarbone, coordinador del Programa de Lucha Contra el Sedentarismo, y subrayó la importancia de realizar un chequeo médico previo para "evaluar las condiciones físicas de cada persona y recomendar los ejercicios que colaboren a mejorar la salud y evitar que se provoquen lesiones deportivas". (Ministerio de Salud, 2014)

Importancia de la actividad física para la salud pública

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Solo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres.

En consecuencia, la creciente prevalencia y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.(organización Mundial de la Salud, 2010).

Bailo-terapia

La bailo-terapia tiene su origen en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia.

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danza ibérica y latino-americanas, y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina. La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile.

Es una novedosa rutina de gimnasia para cansar y no mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformado entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes lo practican, hacen con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física. La práctica de ejercicios físicos combinado con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos aunque como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad consultar con el médico. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilo de vida cardio-saludable como integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

Es una combinación de pasaos de baile y pasos básicos de gimnasia diseñada para poner diversión y acondicionamiento físico. Se basa e ritmos latinos e ibéricos (salsa, merengue, rumba, cumbia, conga, casino, chachachá, etc.), que trasmite la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada-alta no llegando hacer agotadora.

Desarrollo

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial libera adrenalina lo cual lo vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo y para combatir el aburrimiento.

La música al actuar sobre el sistema nervioso central favorece la producción de endorfinas y se conoce que éstas motivan y elevan las energías para elevar los retos de la vida ya que producen energía y

optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial mejora la concentración y la atención, mejora la memoria, reduce la sensación de estrés y mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Factibilidad de la propuesta

Esta propuesta es factible porque entendemos al deporte para todos como la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la población en su conjunto, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, diversas en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión entendiendo a la actividad física para el desarrollo social reconociendo el derecho a jugar, a moverse, el derecho al placer y a la alegría, a la sociabilidad y a la auto relación de toda la población.

Las autoridades del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel estuvieron dispuestas a colaborar con los recursos para que se lleve a cabo este programa.

Al haber la disposición por un gran grupo de funcionarios del hospital de que se oferte un programa de actividades físico-deportivas, habrá la participación del personal en este ofrecimiento.

Las personas que fueron solicitadas para contribuir con su ayuda, aceptaron y colaboraron de manera desinteresada, tratando de aportar con su contingente personal para tratar de buscar una mejora social, convencidos de que estas acciones van a posibilitar cambios en la forma de actuar y de pensar en los especialistas deportivos de esta institución.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo

mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc.

Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días). (Cubero, 2012).

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

La Actividad Física significa simplemente el movimiento del cuerpo que consume energía caminar, arreglar el jardín, mover un carro de bebé, subir las escaleras, jugar fútbol o bailar durante toda la noche son buenos ejemplos de una vida activa.

Para obtener beneficios en su salud, la Actividad Física debe ser moderada o fuerte y no ser inferior a 30 minutos por día en total.

Entre los ejemplos de Actividad Física moderada encontramos:

- Caminar rápido (5 ½ Km. por hora aproximadamente)
 - Caminata
 - Arreglar el jardín o trabajar la tierra
 - Bailar
 - Golf (caminar y llevar palos)
 - Andar en bicicleta (menos de 16 Km. por hora)
 - Entrenamiento con carga de peso (entrenamiento general liviano)
- (Cubero, 2012).

Entre los ejemplos de Actividad Física fuerte encontramos:

- Correr/trote (8 Km. por hora)
- Andar en bicicleta (más de 16 Km por hora)
- Nadar (tramos de estilo libre)
- Aeróbico
- Caminar muy rápido (7 ½ Km. por hora)
- Trabajo fuerte de jardín, como hachar madera
- Levantamiento de pesas (esfuerzos fuertes)
- Básquet (competitivo)

Algunas actividades físicas no son lo suficientemente fuertes como para cumplir las recomendaciones. Si bien usted está en movimiento, estas actividades no aumentan el ritmo cardíaco, entonces no deben computarse en los 30 minutos o más por día que usted debería alcanzar. Entre ellas se incluyen caminar a paso normal, como cuando hace las compras de alimentos y realiza tareas del hogar livianas. (Cubero, 2012).

Actividad Física

¿Por qué es importante la Actividad Física?

Estar físicamente activo es un elemento esencial para vivir una vida más prolongada, saludable y feliz.

Puede ayudarlo a aliviar la tensión y darle una sensación completa de bienestar.

La Actividad Física también puede ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Entre los beneficios que brinda la Actividad Física podemos incluir:

- Mejora la autoestima y la sensación de bienestar
- Aumenta el nivel de estado físico
- Ayuda a formar y mantener los huesos, los músculos y las articulaciones
- Fortalece los músculos y la resistencia
- Mejora la flexibilidad y la postura
- Ayuda a controlar el peso
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, el cáncer de colon y la diabetes tipo 2
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Reduce la sensación de depresión y ansiedad

“La Actividad Física y la nutrición van de la mano para una mejor salud. La actividad aumenta la cantidad de calorías quemadas.

A medida que uno envejece, se reduce el ritmo del metabolismo, entonces mantener un equilibrio de energía hace que sea necesario moverse más y comer menos”.(Cubero, 2012).

Entre los ejemplos de Actividad Física que son especialmente beneficiosos encontramos:

- **Actividades aeróbicas:** aceleran el ritmo cardíaco y la respiración, y mejoran el estado del corazón y los pulmones. Entre ellas se encuentran las caminatas rápidas, el trote y la natación.
- **Actividades de resistencia, de fuerza y de peso:** ayudan a formar y a mantener los huesos y los músculos al trabajar contra la gravedad. Entre ellas se encuentran alzar a un niño, levantar peso y caminar. Ayudan a formar y mantener los músculos y los huesos.
- **Actividades de equilibrio y estiramiento:** mejoran la flexibilidad y la estabilidad física, lo que reduce el riesgo de lesiones. Entre ellas se

incluye el estiramiento suave, la danza, el yoga, las artes marciales y el taichí. (Cubero, 2012)

¿Cuánta Actividad Física es necesario realizar?

Por lo menos, realice Actividad Física moderada 30 minutos por día la mayoría de los días, o preferentemente todos los días, además de sus actividades diarias habituales. El aumento de la intensidad o de la cantidad de tiempo de actividad puede generarle beneficios adicionales para su salud y puede resultar necesario para controlar el peso corporal. (Cubero, 2012).

Es posible que necesite alrededor de 60 minutos por día de Actividad Física moderada para evitar ganar peso. Aquellos que deben perder peso es posible que necesiten, por lo menos, entre 60 y 90 minutos de Actividad Física por día para perder peso. Al mismo tiempo no deben excederse las necesidades calóricas. Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos por lo menos 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.

Si bien 30 minutos por día de Actividad Física de intensidad moderada brindan beneficios para la salud, estar activo durante más tiempo o realizar actividades físicas más fuertes puede brindarle aún mayores beneficios. También quema más calorías por hora. No importa qué actividad elija, puede realizarse toda junta o en dos o tres partes durante el día. Incluso franjas de 10 minutos de actividad suman hasta alcanzar su total. (Cubero, 2012).

La mayoría de los adultos no necesitan consultar a su profesional de atención médica para empezar a realizar ejercicios a un ritmo moderado. Sin embargo, los hombres de más de 40 años y las mujeres de más de 50 años que planeen empezar a realizar Actividad Física fuerte deben consultar a un profesional de atención médica.

Las personas que tengan alguna de las condiciones que se detallan a continuación también deberán consultar a un profesional de atención médica para que los ayude a diseñar un programa seguro de Actividad Física. Problemas por enfermedades crónicas, como por ejemplo enfermedades cardíacas, presión arterial elevada, diabetes, osteoporosis, asma u obesidad. “Elevado riesgo de enfermedades cardíacas, como por ejemplo antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o derrame cerebral, llevar una dieta con alto contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, fumadores o quienes lleven un estilo de vida sedentario”. (Cubero, 2012).

Haga de la Actividad Física parte de su día habitual

Elija actividades que disfrute y que pueda hacer con habitualidad. Incluir la actividad dentro de la rutina diaria puede ser fácil, como una caminata rápida de 10 minutos desde o hacia el estacionamiento, la parada del autobús o la estación del metro. O, disfrute de una clase de ejercicios. Haga que sea interesante y pruebe algo diferente en distintos días.

Lo más importante es estar activo la mayoría de los días de la semana y hacerlo como parte de la rutina diaria. Por ejemplo, para alcanzar el objetivo de 30 minutos del día, pasee el perro 10 minutos antes y después del trabajo y súmele una caminata de 10 minutos en el horario del almuerzo. O nade 3 veces por semana y tome una clase de yoga los demás días. Asegúrese de hacer, por lo menos, 10 minutos de actividad por vez, los tramos más cortos de actividad no le darán los mismos beneficios para la salud. Para estar listo en cualquier momento, tenga ropa cómoda y un par de zapatillas para caminar o correr en el automóvil y en la oficina. (Cubero, 2012).

Más formas de aumentar la Actividad Física

- Súmese a un grupo de caminatas de su vecindario o del mal local. Busque un compañero para tener ánimo y apoyo.

- Pasee al bebé en un carro.
- Haga participar a toda la familia: disfrute de un paseo en bicicleta con sus niños por la tarde.
- Camine de un lado a otro del campo de juego de fútbol o de softbol mientras ve jugar a sus niños.
- Pasee al perro y no mire como el perro pasea.
- Limpie la casa o lave el auto.
- Camine, ande en patineta o ande en bicicleta más tiempo y conduzca menos.
- Haga ejercicios, estire o ande en bicicleta fija mientras mira televisión.
- Corte el césped con una máquina manual.
- Plante y cuide un jardín de verduras o de flores.
- Juegue con los niños: tírese sobre las hojas, arme un hombre de nieve, juegue en los charcos o dance su música favorita. (Cubero, 2012).

En el trabajo:

- Bájese del autobús o del metro una parada antes y camine o ande en patineta el resto del camino.
- Reemplace un descanso para café por una caminata rápida de 10 minutos. Pídale a un amigo que lo acompañe.
- Participe en un programa de ejercicio en el trabajo o en un gimnasio cercano.
- Participe en el equipo de softbol o de bolos de su oficina. (Cubero, 2012).

En el tiempo libre:

- Camine, trote, ande en patineta o en bicicleta.
- Nade o haga aerobics en el agua.
- Tome una clase de artes marciales, de danza o de yoga.
- Golf (empuje el carro o lleve los palos).

- Ande en canoa o kayak, o practique remo.
- Juegue pelota-paleta, tenis o squash.
- Esquíe en pendiente o marche con esquíes.
- Juegue básquet, softbol o fútbol.
- Ande en silla de ruedas o practique deportes con sillas de ruedas.
- Realice una caminata al aire libre. (Cubero, 2012).

Este programa va a tener una primera fase en la cual se realizara un análisis minucioso con las autoridades de esta institución para así poder evaluar la importancia del mismo y saber si la continuidad de este proyecto beneficie en su totalidad al personal de esta institución. Para la ejecución de este programa los funcionarios se mostraron realmente interesados en que se lo aplique lo que no presentara dificultad y las personas fueron solicitadas para contribuir con su ayuda aceptando y colaborando de manera desinteresada, tratando de aportar con su contingente personal, para intentar buscar mejoras en la calidad de vida de los miembros de esta institución a través de este proyecto de actividades físico-deportivas.

Aeróbicos

Beneficios de los ejercicios aeróbicos

Todos conocemos la importancia que tiene la práctica constante de actividades aeróbicas. Esta práctica actúa como factor reparador e inmunológico contra casi todos los factores de riesgos para la salud de la civilización actual.

Lejos de buscar un rendimiento con perspectivas competitivas, debemos practicar ejercicios aeróbicos. Estos nos ayudarán a fomentar la distracción y no pensar en los problemas cotidianos, mejorar nuestra condición física cardiovascular, mantener nuestro organismo dentro de los parámetros saludables. Está claro que a mejor condición física, mejor

nivel psíquico y, en consecuencia, todo esto nos favorecerá en una menor capacidad para afrontar nuestras labores cotidianas.

La actividad física y la calidad de vida

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las variables que influyen son tres en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

- Tiempo: la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen.
- Peso: el peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías.
- Ritmo: el ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas.

Calidad de vida

La calidad de vida (CV) es considerada por la Organización Mundial de la Salud como: "la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual él vive y en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones"³. Considera diversas dimensiones del entorno vital como el estilo de vida, el ambiente, el hogar, la vida escolar, laboral y la situación económica principalmente. La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) se

refiere a la "la salud física y mental percibida individual o grupalmente en el tiempo" (Hidalgo & Ramírez, 2013).

El sedentarismo aumenta la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas como la enfermedad coronaria, diabetes, cáncer y reduce la esperanza de vida. Asimismo las actividades como ver TV, jugar videojuegos y usar computadoras se asocian a una menor calidad de vida (Hidalgo & Ramírez, 2013).

La calidad de vida aparece como concepto que hace referencia a ciertos «resultados» sociales y que trata de superar otros conceptos hasta cierto punto reduccionistas. Es también un atributo multidimensional que, como la vida, da cuenta de la diversidad de fenómenos con la mención positiva de calidad. En otras palabras, mejorar la «calidad de vida» en un individuo, grupo de individuos o población se refiere a mejorar una serie de condiciones de ese individuo, persona o población

La calidad de vida es una combinación de elementos objetivos y subjetivos. **Elementos objetivos:** Bienestar material, salud objetivamente considerada, relaciones armónicas con el ambiente y la comunidad. **Elementos subjetivos:** Intimidad, expresión emocional, seguridad percibida, productividad personal y salud percibida

De igual manera, se define la calidad de vida como la percepción que cada individuo tiene de su posición en la vida en el contexto del sistema cultural y de valores en el que vive, en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Éste es un concepto amplio, del que forman parte elementos como la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales de la persona y su relación con el ambiente que le rodea (Nava, 2012).

La calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador o valorativo capaz de abarcar muchos más fenómenos que los que caben

en cualquier especialidad o rama de las ciencias, es decir, las definiciones sobre las que se sustentan las investigaciones son múltiples y según el contexto del cual parte su valoración. Existen diversas definiciones sobre calidad de vida; hallaron tres conceptualizaciones que retroalimentaron con una cuarta, así: "1) como la calidad de las condiciones de vida de una persona; 2) la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales; 3) la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta; 4) y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales"

Cuando concebimos la "calidad de vida" según los "productos" nos referimos a lo que la vida va dejando detrás. Desde una perspectiva biológica cuyo fin es la procreación, la vida que no continúa ha fracasado en su misión evolutiva. Desde una perspectiva socio-cultural la calidad de una vida es su contribución a la herencia humana.

En este contexto, de hecho resulta más apropiado hablar de la "utilidad" de la vida en lugar la "calidad de vida". Cuando concebimos la "calidad de vida" en cuanto al "disfrute", el punto culminante se encuentra en la experiencia personal. Por lo tanto, la buena vida es la vida que a uno le gusta. Aunque los significados anteriores del término "calidad de vida" señalan aspectos que cualquier observador imparcial podría confirmar, este último significado se refiere a una calidad que solo puede apreciar uno mismo; por ello se le suele llamar "calidad de vida subjetiva" (Veenhoven, 2001).

El término "calidad de vida" indica que las distintas cosas que consideramos buenas tienden a coincidir. Es cierto que la felicidad coincide con varias cualidades de vida, por ejemplo, con distintas cualidades del entorno como puede ser la libertad y con otras aptitudes

personales como puede ser la autonomía. Aunque ninguna de ellas proporciona siempre más felicidad.

La mayoría de las relaciones están sujetas a la ley de la reducción de la utilidad y muchas de ellas parecen ir unidas a condiciones específicas.

Tus emociones, sentimientos y pensamientos

Toda la parafernalia de tu mente, se manipulan desde el exterior. Ahora la ciencia es capaz de entenderlo mejor, pero incluso antes de que la ciencia lo hubiese investigado, los místicos llevaban miles de años diciendo exactamente lo mismo; que todo lo que está dentro de tu mente no es tuyo; tú estás más allá de todo eso. El único problema es que te identificas con ello.

Autoestima

La autoestima es una representación afectiva que nos hacemos de nosotros mismos. Es un juicio positivo para con nosotros referido a nuestras cualidades y habilidades.

Es también la capacidad de conservar en la memoria estas representaciones positivas, para poder utilizarlas haciendo frente a los desafíos superando dificultades y viviendo en la esperanza. (Beauregard.L, 2005, pág. 16)

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Proponer un programa de actividades físico-recreativas para mantener una buena calidad de vida.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Fomentar la práctica de actividades físico-deportivas y así aprovechar beneficiosamente su tiempo libre.
- Incentivar a que se realicen actividades físico-deportivas para mantener una buena calidad de vida, en los momentos libres, con el propósito de que la persona se sientan bien física y emocionalmente.
- Socializar la propuesta de actividades físico-deportivas con el objetivo de mantener una buena la calidad de vida.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Este trabajo se lo realizó en el Hospital Básico de la ciudad San Gabriel; parroquia San José, de la provincia del Carchi. Esta ciudad de San Gabriel se encuentra ubicada al norte de Ecuador, entre la ciudad de Bolívar y San Pedro de Huaca; esta ciudad es capital de Cantón Montufar.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En función de la intensidad (medida como gasto metabólico, liberación de energía o ajustes cardiovasculares) de la actividad física, se puede clasificar ésta en dos grandes grupos:

La actividad física de baja intensidad (pasear, andar, actividades cotidianas del tipo de faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.), se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y

movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intensos en ancianos muy debilitados o sedentarios.







La actividad física de alta intensidad que, a su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.





Actividad N° 1

Tema: Montar en bicicleta

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante los ejercicios realizados en bicicleta para optimizar el funcionamiento cardio-respiratorio
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- Contar con una bicicleta en buen estado- Elegir una vestimenta adecuada para esta actividad- Tener elegida una ruta a dónde dirigirse- Calentar brazos y piernas realizando movimientos en diferentes direcciones
Tiempo	Practicar esta actividad por 1 o 2 dependiendo de la persona
Contenidos	Montar en bicicleta
Características	Esta actividad física es aeróbica, se la practica con los adultos.
Concepto	Montar en bicicleta no es sólo un deporte, también es un buen modo de mantenerse sano. No obstante, no hay que montar en bicicleta sólo por tu salud. Es una actividad al aire libre genial para que toda la familia disfrute haciendo algo junto.
Beneficios	Dormirá mejor, Se potencia el poder del cerebro, Mejorara tu sistema vascular y circulatorio, Será más creativo.
Recursos materiales	una bicicleta, casco, chaleco, hidratación
Alimentación	Para ser saludables también necesitamos algo de proteínas y esas están en las carnes magras, como es el caso de pollo y el pescado. Sobre todo el pescado es una excelente fuente de Omega 3, sustancia que entrega cientos de beneficios para el sistema cardiovascular

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Mover los hombros por 5 segundos consecutivos - Descansar por 10 segundos - Realizar 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer movimientos de cadera y brazos por 30 segundos izquierda derecha con piernas abiertas - Descansar por 10 segundos - Realizar este ejercicio 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos por encima de la cabeza por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Girar el cuerpo a cada lado por 20 segundos - Descansar por 10 segundos - Realizar 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Poner las manos sobre la cadera y estirarse hacia atrás por 3 segundos - Descansar 5 segundos - Realizar este ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos hacia delante por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones iguales

	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos por detrás del cuerpo por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar el brazo por detrás del cuerpo y mover la cabeza hacia el mismo lado por 3 segundos cada lado - Descansar 5 segundos - Realizar este ejercicio 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Poner los brazos por detrás de la cabeza por 5 segundos - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Por último subir a la bicicleta


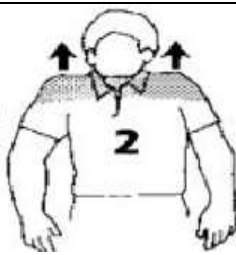

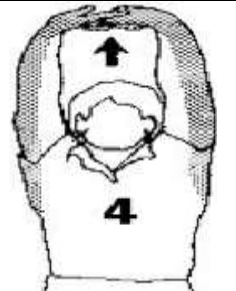
Actividad N° 2


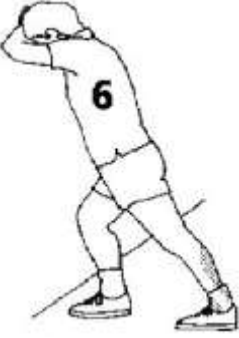

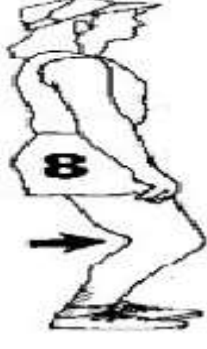

Tema: Caminar 30 minutos al día

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante caminatas de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del corazón.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Planificar o tener un lugar a donde se pueda dirigir- . Utilizar una ropa liviana y adecuada- . Calentar moviendo los pies circularmente, estirándolos
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 30 minutos en adelante
Contenidos	Caminar 30 minutos al día
Características	Esta actividad física es aeróbica, se la practica con los adultos, jóvenes y niños
Concepto	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. El caminar es una puesta a punto para nuestra estructura ósea, al favorecer el movimiento de las articulaciones. La espalda y su columna vertebral también se lo agradecerán.
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 o un espacio abierto, zapatos deportivos, hidratación indumentaria adecuada para realizar actividad física

Alimentación	La cantidad de alimentos que usted necesita varía en función de la edad, de la contextura, y del tipo y nivel de actividad o deporte que realiza. Por lo general, necesita consumir la cantidad de alimentos necesaria para reponer la alta cantidad de energía que quema por día.
---------------------	--

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Mover el brazo por 10 segundos - Descansar por 5 segundos - Realizar 10 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Mover los hombros por 5 segundos consecutivos - Descansar por 10 segundos - Realizar 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer movimientos de cadera y brazos por 30 segundos izquierda derecha con piernas abiertas - Descansar por 10 segundos - Realizar este ejercicio 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos por encima de la cabeza por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones iguales

	<ul style="list-style-type: none"> - Girar el cuerpo a cada lado por 20 segundos con las manos alzadas - Descansar por 10 segundos - Realizar 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Arrimado a una pared estirar las piernas una tras de otra por 15 segundos - Descansar por 3 segundos - Hacer este ejercicio 10 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Arrimado a una pared doblar la pierna hacia atrás sujetándola con la mano del lado contrario por 10 segundos cada pierna - Descansar por 3 segundos - Hacer este ejercicio 10 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Doblar las rodillas teniendo la espalda recta hasta donde se avance y regresar a su posición normal - Descansar por 3 segundos - Ejecutar este ejercicio por 10 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar las piernas dando un paso largo dejando una pierna atrás y las manos topando el suelo 10 segundos cada pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces


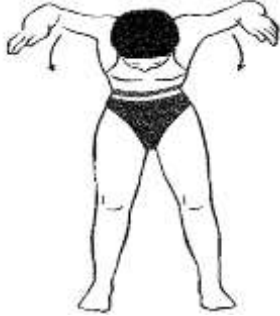

Actividad N° 3





Tema: Natación

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de natación de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del cardio-respiratorio
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Buscar una piscina adecuada para realizar esta actividad- . Tener la predisposición para ingresar al agua- . Utilizar la ropa adecuada para la piscina- . Ejercitar brazos y piernas moviendo en todas las direcciones
Tiempo	Esta actividad se la puede realizar de 30 minutos a 1 hora según el estado de la persona
Contenidos	Natación
Características	Esta actividad física es aeróbica y la practican todas las edades.
Concepto	La natación es considerada uno de los deportes más completos y no es por casualidad. El que se movilizan 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, pullboy, gusanos, gafas, gorra de natación, pata

	ranas, paletas, nariceras, tapones, entre otras.
Alimentación	Los carbohidratos deben constituir el 75% de la ingesta diaria de calorías de un nadador lo recomendable es seguir una dieta alta en carbohidratos. La cantidad no es tan importante como el tipo de carbohidrato a consumir. En este caso se recomiendan incluir carbohidratos de bajo o moderado índice glicémico, como panes integrales, cereales de grano entero, leguminosas, galletas de avena, pastas

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinando un poco la espalda mover los brazos uno tras otro como si ya estuviese en el agua por 30 segundos - Descansar 5 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinando un poco la espalda mover los dos brazos como si ya estuviese en el agua por 30 segundos - Descansar 5 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estando de pie mover la mano derecha en forma circular por 10 veces - Descansar 5 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces

	<ul style="list-style-type: none"> - Estando de pie mover la mano izquierda en forma circular por 10 veces - Descansar 5 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - De pie poner el brazo izquierdo para atrás teniendo en cuenta que el brazo derecho va por encima de la cabeza sujetando el brazo izquierdo por 5 segundos y luego cambiar de posición al brazo derecho - Descansar 3 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Levantar el pie sobre una grada y mantenerla sobre así 10 segundos, luego cambiar la otra pierna - Descansar 3 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Levantar el pie hacia atrás y sostenerlo con la mano contraria 10 segundos, luego cambiar la otra pierna - Descansar 3 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces


Actividad N° 4


Tema: Baile

Objetivo	Mejorar la salud física, mediante ejercicios de baile de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del cuerpo.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Buscar un tipo de música adecuada- . Tener un espacio donde se pueda mover adecuadamente- . Utilizar ropa floja- . Calentar el cuerpo estirando piernas y brazos de 2 a 3 minutos- . Bailar de acuerdo a la música
Tiempo	Esta actividad se la realiza por un estimado de 1 hora
Contenidos	Baile
Características	Esta actividad física es aeróbica y la practican todas las edades.
Concepto	El baile no es sólo una actividad divertida: es un aliado para cuidar nuestro corazón y mantener el cuerpo en forma. Subí el volumen y muévete al ritmo que más te guste.
Beneficios	Bailar pone en actividad varios grupos musculares a la vez, que se tornan, con la constancia, 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. Al quemar calorías, contribuye a la pérdida de peso. La cantidad de calorías eliminadas en media hora de baile es mayor

	que la quemada en media hora de bicicleta.
Recursos materiales	Pista de baile ropa deportiva zapatos cómodos, música hidratación, entre otras.
Alimentación	Con todo el trabajo que hacen los bailarines, requieren un mayor número de calorías diarias que una persona más sedentaria. Las estimaciones aproximadas son que las bailarinas necesitan entre 45 y 50 calorías por kilogramo de peso corporal

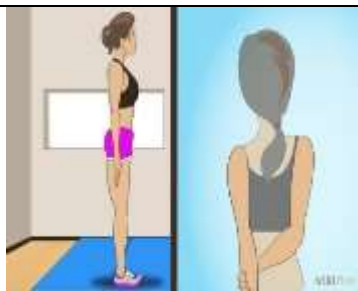
Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Recuéstese sobre la colchoneta con una rodilla levantada. Asegúrate de que tus caderas estén plantadas en el suelo - Levanta la pierna en el aire con lentitud y cuidado, manteniéndola completamente recta y con los dedos en punta - No sostengas tu pierna con las manos detrás de las rodillas, ya que eso produce una lesión en los músculos isquiotibiales - Dependiendo del nivel de flexibilidad, sostén la pierna por detrás del muslo, le requiere un cierto grado de flexibilidad - Sostén la pierna por dos series de ocho segundos cada una. Sin doblar la rodilla - Con lentitud, baja la pierna
--	---

	<p>mientras sostienes la rodilla durante ocho segundos. Mueve la misma pierna hacia un lado, como si estuvieras haciendo un Split, no la sostengas por detrás de la rodilla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baja la pierna tanto como puedas, mantén esta posición durante ocho segundos y lentamente vuelve a levantar la pierna por otros cuatro - Repite todo este estiramiento con tu otra pierna y luego hazlo de nuevo con ambas al mismo tiempo. Realizar este estiramiento por completo tanto hasta diez minutos
	<ul style="list-style-type: none"> - Sigue en la posición mariposa con las piernas dobladas y los pies uno frente al otro, como en un espejo - Mientras sostienes los pies, baja tu cabeza lentamente hasta tocarlos y mantén esa posición por dos series de ocho segundos - Levántate, contrae la espalda y deja caer tu cabeza una vez más y mantén esa postura - Realiza ese estiramiento cinco veces, contrayendo la espalda antes de bajar la cabeza. Realizar este estiramiento solo debe tomar 1 minuto o menos



- Siéntate recto, con las piernas también rectas directamente en frente de ti y extendiéndose desde la cadera
- Flexiona los pies, sujeta el arco del pie, baja la cabeza y mantén la posición por ocho segundos, si no puedes alcanzar a tus dedos del pie, ve tan lejos como puedas manteniendo la cabeza baja
- Levántate y siéntate en la posición de Split, de manera similar al primer estiramiento, solo que esta vez lo haces con ambas piernas
- Elige una pierna y agáchate hasta tocar los dedos del pie mientras lo flexionas al mismo tiempo
- Toca la punta del pie y apoya tu cabeza en la rodilla mientras arqueas el brazo sobre la pierna
- Repite la acción anterior con la otra pierna
- Al terminar sacude las piernas para liberar la tensión. Este estiramiento no debe tomar más de unos 4 minutos



- Párate y colócate en la pierna posición de ballet
- Con ambos brazos arqueados encima de ti, agáchate dejando que tus brazos rocen los dedos de tus pies
- Mantén esta posición por dos

	<p>series de ocho segundos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego, estando en la segunda posición, agáchate, poniendo las manos en el suelo justo en el medio - Mantén esta posición por unos cuatro segundos - Luego dobla el brazo el brazo colocándolo detrás de la espalda - Con la ayuda de tu brazo libre, sostén el codo y jálalo hacia el otro lado - Repite este paso con el otro brazo, realizar este estiramiento te tomara 3 minutos
	<ul style="list-style-type: none"> - Colócate en la segunda posición con las manos sueltas a los lados - Al ritmo de la música sacude lentamente (arriba, abajo, adelante, atrás y en sentido rotatorio) tu cabeza por unos 30 segundos a un minuto
	<ul style="list-style-type: none"> - Luego de estirar tus brazos, piernas y espalda, es momento de hacer los splits levanta una rodilla y estira lentamente ambas piernas. Con una mano en cada lado, desciende lo más posible con lentitud y cuidado y mantén esa posición todo el tiempo que puedas y repite este estiramiento todo el tiempo que necesites.

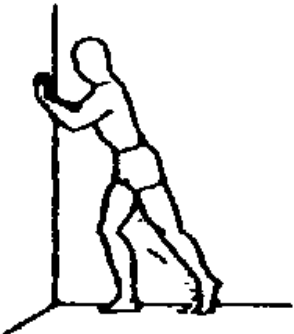
Actividad N° 5


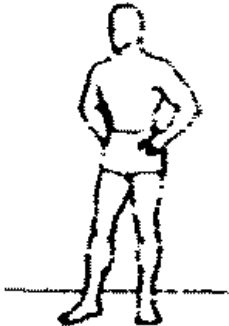
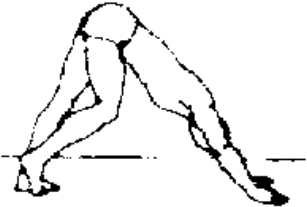

Tema: Fútbol


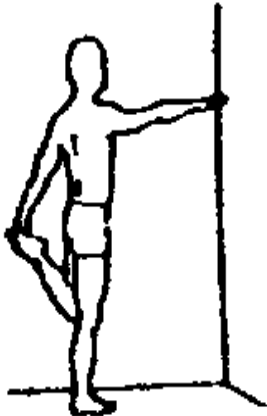
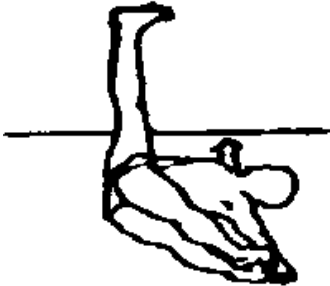
Objetivo	Mejorar la salud física, mediante ejercicios y encuentros de fútbol para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- Reconocer la cancha- Formar los equipos- Utilizar la ropa adecuada- Calentar con un trote de 5 minutos, estirar y mover las piernas, comenzar juego.
Tiempo	Esta actividad se la realiza por un tiempo de 60 a 90 minutos dependiendo de la cancha
Contenidos	Fútbol
Características	Esta actividad física es aeróbica, acíclica y la practican todas las edades.
Concepto	El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso.
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, tal vez tenga que ser un marcador de



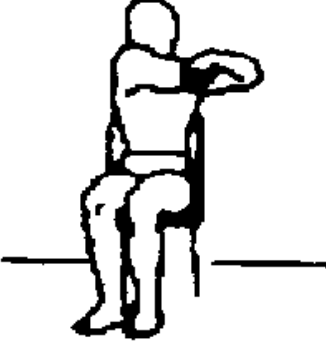
	defensa la buena alimentación y un partido de fútbol cada semana.
Recursos materiales	Cancha de fútbol, balón, conos, platos, postes, chalecos, zapatos de fútbol entre otras.
Alimentación	<p>El deportista necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, a través de una correcta y equilibrada alimentación. El hecho de seguir una alimentación equilibrada contribuirá a que el futbolista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche sus capacidades físicas al máximo.</p> <p>Los alimentos están constituidos por un conjunto de sustancias nutritivas necesarias para el organismo: proteínas, hidratos de carbono (glúcidos), lípidos (grasas), sales minerales, vitaminas y agua. Estas sustancias combinadas entre sí en diferentes proporciones</p>

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Arco del Pie - De pie erguido a dos pasos de una pared - Doblar una pierna hacia adelante y mantener la otra recta - Apoyarse ligeramente contra la pared - Mantener la parte posterior del pie en el suelo - Levantar el talón posterior del suelo, cargando el peso sobre la parte delantera del pie posterior y presionar hacia abajo
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Tobillos / Pierna - Arrodillado con las manos en el suelo y la punta de los pies hacia atrás - Sentarse lentamente sobre los talones - Coger los dedos de los pies con una mano y tirar hacia arriba - Este ejercicio no está recomendado para personas con lesiones o problemas en la rodilla
	<ul style="list-style-type: none"> - Tobillo / Pierna - De pie erguido con las manos a las caderas - Hacer girar un pie de manera que la parte superior toque el suelo - Lentamente girar el tobillo para presionar con el interior del pie
	<ul style="list-style-type: none"> - Tendón de Aquiles - Colocarse en posición frontal y apoyando las manos y los pies en el suelo - Desplazar las manos hacia atrás para acercarlas a los pies, levantando las caderas - Cuando la cadera esté lo más alto posible, presionar lentamente con los talones el suelo
	<ul style="list-style-type: none"> - Tendón de la Corva - Tumbado de espaldas con las piernas flexionadas y los talones cerca de las nalgas - Extender una pierna hacia arriba, cogiéndola con ambas manos por abajo - Tirar lentamente de la pierna (siempre

	<p>recta) hacia la cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas con problemas en la espalda deben tener precaución al realizar este ejercicio
	<ul style="list-style-type: none"> - Aductoras - Sentado en el suelo con las piernas rectas - Abrir las piernas lo máximo posible - Hacer rotar el tronco y extender los brazos hacia el pie, cuidando de mantener la espalda y las piernas extendidas
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuádriceps - De pie, apoyado con una mano contra la pared - Flexionar una pierna y levantarla hacia las nalgas - Flexionar ligeramente la pierna de apoyo - Coger la pierna levantada con una mano y tirar de ella contra las nalgas sin forzar demasiado la rodilla - Las personas con problemas de las rodillas deben tener precaución al realizar este ejercicio
	<ul style="list-style-type: none"> - Cadera y Nalgas - Tumbado con la espalda en el suelo, con las piernas rectas y levantadas y los brazos al lado - Hacer descender lentamente ambas piernas hacia el suelo (al mismo lado), manteniendo la cabeza hombros y brazos contra el suelo

	<ul style="list-style-type: none"> - Cadera y Nalgas - De pie erguido a 3 pasos de la pared - Inclinarse una pierna hacia adelante, manteniendo la otra recta - Inclinarse contra la pared manteniendo el cuerpo alineado - Mantener el talón de la pierna posterior plano y en el suelo - Hacer rotar lentamente la cadera de la pierna posterior hacia un lado
	<ul style="list-style-type: none"> - Espalda - Tumbado de espaldas con el cuerpo extendido - Flexionar las rodillas y acercar los pies a las nalgas - Colocar las manos detrás de los muslos para evitar la hiperextensión de la rodilla - Tirar de las rodillas hacia el pecho y elevar las caderas del suelo - Después de mantenida la posición, extienda lentamente una a una las piernas
	<ul style="list-style-type: none"> - Hombro - De pie erguido (o sentado) con un brazo levantado a la altura del hombro - Flexionar el brazo horizontalmente y pasarlo por delante del pecho hacia el hombro opuesto - Coger el codo levantado con la otra mano



- Rotatorios
- De pie erguido (o sentado)
- Cruzar una muñeca sobre la otra y enlazar las manos
- Poner los brazos rectos y extenderlos detrás de la cabeza
- Mantener también los codos detrás de la cabeza



Actividad N° 6





Tema: El baloncesto

Objetivo	Incrementar la actividad física, mediante ejercicios y encuentros de baloncesto recreacional para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Tener un espacio adecuado donde poder desarrollar esta actividad- . Utilizar ropa deportiva- . Formar equipos de un manera equitativa- . Calentar moviendo brazos y piernas mediante un trate de 2 a 3 minutos
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 30 minutos a 1 hora
Contenidos	Baloncesto
Características	Esta actividad física es aeróbica, acíclica y lo practican todas las edades.
Concepto	El baloncesto es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.
Beneficios	<p>Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente. También incrementa autoestima y autoimagen.</p> <p>Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas, y reduce la violencia en personas temperamentales.</p> <p>Disminuye los niveles de colesterol y riesgo de</p>

	<p>infarto, además de que regulariza la tensión arterial.</p> <p>Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.</p> <p>Aumento de la vitalidad y mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio</p>
Recursos materiales	<p>Cancha de baloncesto balón de baloncesto, zapatos adecuados para el deporte mencionado, indumentaria adecuada, conos, aros plásticos, sogas, entre otros.</p>
Alimentación	<p>Comer alimentos naturales de valor nutricional: carne, pescado, huevos, lácteos, cereales, fruta, verdura, pan, pasta, patata.</p> <p>Beber abundante agua durante todo el día y sobre todo de cara a los entrenamientos (antes, durante y después).</p> <p>Mantener un horario regular de las comidas respetando los intervalos de tiempo entre éstas y los entrenamientos.</p>

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer movimientos de cadera y brazos por 30 segundos izquierda derecha - Descansar por 10 segundos - Realizar este ejercicio 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos por encima de la cabeza por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones

	iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Mover los hombros por 5 segundos consecutivos - Descansar por 10 segundos - Realizar 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar brazos por detrás del cuerpo por 10 segundos - Descansar por 10 segundos - Hacer este ejercicio 5 repeticiones iguales
	<ul style="list-style-type: none"> - En posición de pie doblar cintura hacia adelante con las manos extendidas y tratar de toparse las pies sin doblar las rodillas - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar las piernas dando un paso largo dejando una pierna atrás y las manos topando el suelo 10 segundos cada pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Recostado en el piso levantar la pierna y agarrarla con las manos por 10 segundos - Descansar por 3 segundos - Realizar 5 repeticiones
	<ul style="list-style-type: none"> - Rebotar un balón contra la pared por 30 segundos - Descansar 5 segundos - Repetir este ejercicio por 5 veces



- Ejercicio de tiros libres
- Cada jugador tira y debe hacer diez tiros libres consecutivos



- Pases y tiros entre dos jugadores
- Dos jugadores se alternan lanzamientos en este ejercicio de pase y tiro al aro


Actividad N° 7

Tema: Gimnasia Aeróbica “Vuelta a la calma”

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios gimnásticos por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Buscar un tipo de música adecuada- . Tener un espacio donde se pueda mover adecuadamente- . Utilizar ropa floja- . Calentar el cuerpo estirando piernas y brazos de 2 a 3 minutos- . Moverse de acuerdo a una rutina establecida
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 30 minutos a 1 hora
Contenidos	Gimnasia Aeróbica
Características	Esta actividad física es aeróbica, acíclica y lo practican todas las edades.
Concepto	Cuando el organismo está expuesto a trabajos que demandan un esfuerzo superior al que se hace en reposo, sus niveles funcionales se elevan. Por lo tanto, una vez concluido dicho trabajo, el organismo requiere alcanzar nuevamente los niveles cercanos a los de reposo. Recuperar la pulsación cercana a los niveles de reposo y e longar relajando la musculatura trabajada en la actividad.
Beneficios	Energía desbordante y fuente de salud, Combate las enfermedades cardíacas, Disminuye el riesgo de enfermedades respiratorias

	<p>Combate la obesidad y la diabetes</p> <p>Ayuda a tener buen estado físico</p> <p>Fortalece los músculos del cuerpo entero</p> <p>Fortalece en cuerpo y mente</p> <p>Ayuda a combatir la depresión. Manteniéndote activa con este deporte liberas endorfinas que el cuerpo produce al realizar estos ejercicios, y por supuesto la diversión está también incluida en los beneficios de la gimnasia aeróbica</p>
Recursos materiales	Espacio físico disponible, indumentario adecuado, entre otras.
Alimentación	<p>La glucosa y el glucógeno son fundamentales para el metabolismo muscular cuando un ejercicio se desarrolla con una intensidad entre moderada y fuerte y se prolonga durante más de 75-90 minutos. Por eso es importante inculcar en el deportista la idea de que una dieta con menos carbohidratos de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana; porque cuando se trata de un ejercicio de resistencia aeróbica, la fatiga generalmente aparece como consecuencia de un agotamiento del glucógeno muscular o una hipoglucemia.</p>

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - En posición de pie doblar cintura hacia adelante con las manos extendidas y tratar de toparse las pies sin doblar las rodillas - Realizar este ejercicio por 5 veces
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Acostado boca arriba realizar abdominales por 5 veces - Descansar 10 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Acostado boca abajo y con las manos en el piso levantar el cuerpo por 5 segundos - Descansar 10 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado abrir las piernas lo mas que se pueda por 5 segundos - Descansar 10 segundos - Repetir el ejercicio 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar las piernas dando un paso largo dejando una pierna atrás y las manos sobre la pierna que esta adelante por 10 segundos cada pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado en el piso tener una pierna extendida y la otra recogida, estirar los brazos a topar el pie de la pierna que esta estirada por 3 segundos y luego cambiar de pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estando arrodillado y con las manos sobre el suelo levantar una pierna hacia arriba con la pierna doblada por 3 segundos y luego cambiar de pierna - Descansar por 3 segundos - Realizar este ejercicio por 10 veces



- Sentado en el piso tener una pierna extendida y la otra recogida, estirar el brazos a topar el pie de la pierna que esta estirada mientras el otro brazo por encima de la cabeza por 3 segundos y luego cambiar de pierna
- Descansar 3 segundos
- Realizar este ejercicio por 5 veces

Actividad N° 8


Tema: Aeróbicos





Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de aeróbicos para optimizar el funcionamiento del cardio-respiratorio y aliviar el estrés.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Buscar un tipo de música adecuada- . Tener un espacio donde se pueda mover adecuadamente- . Utilizar ropa floja- . Calentar el cuerpo estirando piernas y brazos de 2 a 3 minutos- . Moverse de acuerdo a una rutina establecida
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 30 minutos a 1 hora
Contenidos	Aeróbicos
Características	Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.
Concepto	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.
Beneficios	<p>Mejoras tu peso: Combinando el ejercicio aeróbico con una alimentación sana conseguirás mejorar tu peso y si mantienes estos hábitos no volverás a recuperarlo.</p> <p>Aumenta tu resistencia: Cuando empieces con el ejercicio aeróbico te notarás cansado, pero a medida que pasen las semanas notarás que va mejorando tu resistencia y que notas menos</p>

	<p>cansado</p> <p>Menos enfermedades virales: El ejercicio aeróbico hace mejorar tu sistema inmunológico, lo que hará que mejores tus defensas y sufras menos resfriados y gripes.</p> <p>Mejora tu salud: Haciendo ejercicio aeróbico te evitas muchas enfermedades, empezando por una que está de moda que es la obesidad y pasando por enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2, accidentes cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.</p> <p>Mejora enfermedades crónicas: Si sufres de presión arterial alta o de azúcar en sangre haciendo ejercicio aeróbico puedes mejorar estas enfermedades. Si has tenido algún ataque de corazón también puede ayudarte a prevenir ataques en el futuro</p> <p>Fortaleces tu corazón: Un corazón fuerte bombea la sangre de manera más eficiente, lo que hace que mejore el flujo de la sangre a todas las partes del cuerpo.</p> <p>Mantienes las arterias limpias: El ejercicio aeróbico mejora tu colesterol bueno y reduce el colesterol malo, lo que hace que se acumulen menos placas en tus arterias.</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo: El ejercicio aeróbico te ayuda a sentirte menos triste y a evitar enfermedades como la depresión, la ansiedad y a que te sientas más relajado</p> <p>Aumenta tu independencia: El ejercicio aeróbico hace que tengas unos músculos más fuertes, lo que a la vez hace que tengas una mayor movilidad cuando envejecas y que seas</p>
--	---

	<p>más independiente.</p> <p>Vivirás más tiempo: Está comprobado que las personas que realizan ejercicio aeróbico de una manera regular consiguen vivir más tiempo que las personas que llevan una vida sedentaria.</p>
Recursos materiales	Canchas deportivas, indumentaria adecuada, parlante, música
Alimentación	<p>Una alimentación saludable requiere varias raciones de verduras y frutas cada día. De esta forma se garantiza el aporte de nutrientes relevantes como las vitaminas. También los productos a base de cereales, por ejemplo el pan, la pasta, el arroz, los copos de cereales y las patatas deben consumirse a diario. La leche y los lácteos son otro componente que durante muchos años se ha considerado clave dentro de una dieta sana por considerarlo como la fuente de calcio más importante</p>

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado en el piso tener una pierna extendida y la otra recogida, estirar el brazo a topar el pie de la pierna que esta estirada por 3 segundos y luego cambiar de pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Estando de espaldas totalmente tendida levantar una pierna sin doblar y cogerla con las manos por 3 segundos y luego cambiar de pierna - Descansar por 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - En posición de pie doblar cintura hacia adelante con las manos extendidas y tratar de toparse las pies sin doblar las rodillas - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estando de pie doblar una de las rodillas mientras la otra está extendida hasta donde se avance y regresar a su posición normal - Descansar por 3 segundos - Ejecutar este ejercicio por 10 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar las piernas dando un paso largo dejando una pierna atrás y las manos sobre la pierna que esta adelante por 10 segundos cada pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces


Actividad N° 9


Tema: Actividades en la naturaleza

Objetivo	Mejorar el funcionamiento de los diferentes aparatos del cuerpo, mediante ejercicios en la naturaleza de por lo menos 45 minutos para optimizar su funcionamiento.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- Tener un lugar a donde ir y definir las actividades a realizar- Utilizar una ropa de acuerdo a la actividad a realizar- Calentar haciendo una caminata de 5 a 10 minutos para reconocer el lugar
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 1 hora en adelante
Contenidos	Actividades en la naturaleza
Características	Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.
Concepto	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 y de ellos y su conocimiento depende en gran medida que una actividad tenga éxito o no. Por un lado tenemos el factor de carácter cambiante, que va a crear una incertidumbre a la actividad (tiempo atmosférico, época el año en que se desarrolla la actividad, etc.).
Beneficios	<p>El trabajo en equipo y liderazgo</p> <p>Confianza en sí mismo y confianza en otras personas.</p> <p>Sentido de conservación y ecología</p> <p>Desarrolla Paciencia y Tolerancia.</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> <p>Libera tensiones y stress, alivia varias patologías psicológicas derivadas por la vida sedentaria</p>
Recursos materiales	Espacios verdes, arboles, plantas entre otras.
Alimentación	<p>Una alimentación saludable requiere varias raciones de verduras y frutas cada día. De esta forma se garantiza el aporte de nutrientes relevantes como las vitaminas.</p> <p>También los productos a base de cereales, por ejemplo el pan, la pasta, el arroz, los copos de cereales y las patatas deben consumirse a diario.</p> <p>La leche y los lácteos son otro componente que durante muchos años se ha considerado clave dentro de una dieta sana por considerarlo como la fuente de calcio más importante</p>

Ejercicios antes de empezar

	<ul style="list-style-type: none"> - Arrimado a una pared estirar las piernas una tras de otra por 15 segundos - Descansar por 3 segundos - Hacer este ejercicio 10 repeticiones iguales
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - En posición de pie doblar cintura hacia adelante con las manos extendidas y tratar de toparse las pies sin doblar las rodillas - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado en el piso tener una pierna extendida y la otra recogida, estirar los brazos a topar el pie de la pierna que esta estirada por 3 segundos y luego cambiar de pierna - Descansar 3 segundos - Realizar este ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado recoger los pies lo que más se pueda y agarrárselos con las manos de 5 a 10 segundos - Descansar por 5 segundos - Repetir el ejercicio por 5 veces
	<ul style="list-style-type: none"> - Estando recostado realizar abdominales levantando brazos y pies por 5 veces - Descansar por 3 segundos - Hacer este ejercicio por 5 veces

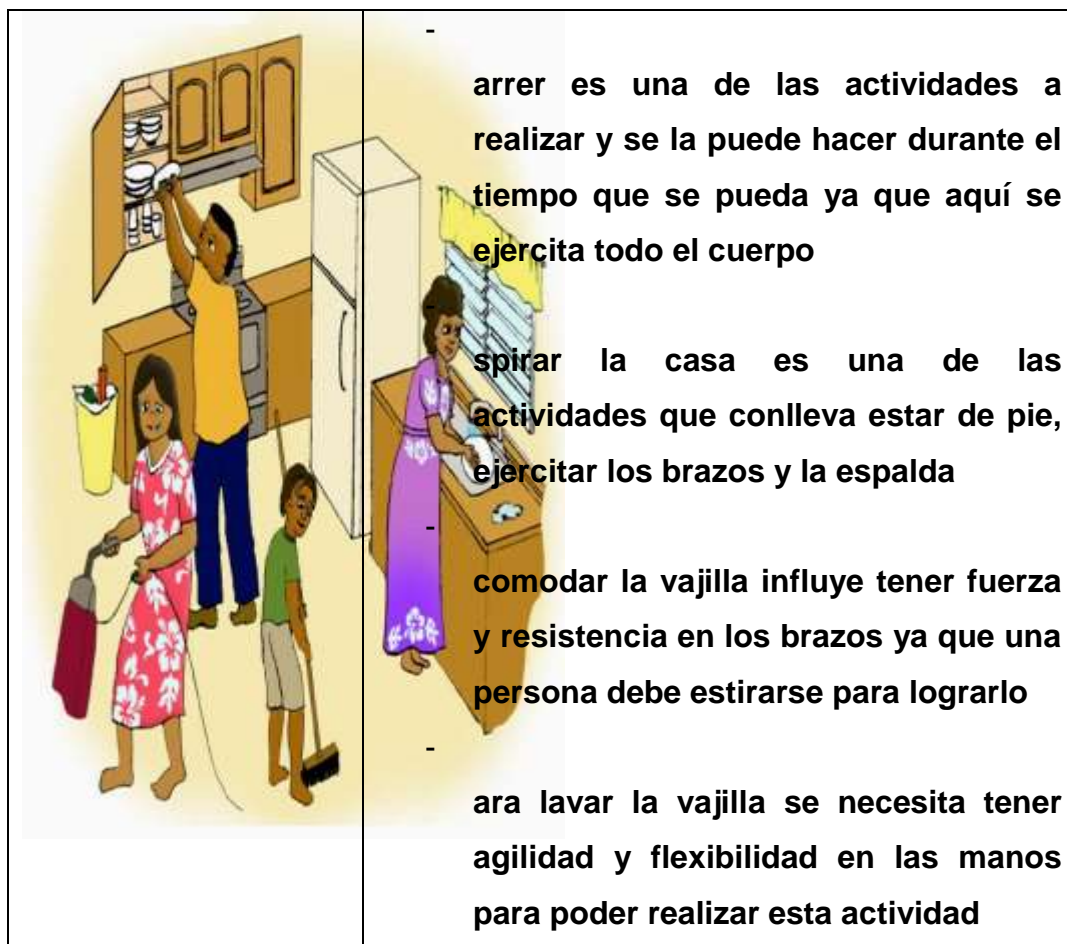
Actividad N° 10

Tema: La limpieza del hogar

Objetivo	Regularizar las actividades físicas, mediante actividades cotidianas en la casa para optimizar el adecuado funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.
Como empezar	<ul style="list-style-type: none">- . Tener en cuenta las actividades que se va a realizar- . Contar con lo necesario para la limpieza de la casa- . Utilizar una ropa floja y cómoda para realizar esta actividad
Tiempo	Esta actividad se la realiza de 1 a 2 horas
Contenidos	la limpieza del hogar
Características	Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.
Concepto	<p>Haz ejercicio mientras haces la limpieza del hogar</p> <p>Tener actividad física es muy bueno y saludable, pero las tareas del hogar pueden ser de gran ayuda en el intento de mantenerte en forma.</p> <p>Los problemas más frecuentes que producen son dolores lumbares, del hombro, daño en codos, rodillas y muñecas, mala circulación de las piernas, contracturas, ciática... Las tareas de mayor esfuerzo y riesgo son barrer, pasar la aspiradora, hacer las camas, planchar, cargar con las bolsas de la compra en el supermercado... o sea, casi todas.</p>
Beneficios	Mejora el estado anímico, fortalece los

	<p>músculos, Desarrolla Paciencia y Tolerancia.</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	<p>Escobas, recogedor, fundas de basura, trapeadores, limpiones de polvo, utensilios de aseo para el baño, entre otras.</p>
Alimentación	<p>Incrementar el consumo de frutas, verduras y hortalizas frescas, alcanzando al menos las cinco raciones de hortalizas y frutas al día.</p> <p>Consumir también legumbres.</p> <p>Reducir el consumo de carnes, embutidos, vísceras, mariscos y huevos. Una buena opción es comer más pescado azul.</p> <p>Beber abundante líquido, a ser posible agua como fuente de hidratación, tratando de moderar el consumo de vino y reducir o eliminar el consumo de otros tipos de bebidas alcohólicas.</p> <p>Aumentar el consumo de fibra, sustituyendo el consumo de productos refinados por aquellos integrales procedentes de grano entero.</p> <p>Tomar aceite de oliva virgen como grasa a la hora de cocinar en la dieta.</p>

Ejercicios antes de empezar



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 darán cambios fácilmente 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 la ciudad de San Gabriel para hacer conocer sus beneficios y su importancia de la actividad deportiva, para ello se elaboró actividades deportivas, para realizar actividades de mantenimiento, utilizando actividades adecuadas, para mejorar su salud física

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- 1** Beauregard (2005) Autoestima para quererse más y relacionarse mejor Madrid España Editorial Narcea S.A
- 2** Botero (2007) Calidad de vida relacionada con la salud, Revista Scielo
- 3** Blasco , J. E. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte. España: ECU.
- 4** Calero,Paloma (2012) Calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores del área medio ambiental Revista medicina y seguridad del trabajo.
- 5** Correa.J (2010) Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación de la actividad física Bogotá Universidad del Rosario
- 6** Cubero A.(2012) Actividad física,revista infinito Centro Ontológico
- 7** Delgado, M. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. España: INDE.
- 8** Fernandez Juan (2010) Los conceptos de calidad de vida,Salud y bienestar Revista española Salud Pública
- 9** Gottau, G. (2010). Nuevas recomendaciones de actividad física para todas las edades. vitonica.
- 10** González.J (2003) Actividad física deporte y vida Madrid GRAFO S.A
- 11** Hidalgo Carlos (2013) Actividad física conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes comunitarios revista Scielo
- 12** Juurgens,J (2006) Practica deportiva y percepción de calidad de vida Revista internacional y medicina y ciencias de la actividad física
- 13** Mandadori.H (2012) Bienestar Emocional España Editorial Osho
- 14** Marquez.S (2013) Actividad física y salud Madrid España Diaz de Santos S.A
- 15** Medina.E (2004) Actividad física y salud integral España Paidotribo
- 16** Melvin,W. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte . España: Paidotribo .
- 17** Ministerio de Salud, P. (2014). Recomendaciones del Ministerio de Salud para realizar actividad física en verano - See more at:

<http://www.msal.gov.ar/prensa/index.php/noticias/noRecomendaciones-del-ministerio-de-salud-para-realizar-actividad-fisica-en-verano>.
informacion publica y comunicacion.

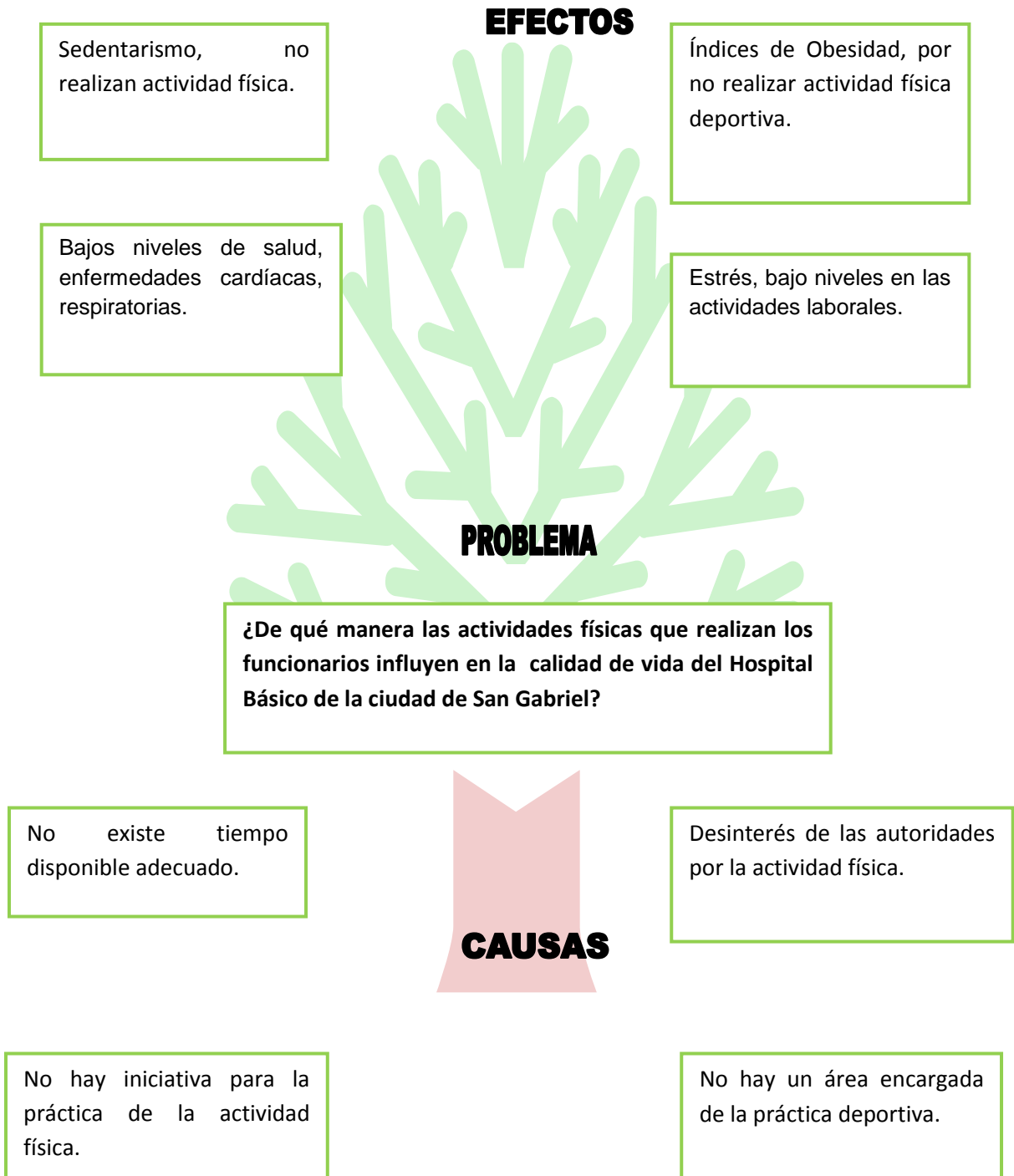
- 18** Moscoso David (2009) Deporte, salud y calidad Barcelona Editorial Scielo
- 19** Nava.M (2012) La calidad de vida, analisis multidimensional México Editorial Delegación Tlalpan
- 20** Levine, S. (2012). Beneficios de la actividad fisica. NIH National Heart, Lung, and Blood Institute .
- 21** Linares, S. L. (2012). Características de la Actividad Física necesarios para mantenernos sanos. Atom.
- 22** Organización Mundial de la Salud. (2010). Importancia de la actividad física para la salud pública. Recomendaciones Mundiales sobre actividad Física para la salud, 10.
- 23** Polomba.R (2002) Calidad de vida, concepto y medidas Chile Editorial Cepal
- 24** Preobrayensky,R (2005) Actividad física, nueva perspectiva Dunke
- 25** Remor, E., & Pérez, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. Scielo , 313-322.
- 26** Ros, J. A. (2004). Actividad Física + Salud. España: Quinomarin.
- 27** Rodriguez.A (2006) La familia ámbito de humanización del trabajo revista Educación y Educadores
- 28** Salinas, N. (2005). Manual para el técnico de sala de fitness. Barcelona : Paidotribo.
- 29** Serra, L., & Blanca, R. (2006). Actividad física y salud. España.
- 30** Stella.C (2004) Actividades de animación para la tercera edad Barcelona España Editorial Paidotribo
- 31** Urzua, Alfonso (2012) Terapia Psicológica revista Scielo
- 32** Veenhoveen (2001) The four Qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. Revista Journal of happins studies
- 33** Velásquez, G. (2006). Fundamentos de alimentación saludable. Colombia : Universidad de Antioquia .

- 34** Vidarte, J., & Vélez, C. (2011). Actividad Física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud* , 202-218.
- 35** Viega (2007) *Actividad física saludable España* Ministerio de Educación y Ciencia
- 36** Zubieta. E (2010) Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios revista Scielo

ANENOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera las actividades físicas que realizan los funcionarios influyen en la calidad de vida de los funcionarios que laboran en el Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?</p>	<p>Determinar el tipo de actividades físicas que practican los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012-2013. Propuesta alternativa.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel? • ¿Qué tipo de actividades físicas practican los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel? • ¿Cuáles es la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel? • ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad físico deportiva los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel. • Identificar el tipo de actividades físicas que practican los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel. • Analizar la calidad de vida de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel. • Elaborar una propuesta alternativa

ANEXO: 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.	Actividad física	Actividades lúdico recreativas	<p>Caminar</p> <p>Trotar</p> <p>Excursiones</p> <p>Caminatas</p> <p>Ciclo paseos</p> <p>Deportes colectivos</p> <p>Basquetbol, Fútbol, Ecuavoley</p> <p>Deportes individuales</p> <p>Natación, Aeróbicos</p>
La calidad de vida es el grado en que los individuos o sociedades se encuentran de acuerdo a su bienestar social.	Calidad de vida	Personal	<p>Mejora la salud de los funcionarios</p> <p>Mejora la satisfacción en el trabajo</p> <p>Charlas educativas Médicas</p> <p>Nutricionales</p>
		Social	<p>Mejora el clima laboral</p> <p>Mejora la productividad en la organización.</p> <p>Incrementa índices de la práctica deportiva en los funcionarios</p>

ANEXO: 4 ENCUESTA DIRIGIDO A FUNCIONARIOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA ENCUESTA DIRIGIDO A FUNCIONARIOS

Estimados funcionarios:

El presente cuestionario ha sido diseñado para determinar el: “Estudio de las actividades físicas que realizan los funcionarios del hospital básico de la ciudad de San Gabriel y su relación con la calidad de vida en el año 2012 – 2013. Propuesta alternativa. 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 ¿Con que frecuencia realiza Ud. actividad físico deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2 ¿Cree Ud. que podría mejorar su salud si realizara actividades físico deportivas?

Mucho	Poco	Muy poco	Nada

3 ¿De los múltiples beneficios que brinda la actividad física deportiva cual considera Ud. es el más importante?

Salud	Estado ánimo	Calidad de atención

4 ¿Estaría Ud. dispuesto a participar en un programa de actividades físicas?

Sí	No	Tal vez

5 ¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?

Sí	No	Tal vez

6 ¿Dónde realiza actividad física o deporte?

En el gimnasio	En el parque	En el patio de la casa	En el lugar de trabajo	Otros

7 ¿Cuándo ha realizado o realiza actividad física o deporte se ha sentido mejor?

Sí	No	Tal vez

8 ¿Existe un programa de actividades físicas deportivas para mejorar su salud mental y física de los funcionarios del Hospital Básico de la ciudad de San Gabriel?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9 ¿Si usted no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

No tiene tiempo	Es aburrido	No tiene motivación

10 ¿Señale cuántas veces a la semana Ud. realiza actividades físico deportivas?

Una vez	Dos veces	tres veces	Más de tres	Ninguna

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO: 5 FOTOGRAFÍAS



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor



Fuente: El Autor

ANEXO: 6 CERTIFICACIONES

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
HOSPITAL BASICO SAN GABRIEL

San Gabriel, 21 Octubre del 2014

CERTIFICACIÓN

Yo Dra. Ruth Velasco, directora de la Dirección Distrital 04D02 Montañas-Bolívar-Salud, tengo a bien CERTIFICAR, que el estudiante de la Universidad Técnica del Norte de nombre: HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO con número de cédula C.I. 0401708201, realizó la Socialización de la Propuesta Alternativa relacionada con el desarrollo de su tesis en la fecha del 22/09/2014.

Particular que pongo en conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,


Dra. Ruth Velasco
DIRECTORA DISTRITAL
DE SALUD Nro. 04D02



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
HOSPITAL BASICO SAN GABRIEL

San Gabriel, 21 Octubre del 2014

CERTIFICACIÓN

Yo Dra. Ruth Velasco, directora de la Dirección Distrital 04D02 Montañas-Bolívar-Salud, tengo a bien CERTIFICAR; que el estudiante de la Universidad Técnica del Norte de nombre: HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO con número de cédula C.I. (640170820), realizó las encuestas al personal de la Institución para el desarrollo de la Tesis en la fecha del 28/07/2013.

Particular que pongo en conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,


Dra. Ruth Velasco
DIRECTORA DISTRITAL
DE SALUD Nro. 04D02





**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:	0401708201	
APELLIDOS Y NOMBRES:	HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO	
DIRECCIÓN:	Ibarra, General Eloy Alfaro 3-23	
EMAIL:	Nacho-8989@hotmail.es	
TELÉFONO FIJO:	0983546285	TELÉFONO MÓVIL 0991926843

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS FUNCIONARIOS DEL HOSPITAL BÁSICO DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL, Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN EL AÑO 2012 – 2013". PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO
FECHA: AAAAMMDD	2015/03/19
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. Jesús León Vinuesa

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO, con cédula de identidad Nro. 0401708201, 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 09 días del mes marzo de 2015

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO
C.C. 0401708201



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO, con cédula de identidad Nro. 0401708201 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: **“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS FUNCIONARIOS DEL HOSPITAL BÁSICO DE LA CIUDAD DE SAN GABRIEL, Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA EN EL AÑO 2012 – 2013”**. **PROPUESTA ALTERNATIVA**. 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 09 días del mes de marzo de 2015

(Firma)

Nombre: HUERA RODRIGUEZ IGNACIO MARCELO

C.C. 0401708201