

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO**

**DEPORTIVO**

TEMA

---

**“LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA”**

---

**Trabajo de Titulación**

Previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**Autor:** Lic. Miguel Javier Michilena Almeida

**Tutor:** Lic. Diego Santiago Andrade Naranjo, Mg.

Ambato – Ecuador

2014

## **Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato**

El tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero, Presidente del Tribunal e integrado por los señores Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta Magister, Doctora Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano Magister, Licenciado Walter Geovanny Aguilar Chasipanta Magister Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA**”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Miguel Javier Michilena Almeida, para optar por el grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Dr. Carlos Augusto Paladines Escudero  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

-----  
Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema **“LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA”**, le corresponde exclusivamente al Licenciado Miguel Javier Michilena Almeida, Autor bajo la Dirección del Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister, Director del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lcdo. Miguel Javier Michilena Almeida

**AUTOR**

---

Lcdo. Diego Santiago Andrade Naranjo, Mg.

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de Titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lcdo. Miguel Javier Michilena Almeida

C.C. 100221427-6

## **DEDICATORIA**

### **A mis Padres**

Que con su dedicación, amor, esfuerzo, comprensión, empuje, y ejemplo me han guiado desde el cielo por el mejor camino, gracias por estar siempre presentes en todos los momentos de mi vida, y brindarme la fuerza necesaria para seguir adelante, los Amo. Este logro será uno de los muchos que vendrán. No fue fácil, pero lo logramos; esto también es de ustedes.

### **A mi Familia**

A mis hermanas, por ser mis amigas y modelos a seguir, les admiro y las quiero mucho, gracias por creer en mí, dándome ejemplos de superación y entrega, impulsándome a llegar hasta el final y ver alcanzada mí meta. A mis sobrinos quienes han sido y serán una motivación, inspiración y felicidad en mi vida. A mis cuñados, gracias por todo el apoyo brindado.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.

Lcdo. Miguel Javier Michilena Almeida

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios, por permitirme llegar a este momento tan importante y lograr otra meta más en mi Vida Profesional, por ayúdame a recorrer este camino y recordarme que no habrá nada que Tú y yo juntos, no podamos lograr.

A mis viejitos lindos, por darme la vida, por apoyarme y guiarme en cada paso que he dado, LOS AMO!!!

A mis hermanas, sobrinos y cuñados, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

A ti María José Chávez, por el apoyo incondicional que siempre me brindaste.

A Usted Carmita Vivero, sin su ayuda no hubiera alcanzado este objetivo.

A mis amigos, por todo el apoyo y sus sabios consejos en cada momento, y por hacer que cada pedazo de tiempo sea más ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecho en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física.

Lcdo. Javier Michilena Almeida

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
Al Consejo De Posgrado De La Universidad Técnica de Ambato.....	ii
DERECHO DE AUTOR.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
EXECUTIVE SUMMARY.....	xv
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	8
1.2.4. Formulación del Problema.....	9
1.2.5. Interrogantes de la Investigación.....	9
1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General.....	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	12
2.2. Fundamentaciones.....	12
2.3. Fundamentación Legal.....	15
2.4. Categorías Fundamentales.....	16
2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	17
2.4.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	19
2.4.3. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	19
Actividades Deportivas Recreativas.....	19
Conceptualizaciones.....	19
La Actividad Física.....	20
Fundamentación Científica.....	21
Educación Física.....	22
Desarrollo de las Capacidades Físicas.....	23
Capacidades Físicas.....	23
Capacidades Físicas Condicionales.....	24
Las Capacidades Físicas Coordinativas.....	25
Deporte Educativo.....	26
Deportes Colectivos.....	26
Deportes Individuales.....	27
Beneficios Esenciales.....	29
Motivación.....	33
Liderazgo.....	35
Control.....	37
2.4.4. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.....	37
Bienestar Físico.....	37
Ampliando Conceptos.....	38
Necesidades Básicas de Salud.....	46
Pirámide Alimenticia.....	49
Hábitos Alimenticios.....	50

Deporte y Sociedad.....	51
La Actividad Física.....	53
Beneficios de la Actividad Física.....	54
Actividad Deportiva.....	56
Actividad Recreativa.....	57
2.5. Hipótesis.....	57
2.6. Señalamiento de Variables.....	57

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque de la Investigación.....	58
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	58
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	59
3.4. Población y Muestra.....	60
3.5. Operacionalización de Variables.....	61
3.6. Plan de Recolección de la Información.....	63
3.7. Plan de Procesamiento de la Información.....	65

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis de los Resultados (Encuestas).....	67
4.2. Análisis de los Resultados de las Autoridades (Encuestas).....	67
4.3. Verificación de la Hipótesis.....	81
Combinación de Frecuencias.....	81
Modelo Lógico.....	82
Conclusión.....	86

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	86
5.2. Recomendaciones.....	87

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. Tema.....	88
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	88
6.3. Justificación.....	89
6.4. Objetivos.....	90
6.5. Análisis de Factibilidad.....	90
6.6. Fundamentación.....	90
6.7. Metodología - Modelo Operativo.....	148
6.8. Administración.....	161
6.9. Previsión de la Evaluación.....	150
6.10. Definición de Términos Básicos.....	151

**MATERIALES DE REFERENCIA**

Bibliografía.....	153
Anexos.....	159

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01 Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 02 Categorías Fundamentales.....	16
Gráfico N° 03 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	17
Gráfico N° 04 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	18
Gráfico N° 05 Pirámide Alimenticia.....	49
Gráfico N° 06 Hábitos Alimenticios.....	50
Gráfico N° 07 Actividades Deportivas.....	67
Gráfico N° 08 Identifican Manifestaciones.....	68
Gráfico N° 09 Desarrollo Habilidades.....	69
Gráfico N° 10 Bienestar Físico Laboral.....	70
Gráfico N° 11 Necesidad Biológica.....	71
Gráfico N° 12 Tipo de Nutrientes.....	72
Gráfico N° 13 Ingesta de Alimentos.....	73
Gráfico N° 14 Prevenir Enfermedades.....	74
Gráfico N° 15 Programa de Actividades.....	75
Gráfico N° 16 Práctica de Actividades Deportivas.....	76
Gráfico N° 17 Bienestar Físico Laboral.....	77
Gráfico N° 18 Necesidad Biológica Psicológica.....	78
Gráfico N° 19 Ambiente Limpio.....	79
Gráfico N° 20 Empleados del Municipio.....	80
Gráfico N° 21 Verificación de la Hipótesis.....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01 Población.....	60
Tabla N° 02 Actividades Deportivas.....	67
Tabla N° 03 Identifican Manifestaciones.....	68
Tabla N° 04 Desarrollo Habilidades.....	69
Tabla N° 05 Bienestar Físico Laboral.....	70
Tabla N° 06 Necesidad Biológica.....	71
Tabla N° 07 Tipo de Nutrientes.....	72
Tabla N° 08 Ingesta de Alimentos.....	73
Tabla N° 09 Prevenir Enfermedades.....	74
Tabla N° 10 Programa de Actividades.....	75
Tabla N° 11 Práctica de Actividades Deportivas.....	76
Tabla N° 12 Bienestar Físico Laboral.....	77
Tabla N° 13 Necesidad Biológica Psicológica.....	78
Tabla N° 14 Ambiente Limpio.....	79
Tabla N° 15 Empleados del Municipio.....	80
Tabla N° 16 Combinación de Frecuencias.....	81
Tabla N° 17 Combinación de Frecuencia II.....	81
Tabla N° 18 Frecuencias Observadas.....	82
Tabla N° 19 Frecuencia Esperadas.....	83
Tabla N° 20 Tabla de Verificación.....	85
Tabla N° 21 Relación Costo – Beneficio.....	115

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 01 Variable Independiente.....	61
Cuadro N° 02 Variable Dependiente.....	62
Cuadro N° 03 Recolección de Información.....	65
Cuadro N° 04 Programa de Actividades Deportivas.....	110
Cuadro N° 05 Desarrollo de Actividades.....	137
Cuadro N° 06 Recursos Humanos.....	142
Cuadro N° 07 Recursos Materiales.....	143
Cuadro N° 08 Total Recursos Financieros.....	143
Cuadro N° 09 Costo del programa.....	144
Cuadro N° 10 Metodología – Modelo Operativo.....	148
Cuadro N° 11 Administración de la Propuesta.....	149

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema:** “**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA**”.

**Autor:** Lic. Miguel Javier Michilena Almeida

**Director:** Lic. Diego Santiago Andrade Naranjo, Mg.

**Fecha:** 10 / Septiembre / 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo aborda una problemática de interés para el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, su Empleados y Autoridades, bajo el título de: “**Las actividades deportivas recreativas en el bienestar físico de los empleados del gobierno municipal del cantón Antonio ante de la provincia de Imbabura**”. Esta investigación se desarrolló con el fin de proponer un programa de actividades deportivas recreativas, que ayuden a preservar la calidad de vida de los Empleados Municipales. La población objeto de estudio está conformada por 100 empleados municipales, a los cuales se aplicó un encuesta, con el propósito de determinar sus necesidades y preferencias en materia de deportes y recreación, igualmente se evaluó la predisposición de participar en un programa de actividades deportivas recreativas, con el fin de mejorar calidad de vida. Esta investigación se enmarca en la realización de un Programa de Actividades Deportivas Recreativas, con la idea de aumentar los conocimientos en las líneas de investigación desarrolladas sobre las actividades deportivas recreativas, en la calidad de vida de los empleados Municipales de Antonio Ante. De manera más específica, a través de esta investigación se trata de alcanzar un conocimiento mayor sobre los efectos que causan las actividades deportivas recreativas en los individuos, esta información será de gran relevancia para todos las Autoridades Municipales, Ya que la complejidad de la vida moderna exige que las actividades deportivas recreativas y el trabajo se complementen a fin de que el individuo pueda recuperar las energías empleadas durante la jornada laboral mediante el oportuno descanso y el desarrollo de actividades deportivas recreativas, que traigan consigo un equilibrio físico, mental, emocional, espiritual y social de los empleados municipales, así como el bienestar personal, el disfrute colectivo y placer de contar con un personal altamente motiva en sus actividades cotidianas, los mismos que contribuirán al desarrollo social y logro de los objetivos la Municipalidad del Canto Antonio Ante.

**Descriptor:** Actividad, bienestar, calidad, destrezas, ejercicio, habilidades, laboral, liderazgo, recreación, rendimiento, vida.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Theme:** “THE SPORT AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE PHYSICAL WELFARE OF THE MUNICIPAL GOVERNMENT EMPLOYEES OF ANTONIO ANTE CANTÓN IN IMBABURA PROVINCE”.

**Author:** Lic. Miguel Javier Michilena Almeida

**Directed by:** Lic. Diego Santiago Andrade Naranjo, Mg

**Date:** 10 / Septiembre / 2013

**EXECUTIVE SUMMARY**

This paper addresses a problem of interest to the Municipal Government of Guangzhou Antonio Ante, its employees and officials, under the title: "The recreational sport activities in the physical welfare of the employees of the municipal government of the canton Antonio to province Imbabura". This research was conducted in order to propose a program of recreational sport activities, to help preserve the quality of life of the Municipal Employees. The study population consists of 100 municipal employees, which a survey was applied in order to determine their needs and preferences for sports and recreation, just the willingness to participate in a program of recreational sport activities was assessed, to better quality of life. This research is part of the realization of a Recreational Sports Activities Program, with the aim of increasing knowledge in the research developed on recreational sports activities, on the quality of life of employees Municipal Antonio Ante. More specifically , through this research is to achieve a better understanding of the effects caused by recreational sports activities individuals , this information will be of great relevance to all Local Authorities As the complexity of modern life requires recreational sports activities and work to complement the individual to recover the energy used during the workday and break through the timely development of recreational sports activities , which bring with them a physical , mental , emotional , spiritual balance social and municipal employees as well as the personal, collective enjoyment and pleasure of having a highly motivated in their daily activities , they will contribute to social development and achievement of the objectives of the Municipality Canto Antonio Ante.

**Keywords:** Activity, welfare, quality, life skills, exercise, skills, leadership, recreation, performance, labor.

## INTRODUCCIÓN

La práctica de las actividades deportivas recreativas hoy en día ha cobrado gran importancia ya que al ser parte de la Cultura Física que permite crear una ordenada planificación y desarrollo de las actividades que realiza el ser humano, logrando un resultado eficiente desempeño laboral. Los procedimientos organizativos deportivos recreativos deben ser desarrollados de manera que respondan en todo momento a las características de las actividades físicas que han de enseñarse y practicarse se realiza de acuerdo al siguiente esquema de investigación.

**CAPÍTULO I. PROBLEMA.-** Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema ¿Cómo las actividades deportivas recreativas influyen en el bienestar físico de los empleados municipales del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura?, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y Objetivos.

**CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.-** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, las categorías fundamentales, la constelación de ideas de las variables independiente, las actividades deportivas recreativas y dependiente bienestar físico, la formulación de hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.-** Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra de 100 empleados, la Operacionalización de las variables, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

**CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis que es “Las Actividades Deportivas Recreativas Influyen Positivamente en el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura” mediante sus argumentos y verificación.

**CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

**CAPÍTULO VI. PROPUESTA.-** En este capítulo se distingue una propuesta de solución frente al problema de estudio como es: Diseñar alternativas de solución a la problemática descrita, la misma que está dividida en el esquema de investigación pertinente.

**MATERIAL DE REFERENCIA.** Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA**

**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA**

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1. Contextualización**

Según los psicólogos la Recreación y la Actividad Física como parte de esta, son consideradas hoy en día como una necesidad para todos los seres humanos y debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, el sexo, talento y capacidad física. Ésta es reconocida por el gran beneficio que le brinda al hombre ya sea en la salud, en la economía, en la sociedad, en los niveles de comunicación, en el desarrollo multifacético y multilateral de la personalidad, etc., siendo una forma de vida activa para el bienestar y el desarrollo del hombre.

Torres, M. (2005). Además el autor, apoyando en el criterio anteriormente expuesto sobre la calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, plantea que ambos son factores esenciales para el desarrollo local, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y una buena salud posibilita una mayor recreación. La práctica del ejercicio físico contribuye al sano bienestar de nuestra población; en una expresión, a la realización plena y saludable del ser humano.

Según Rodríguez. (2001), Coincidiendo con la opinión de varios autores, plantea: La Actividad Física se puede entender como el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo. En la Sociedad moderna, la Recreación constituye una necesidad esencial para el hombre. Por lo que la recuperación, los espacios y actividades del Ocio, son fundamentales para el crecimiento individual y comunitario de las personas. El fenómeno de Recreación puede ser abordado desde varias perspectivas: Educación, Salud, Cultura, Deporte, desarrollo Comunitario y otras. Como bien se enuncia anteriormente, la Recreación constituye necesidades esenciales para el hombre, ahora bien ¿Qué es una necesidad?

Según Kotler. “Una necesidad humana es un estado de privación. Los humanos tienen muchas necesidades complejas, incluyendo necesidades básicas, físicas, de alimento, ropa, calor y seguridad, necesidades de afecto, pertenencia y necesidades individuales de conocimiento y auto expresión”.

En el mundo existe una expansión de programas deportivos que inunda la información de los medios de comunicación, este efecto provoca que la sociedad cada vez ponga mayor atención a estos eventos. Su fuerza ha sobrepasado los límites individuales y lo ha trasladado al espacio de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, en el caso de la primera, muchos países a nivel mundial cuentan con un Ministerio especializado en la actividad deportiva, y al hablar del segundo grupo de organizaciones, todos los deportes cuentan con Federaciones Deportivas Provinciales, Ligas Deportivas Cantonales, etc., que agrupan a los deportistas de diferentes disciplinas, de igual forma existe clubes deportivos con carácter amateur que busca agrupar intereses deportivos personales con fines netamente recreativos y de salud, la actividad deportiva, adquiere su punto de partida cuando las sociedades tuvieron conciencia de la importancia de la buena condición física, la salud y el bienestar personal.

El interés creciente de la sociedad ecuatoriana por participar en actividades deportivas, responde a procesos adecuados basados en metodologías, que estén a la altura de las circunstancias sociales por lo que se busca integrar los

conocimientos orientado a la actividad deportiva recreativa que surge como componente de beneficio social.

El Estado ecuatoriano, a través de los distintos organismos nacionales y seccionales, tiene un papel importante para la gestión deportiva en el país, porque es el ente encargado de emitir políticas gubernamentales que incentiven la participación de la sociedad en actividades deportivas de toda índole, es decir, la masificación del deporte. Esto, no constituye únicamente como una forma de incentivo espontáneo, sino que la propia Constitución dice en su Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

A nivel de la provincia de Imbabura en el cantón Antonio Ante, es el punto a llegar, pues se aspira fomentar la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas a fin de fortalecer la función administrativa municipal teniendo como participantes potenciales a los empleados del gobierno municipal y es precisamente en este tipo de organizaciones donde existe la mayor debilidad deportiva por la falta de acciones que permitan llevar a cabo participaciones, torneos y competiciones deportivos como un estilo de vida permanente que redunde en beneficio social comunitario.

## Árbol de Problemas

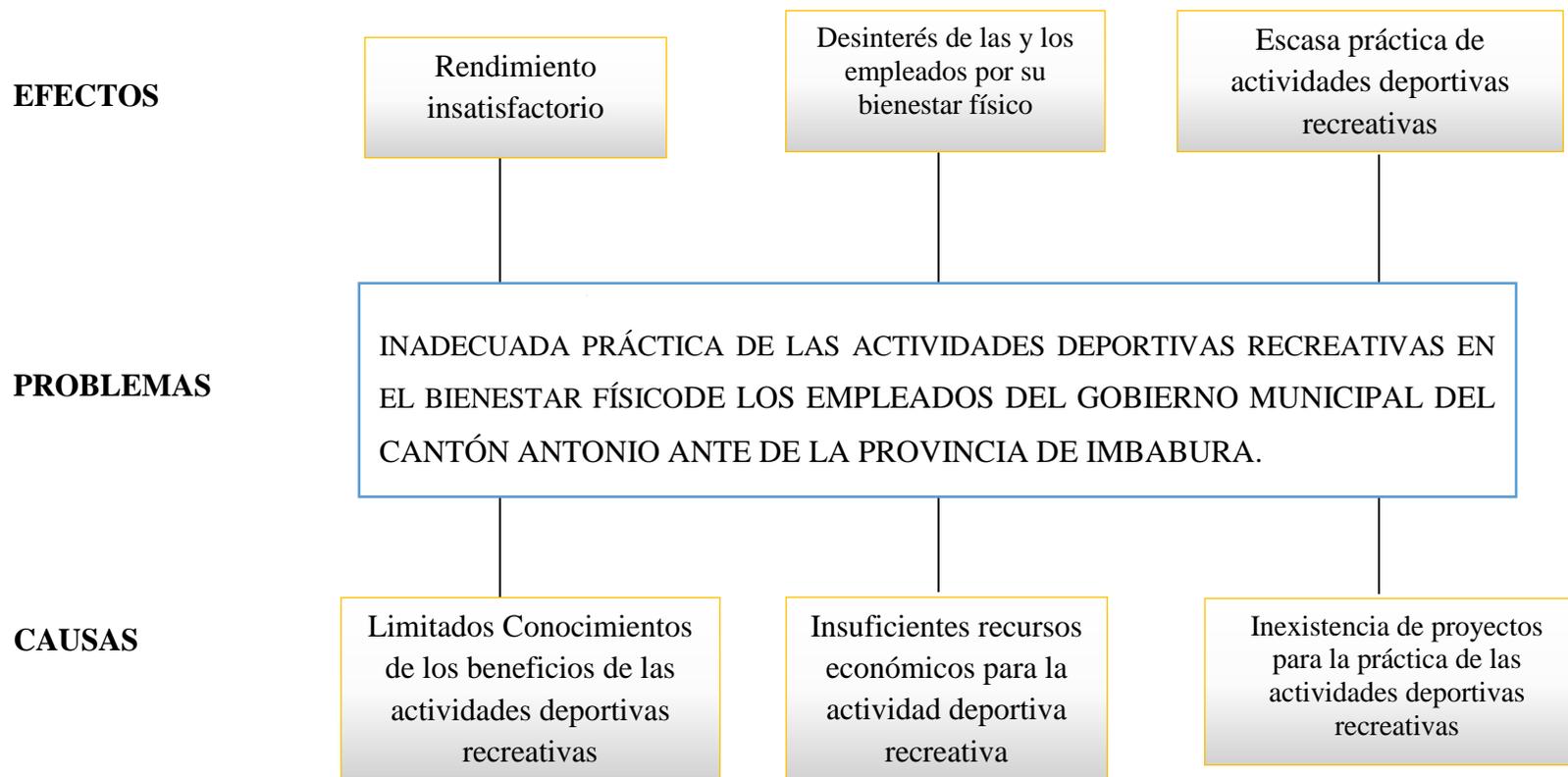


Gráfico N° 01

Elaborado por: Lic. Javier Michilena Almeida

### **1.2.2. Análisis Crítico**

En el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, se ha podido observar una deficiente práctica deportiva lo que provoca insuficiencias en el bienestar físico de sus empleados.

Los limitados conocimientos sobre los beneficios de la práctica cotidiana de las actividades deportivas recreativas provoca en los empleados un desgaste físico así como también un rendimiento insatisfactorio en el desempeño de sus labores, lo cual es preocupante ya que se ha detectado un deterioro en su salud y como consecuencia un deterioro físico e intelectual.

Los insuficientes recursos económicos para financiar la práctica de las actividades deportivas recreativas, provoca desinterés de las y los empleados por su propio bienestar físico, lo que hace que no incrementen sus labores diarias considerando que no se ha tomado el interés necesario en asignar una partida en el presupuesto municipal para incentivar la práctica deportiva recreativa y de esta manera estimular su desempeño profesional.

No existen proyectos para la práctica de las Actividades deportivas, lo que provoca una escasa práctica de actividades deportivas recreativas en los empleados, por cuanto no se toma el interés necesario en la elaboración de proyectos relacionados con la práctica de las actividades físicas deportivas recreativas de beneficio común, generando un impacto negativo en el proceso de transformación institucional como es el aumento del sedentarismo y por ende el sobrepeso y el apareamiento de enfermedades propias de la edad.

Estas causas y efectos están perfectamente definidos, los mismos que permiten visualizar en forma clara el panorama en que se desenvuelven las y los empleados que no tienen el hábito de la práctica cotidiana de las actividades físicas que a la postre generan un bienestar físico e intelectual, respondiendo a las necesidades del entorno, en este sentido, surge la necesidad de manejar conceptos de

estandarización de actividades sociales, culturales, deportivas, a través de los procesos de mejoramiento continuo basado en el uso eficaz de los recursos humanos disponibles, por lo contrario presentan resistencia al cambio.

### **1.2.3. Prognosis**

Según Gottau. (2009) A la hora de plantearnos hacer deporte siempre vemos los beneficios que su práctica nos va a aportar. Es cierto que esta es la mejor manera de concienciarnos y seguir adelante con los entrenamientos. Aunque igual de importante es tener en cuenta los efectos que el sedentarismo tiene en nuestro organismo. Hacer ejercicio continuado es la mejor manera de conseguir una buena salud y retrasar el envejecimiento. Todos sabemos esto, pero casi nunca reparamos en lo que puede depararnos la falta de actividades deportivas recreativas a lo largo de nuestra vida. Una actividad física escasa es la causante de un rápido deterioro corporal que se verá traducido en un empeoramiento de la salud. Es importante que sepamos algunos de los efectos que esto puede tener en nosotros. Con el paso del tiempo nuestros músculos tienden a perder tonificación y fuerza. Un proceso que se magnifica más en el caso de las personas sedentarias. El desuso de los músculos hace que éstos pierdan cualidades y poco a poco se atrofien repercutiendo en otras partes del cuerpo. Normalmente este deterioro va unido a una pérdida de fuerza en los huesos, y es que ambos procesos van dados de la mano, ya que unos músculos fuertes mantendrán a los huesos protegidos y en perfectas condiciones. Por norma general la pérdida de fibras musculares a lo largo de los años es inevitable, pero desde luego que las personas que no realizan ejercicio tienen una mayor pérdida con las desventajas que esto conlleva, y es que al tener menos fibras el funcionamiento del metabolismo es más lento, disminuyendo el consumo de energía en reposo, algo que conllevará un aumento de peso progresivo que acabará por empeorar nuestra salud. Lo mismo sucede con los capilares que riegan las diferentes partes de nuestro cuerpo. Con el paso de los años estos disminuyen empeorando el riego sanguíneo y evitando la correcta oxigenación de todas las partes del cuerpo. La muerte celular es mayor debido a la falta de oxígeno, con lo que el deterioro corporal aumenta. Practicar ejercicio mejorará la circulación sanguínea y el riego de todas las partes del organismo, manteniendo unos capilares fuertes y en perfectas condiciones, dispuestos para retrasar el envejecimiento celular. Otro efecto de la edad sobre el organismo es la disminución de las enzimas que se encargan del proceso oxidativo de las grasas. Con el deporte retrasamos esta pérdida de enzimas mejorando la asimilación de las grasas y evitando la acumulación de las mismas en el organismo. El ejercicio físico continuado conseguirá que la cantidad de fibras musculares sea mayor a la de grasa acumulada. Es importante que mantengamos nuestros músculos en perfectas condiciones, ya que un músculo envejecido y sin tono es más débil, se lesiona con más facilidad, y el tiempo de recuperación del mismo es mayor, empeorando nuestra salud general y siendo el

origen de numerosos problemas orgánicos. Es por esto importante el ejercicio físico continuado, ya que con él conseguiremos mantenernos jóvenes durante más tiempo.

#### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo las actividades deportivas recreativas influyen en el bienestar físico de los empleados municipales del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura?

#### **1.2.5. Interrogantes de la Investigación**

- ¿Se debe practicar permanentemente actividades deportivas recreativas?
- ¿Las actividades deportivas recreativas procuran el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura?
- ¿Existen alternativas de solución o mejoramiento al problema planteado?

#### **1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación**

Tiempo: Abril - Septiembre 2013.

Espacio: Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante provincia de Imbabura.

Beneficiarios: Empleados y Empleadas.

Tema: Las Actividades deportivas recreativas en el Bienestar Físico.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Copyright © 1999-2013 Aiteco Consultores, SL. El Trabajo en Equipo es una de las características de las organizaciones que alcanzan un alto nivel de desempeño. Mantienen, participando en equipos de trabajo, a un porcentaje de su personal más elevado que aquellas otras que obtienen un rendimiento significativamente más bajo. Los beneficios que el trabajo en equipo puede ofrecer son incuestionables, y se debe a varios factores. En primer lugar un grupo de personas, trabajando estructuradamente,

puede alcanzar lo que se denomina sinergia, lo que significa que el resultado global alcanzado por el grupo es superior a la suma de los resultados que obtendrían sus componentes trabajando individualmente. Esta sinergia puede darse, bajo ciertas condiciones, tanto en la solución de problemas como en lo que respecta a la toma de decisiones. Pero hay otra razón que explicaría el éxito de estas organizaciones. Mediante los equipos se procura la motivación y el compromiso de los individuos. De hecho, una mayor participación en la toma de decisiones, por ejemplo, aumenta la implicación de los participantes con la decisión adoptada.

Parte obligatoria de la administración municipal es que sus empleados utilicen bien el tiempo libre para su beneficio físico e intelectual con actividades físicas, deportivas, recreativas, lo cual no está siendo bien utilizado peor aún en actividades provechosas como proyectar videos, películas con tramas de la vida real que ayuden a los empleados a distraerse, a relajarse, a desestresarse, entre otras opciones, las mismas que servirán para reducir el nivel de sedentarismo, obesidad, sobrepeso y como consecuencia cansancio, sueño, mala atención, mal genio, groseros, explosivos en sus actuaciones, así también prevenir la adquisición de enfermedades generadas por la edad.

La importancia por la cual se realiza esta investigación es fundamentar el grado de intervención de las actividades deportivas recreativas en el Bienestar Físico de las y los empleados del Gobierno Municipal del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura y promover alternativas de cómo aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo y mejorar el bienestar físico y mental de sus empleados.

El interés está en que el ser humano desde el momento de su formación está en constante movimiento y toda su vida se desarrolla mediante el uso del cuerpo, el mismo que debe ser orientado adecuadamente mediante la práctica cotidiana de las actividades físicas, deportivas recreativas para lograr un desarrollo integral de beneficio en sus niveles cognitivo, procedimental y actitudinal.

El propósito es mejorar el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del cantón Antonio Ante

El impacto delinear nuevas estrategias para elevar el Rendimiento laboral de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, basándose en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre para lograr que los empleados cambien y mejore su estilo de vida.

Beneficiarios directos son los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en las instituciones.

Factibilidad por cuanto hay el apoyo de las autoridades y empleados, así como también su infraestructura propia y adecuada.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Investigar la influencia de las actividades deportivas recreativas en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- ✓ Diagnosticar las actividades deportivas recreativas practicadas por los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.
- ✓ Analizar la influencia de las actividades deportivas recreativas en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.
- ✓ Diseñar alternativas de solución a la problemática descrita.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

De las investigaciones realizadas por las diferentes organizaciones deportivas de la provincia de Imbabura y específicamente los eventos relacionados con el Cantón Antonio Ante, no se encontró trabajos con temas relacionados a las actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, así como la ausencia de nuevas propuestas y alternativas que propicien la práctica, el desarrollo y el mejoramiento de las actividades deportivas recreativas que beneficien el bienestar de sus empleados, por lo que se considera a esta investigación ser la pionera, que sin lugar a dudas redundará en beneficio de los empleados, así como también de la comunidad del Cantón Antonio Ante, que gustan de la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas.

#### **2.2. FUNDAMENTACIONES**

##### **Fundamentación Filosófica**

La presente Investigación se enmarca en el paradigma crítico propositivo, crítico porque analiza una realidad en la práctica de las actividades deportivas recreativas y propositivo ya que plantea una alternativa de solución al problema las actividades deportivas recreativas que influyan en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Cuestionándolos esquemas sociales dirigidos al desarrollo de las potencialidades humanas y el avance laboral como ente transformador y desplegando todas sus

capacidades crítica, reflexiva con relación a las variables, planteando alternativas de solución en un clima de armonía y dinamismo, lo que ayuda a la interpretación y comprensión de los fenómenos sociales en su totalidad.

Según Robbins & Coulter, (2005). “Las actividades deportivas recreativas hoy en día es concebida como ciencia y arte su organización dirige grupos humanos que persiguen los mismos ideales dentro de una organización establecida, como medio y no un fin de alcanzar rendimiento eficiente laboral de sus empleados, siempre apuntando a la obtención de resultados satisfactorios con menos inversión de trabajo, costos y tiempo”.

### **Fundamentación Ontológica**

La investigación busca que la problemática las actividades deportivas recreativas en el bienestar físico de todos los seres humanos a fin de que puedan ser mejores no solo en el aspecto cognoscitivo sino también con la práctica diaria, logrando en los empleados la adquisición de un conjunto de habilidades, destrezas, capacidades, aptitudes, ideales, intereses, que redunde en el rendimiento laboral y por ende en beneficios sociales.

### **Fundamentación Epistemológica**

Bajo el fundamento crítico-propositivo, este trabajo investigativo tendrá un enfoque de totalidad concreta por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables y complejas causas, las mismas que producen múltiples consecuencias.

En cuanto al sujeto de la investigación se involucrará de forma completa al problema estableciendo una relación absoluta entre el sujeto y el objeto, sobre las actividades deportivas recreativas que influyan en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, en conducción racional de actividades, esfuerzos y recursos de una organización, resultando imprescindible para su sobrevivencia y crecimiento.

### **Fundamentación Axiológica**

Los deberes y responsabilidades de las autoridades así como de sus empleados es indispensable para identificar claramente las funciones a emprender en el lugar de trabajo como intensión formativa del texto constitucional. En esta perspectiva el desempeño laboral ecuatoriano pretende la formación de líderes profesionales competentes para que compartan la vida con ciudadanos en el marco de la honestidad y del respeto mutuo, poniendo énfasis en el desarrollo de valores y acciones, estableciendo compromisos de progreso y adelanto consigo mismo, con su institución y con su país.

En este desempeño laboral debe examinar problemas, dilemas y elecciones múltiples que se irán aprendiendo a lo largo de su vida en el desempeño profesional elevando su propia autoestima.

### **Fundamentación Sociológica**

La sociedad actual, llamada de la información, demanda cambios en los todos los sistemas institucionales de forma que estos se tornen más flexibles y accesibles, menos costosos y a los que han de poderse incorporar los ciudadanos en cualquier momento de su vida. Las instituciones de formación, para responder a estos desafíos, deben revisar sus referentes actuales y promover experiencias transformadoras de los procesos, apoyados por sus conocimientos innovadores, críticos propositivos, creativos, objetando las desigualdades sociales, que pueden ser superadas a través de la capacitación, convirtiéndose en imagen de amistad, de superación y cambio ante sus autoridades compañeros y comunidad en general.

### **Fundamentación Psicopedagógica**

La investigación hace referencia a las actividades deportivas recreativas que influyan en el bienestar físico en lo pertinente a la asimilación y acomodación como funciones intelectuales que facilitan el conocimiento en el desempeño

laboral y el rendimiento adquiere relevancia en el ejercicio funcional cuando se incorporan informaciones provenientes del mundo exterior a los esquemas o estructuras cognitivas previamente construidas por el individuo, de manera que exista una predisposición favorable por parte del conglomerado, como un trabajo significativo.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La investigación que se va a realizar tiene su sustento legal en la Carta Magna vigente, aprobada mediante referéndum el 28 de septiembre del 2008 y promulgada en el Registro Oficial N° 449 del 20 de octubre del 2008, fundamentado en el TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR Sección Sexta, “Cultura Física y Tiempo Libre”, Arts. 381, 382 y 383 de la Constitución de la República del Ecuador, en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, Título II, “en la Organización de la Cultura Física, Deporte y Recreación”, Capítulos 1 hasta el 15.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

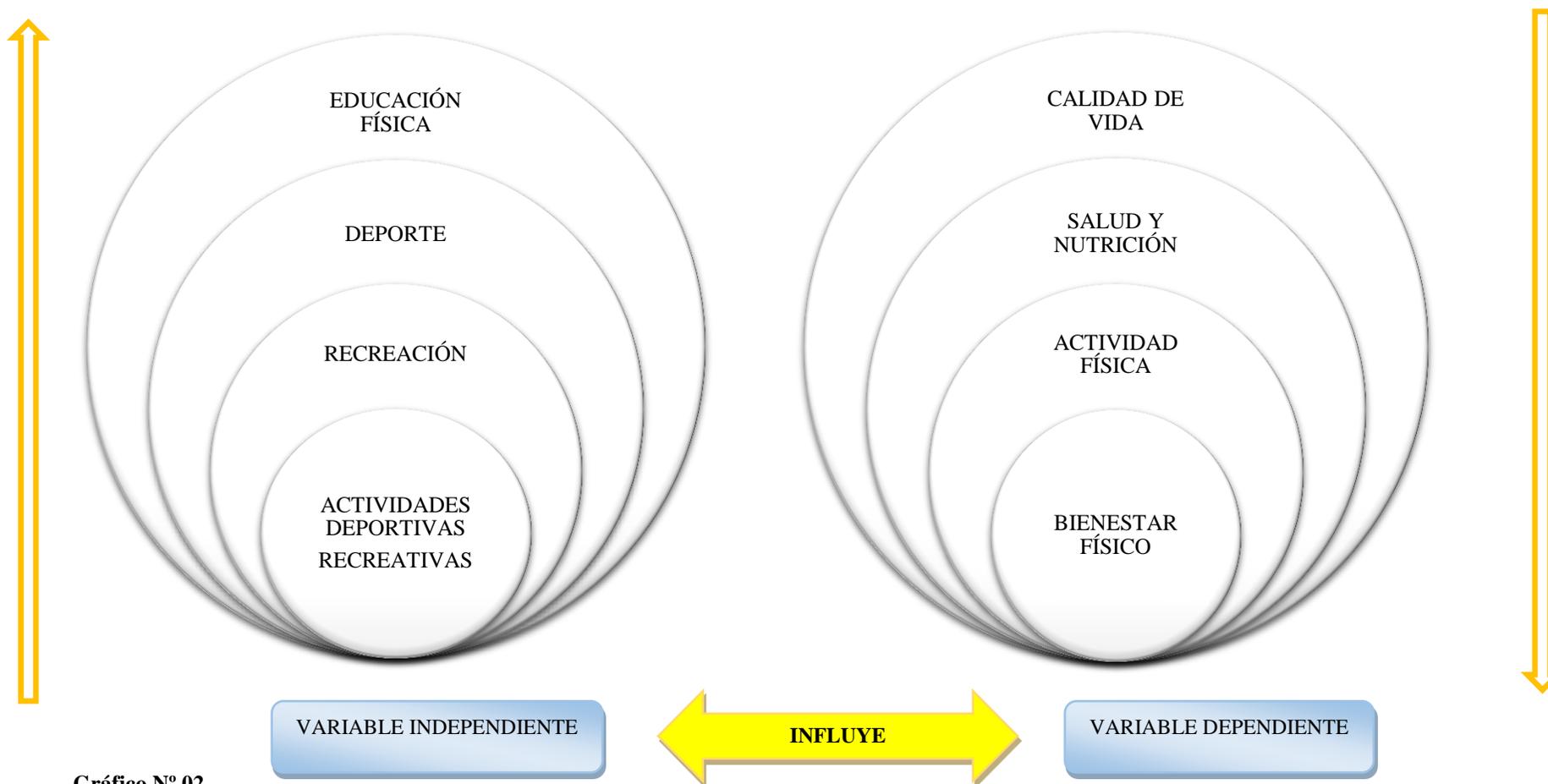


Gráfico N° 02

Elaborado por: Lic. Javier Michilena Almeida.

### 2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

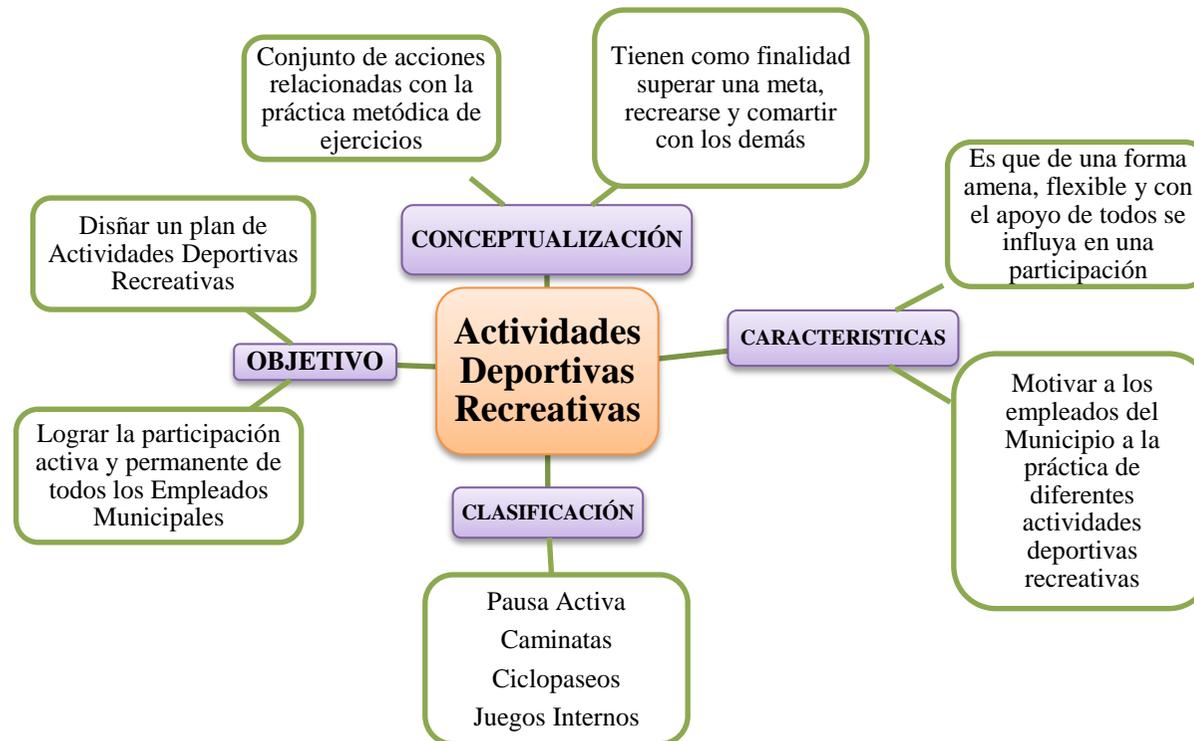


Gráfico N° 03

Elaborado por: Lic. Javier Michilena Almeida

#### 2.4.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

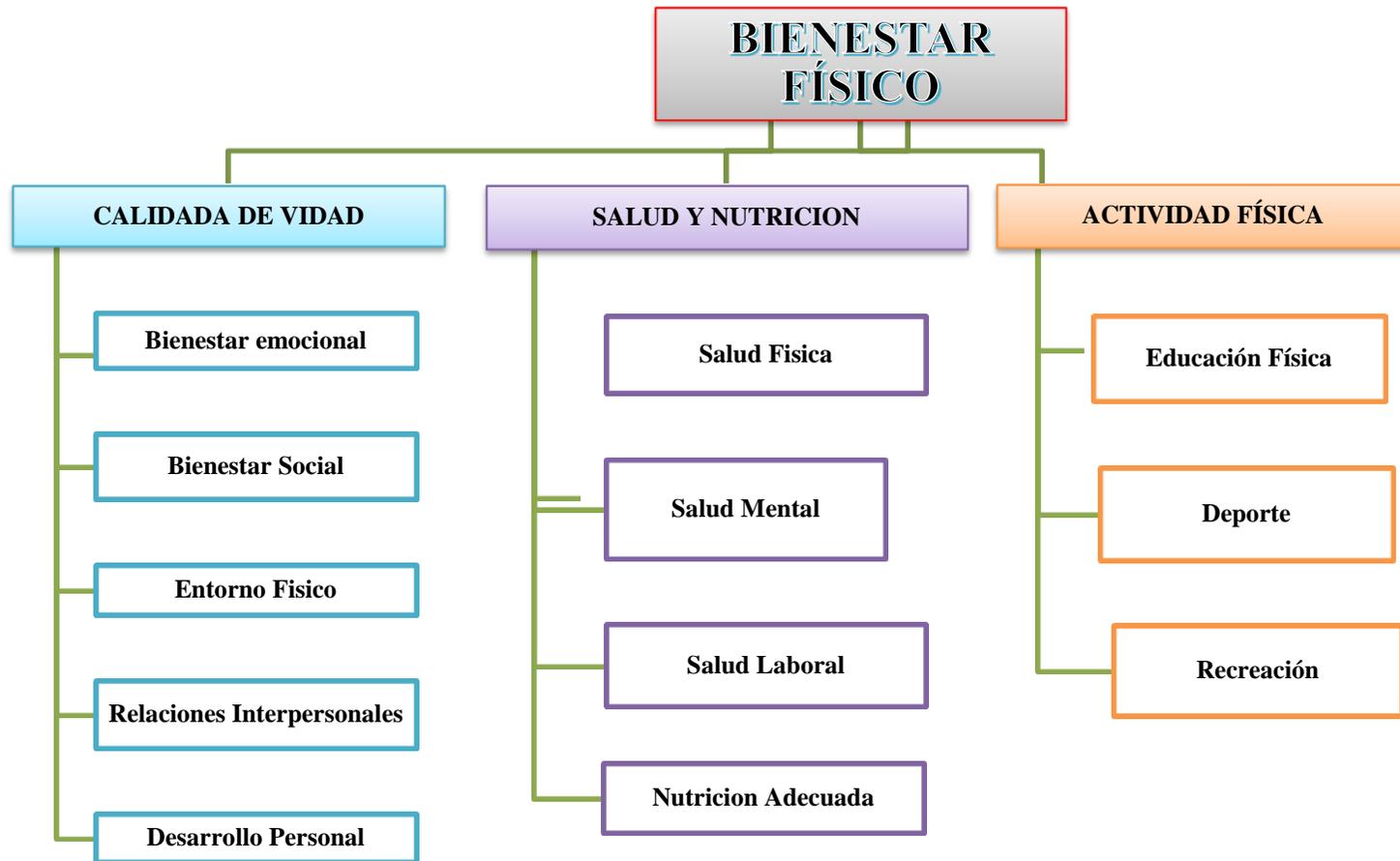


Gráfico N° 04  
Elaborado por: Lic. Javier Michilena Almeida

### **2.4.3. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente**

#### **ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS**

##### **CONCEPTUALIZACIONES**

Según Riva. (2011) “De forma general las actividades físico- recreativas son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer”.

Diccionario de las Ciencias del Deporte (2009) “La actividad física, deportiva recreativa, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de Cultura Física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”.

Según Camerino y Castañer (1988 : 14). Las actividades recreativas, son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo.

Según la Actualización y Fortalecimiento Curricular emitida por el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte (2012) La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para

poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.

La actualización y fortalecimiento curricular permite *resignificar* el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: “**EDUCACIÓN FÍSICA:** Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas” (Asamblea Nacional, 2010).

Entonces las Actividades Físicas Recreativas son el conjunto de los movimientos coordinados con el propósito de mejorar las condiciones físicas e intelectuales de las personas, sus bases se sustentan en tres grandes principios que son la educación física, el deporte y la recreación, para el efecto se incluirá en el bienestar físico e intelectual de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Según Xmiguelvx (oct. 2012 p 14). La Educación Física: es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo

y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás. La educación física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo. En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

Copyright © (2008-2014) “Decíamos que la educación física es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación. En cuanto al desarrollo integral del individuo, la educación física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma”.

## **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

Según la Organización Mundial de la Salud: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. 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). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una

variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca 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. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Por lo expuesto; y, tal como lo dispone el artículo 138 de la Constitución de la República del Ecuador y el artículo 64 de la Ley Orgánica de la Función Legislativa, acompaño el texto de la **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.**

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

**Educación Física.-** comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e

intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

**Deporte.-** El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

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

## **DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

Según Montes. El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita. El objetivo de esta exposición está encaminado a demostrar la importancia que tienen las capacidades físicas condicionales en especial la resistencia en la formación de los estudiantes.

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

Según Solar. Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas". Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o

preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas”.

## **CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

**Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

**Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

**Resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

**Velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

## **CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS**

Según Dietrich. Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de **acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de **orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de **diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de **equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de **adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad **rítmica** (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

## **DEPORTE EDUCATIVO**

Según Reséndiz (2011) “Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos”.

## **DEPORTES COLECTIVOS**

Según Reyes. Los deportes colectivos son aquellas actividades en las que participa un grupo de personas con fines comunes para alcanzar un objetivo común: competir constructivamente.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que desarrollan:

- ✓ Deportes de oposición-cooperación
- ✓ Deportes de cooperación

Esto se debe a la existencia de una continua relación entre los jugadores del propio equipo (colaboración) y los del equipo contrario (oposición).

Los deportes colectivos presentan las siguientes características: a) la cooperación, b) la oposición, c) la presencia de dos o más jugadores, d) la interrelación de los mismos, e) en un espacios, f) con un móvil.

**Cooperación:** Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc.

Oposición: Los individuos participantes se enfrentan entre sí, con objetivos contrapuestos.

Dos o más jugadores: Si los equipos sólo tienen un jugador se estaría ante deportes individuales o deportes de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol playa, tenis de mesa dobles, etc.

Se oponen a otros jugadores: A la vez que el equipo pretenden alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.

Pueden desarrollar el juego en el mismo espacio: La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).

Se pueden interrelacionar a través de un móvil: Habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

## **DEPORTES INDIVIDUALES**

Según Blogger (mayo de 2012) “Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, billar, golf)”.

### **Baloncesto**

Federación Internacional de Baloncesto (FIBA). “Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta”.

### **Voleibol**

Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado, cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

### **Fútbol**

Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA). Conocido popularmente como fútbol, aunque también llamado balompié, futbol o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como gol. El equipo que marque más goles al fin del partido es el que resulta ganador. A diferencia de otros códigos del football, el fútbol se juega principalmente con los pies, excepto el guardameta, que es el único jugador que puede utilizar sus manos y brazos en determinados lugares del campo mientras la pelota está en juego.

### **Atletismo**

Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF). “Es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura”.

### **Natación**

Federación Internacional de Natación (FINA). “La natación es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede

ser útil y recreativa. Sus usos principales es el baño, refrescarse para combatir el calor, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte”.

### **Gimnasia**

Federación Internacional de Gimnasia (FIG). “Gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad”.

### **Juego**

Según Huizinga. El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

- Huizinga (1938): *El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.*
- Gutton, P (1982): *Es una forma privilegiada de expresión infantil.*
- Cagigal, J.M (1996): *Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.*

### **BENEFICIOS ESENCIALES**

Según Paredes. El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son

### **A nivel físico**

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos.
- Aumenta la capacidad vital.

### **A nivel psíquico**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

### **A nivel socio afectivo**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

Según Cooper. Define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que

desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse. En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud.

- ✓ Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- ✓ Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- ✓ Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- ✓ Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.
- ✓ Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- ✓ Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso. Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- ✓ Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- ✓ La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
- ✓ Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- ✓ Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- ✓ Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

- ✓ Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- ✓ En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- ✓ Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- ✓ Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol. Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos. Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculo esqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos. Para

aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes, etc.) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

Publicado por: Dra. Palacios y Dr. Serratosa.

## MOTIVACIÓN

*"La motivación es la voluntad de ejercer un nivel persistente y alto de esfuerzo hacia las metas organizacionales, condicionada por la habilidad del esfuerzo de satisfacer una necesidad individual"*  
*S. P. Robbins*

Según Robbins. En los escenarios empresariales de la actualidad, cada vez de mayor competitividad, un personal altamente motivado resulta necesario e indispensable para toda organización que desea obtener resultados satisfactorios. En consecuencia los líderes entre las competencias que deben desarrollar figuran el de aprender a motivar a sus más cercanos seguidores, la cual se ha convertido en una aptitud indispensable para las personas que ocupan cargos directivos. Deben esmerarse en estimular un ambiente positivo de trabajo. Entre otros de los conocimientos que deben aprender figuran las técnicas más importantes de motivación, desde analizar las necesidades de sus más colaboradores, hasta identificar iniciativas e implementar la formación polivalente para incrementar la satisfacción intrínseca en el trabajo. Las estrategias motivacionales se inician con aprender a influir en el comportamiento de las personas, cuando los líderes hayan comprendido esta realidad, tal vez puedan obtener los resultados deseados tanto por la organización, así como también por los miembros de la estructura informal de la misma. Los expertos en estos procesos de comportamiento humano, han coincidido que la motivación es **la voluntad de actuar**. En tiempos pasados se tenía entendido que la motivación venía del mundo exterior; pero de acuerdo a los resultados de los estudios de los investigadores sociales y de desarrollo organizacional han llegado a la conclusión que a cada una de las personas los motivan impulsos diferentes. En los escenarios laborales se debe tratar de influir en cada persona tendente a acoplar sus motivaciones a las necesidades organizacionales. Tratando de estimular un ambiente para facultar a los diferentes trabajadores. Las organizaciones que están en la "cresta de la ola" evitan en lo

posible "**ordenar y controlar**" y como estrategia de éxito han implementado las técnicas del "**empowerment**" y el "**coaching**" como métodos motivacionales. Este cambio en los procedimientos empresariales, se inició cuando los líderes se percataron que recompensar una labor bien hecha era más eficaz que amenazar con castigo un trabajo mal hecho.

## **Motivación Para Hacer Ejercicios**

Publicado por: Innatia "Lo difícil no es llegar sino mantenerse". La motivación para hacer actividad física es poderosa en los momentos iniciales cuando te has decidido a alcanzar una meta, pero ¿cómo hacer para mantener una rutina de ejercicios para estar en forma cuando la motivación disminuye y te invade la falta de ganas? Lo primero que debes tener en cuenta son ciertos procesos que se dan cuando comienzas un proyecto nuevo. **Es muy frecuente tener una alta motivación en los inicios del programa**, especialmente por la ansiedad que tienes por verte mejor, esbelta y tonificada. Sin embargo, a los pocos días ese entusiasmo inicial se pierde y empiezan a jugar otros factores como el nivel de motivación que puedas sostener.

**Desde el punto de vista del programa de entrenamiento**, hay algunas cosas que puedes hacer como:

- **Cambiar cada tres semanas el tipo de ejercicio** que realizas habitualmente, por ejemplo, si realizas siempre aeróbicos corriendo, reemplázalo por andar en bicicleta.
- **Alternar los ejercicios**, si quieres hacer sólo aeróbicos para bajar de peso, un día haz bicicleta y otro remo, o escalador, o la combinación que prefieras. Lo importante es que tu meta de quemar calorías se mantenga independientemente del ejercicio que practiques.
- **Combinar diferentes ejercicios**, entrena aeróbicos complementados con ejercicios de fuerza.
- **Variabilidad**, si te gusta hacer sólo programas de tonificación, cambia de ejercicio aunque sigas entrenando el mismo grupo muscular, por ejemplo si siempre haces sentadilla para fortalecer las piernas, cambia un tiempo en hacer zancadas.

- **Combina los pesos y las repeticiones**, puedes hacer siempre el mismo programa de ejercicios, pero cambiando la cantidad de series, repeticiones y sobrecarga que le pones, tus músculos agradecerán estos nuevos desafíos.

#### **Desde el Punto de Vista de tu Esquema Mental**

- **Programa metas a corto plazo** y que sean realistas de alcanzar, eso te dará confianza y autodeterminación.
- **Coloca a tu rutina de entrenamiento en la categoría de hábito de vida**, así como debes hacerte tiempo para trabajar, dormir, comer, tienes que tener disponible tiempo para realizar actividad física como si fuese algo habitual y permanente.
- **Escribe la cantidad de repeticiones, series, peso, tiempo** de tus ejercicios físicos, esto te permite llevar un registro de tus logros y te motiva para volver a superar lo que hasta ahora alcanzaste.

Finalmente, tal vez sea un poco más difícil de llevar a cabo, concéntrate al menos cinco minutos al día, visualizando la persona que deseas ser, tanto desde el punto de vista corporal como social.

## **LIDERAZGO**

Según Levicki, C. (1998). Es el conjunto de habilidades gerenciales o directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser de las personas o en un grupo de personas determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo, en el logro de metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo. En la administración de empresas el liderazgo es el ejercicio de la actividad ejecutiva en un proyecto, de forma eficaz y eficiente, sea éste personal, gerencial o institucional (dentro del proceso administrativo de la organización). El liderazgo entraña una distribución desigual del poder. Los miembros del grupo no carecen de poder; dan forma a las actividades del grupo de distintas maneras. Aunque, por regla general, el líder tendrá la última palabra.

Según el autor Richard L. Daft, en su libro *La experiencia del liderazgo*, define el liderazgo como: La relación de influencia que ocurre entre los líderes y sus seguidores, mediante la cual las dos partes pretenden llegar a cambios y resultados reales que reflejen los propósitos que comparten. Los elementos básicos de esta definición son: líder, influencia, intención, responsabilidad, cambio, propósito compartido y seguidores. Otro de los conceptos que está ganando terreno en los últimos años es el de *neuliderazgo*, el cual hace referencia a una disciplina derivada de la neuroeconomía que se apoya en conocimientos derivados de la psicología y la neurociencia para formar mejores líderes y lograr una mejor gestión empresarial

Según Dr. Vinuesa. Los líderes transformadores son aquellos que consiguen sacar el verdadero potencial de los demás y enfocarlos hacia un mismo objetivo, consiguiendo a su vez la realización personal de todos los componentes. Cuando se habla de organización, grupo social o unidad social, inmediatamente nos viene a la mente la noción de liderazgo. Sin embargo, no es fácil plasmar una definición exacta que cubra el verdadero sentido y razón de ser del liderazgo; por lo tanto, a continuación se presentan cinco premisas desde las cuales el lector puede formarse su propia idea de liderazgo o sacar su propia conclusión; ellas son:

**El liderazgo como función de interacción entre situaciones y personalidad:** El liderazgo es un concepto que se aplica a la relación existente entre persona-situación para designar en que forma una o varias personas son colocadas en una situación o en un medio determinado de tal manera que su voluntad, sentimientos e inteligencia dirijan a otros al logro de ciertos fines.

**El liderazgo en función de los fines de un grupo:** Es necesario partir de que todo grupo humano bien organizado trabaja en procura de unas metas y unos fines preestablecidos. Por lo tanto en la medida en que uno de sus integrantes contribuya a la realización de los objetivos del grupo, con mayor facilidad se le reconocerá como líder.

**El liderazgo y el líder como miembro de un grupo:** Una persona puede poseer excelentes cualidades y dar buenas soluciones, pero no podrá ser líder sino se asocia a un grupo.

**El liderazgo en función de las cualidades personales:** El liderazgo también puede ser considerado en términos de las destrezas y habilidades que toda persona posee o puede llegar a poseer.

## **CONTROL**

Controlar es averiguar lo que se está haciendo, comparar los resultados con lo que se esperaba y aprobar o desaprobar los mismos para ejercer una función correctiva Su finalidad es asegurar que los resultados de aquello que se planeó, organizó y dirigió se ajusten tanto como sean posibles a los objetivos previamente establecidos. El Control acompaña todas las etapas del proceso administrativo. El control tiene dos objetivos: **la corrección de errores y la prevención de los mismos**. Mirado de esta manera no se le puede mirar como una herramienta punitiva, sino de acompañamiento al proceso de gestión, para garantizar que las cosas salgan bien, de acuerdo a lo planeado.

El control se basa en el principio de la excepción. Se debe concentrar la atención en todo aquello que se salga del estándar.

### **2.4.4. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente**

## **BIENESTAR FÍSICO**

Recuperado de BuenasTareas.com. (12, 2010). El bienestar físico es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad. Hoy en día se prioriza el bienestar físico y fundamentalmente en propagandizar un estilo de vida que eleve la salud humana. Para lograr un buen bienestar físico se devén de tomar en cuenta los siguientes puntos: Nutrición, higiene, y ejercicio físico y de esta forma se puede lograr un bienestar físico el cual evitaría las enfermedades y el desgaste del cuerpo. Para hablar de un buen bienestar físico hay que tomar en cuenta que ninguno de los puntos antes mencionados son más importantes que otros, sino que son el balance de todos. Estos cuatro puntos están unidos entre sí y son necesarios uno con otro.

**El ejercicio físico.-** es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

**Higiene.-** es una forma de mantener el cuerpo sano y libre de bacterias, además de mantener un ambiente limpio y libre de gérmenes.

**Nutrición.-** Se requiere balance, variedad y moderación para llevar una buena nutrición.

## **AMPLIANDO CONCEPTOS**

Es necesario ampliar conceptos para un mejor entendimiento relacionado con el bienestar físico.

### **Nutrición**

Según Campos. Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico. La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc. Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

### **Nutriente**

Según Rebecca J.(2008). Un nutrimento o nutriente es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones

vitales. Éste es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien es degradado para la obtención de otras moléculas y de energía. Los alimentos son los encargados de aportar al organismo toda la energía que necesita para llevar a cabo sus funciones y poder mantenerse en perfecto estado. Esta energía se encuentra en forma de calorías contenidas en los nutrientes de los alimentos, principalmente en los hidratos de carbono, presentes en las patatas, las legumbres y los cereales y sus derivados como el pan o la pasta; y en las grasas que se encuentran en aceites, mantequilla y margarina o nata, y camufladas en otros alimentos como es el caso de algunas carnes, pescados y los frutos secos. Por tanto, cuanto mayor sea la ingesta de alimentos ricos en estos nutrientes, mayor será también el valor energético de la dieta.

## **Alimentación**

Según Reyes. Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. De este modo, nos alimentamos para conseguir energía y desarrollarnos. Parece muy simple, pero creo que el primer paso es recuperar el significado mismo del concepto, que se ha perdido, por el de simplemente comer. Comemos sólo para quitarnos el hambre, o lo que es peor, sin hambre, sólo para satisfacer a nuestro paladar, por asuntos sociales o calmar la ansiedad. A la hora de elegir un alimento no sólo debemos pensar en lo que más nos gusta, sino, en lo que nos alimenta, nos da energía y permite el desarrollo y nutrición de nuestras células. Y por supuesto, a la vez disfrutar de su maravilloso sabor.

## **Dieta**

Según Fischer. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'. También puede hacer referencia al

régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer, beber y dormir. Una **dieta** es el conjunto de nutrientes que se absorben luego del consumo habitual de alimentos. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal. La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta. Las dietas, se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dietoterapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

## **Hidratos de Carbono**

Recuperado de Saludalia: Los carbohidratos son la más importante fuente de energía en el mundo. Representan el 40-80% del total de la energía ingerida, dependiendo, claro está, del país, la cultura y el nivel socioeconómico. Los carbohidratos son compuestos orgánicos compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno en una relación 1:2:1 respectivamente. Su fórmula química es  $(CH_2O)_n$ , donde la n indica el número de veces que se repite la relación para formar una molécula de hidrato de carbono más o menos compleja. Aunque todos ellos comparten la misma estructura básica, existen diferentes tipos de hidratos de carbono que se clasifican en función de la complejidad de su estructura química. La importancia de los hidratos de carbono en la dieta de los deportistas es bien conocida. Los carbohidratos han sido reconocidos como los macronutrientes más importantes durante la preparación física, mientras que la importancia de las proteínas de la dieta como fuente de energía y para el desarrollo muscular ha sido sobrevalorada.

## **El ATP Trifosfato de Adenosina**

Según *Olmo*. El adenosín trifosfato (ATP), es considerado por los biólogos como la moneda de energía para la vida. Es una molécula de alta energía que almacena la energía que necesitamos para realizar casi todo lo que hacemos. Está presente en el citoplasma y en el nucleoplasma de cada célula. Esencialmente todos los mecanismos fisiológicos que requieren energía para su ejecución, la obtienen directamente desde el ATP almacenado, (Guyton). Cuando los alimentos en las células se oxidan gradualmente, la energía liberada se utiliza para volver a formar ATP, de modo que la célula siempre mantiene el suministro de esta molécula esencial. Karp cita una estimación de que se forma más de  $2 \times 10^{26}$  moléculas o >160kg de ATP en el cuerpo humano ¡diariamente! El ATP es destacable por su capacidad para entrar en muchas reacciones acopladas, tanto en los alimentos para extraer la energía, como con las reacciones en otros procesos fisiológicos para proporcionarles energía. En los sistemas animales, el ATP se sintetiza en las diminutas fábricas de energía llamadas mitocondrias. Los seres vivos pueden usar el ATP como una batería. El ATP, alimenta reacciones necesitadas de la pérdida de uno de sus grupos de fósforo para formar ADP, pero se puede utilizar la energía de los alimentos en las mitocondrias, para convertir el ADP de nuevo en ATP, y que la energía vuelva a estar disponible para realizar el trabajo necesario. En las plantas, la energía solar se puede utilizar para convertir el compuesto menos activo, de vuelta, a la forma altamente energética. En los animales, se utiliza la energía de las moléculas de almacenamiento de alta energía, para hacer lo necesario para mantenerse con vida, y luego "recargarlas" para ponerlas de nuevo en el estado de alta energía. La oxidación de la glucosa en las células eucariotas, opera en un ciclo llamado ciclo TCA o ciclo de Krebs, que proporciona energía para la conversión del ADP en ATP.

## **Proteínas**

Recuperado de: Tenersalud.com. Son el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo. Además cumplen una función esencial: transportan las sustancias grasas a través de la sangre, elevando las defensas del cuerpo. Las proteínas se componen de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, siendo éste el único que distingue a las proteínas de los carbohidratos y grasas y construye las bases de las proteínas que son los aminoácidos. Existe un total de 20 diferentes

aminoácidos y se combinan entre ellos de múltiples maneras para formar los diferentes tipos de proteínas. Estos pueden dividirse en 2 tipos los esenciales que son 9 y que son tomados de los alimentos y los no esenciales que son 11 y son producidos dentro de nuestro cuerpo. Las proteínas no solo se encuentran en nuestra comida, sino que también son parte importante de nuestro cuerpo como huesos, órganos, músculos, cartílagos, cabello, uñas, dientes, piel, etc. Además hay otro tipo de proteínas que se encuentran realizando tareas específicas en nuestro cuerpo e incluyen: Enzimas: Proteínas que facilitan y aceleran reacciones químicas.

Anticuerpos: Ayudan a combatir las enfermedades y padecimientos (de defensa). Hemoglobina: Transporta oxígeno por todo el cuerpo y se encuentra en los glóbulos rojos de la sangre. Hormonas (la mayoría): Regulan muchas funciones del cuerpo. Proteínas de crecimiento y mantenimiento: Sirven como material de construcción para el crecimiento y reparación de los tejidos. Una dieta rica en proteínas es muy recomendable para las personas que quieren perder peso... OJO es importante hacer ejercicio si aumentas considerablemente su consumo y añadir un complemento vitamínico.

## **Fructosa**

Recuperado de: Healthcare Solutions. Es un endulzante natural, obtenido de la fruta, que aunque siempre se había recomendado para diabéticos ahora genera muchas dudas. Desde los años 70, y hasta finales de los 80, la fructosa se utilizaba en productos alimentarios para diabéticos ya que se decía que en dosis moderadas no precisaba insulina para ser metabolizada y que no provocaba subidas y bajadas de glucosa. Además su poder endulzante es mucho mayor que el azúcar por lo que con menos cantidad hay suficiente. Así, pues, se utilizaba para endulzar mermeladas, galletas y otros alimentos. Una de las claves para que la fructosa no sea tan recomendable es el hecho de que se metabolice en el hígado. Eso favorecería, según muchos estudios, la resistencia a la insulina, la obesidad y el aumento del colesterol y triglicéridos.

## **Lactosa**

Copyright © 2008-2013 – Definición de. Del latín *lactis* (“leche”), lactosa es el azúcar (formado por la glucosa y la galactosa) que está presente en la leche. Se

trata de un disacárido que se halla en una proporción de entre el 4% y el 5% en la leche de las hembras de los mamíferos. En el caso de los seres humanos, la correcta absorción de la lactosa requiere de la presencia de una enzima denominada lactasa (producida en el intestino delgado y sintetizado durante la infancia). Si el organismo presenta una escasa o nula cantidad de lactasa, la lactosa no puede ser asimilada de manera correcta y se producen diversas molestias. La falta de lactasa genera lo que se conoce como intolerancia a la lactosa. Esto supone una imposibilidad para metabolizar la lactosa debido a una afección en las microvellosidades intestinales que se encargan de producir la lactasa. Es posible distinguir entre la intolerancia permanente (hereditaria y determinada por la genética del individuo) y la intolerancia temporal o reversible (también conocida como intolerancia adquirida, se produce por una patología o una situación específica que puede curarse).

## **Hidratación**

Según Ruiz. Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión. El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de la células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor. El agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%. La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células (aproximadamente dos terceras partes), y el resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo. La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y

la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed). El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Los humanos sólo pueden sobrevivir unos pocos días sin beber agua -dependiendo del clima, los niveles de actividad y otros factores- mientras que se puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses. A pesar de que el agua a menudo se trata de manera algo trivial, ningún otro nutriente es tan esencial o necesario en cantidades tan elevadas.

**Cerebro** Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo.

**Células** La hidratación del cuerpo es importante para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, así como oxígeno, a las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo. Además, la hidratación facilita la eliminación de residuos o sustancia de desecho de las células producidas en los procesos metabólicos, permitiendo una función química celular adecuada.

**Tracto Digestivo.** La hidratación juega un papel importante en la digestión de la comida y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. El agua es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células. Una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea más lento y una mala hidratación crónica puede producir estreñimiento, ya que se lentifica la velocidad del paso de las heces a través del tracto intestinal.

**Corazón.** Los líquidos son importantes para el funcionamiento del corazón y una buena regulación del balance de agua es esencial para mantener la tensión arterial dentro de unos límites saludables. La deshidratación reduce el rendimiento cardiaco, lo cual puede aumentar la tasa cardiaca y causar una bajada de tensión. El sistema circulatorio abastece de una cantidad constante de oxígeno al cerebro, a los músculos y al resto de tejidos.

**Riñones.** El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones funcionen bien, ayudándolos a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina. Los riñones regulan los niveles de agua del cuerpo aumentando o reduciendo el flujo de orina. Los riñones también controlan los niveles normales de sodio y otros electrolitos. Los riñones de una persona sana hidratada de forma adecuada filtran aproximadamente 180 litros de líquidos cada día: evidentemente la mayor parte de esta agua debe ser reabsorbida para evitar que el cuerpo pierda cantidades excesivas.

**Músculos y Articulaciones.** El agua actúa como un lubricante para los músculos y las articulaciones: ayuda a proteger a las articulaciones y a que los músculos funcionen correctamente. Los músculos y las articulaciones, junto con los huesos, son necesarios para estar de pie, para sentarse, moverse y realizar todas las actividades diarias. Entre un 70 y un 75% del músculo está compuesto de agua. El mantenimiento de un balance adecuado de agua es esencial para un funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico.

**Piel.** La piel constituye una barrera contra agentes patógenos y contribuye a prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y alérgicos. Existe la creencia de que una adecuada hidratación ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel, aunque esto no se ha investigado en profundidad.

**Temperatura.** El agua corporal juega un papel importante como termorregulador, regulando la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor. Si el cuerpo se calienta demasiado, pierde agua a través del sudor y la evaporación de éste en la superficie de la piel disipa el calor del cuerpo. El sudor es la forma más efectiva de prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo

## NECESIDADES BÁSICAS DE SALUD

Según D. Melendi. El concepto de salud humana y su significado e implementación, deben ser de extrema importancia en cualquier sociedad. El acceso a la salud es un derecho inalienable del ser humano y su violación debería ser, en la práctica, fuertemente repudiada y penada. La salud de la población hace en su esencia, a la ética, al bienestar de vida, al grado de desarrollo y viabilidad de esa población.

El estado de la salud individual y colectiva en una sociedad condiciona de manera profunda e inevitable su desarrollo intelectual, económico, productivo y social. Histórica y clásicamente se definía salud como la ausencia de enfermedad en el cuerpo, en la práctica, aun hoy para ciertos sectores sociales este criterio, lamentablemente, todavía perdura. El concepto moderno de salud surge a partir de la concepción compleja y sistémica del ser humano como entidad psico - física - social y está representado por el estado en el cual el ser humano desempeña todas sus funciones, dentro de estos ámbitos, con normalidad. La salud se califica a partir del estado integral del cuerpo, la mente, las relaciones con los otros y la comunidad organizada y con el ambiente en su sentido más amplio. El desequilibrio funcional en una o varias de estas relaciones, en su intensidad y persistencia provocan el deterioro de la salud en distintos grados y acarrea, siempre, consecuencias individuales y colectivas (enfermedad). El estado de la salud es un importante indicador del nivel de satisfacción y bienestar de las necesidades básicas, representadas por el estado/calidad de: la alimentación, la cobertura médica, la vivienda, el trabajo, la educación y el ambiente, la imposibilidad de acceder a las necesidades básicas es sinónimo de deterioro de la salud y pronóstico de peligro y daño. A partir de ello se desprende que la comunidad organizada debe, en forma ineludible e indelegable, generar los mecanismos a través de los cuales se brinden las posibilidades del acceso a la salud a todo ser humano. Toda sociedad y a distintas escalas barrial, regional, nacional e internacional, establece un fuerte vínculo con su ambiente y provoca en él impactos negativos de distinta magnitud, cuya incidencia en la salud adquiere diversas formas y consecuencias. De esta manera surgen las patologías ambientales, definidas como aquellas enfermedades provocadas por agentes externos, generados por las modificaciones ambientales producidas por el hombre a través de sus modelos socioeconómicos. Dentro de estas modificaciones, tal vez

la más notable, sea la contaminación ambiental en todas sus formas y sus agentes contaminantes de naturaleza biológica, química y física.

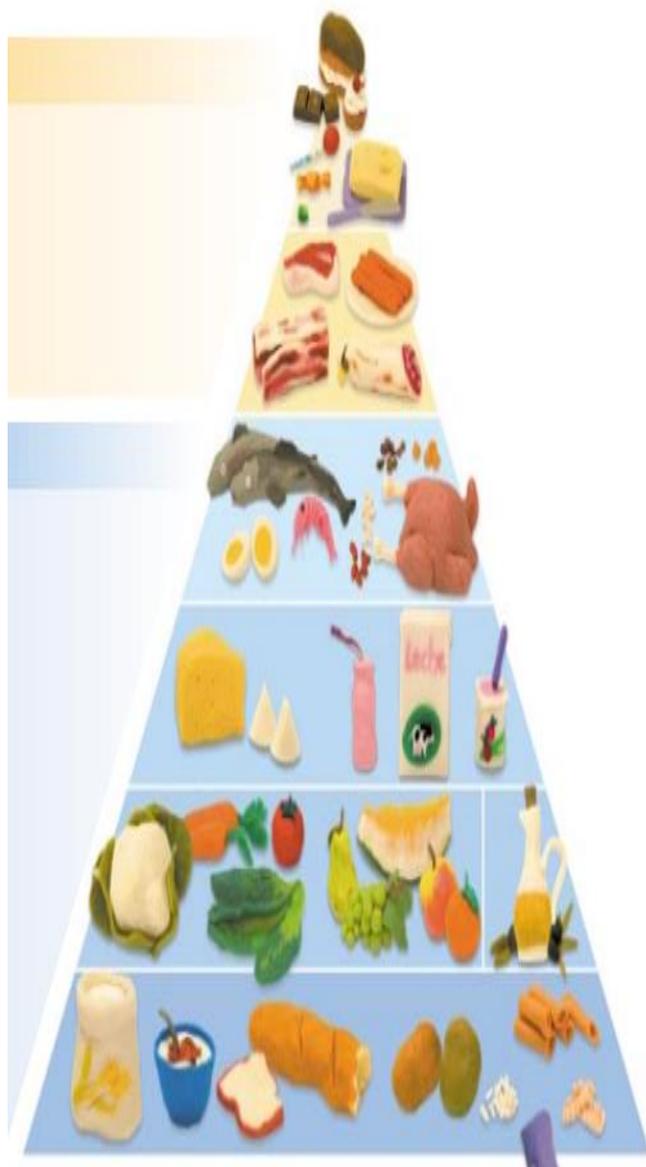
Como referencia general de este tipo de enfermedades debemos citar:

- ✓ Las enfermedades del sistema respiratorio provocadas por gases y partículas contaminantes del aire.
- ✓ Las patologías gastrointestinales, sobre todo en la infancia, vinculadas a la contaminación química y biológica del agua.
- ✓ Las intoxicaciones provocadas por el consumo de alimentos contaminados.
- ✓ El incremento de ciertos tipos de tumores debido al aumento de radiación UV y otros tipos de radiaciones y productos químicos liberados al ambiente.

Muchos de los procesos de contaminación contribuyen a producir modificaciones a mayor escala, como es el caso del cambio climático, que altera condiciones climáticas regionales contribuyendo a la reaparición, intensificación y difusión de plagas vectores de agentes infecciosos. Los efectos que los contaminantes producen sobre la salud, generan cuadros de diversa gravedad, que incluyen: enfermedades agudas, muerte, enfermedades crónicas y/o incapacitantes, enfermedades congénitas, dolencias temporales y cambios de comportamiento y/o emotivos permanentes y/o transitorios. Algunas de estas patologías tienen alta incidencia en los sectores marginados de la sociedad y constituyen las enfermedades de la pobreza, que en sí misma constituye una enfermedad porque discapacita al individuo, impidiéndole acceder a las necesidades básicas y a la integración social. Pero en mayor o menor grado, todos los sectores sociales se hallan expuestos directa o indirectamente a los contaminantes ambientales y sus efectos. También tienen un alto impacto sobre sectores más vulnerables que constituyen grupos de alto riesgo (mayor susceptibilidad) y dentro de los cuales se encuentran: lactantes, niños, ancianos, embarazadas, individuos desnutridos y/o físicamente debilitados. La degradación de los ámbitos naturales y espacios verdes atenta contra la relación que el ser humano necesita y debe tener con ellos, para satisfacer necesidades primarias mentales, espirituales y emocionales que le permitan rescatar su sentido de pertenencia al mundo natural y su devenir. En este sentido las grandes ciudades, sus aglomeraciones urbanas y suburbanas producto de complejos procesos socioeconómicos deformantes, constituyen ámbitos donde el ambiente natural está ausente o altamente degradado y se desarrollan procesos de contaminación de todo tipo provocando efectos altamente nocivos en la salud individual y colectiva. Pensemos, en este sentido, en los

efectos que sobre la salud mental provocan la alienación, el hacinamiento, la marginación, las conductas agresivas, la sobre estimulación de todo tipo, el ruido, y la casi ausencia de estructuras de solidaridad. Como vemos, la salud, bajo una concepción global depende de múltiples factores, admitir y adoptar este criterio permitiría replantear aspectos de nuestros modelos socioeconómicos y generar estrategias de vida comunitaria destinadas a lograr el acceso a las necesidades básicas. La preocupación y ocupación de una sociedad por su salud, es decir, por la salud de cada uno de los seres humanos que la componen, debe ser un aspecto fundamental en cualquier política de gobierno, ya que su calidad y grado de desarrollo afectará el patrimonio más importante de una comunidad: sus seres humanos, su gente, las personas que la construyen, que la construirán y que son su razón de ser. Para facilitar la comprensión y aplicación de un plan de alimentación que genere salud, el siguiente cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones, pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario. También se pone a consideración la pirámide alimenticia que hace referencia a la recomendación diaria de agua, diciendo que el escolar debe tomar principalmente entre 2-3 litros de agua (de 8 a 12 vasos diarios). Refiriéndose al agua, hay que tener especial cuidado con los zumos de frutas comerciales y los refrescos de cola por su elevado contenido en azúcares y, por tanto, por su alto contenido energético. También hay que hacer hincapié en la importancia a la práctica diaria de ejercicio físico.

## PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Consumo ocasional  
Grasas (margarina, mantequilla)  
Dulces, bollería, caramelos,  
pasteles  
Bebidas refrescantes, helados  
Carnes grasas, embutidos

**Gráfico N° 05**

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
<b>Productos lácteos</b> 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
<b>Carne</b> 	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
<b>Pescado</b> 	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
<b>Huevos</b> 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
<b>Patatas</b> 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
<b>Legumbres</b> 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
<b>Frutas</b> 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

**Gráfico N° 06**

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## DEPORTE Y SOCIEDAD

**Deporte recreativo.** “Actividad que se practica sin altas pretensiones técnico-tácticas, buscando como objetivos la relación social, el mantenimiento de la forma física, olvidarse de sus problemas, es decir, se trata de una actividad que permite a sus participantes la diversión”.

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Características del deporte recreativo.

Ocupación voluntaria: Debe ser una ocupación espontánea y voluntaria.

Descanso: El objetivo es recuperar el equilibrio físico- psíquico.

Diversión: La práctica debe provocar placer.

Formación o información: Mediante la actividad se forma al individuo.

Participación social: El deporte recreativo hace posible la creación de grupos de expresión en donde todos desarrollan un papel.

Desarrollo de la capacidad creadora: El sujeto puede sentirse protagonista, discutir alternativas y solucionar problemas.

Recuperación de los estragos del sedentarismo: Adaptar el deporte a las situaciones y necesidades de los individuos.

**Deporte competitivo.** Blázquez, (1995). “Es el ejercicio o juego realizado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo”.

**Deporte educativo.** Blázquez, (1995). “Pretende fundamentalmente colaborar en el proceso armónico de desarrollar valores en las personas”.

**Deporte y salud.** Blázquez, (1995). “Cuyo objetivo primordial es insertar el movimiento y el juego en todos los seres humanos para evitar el sedentarismo, aprovechar el tiempo libre y colaborar al desarrollo de un mejor bienestar físico sustentable”.

### **Condición física.**

Según Gago. La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un supe deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe. La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados. Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o todo lo contrario. Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física. Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo. Para terminar este apartado debemos resaltar que es importante mejorar nuestra condición física porque de este modo:

- ✓ Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mejor eficacia.
- ✓ Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- ✓ Se disfruta y hacemos amigos.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Según Herrera. Podemos definir la actividad física como todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica. En general los términos "deporte", "actividad física" y "ejercicio físico" se usan como sinónimos. Otra cosa muy distinta es cuando se habla de deporte de elite o de competición. Actividad física y ejercicio físico son dos cosas diferentes, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física, pero no toda actividad física es ejercicio físico. El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz. A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias. En definitiva, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar.

Estas afirmaciones sobre el efecto beneficioso del deporte se apoyan en observaciones científicas bien contrastadas. También existen informes a favor de que la actividad física alarga la vida, aunque este punto es difícil de demostrar.

### **Sedentarismo y Actividad Física**

Según Herrera. El sedentarismo se inculca desde la infancia ya que al infundir en los niños que es más importante la formación intelectual que la física, éstos terminan minusvalorando el ejercicio físico y el deporte. El sedentarismo en la infancia es el desencadenante, en ocasiones, de muchos trastornos tanto físicos como psíquicos. El hábito de hacer ejercicio físico, lamentablemente no es común en todas las personas, pero no siempre es culpable quien olvidó este deber hacia sí mismo y se entregó a otros deberes, que le reprimen el auto cuidarse y darse el mínimo derecho a la salud, esto es parte de una educación negativa y devaluada, que no reconoce el ejercicio físico como una actividad humana importante. La evolución que ha experimentado la sociedad, las grandes ciudades, la industrialización, y otros muchos factores han modificado el estilo de vida y también el ejercicio. El ejercicio físico, como trabajo, lo realizan cada vez menos

personas ya que, incluso, en las profesiones más relacionadas con el trabajo corporal, la mayoría de las actividades han sido sustituidas por las máquinas. El mundo en que vivimos, nos lleva irremediablemente al sedentarismo y ello influye sobre la salud, ya que suele acompañarse de otros factores de riesgo como la obesidad, el alcohol, el tabaco, etc. Por todo ello, dentro de todas las responsabilidades importantes que tiene un gobierno, una de ellas es la de dar a toda la población la posibilidad de practicar un deporte o ejercicio físico para mejorar su salud. Las sociedades que se preocuparon por estos problemas antes que la nuestra, hoy ya tienen muy clara la importancia que tiene para la salud la práctica de la actividad física, y se puede ver cómo se hace deporte sin tener en cuenta la edad ni el nivel social. La práctica deportiva en una sociedad es uno de los indicadores de bienestar social.

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.** El ejercicio físico siempre resulta saludable cuando se practica bajo las condiciones recomendadas por los profesionales. Es una buena forma de mejorar o mantener la salud. Ya se ha mencionado que la actividad física, realizada a cualquier edad y en la mayoría de las personas sanas o con alguna patología (salvo algunas contraindicaciones) es beneficiosa para mantener el nivel de salud o mejorarlo en lo posible.

El ejercicio físico provoca modificaciones beneficiosas sobre el metabolismo: Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres. Previene el aumento de peso y ayuda en el tratamiento de la obesidad.

#### **En el Sistema Cardiovascular**

- ✓ Mejora la capacidad aeróbica máxima.
- ✓ Disminuye la frecuencia cardíaca por un predominio parasimpático.
- ✓ La tensión arterial aumenta con esfuerzos intensos y prolongados superiores a 5 segundos. En los ejercicios de resistencia, la tensión arterial se incrementa poco.
- ✓ El entrenamiento tiene un efecto moderador de la presión arterial.
- ✓ Se reduce la morbilidad y mortalidad por patología coronaria.

- ✓ Los ejercicios físicos controlados son beneficiosos para combatir la arterosclerosis.
- ✓ Reducen la incidencia de accidentes cerebro vasculares

**Corazón y Ejercicio Físico.** Las personas pueden reducir su riesgo de padecer patologías cardíacas con sólo 2 horas de preparación física a la semana. Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr a pequeñas intensidades hace que el riesgo de ataques cardíacos sea un 60% menor. En 1992, la Asociación Americana del Corazón, añadió la falta de ejercicio a la hipertensión, el tabaquismo y la hipercolesterolemia; como factores de riesgo de cardiopatía coronaria.

#### **A Nivel del Aparato Locomotor**

- ✓ Reduce el estrés sobre las distintas partes del aparato locomotor.
- ✓ Mantiene un buen nivel de fuerza y resistencia muscular.
- ✓ Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.
- ✓ Mantiene una buena capacidad de coordinación y equilibrio.
- ✓ En edad de crecimiento estimula el desarrollo y crecimiento.
- ✓ Retrasa la disminución de la capacidad músculo esquelético que aparece por encima de los 60 o 65 años.
- ✓ Detiene e invierte el deterioro físico provocado por el sedentarismo.
- ✓ Frena o retrasa la aparición de osteoporosis.
- ✓ Es importante en la prevención de cervicalgias, lumbalgias y dolores articulares y musculares, en general.
- ✓ La actividad física también afecta al sistema inmunitario.
- ✓ Los individuos que hacen ejercicio tienen menos riesgo de contraer cáncer de colon que los sedentarios.
- ✓ El ejercicio físico es beneficioso para la salud mental.

Diversos trabajos científicos establecen que las personas que más se pueden beneficiar del ejercicio son las sedentarias o menos activas, siempre que el ejercicio que realicen sea bien programado y regular. Se puede generalizar que cualquier persona, que tenga el aparato locomotor apto, puede y debe, al menos caminar.

**Indicaciones para la Práctica de la Actividad Física.** El comienzo debe de ser con moderación, para evitar lesiones. El equipo también tiene importancia; fundamentalmente el calzado. El comienzo de la práctica de una actividad física debe de ser lento y progresivo y siempre individualizado, sobre todo si comenzamos a practicar deporte por encima de la tercera década de la vida. No es recomendable que las personas se animen excesivamente y comiencen la práctica deportiva con un espíritu competitivo y de superación intentando progresar con gran rapidez e intensificando tanto la velocidad como el tiempo de carrera sin un control preciso, lo que muchas veces coincide con la utilización de un material deportivo inadecuado. Esto, frecuentemente va a conducir a lesiones por sobrecarga. No debemos en ningún momento tener en cuenta la edad a la hora de practicar un deporte. Concretamente, la natación permite conservar la elasticidad vascular, factor que contribuye a retrasar el envejecimiento. El entrenamiento en medios acuáticos desarrolla mayor capilarización en la musculatura con la consiguiente mejora en el abastecimiento sanguíneo. La práctica de actividad física mejora notablemente la calidad de vida

## **ACTIVIDAD DEPORTIVA**

Según Miramontes (09 noviembre 2013) Deporte viene del el latín deportare que es donde encontramos el origen etimológico de la palabra deporte y en concreto se halla en el verbo deportare que puede traducirse como deportar viéndolo así nos cuesta entender qué tienen en común dicho verbo y el concepto que nos invade. Para los romanos aquella citada forma verbal tenía dos significados, por un lado el de transportar y por otro el que hacía referencia a unas celebraciones de tipo triunfal (deportare lauream) en las que los generales llevaban y rendían honores a Júpiter y llevaban una corona de laurel. El concepto deportare se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos, fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicio. La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesión.

Un deporte, después de todo, es algún tipo de ejercicio físico o juego que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas.

## **ACTIVIDAD RECREATIVA**

Según belysss, (oct. 2011 | 2 Páginas) “La palabra recreación define a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertirse, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones laborales cotidianas. La recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente, implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada”.

Según Los Santos: Para definir el concepto de **Bienestar Físico**, se debe considerar cinco categorías generales:

**Bienestar físico:** Refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.

**Relaciones interpersonales:** En cuanto se establezcan a las relaciones familiares y socio-comunales.

**Desarrollo personal:** Relacionado con las oportunidades de desarrollo físico e intelectual.

**Actividades recreativas:** Se desprende para la socialización y buscar la diversión sana en una recreación pasiva y activa.

**Actividades espirituales:** Estar en paz con uno mismo y con los demás.

## **2.5. HIPÓTESIS**

Las Actividades Deportivas Recreativas Influyen Positivamente en el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Actividades Deportivas Recreativas.

**Variable Dependiente:** Bienestar Físico.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación se desarrolló bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti - cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se ejecuta un análisis.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación, responde a dos modalidades. La Bibliográfica-documental y la de campo.

##### **Bibliográfica – documental**

Es documental bibliográfica porque se acudió a fuentes de consulta tales como libros, textos. Internet, los cuales permitieron utilizar diversidad de conceptos registrados en determinados documentos para llevar a cabo la investigación propuesta, sobre las actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## **De campo**

Porque la investigación se la realizó en el lugar de los hechos, en la que se produce esta investigación, tomando contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos, esto es en los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, con la participación directa de las autoridades correspondientes.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **Exploratoria**

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, la investigadora se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

#### **Descriptiva**

En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a las actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, es de medición precisa, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

## Asociación de Variables

Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá al investigador, plantear problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para realizar la investigación en el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, se procedió a aplicar las encuestas a los empleados que son en número de 92 y autoridades 8, por ser la población muy pequeña no se aplica la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra.

<b>Población</b>		
<b>INFORMANTES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Autoridades	8	8%
Empleados	92	92%
<b>TOTAL</b>	100	100%

**Tabla N° 01**

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### Variable Independiente: Actividades Deportivas Recreativas

Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Conjunto de conocimientos adquiridos por el ser humano a través de las prácticas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.	Conocimientos	Sociales Culturales Políticos Deportivos	¿Le gusta realizar actividades deportivas recreativas?	Encuesta  Cuestionario estructurado
	Educación Física	Habilidades Destrezas Capacidades	¿Las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales?	
	Deporte	Baloncesto Voleibol Fútbol Gimnasia Natación Atletismo	¿La práctica permanente de Actividades deportivas recreativas mejora habilidades, destrezas y capacidades?	
	Recreación	Juegos Bailes Dinámicas	¿Las actividades Deportivas - Recreativas propenden el bienestar físico y laboral?	

**Cuadro N° 01**

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## Operacionalización de variables

### Variable Dependiente: Bienestar Físico

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
El bienestar físico es el funcionamiento equilibrado del cuerpo, se genera mediante una nutrición adecuada, higiene extremada y actividad física moderada, que permite prevenir enfermedades físicas e intelectuales, así como el desgaste innecesario del cuerpo	Nutrición.	Necesidad Biológica y psicológica	¿La nutrición es una necesidad biológica y psicológica?  ¿Tiene conocimiento del tipo de nutrientes que se necesita en la dieta alimenticia?	Encuesta.  Cuestionario estructurado.
	Higiene.	Ambiente limpio. Libre de bacterias. Libre de gérmenes.	¿En la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes?	
	Actividad física.	Prevención de enfermedades físicas y mentales	¿La práctica cotidiana de las actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales?	

#### Cuadro N° 02

Elaborado por: Lic. Javier Michilena Almeida

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **Encuesta**

Según Herrera (p.120; 2008). **“La encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito”**

**La encuesta**, necesita el apoyo de un cuestionario, este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

**El cuestionario estructurado** sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad de éste, es obtener, de manera sistemática información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar.

Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman, o desprecian, aprueban y desaprueban, a los motivos de sus actos, entre otros.

El cuestionario dirigido a los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura y autoridades correspondientes.

#### **Validez y Confiabilidad**

##### **Validez**

Según Herrera (p123; 2008). **“Un instrumento de recolección es válido “cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”.**

Muchos investigadores en ciencias sociales prefieren asegurar la validez cualitativa a través de Juicios de Expertos, en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresan los números.

La validez del instrumento de investigación se las obtuvo a través del “Juicio de Expertos”.

### **Confiabilidad**

Según Herrera (p124; 2008). **“Una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos”.**

La determinación de la confiabilidad consiste, pues, en establecer si las diferencias de resultados se deban a inconsistencias en la medida. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario. La confiabilidad del instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una Prueba Piloto.

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera sistemáticamente en dos fases:

- Plan para la recolección de información.
- Plan para el procesamiento de información.

El plan de recolección de información contempla metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

## Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Empleados y autoridades del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Las actividades Deportivas Recreativas en el Bienestar Físico.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	El Investigador.
5. ¿A quiénes?	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.
6. ¿Cuándo?	Abril– septiembre 2013.
7. ¿Dónde?	Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.
8. ¿Cuántas veces?	Una sola vez.
9. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
10. ¿Con qué?	Cuestionario estructurado.

### Cuadro N° 03

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

### 3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transformaron siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.

- Repetición de la recolección de en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

Según Herrera (2008).

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico.
- Comprobación de Hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (ENCUESTAS)

**Pregunta N° 1.-** ¿Le gusta realizar actividades deportivas recreativas?

##### Actividades Deportivas

**Tabla N° 02**

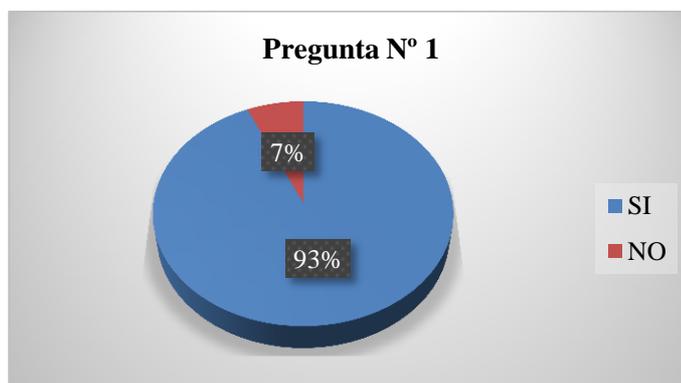
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	85	93
NO	7	7
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

##### Actividades Deportivas

**Gráfico N° 07**



#### **Análisis e Interpretación**

Una vez recolectadas las encuestas de los empleados municipales, podemos observar que a un 93% de ellos les gusta realizar actividades deportivas recreativas, mientras que el 7% de los empleados manifiestan que no les gusta. Lo que da a entender que las prácticas de las actividades deportivas recreativas son importantes en la vida de los seres humanos especialmente si se realizan cotidianamente.

**Pregunta N° 2.-** ¿Las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales?

### Identifican Manifestaciones

**Tabla N° 03**

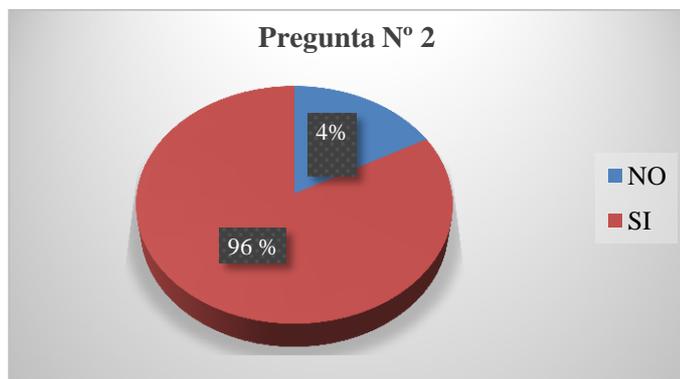
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	96
NO	4	4
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Identifican Manifestaciones

**Gráfico N° 08**



### Análisis e Interpretación

Los empleados contestan en un 96% que las Actividades deportivas Recreativas identifican manifestaciones socioculturales, mientras que el 4% manifiestan que no identifican. Lo que significa que las Actividades Deportivas Recreativas si identifican costumbres y tradiciones de los pueblos y de las razas, siendo importante el respeto a sus libertades y a su forma de vida.

**Pregunta N° 3.-** ¿La práctica permanente de las Actividades deportivas recreativas desarrolla habilidades, destrezas y capacidades?

### Desarrollo Habilidades

**Tabla N° 04**

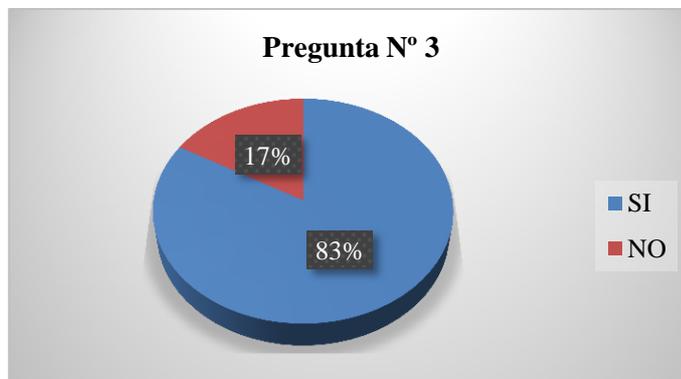
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	76	83
NO	16	17
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Desarrollo Habilidades

**Gráfico N° 09**



### Análisis e Interpretación

En esta pregunta los empleados municipales contestan en un 83% que las Actividades deportivas recreativas si desarrolla habilidades, destrezas y capacidades, no así el 17 % que manifiesta que no es así. Lo que da a entender que la práctica de las actividades deportivas recreativas son importantes para mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

**Pregunta N° 4.-** ¿Las actividades Deportivas - Recreativas propenden el bienestar físico y laboral?

### Bienestar Físico Laboral

**Tabla N° 05**

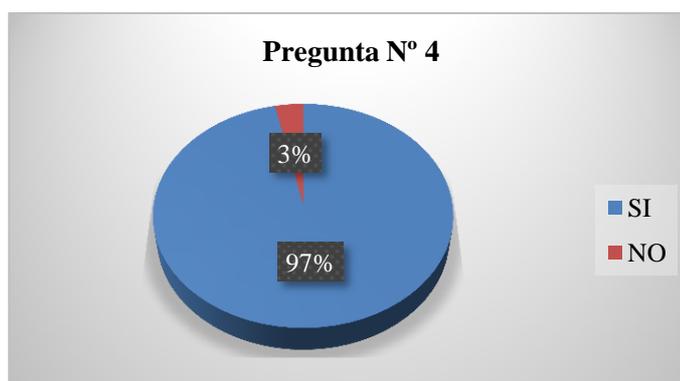
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	97
NO	3	3
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Bienestar Físico Laboral

**Gráfico N° 10**



### Análisis e Interpretación

De acuerdo a esta pregunta el 97% de los empleados municipales indican que las Actividades Deportivas Recreativas propenden el bienestar físico y laboral, no es así el 3% que indica que no es tan cierto. Lo que nos da a entender que las Actividades Deportivas Recreativas si propenden el bienestar físico y laboral de los individuos.

**Pregunta N° 5.-** ¿La nutrición es una necesidad biológica y psicológica?

### **Necesidad Biológica**

**Tabla N° 06**

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	92	100
NO	0	0
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### **Necesidad Biológica**

**Gráfico N° 11**



### **Análisis e Interpretación**

Los empleados contestan en un 100% que la nutrición es una necesidad biológica y psicológica. Lo que significa que la mayoría considera que la nutrición y la alimentación son importantes para la subsistencia de las personas y que por consiguiente fortalece los diferentes órganos y sistemas del organismo así como también su parte psicológica.

**Pregunta N° 6.-** ¿Tiene conocimiento del tipo de nutrientes que se necesita en la dieta alimenticia?

### Tipo de Nutrientes

**Tabla N° 07**

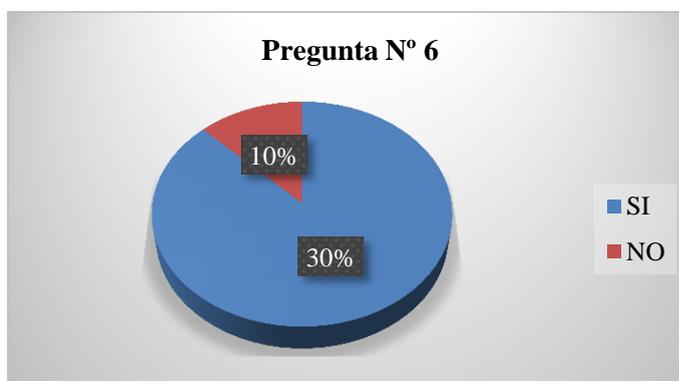
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	64	70
NO	28	30
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Tipo de Nutrientes

**Gráfico N° 12**



### Análisis e Interpretación

Los empleados contestan en un 70% que tiene conocimiento del tipo de nutrientes que se necesita en la dieta alimenticia, un 30% manifiesta que no tiene conocimiento alimenticio porque tiene que darse como una reacción biológica y no es necesario dichos conocimientos. Lo que se interpreta es que los empleados si tienen conocimiento del tipo de nutrientes que se necesita en la dieta alimenticia.

**Pregunta N° 7.-** ¿En la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes?

### Ingesta de Alimentos

**Tabla N° 08**

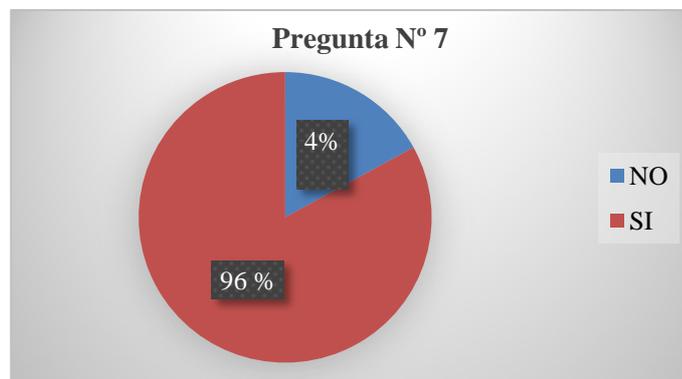
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	96
NO	4	4
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Ingesta de Alimentos

**Gráfico N° 13**



### Análisis e Interpretación

Los empleados contestan en un 96% que la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes, un 4% manifiesta que no tiene importancia indicando que cuando comen en la calle, lo hacen lo que se les ofrece. Lo que muestra que la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes.

**Pregunta N° 8.-** ¿La práctica cotidiana de actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales?

### Prevenir Enfermedades

**Tabla N° 09**

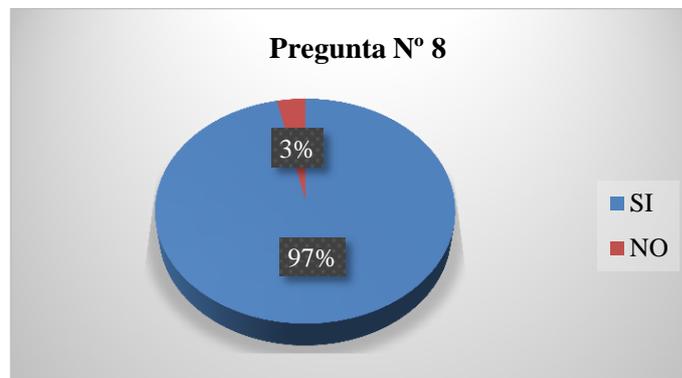
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	97
NO	3	3
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Prevenir Enfermedades

**Gráfico N° 14**



### Análisis e Interpretación

Los empleados contestan en un 97% que la práctica cotidiana de actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales, un 3% señalan que no es tan cierto. Lo que exterioriza que la práctica cotidiana de actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales.

**Pregunta N° 9.-** ¿Participaría Ud. en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura?

**Programa de Actividades**

**Tabla N° 10**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	92	100
NO	0	0
TOTAL	92	100

**Fuente:** Empleados

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

**Programa de Actividades**

**Gráfico N° 15**



**Análisis e Interpretación**

Los empleados contestan en forma mayoritaria con el 100% que están dispuestos a participar en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico y laboral de todos y cada uno de ellos y por ende su participación lo realizará con sus familiares.

## 4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS AUTORIDADES (ENCUESTAS)

**Pregunta N° 1.** ¿Cree Ud. que en la práctica de las Actividades deportivas recreativas se identifican manifestaciones socio-culturales?

### Práctica de Actividades Deportivas

Tabla N° 11

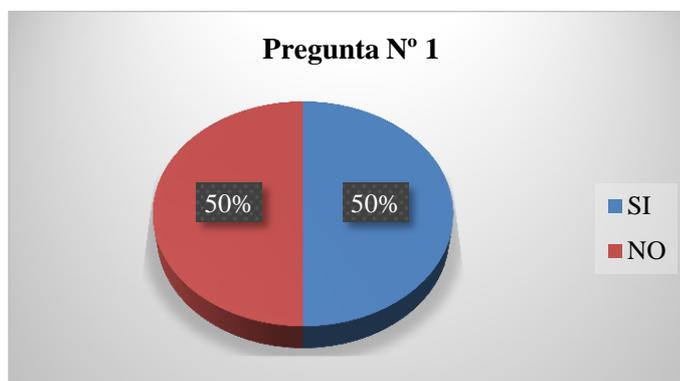
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	50
NO	4	50
TOTAL	8	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Práctica de Actividades Deportivas

Gráfico N° 16



### Análisis e Interpretación

Las autoridades en un 50% piensan que la práctica de las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales, el otro 50%, indican que no es así. Lo que significa que hay dualidad de criterios en lo referente a establecer la temática.

**Pregunta N° 2.** ¿Considera Ud. que la práctica de las Actividades deportivas recreativas desarrolla habilidades, destrezas, capacidades y propenden al bienestar físico y laboral?

### Bienestar Físico Laboral

**Tabla N° 12**

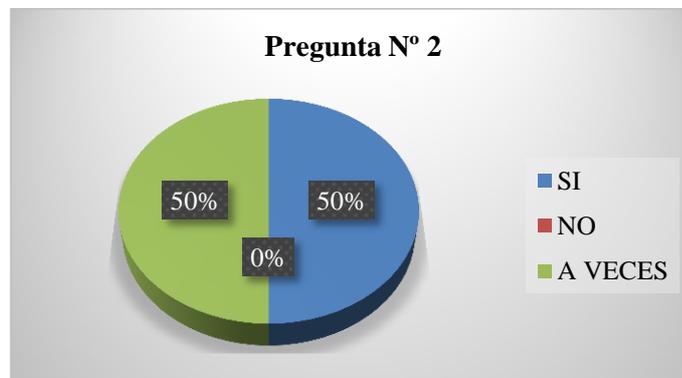
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	50
NO	4	50
TOTAL	8	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Bienestar Físico Laboral

**Gráfico N° 17**



### Análisis e Interpretación

Las autoridades municipales del Cantón Antonio Ante en un 50% consideran que la práctica de las Actividades Deportivas Recreativas si desarrolla habilidades, destrezas, capacidades y propenden al bienestar físico y laboral, el otro 50% indica que no es tan cierto. Lo que representa que dentro de esa dualidad es significativo socializar entre todos los actores de la organización laboral la importancia de su práctica en la vida cotidiana para el desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades y el bienestar físico y laboral.

**Pregunta N° 3.-** ¿Cree Ud. que la nutrición es una necesidad biológica y psicológica?

### **Necesidad Biológica Psicológica**

**Tabla N° 13**

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	8	100
NO	0	0
TOTAL	8	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### **Necesidad Biológica Psicológica**

**Gráfico N° 18**



### **Análisis e Interpretación**

Las autoridades en un 100%, contestan que la nutrición es una necesidad biológica y psicológica toda vez que si en el organismo no hay una alimentación nutritiva le sobreviene achaques de enfermedades propias de la edad.

**Pregunta N° 4.-** ¿Considera Ud. que en la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes para prevenir enfermedades físicas y mentales?

### Ambiente Limpio

**Tabla N° 14**

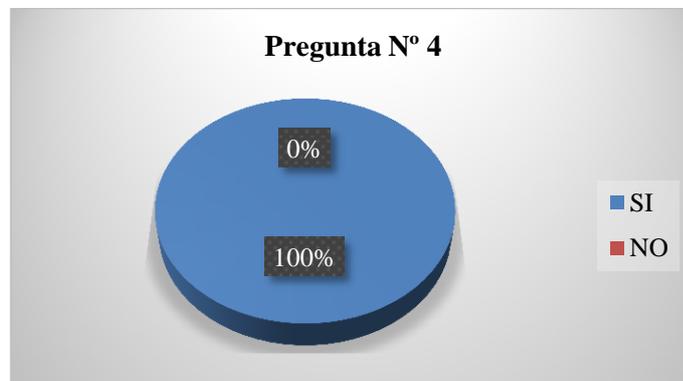
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	100
NO	0	0
TOTAL	8	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Ambiente Limpio

**Gráfico N° 19**



### Análisis e Interpretación

Las autoridades en su totalidad es decir el 100% manifiestan que la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes para prevenir enfermedades físicas y mentales. Lo que significa que si dan importancia a la salud de los actores de la institución.

**Pregunta N° 5.** ¿Le gustaría participar en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio?

**Empleados del Municipio**

**Tabla N° 15**

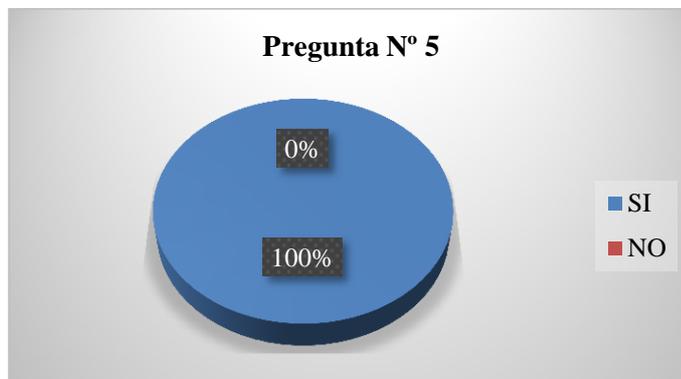
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	100
NO	0	0
TOTAL	8	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

**Empleados del Municipio**

**Gráfico N° 20**



**Análisis e Interpretación**

Las autoridades en su totalidad es decir el 100% señalan que si colaborarían en la elaboración de un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio. Lo que demuestra que las autoridades tienen razón en ser parte interesada en fortificar el trabajo diario de sus empleados.

### 4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS

**Pregunta N° 2.-** ¿Las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales?

**Tabla N° 16**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	96
NO	4	4
TOTAL	92	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

**Pregunta N° 8.-** ¿La práctica cotidiana de actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales?

**Tabla N° 17**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	97
NO	3	3
TOTAL	92	100

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

## Frecuencias Observadas

Tabla N° 18

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Si</b>	88	4	<b>92</b>
<b>No</b>	89	3	<b>92</b>
<b>total</b>	<b>173</b>	<b>11</b>	<b>184</b>

**Fuente:** Autoridades

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### MODELO LÓGICO

Ho = Las Actividades Deportivas Recreativas NO influyen en el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

H1= Las Actividades Deportivas Recreativas SI influyen en el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

### Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

## Nivel de Significación y Regla de Decisión

### Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1 * 1$$

$$GL = 1$$

### Grado de Significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

O-E<sup>2</sup> = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E<sup>2</sup>/E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

### Frecuencias Esperadas

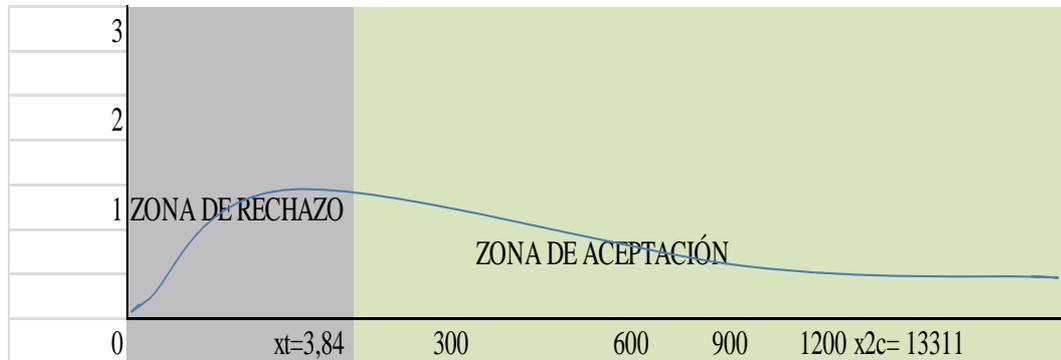
Tabla N° 19

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	O-E) <sup>2</sup> /E
88	86,50	(1,50)	2,25	0,03
89	5,50	82,50	6.806,25	1237,50
4	86,50	(79,50)	6.320,25	73,07
3	5,50	(1,50)	2,25	0,41
			X <sup>2</sup> c	1311,00

**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

**Gráfico Verificación de la Hipótesis**  
**Gráfico N° 21**



**Fuente:** Encuesta

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

### CONCLUSIÓN

El valor de  $X^2 t = 3.84 < X^2 c = 972.28$ , se acepta la hipótesis alterna que manifiesta que las Actividades Deportivas Recreativas SI influyen en el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## Tabla de Verificación

### Tabla N° 20

.l	NIVELES					
	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2	0.5
g.l	0.995	0.99	0.97	0.95	0.90	0.75
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32
2	10.60	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77
3	12.80	11.30	9.35	7.81	6.25	4.11
4	14.90	13.30	11.10	9.49	7.78	5.39
5	16.70	15.10	12.80	11.10	9.24	6.63
6	18.50	16.80	14.40	12.60	10.60	7.84
7	20.30	18.50	16.00	14.10	12.00	9.04

**Fuente:** La Encuesta

**Elaboración:** Lic. Javier Michilena Almeida

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Luego del análisis realizado a las respuestas de las encuestas tabuladas e interpretadas, se deduce que a los empleados en su mayoría si les gusta realizar actividades deportivas, recreativas, así como también se concluye que sus prácticas son un espacio de esparcimiento donde se evidencia manifestaciones socioculturales.

Se ha detectado a través de las respuestas que este tipo de actividades deportivas recreativas, practicadas en forma cotidiana permitirá el desarrollar de habilidades, destrezas, y que tienden a mejorar la calidad de los empleados municipales propendiendo a un bienestar físico, mental y laboral.

Se puede observar a través de las encuestas realizadas que hay un buen porcentaje de empleados municipales del Cantón Antonio Ante, que desconocen el tipo de alimentos y nutrientes que deben ser ingeridos en una dieta que beneficie a su organismo y de esta manera fortifiquen los diferentes órganos del cuerpo.

Luego del respectivo análisis a las encuestas, podemos observar que la falta de un programa de actividades deportivas recreativas ha influido notablemente en el bienestar físico, en la salud y hasta en la personalidad de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a las autoridades y empleados involucrarse en las prácticas permanentes de las actividades deportivas recreativas ya que constituyen un espacio de esparcimiento donde se evidencia manifestaciones socioculturales y existe un sano esparcimiento corporal y mental a fin de que se conozcan mejor y su rendimiento laboral sea más eficiente.

Se recomienda a todos los empleados municipales practicar en forma cotidiana y permanente este tipo de actividades deportivas recreativas, ya que sus beneficios le permitirán desarrollar habilidades, destrezas y capacidades físicas, mentales y laborales, y de esta manera con el pasar del tiempo mejorar su calidad de vida, convirtiéndose en un ejemplo para las futuras generaciones.

Recomendar a las y los empleados municipales visitar a un especialista en nutrición quien luego de algunos exámenes podrá proporcionarle una variedad de alimentos ricos en proteínas y minerales los cuales beneficiarán al organismo, y llevar una dieta balanceada y equilibrada.

Se recomienda a las autoridades y empleados municipales despojarse de egoísmos entre los actores del proceso laboral institucional y motivar permanentemente la práctica de las actividades deportivas recreativas, las cuales nos permitirán prevenir enfermedades tanto físicas como mentales.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. TEMA**

**“PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA**

#### **Datos informativos**

<b>Institución:</b>	Municipio del Cantón Antonio Ante.
<b>Provincia:</b>	Provincia de Imbabura
<b>Ciudad:</b>	Antonio Ante
<b>Dirección:</b>	Amazonas y Julio Miguel Aguinaga
<b>Teléfono:</b>	062906115 - 062907646
<b>Investigador:</b>	Lic. Javier Michilena Almeida
<b>Beneficiarios:</b>	Empleados del Municipio (100)
<b>Tiempo:</b>	Agosto – Noviembre 2013

#### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Revisados los trabajos de investigación en los diferentes Centros Educativos y bibliotecas, no se han encontrado temas de propuesta similares, acerca de las actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico, por lo que considero ser la primera persona en realizar este trabajo investigativo, que sin duda beneficiará a los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, así como también a la institución y a la comunidad en general.

### 6.3. JUSTIFICACIÓN

**La Importancia** por la cual se realiza esta investigación es mejorar el nivel de participación de los empleados en lo que se refiere a sus actuaciones laborales, mediante la aplicación de procedimientos y actitudes compartidas en las prácticas de las actividades deportivas, recreativas

**El Propósito** está en estimular la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas en los empleados y lograr cambios y mejoras en su estilo de vida aprovechando el tiempo libre, evitando el sedentarismo y de esta forma optimizar su calidad de vida.

**El Interés** está en que toda su vida el Ser humano se desarrolla mediante el uso del cuerpo, el mismo que debe ser guiado adecuadamente mediante la práctica diaria de las actividades deportivas recreativas para lograr un desarrollo armónico en las áreas cognitiva, procedimental y actitudinal.

**Los Beneficiarios** serán los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, y por ende la sociedad misma que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo administrativo y laboral.

**El Impacto** que se quiere alcanzar, es mejorar el Bienestar Físico rendimiento laboral de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, también pretende obtener resultados significativos en el rendimiento laboral, en la atención al cliente acorto, mediano y largo plazo.

## **6.4. OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Diseñar un programa de actividades deportivas recreativas que mejore el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

### **Objetivos Específicos**

Establecer un programa de actividades deportivas recreativas que mejore el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Considerar el programa de actividades deportivas recreativas que mejore el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Difundir el programa de actividades deportivas recreativas que mejore el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La factibilidad está facilitada por el apoyo de las autoridades, personal de empleados administrativos, quienes han comprometido su apoyo para la cristalización de esta propuesta, así como también su infraestructura propia y adecuada

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN**

Según Robbins & Coulter, (2005) “Las actividades deportivas recreativas hoy en día es concebida como ciencia y arte su organización dirige grupos humanos que persiguen los mismos ideales dentro de una organización establecida, como

medio y no un fin de alcanzar un rendimiento eficiente laboral, siempre apuntando a la obtención de resultados satisfactorios con menos inversión de trabajo, costos y tiempo”.

Esta propuesta se fundamenta desde el punto de vista social, por la necesidad de concebir un bienestar físico y mental de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, así contribuir significativamente al proceso de formación de la personalidad antes, durante y después de su desempeño laboral.



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS RECREATIVAS  
PARA LOS EMPLEADOS DEL  
GOBIERNO MUNICIPAL DEL  
CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA  
PROVINCIA DE IMBABURA**

## **INTRODUCCIÓN**

El Programa de Actividades deportivas Recreativas, estará destinado a mejorar el Bienestar Físico y por ende la calidad de vida de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Este programa intenta revelar a través de diferentes teorías la significativa importancia que tiene la realización de actividades deportivas recreativas en el desarrollo eficaz y eficiente del individuo dentro del campo laboral, ya que se ha comprobado científicamente, a través de diversos estudios, que el empleado tenga mayor y mejor rendimiento en su labor diaria en la medida en que goce de mejor salud tanto física como psicológica.

La realización de este trabajo comprende la aplicación de diversas capacidades ante trabajos que en ocasiones no representan esfuerzos inadecuados o excesivos aparentemente, pero que la realidad no se corresponde con la percepción de quienes desempeñan tales trabajos ni con las molestias que en ocasiones refieren por las exigencias del trabajo mental que se realiza en términos de concentración, atención, coordinación, memoria, toma de decisiones, etc. quienes ejecutan estos procesos deben tener un autocontrol mental para responder a las demandas y lograr un buen desempeño. La relación entre las exigencias del trabajo realizado y los recursos mentales de que dispone para hacer frente a estas exigencias, expresan la carga de trabajo mental realizado. Las características individuales son un factor muy importante en la predisposición del individuo y la capacidad que posee para equilibrar los efectos beneficiosos o negativos que produce el estrés laboral.

El estrés laboral es el primer factor que influye en el desempeño cabal de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante. Esta propuesta plantea la aplicación de encuestas dentro de la Municipalidad, con el fin de crear más y mejores programas de actividades deportivas recreativas y para verificar la predisposición de participar en este tipo de actividades.

Las diferentes Organizaciones Gubernamentales, suelen realizar actividades deportivas recreativas de integración, sin embargo dichas actividades han carecido del carácter formal que brinda la planificación adecuada de las mismas como parte de programas establecidos, que ayuden a mejorar el bienestar físico de sus empleados.

Es bien sabido que la práctica de actividades deportivas recreativas aumenta la energía de las personas y eleva su rendimiento laboral. Contar con personal adecuadamente ejercitado, saludable, que disfrute periodos de descanso apropiados y participe en actividades recreativas acordes a su condición física, emocional e intelectual se traduce para las Instituciones Gubernamentales en una disminución de la tasa de ausentismo laboral, además de menores riesgos de accidentes laborales causados por cansancio o estrés.

## **PRÓLOGO**

Según Charaviglio (Julio 2001). Las Actividades deportivas recreativas a nivel laboral son consideradas como "todas aquellas actividades deportivas y recreativas que sirven de esparcimiento y a la vez contribuyen a lograr una buena formación física y así tener una excelente calidad de vida".

De igual manera les permitirá a los empleados municipales tener la oportunidad de respirar un ambiente más propicio para descansar de sus labores, las cuales por su naturaleza hacen que el ser humano se vuelva cada vez más autómatas. Se ha comprobado científicamente que el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas aportan beneficios al individuo a nivel físico y psicológico permitiendo de esta manera mejorar su calidad de vida

Partiendo de la premisa anterior se considera que a nivel laboral la práctica deportiva y recreativa beneficia de manera directa el desempeño del personal que participa en dichas actividades ya que contribuye a mejorar su calidad de vida.

De igual manera la participación activa en estas actividades beneficiaran directamente al Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, porque al tener personal que labore en su Municipalidad y tenga una buena calidad de vida mejorara considerablemente el nivel de producción, eficiencia y efectividad lo cual le aportara a obtener mejores resultados dentro de la gestión.

Estudios aplicados en España por científicos de la Universidad de Barcelona año 1998 se fundamentan en que "El trabajo constante y el desequilibrio generado por falta de jornadas de descanso en un clima de permanente tensión, exigencias y competitividad pueden producir efectos devastadores en los sustratos bioquímicos del organismo humano".

Entre diversos estudios realizados en este campo vale la pena destacar uno efectuado en una empresa de alto prestigio como lo es el Grupo Polar, a través del cual se evidencia según la evaluación del rendimiento del personal que sus niveles de colesterol en sangre se habían incrementado notoriamente, cuando la producción era elevada.

Lo antes mencionado y aunado a las premisas anteriores reflejan que es necesario asuma y afronte un aspecto sumamente importante que no se debe pasar por alto u obviar es que en el Municipio de Antonio Ante no existe un programa de actividades deportivas recreativas, que mejoren la calidad de vida de los Empleados Municipales.

Es por ello que busca fomentar entre los empleados municipales la práctica de actividades deportivas recreativas que permitan conservar su calidad de vida, su salud, la integración entre compañeros y la participación como un solo equipo de trabajo. Para lograrlo la responsabilidad recae sobre la Jefatura de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

En Antonio Ante existe un alto nivel empresarial sobre todo en la zona central, que es Atuntaqui, el sector más Industrial del Cantón y la Provincia de Imbabura,

aquí existe un gran número de empleados los cuales laboran bajo una gran presión.

A través de algunas observaciones se ha evidenciado la falta de interés en promover actividades tanto recreativas como deportivas a nivel laboral, que nos permitan mejorar la calidad de vida de los empleados en las diferentes instituciones públicas y privadas del Cantón, bien sea por responsabilidad del personal directivo o de su empresa, o también por parte del personal que labora en ella por no exigirla, incluso no aprovecharla cuando existe este departamento como es el caso del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

A nivel Municipal es común que se implementen solo actividades deportivas competitivas mas no recreativas, también es importante resaltar que las actividades que se desarrollan a nivel laboral, en su gran mayoría favorecen la participación de la población del sexo masculino, por la naturaleza de los deportes que se implementan.

Se deben desarrollar programas deportivos recreativos que estimulen la participación del sector Municipal. De igual manera se deben dictar micro talleres donde participen los empleados y a través de ellos crear conciencia sobre la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida.

Todos los Municipios deberían crear o implementar una instancia encargada de promover y organizar actividades deportivas recreativas donde participe todo el personal bien sea de sexo femenino o masculino por igual. De igual forma contar con la orientación de un especialista en Educación Física, Deporte y Recreación.

En base a lo anteriormente descrito se plantean las siguientes interrogantes:

¿Existen programas de actividades deportivas recreativas dirigidas al personal que labora en los Gobiernos Municipales?

¿Es importante crear un programa de actividades deportivas recreativas para el personal que trabaja en el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante?

¿Es importante incentivar a las Autoridades Municipales, a que promuevan este tipo de programas de actividades deportivas recreativas dentro de las Instituciones Públicas?

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Mejorar el Bienestar Físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura a través de actividades deportivas recreativas.

### **ESPECÍFICOS**

Practicar actividades deportivas recreativas para mejorar el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Evaluar el cambio de actitudes de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Validar a través de la práctica lo significativo que es realizar actividades deportivas recreativas para contribuir a la mejora de la calidad de vida.

## **JUSTIFICACIÓN**

El presente programa tiene un gran valor teórico práctico porque propone una mejora para el sector laboral como ente productor y ser humano, además fomenta el desarrollo de actividades que permiten la integración del personal que labora junto y no tiene oportunidad de conocerse dentro del Municipio de Antonio Ante.

Este trabajo se basa primordialmente en lograr la aceptación por parte del personal que labora en el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, y además su participación en programas deportivos y recreativos que aporten beneficios al individuo a nivel físico y psicológico permitiendo así mejorar su calidad de vida.

Partiendo de esta premisa científicamente comprobada, la practica física deportiva y recreativa a nivel laboral, aporta beneficios de manera directa en el desempeño diario de los empleados y de toda la comunidad del Cantón Antonio Ante, que participara en estas actividades, además no solo se beneficia el empleado, sino también las autoridades ya que al tener un equipo de trabajo que goce de buena salud física y mental, su desempeño en las labores será cada día mejor, sus visitas al departamento médico por alguna dolencias serán cada vez menores y la productividad de la institución ira cada día en ascenso, lo que significa además de ahorro, ganancias por las mejoras productivas directamente relacionadas con las mejoras laborales de los empleado del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Es así que la Educación física contribuye con el desarrollo integral del individuo por medio de la actividad física, deportiva y recreativa planificada y además contribuye al desarrollo físico social y emocional del individuo, de esta manera se logra una mejor integración social.

## **ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS**

El deporte en la actualidad nos lleva a reflexionar sobre la importancia que ha ido adquiriendo en la vida diaria, tanto a nivel de recreación como de búsqueda de salud.

El deporte de tiempo libre constituye en las personas una práctica relacionada con la ocupación activa del ocio, la salud, la realización laboral. Cada vez es más aceptado el esquema de que la actividad física es un símbolo de salud que tiende a disminuir factores de riesgo.

También destacamos la importancia de la relación ejercicio físico bienestar psicológico, destacando que un ejercicio físico, libera mayor cantidad de endorfina por parte del cerebro, hipófisis y otros tejidos que reducen las sensaciones de dolor y producen estados de euforia y bienestar.

Según Bird. Es probable que una mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico sea a partir de una combinación de mecanismos fisiológicos y psicológicos. Destacamos que cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios mayores son los beneficios psíquicos y psicológicos. Es por ello que a través de la revisión documental se encontraron trabajos e investigaciones que permitieron obtener como referencia y sustento una información y conocimiento más claro sobre la temática planteada. Una de esas investigaciones fue la realizada por Oliver Bird en el año 1950 quien en un trabajo bibliográfico acerca de la Seguridad y la Higiene Industrial en los Estados Unidos de Norteamérica, plantea que la calidad de la ejecución del trabajo de cualquier empleado se encuentra íntimamente relacionada con la salud física y mental, además toma en consideración que las empresas se afectan negativamente con las presiones del trabajador producto de la jornada laboral, y que los programas de salud y deporte son utilizados por los mismos como un aliciente, tomando en cuenta que estos programas deben ser adecuados a la edad y capacidades de los trabajadores así

como también de la preferencia que estos manifiesten sobre las actividades deportivas a ejecutar.

Kindler y Ginsburg (1986), “Mediante su libro Entrenamiento de Por Vida Contra el Estrés producto de 12 años de estudio intensivo, investigación formal y talleres de integración con participantes, elaboraron un plan de acción personal contra el estrés que ha sido de ayuda a profesionales de diversas organizaciones. Dicho plan destaca al ejercicio como remedio por excelencia contra la tensión, enunciando una serie de pasos para lograr los mayores beneficios en un programa de ejercicio físico”.

Valentín Ladra (1991) “Quien en su libro "Manual Anti estrés", presenta un estudio donde indica cómo durante las últimas décadas millones de personas realizan distintos ejercicios físicos para aliviar el estrés, y en el cual los especialistas afirman que el ejercicio físico produce la segregación de endorfinas, hormonas vinculadas al bienestar humano, y por la convicción de la relación del estrés con los procesos hormonales, el deporte debe aportar una solución al estrés”.

Según Jacqueline Blary y Sylvie Rosember (1992). Titulado "El Ordenador Sin Estrés Asimismo el estudio de las kinesioterapeutas" investigación realizada en Francia que demuestra que el 79% de los casos de trabajadores que utilizan computadora, padecen de fatiga visual y de problemas de adaptación. Las investigadoras proponen breves secuencias de ejercicios, fomentando la relajación física y mental basada en una gimnasia suave y de estiramiento permitiendo una reducción del estrés. Ford Motor de Venezuela implementó en el año 2002 la "semana de la calidad de vida" auspiciado por el servicio médico de la empresa, que tiene como uno de sus componentes la actividad física, semana que posee como principal objetivo la reducción del estrés.

## FUNDAMENTACIÓN

El deporte y la recreación son fundamentales e importantes para la conservación de la salud, la eliminación de tensiones emocionales y la disminución del stress. Por consiguiente, debe ser una actividad obligatoria dentro de la dinámica del Municipio de Antonio Ante, pero asumida con una disciplina relativamente flexible por el practicante, de igual forma debe tener variedad.

También se podría implementar actividades en diferentes escenarios deportivos como canchas de tenis de mesa, gimnasios pista de atletismo y piscina.

Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.

Por ello se considera importante que lo anteriormente mencionado se ponga en práctica en el Gobierno Municipal del cantón Antonio Ante, ya que los beneficios que aporta al individuo pueden favorecer de manera importante el rendimiento de los empleados municipales, al igual que le permitirá mejorar su calidad de vida.

Cuando se habla de Programa Deportivos Recreativos en forma genérica se entiende como el escrito o redacción de lo que se piensa hacer detalladamente en una materia o actividad. Partiendo de este precepto se definirá y describirá el programa deportivo según sus diferentes acepciones.

Tomando en cuenta como referencia el programa de actividades deportivas recreativas, el cual es uno de las variables de esta Investigación se obtuvo como definición lo planteado por:

La Universidad Nacional Abierta (1990:41) indica: **"Es cualquier forma de experiencia o actividades físicas a los cuales se dedica un individuo o grupo**

**para el goce o la satisfacción que le produce directamente, llenando a plenitud la acción y efecto de recrear o recrearse como diversión para el alivio físico o mental del trabajo permitiéndoles educar para una mejor cultura, asociar a la humanidad en una actividad creadora con la experiencia de actuar haciendo cosas funcionales".**

Considerando esta definición, se permite generalizar la concepción del Programa de Actividades Deportivas Recreativas como una actividad integral que permite socializar y disminuir la tensión del trabajo y además crear educación y cultura en los empleados municipales.

López (1973:72) indica "en la confección de un Programa Deportivo para un equipo, fábrica o escuela hay que tener en cuenta los siguientes factores: jugador, tiempo, y material que de una manera más o menos directa influyen en los resultados".

Estos programas poseen elementos que los hacen operativos y los ayudan a conformarse como tales, elementos que a su vez van a estar en función de las actividades que se realicen, pero manteniendo una visión generalizada.

Definido el programa y los elementos que lo conforman se tiene que las Actividades Deportivas y las Actividades Recreativas difieren en muchos aspectos. Para el primero de éstos las características más resaltantes son la enseñanza formal, apegada a la normativa y reglas, la responsabilidad, búsqueda del rendimiento deportivo y en donde el individuo o grupo es dirigido de acuerdo con un plan de entrenamiento continuo y sistémico a mediano y largo plazo. Y el segundo, no menos importante, se caracteriza por el aprendizaje informal. El objetivo es el disfrute continuo y actos espontáneos del individuo o grupo de actividades y movimientos deportivos, el cumplimiento no necesariamente estricto de la reglamentación del deporte y la posibilidad de elegir y hacer las actividades de su preferencia.

El programa recreativo puede presentar varios tipos de actividades: por su grado de participación puede ser activos, en donde la persona participa en la actividad o pasivos en donde el participante solo cumple función de observador. Por su ámbito de aplicación: al aire libre (parques, campo deportivo) y en espacio cerrado, actividades realizadas en el marco de una estructura física (gimnasios, coliseos). También se puede clasificar según el área en que se realiza: recreativo-sociales los cuales se dirigen al esparcimiento y diversión y los recreativos-deportivas en donde hay un esfuerzo físico de una manera activa estando dirigidos al entrenamiento y distracción.

Este programa según los lineamientos de lo anteriormente descrito, pueden ser aplicados al Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante como estrategias para mejorar la calidad de vida de los Empleados Municipales siguiendo las características de un programa de bienestar comentado en el punto anterior, sin menoscabo de su particularidad deportiva.

## **MARCO LEGAL**

En el Ecuador y de acuerdo a lo establecido en el **artículo 381 de la Constitución de la República**, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

## **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

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

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

De igual forma, según la Ley del Deporte Educación Física y Recreación en su **Art. 90.- Obligaciones.-** Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las **instituciones públicas** y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

**Art. 92.- Regulación de Actividades Deportivas.- Literal d)** Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.

**Art. 94. Actividades Deportivas Recreativas.-** Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

Por este sentido, en el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante el desarrollo de un Programa Deportivo - Recreativo, es útil para mejorar la calidad de vida de los trabajadores, con el fin de hacerlos más productivos e incorporarlos en actividades deportivas y recreativas; mediante la coordinación y supervisión del departamento de Deportes del Gobierno Municipal, quien será el encargado de velar por el cumplimiento de dicho programa.

### **FACTIBILIDAD DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS**

**El Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, a través de la Jefatura de Turismo, Cultura y Deportes:** Son los responsables en garantizar la planificación, elaboración, aplicación, ejecución y monitoreo del programa de deportes y recreación, como también la obligación de brindar todos los recursos y facilidades para el desarrollo de dicho programa.

#### **La Jefatura de Turismo, Cultura y Deportes**

Tiene la obligación y la responsabilidad de participar en la elaboración, aprobación, puesta en práctica y evaluación del programa de actividades deportivas recreativas, para los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

#### **El Departamento de Talento Humano y de Comunicación del Gobierno Municipal**

Son los encargados de velar por el cumplimiento del mismo, garantizar que los empleados estén informados y participen activamente en las actividades deportivas y recreativas, creadas y organizadas por el Gobierno Municipal del

Cantón Antonio Ante.

## **Empleados**

Responsables de participar en la elaboración del programa de actividades deportivas recreativas y los reglamentos internos, mismos que estén relacionados con las actividades programadas para el bienestar y disfrute efectivo de su tiempo libre dentro y fuera del Municipio de Antonio Ante.

## **BENEFICIOS E IMPORTANCIA DE IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE**

Importancia: contribuye a la prevención y recuperación de las llamadas “dolencias del trabajo” generando bienestar y mejorando las relaciones interpersonales, propiciando beneficios de carácter fisiológico, psicológico, social y empresarial.

### **BENEFICIOS FISIOLÓGICOS**

Combate y previene el sedentarismo, stress, depresión y ansiedad.

Disminuye el esfuerzo de ejecución de las tareas diarias.

Disminuye la tensión muscular innecesaria.

Aumenta la frecuencia cardiaca con una simple rutina lo cual contribuye al bienestar de su corazón.

### **PSICOLÓGICOS**

Favorece el cambio de ritmo.

Refuerza la autoestima y mejora la auto-imagen.

Muestra la preocupación del Municipio de Antonio Ante por sus Empleados.

Mejora la capacidad de atención y concentración de los Empleados.

Despierta la conciencia corporal.

Mejora la capacidad de atención a los Usuarios Internos y Externos.

## **SOCIALES**

Favorece el contacto personal.

Promueve la integración social.

Favorece el trabajo en equipo.

Mejora las relaciones interpersonales.

## **EMPRESARIALES**

Propicia mayor productividad por parte de los Empleados.

Disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones.

Reduce los gastos por afecciones y sustituciones del personal.

Evita el desarrollo de micro lesiones, las que acarrearán en lesiones mayores con el paso de los días.

Desde esta óptica, la práctica de este tipo de actividades deportivas recreativas será una actividad formativa, integradora y liberadora para quien la ejercite, es decir, serán unos ejercicios de libertad.

Y pensando en el bienestar de todos los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, El señor Alcalde y sus Autoridades, llevarán hasta las instalaciones de la Municipalidad y más escenarios deportivos, este servicio, que les enseñara a todos los Empleados la importancia de realizar actividades

deportivas recreativas durante ciertas horas de la jornada laboral, con la asesoría de un profesional experto

En conclusión a lo antes mencionado, los Programas Deportivos y Recreativos se deben hacer con especial cuidado, con el fin de alejar un tanto al funcionario de su escenario natural de trabajo, es decir, llevándolo a circunstancias recreativas y edificantes que le aporten enormes beneficios a su estructura personal y física.

Del mismo modo deben ser formulados desde el punto de vista no competitivo, donde se englobe toda la práctica físico-deportiva y recreativa en la que sin buscar el máximo rendimiento en las cualidades trabajadas, contribuyan al fomento de hábitos de vida más saludables y ayuden en definitiva al mejoramiento de la calidad de vida.

## **CONTENIDOS**

### **Definición**

Es el conjunto de instrucciones, lineamientos y recursos establecidos por la Municipalidad del Cantón Antonio Ante, con el objetivo de promover, incentivar y ejecutar un programa de actividades deportivas recreativas, que vayan destinadas al uso adecuado del tiempo libre, esto es fuera del horario de trabajo a fin de mejorar el bienestar físico y mental de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, así como también la productividad de los mismos dentro y fuera de la Organización.

Un programa de esta naturaleza es una estrategia que permite crear organizadamente actividades deportivas recreativas para que los empleados municipales puedan integrarse y estrechar sus lazos de amistad, compañerismo, y sobre todo mejorar su desempeño laboral.

## **Alcance y Propósito del Programa**

El presente programa deportivo recreativo, va dirigido a todos los Empleados que laboran en el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, esto con la finalidad de proporcionar, brindar y garantizar un adecuado espacio donde puedan realizar sus actividades deportivas recreativas en tiempo de ocio, aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

**PLAN ANUAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE**

Nro.	TIPO DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD	DIRIGIDO
1	Deportivas	<p>1.1 Juegos deportivos internos</p> <p>1.2 Juegos deportivos empresariales</p> <p>1.3 Juegos deportivos Intermunicipales</p>	<p>Participar en Actividades deportivas Recreativas en diferentes disciplinas tales como:</p> <p>Atletismo Baloncesto Ecuavóley Fútbol Natación Tenis de Mesa</p> <p>Los cuales se los realizará bajo el formato de campeonatos internos, empresariales e intermunicipales</p>	<p>Incentivar la participación de todos los empleados municipales en la planificación de actividades deportivas recreativas.</p> <p>Mejorar las relaciones interpersonales y la cohesión del grupo.</p> <p>Incentivar el sentido de pertenencia Municipal, con una filosofía de valores sociales y organizacionales.</p> <p>Mejorar los niveles de productividad y calidad del servicio a los Usuarios tanto internos como externos.</p> <p>Motivar la participación de los empleados de las empresas de Agua Potable y Fábrica Imbabura.</p> <p>Estrechar los lazos de amistad y compañerismos, cooperación, justicia, igualdad de derechos y pertenencia a un grupo.</p> <p>Promover la participación activa de los 6 Gobiernos Municipales de la Provincia de Imbabura.</p>	<p>A todos los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante</p> <p>Empleados de la empresa de Agua Potable y Fábrica Imbabura</p> <p>Empleados de los 6 Gobiernos Municipales de la Provincia de Imbabura</p>
2	Deportiva	Ciclo Paseos	Ciclo paseo es una forma de participar, de generar cultura, de democratizar el espacio público, de	El uso de la bici proporciona muchas	Empleados del

			educación vial, de identidad, responsabilidad y afecto por nuestra ciudad especialmente recomendada para compartir entre compañeros, familia y/o amigos.	ventajas para la ciudad y las personas. El ciclo paseo es deporte, es salud, es menos contaminación y menos ruidos molestos, ejercita tus músculos, tu corazón y tus pulmones, te lleva a pasear, te hace conocer sitios y compartir con la gente, une a la familia y te hace más amable.	Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>3</b>	<b>Deportiva</b>	<b>Gincanas</b>	Compartir sanamente entre todos los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante en conmemoración de fechas importantes, donde se podrá disfrutar de música, comida, y actividades afines.	Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los empleados del Gobierno Municipal a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional.  Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los Empleados del Municipio.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>4</b>	<b>Deportiva</b>	<b>Caminatas</b>	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores y trabajadoras Municipales en conjunto con sus familiares.  Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores y trabajadoras del Municipio de Antonio Ante.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>5</b>	<b>Recreativa</b>	<b>Pausa Activa Laboral</b>	Actividad recreativa El programa de pausas activas, establece períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo.  Los ejercicios tienen una duración entre 5 y 7 minutos y se deben realizar, a las 10:30 y a las 3:30. Es importante saber que a las dos horas de realizar una actividad repetitiva, el sistema	Actividad que permite el desarrollo físico, cultural y social de los trabajadores y sus autoridades.  Incentivar la interacción, integración y el bienestar de los Empleados Municipales.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante

			osteomuscular se fatiga Estos ejercicios serán ejecutados por el personal del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante		
<b>6</b>	<b>Recreativa</b>	<b>Plan Vacacional</b>	Actividad dirigida especialmente para el desarrollo, integración, crecimiento y esparcimiento de los hijos e hijas de los de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, durante el receso del año escolar	Actividad que permite el desarrollo físico, mental y social de los hijos e hijas de los de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.  Permitir la socialización e integración de los hijos e hijas de los Empleados Municipales.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>7</b>	<b>Recreativa</b>	<b>Excursiones a la Playa</b>	Actividad dirigida al desarrollo turístico de los de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.	Actividad que permita incentivar la participación y el desarrollo turístico y social de todos quienes conforman el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>8</b>	<b>Recreativa</b>	<b>Fiesta del Día del Trabajador</b>	Actividad programada dirigida especialmente para el disfrute y esparcimiento de los Empleados Municipales.	Actividad que permite la recreación de los trabajadores en conjunto con sus compañeros.  Mejora las relaciones interpersonales entre los Empleados además de motivarlos.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
<b>9</b>	<b>Recreativa</b>	<b>Fiesta de Fin de Año</b>	Actividad programada y dirigida especialmente para la recreación de los Empleados Municipales.	Actividad que contribuye con la salud emocional, física, mental, espiritual y social de los Empleados Municipales.  Permite la integración y al mismo tiempo contribuye positivamente en las relaciones interpersonales entre los Empleados Municipales.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante

10	Educativa	Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados Municipales.	Actividad que permite la formación y desarrollo integral de conocimientos en los Empleados Municipales, en diferentes temas de interés personal como Institucional.  Permite el desarrollo y formación de competencias y aptitudes de los Empleados Municipales.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
11	Educativa	Semana de la Seguridad	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados Municipales	Actividad que permite la formación y desarrollo integral de conocimientos en materia de seguridad y salud laboral en los Empleados Municipales.  Ayuda a fomentar un cultura de seguridad y de prevención en los Empleados Municipales	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante
12	Social	Visitas a Museos de la fábrica Imbabura	Visita a museos al servicio de la sociedad y su desarrollo, en donde adquieren, conservan, investigan, comunican y exponen o exhiben, con propósitos de estudio, educación y deleite colecciones de arte, científicas, etc., brindan alternativas de apoyo al aprendizaje, pues complementa y refuerza los conocimientos adquiridos	Brindar facilidades para el mejoramiento intelectual de los Empleados del Municipio de Antonio Ante.	Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante

**Cuadro N° 04**

Programa de Actividades Deportivas

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

**Relación: Costo – Beneficio**

Presupuesto			
Actividades Deportivas Recreativas			
Concepto	Breve descripción	Frecuencia	Monto Anual
Juegos deportivos internos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Implementos deportivos</li> <li>✓ Arbitraje</li> <li>✓ Hidratación</li> <li>✓ Premiación</li> </ul>	Anual	\$ 2.000,00
Juegos deportivos empresariales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Implementos deportivos</li> <li>✓ Arbitraje</li> <li>✓ Hidratación</li> <li>✓ Premiación</li> </ul>	Anual	\$ 5.000,00
Juegos deportivos Intermunicipales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uniformes</li> <li>✓ Implementos deportivos</li> <li>✓ Arbitraje</li> <li>✓ Hidratación</li> <li>✓ Premiación</li> </ul>	Anual	\$ 10.000,00
Ciclo paseos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jueces</li> <li>✓ Hidratación</li> </ul>	Anual	\$ 1.000,00
Gincanas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Materiales para el desarrollo de las pruebas</li> <li>✓ Jueces</li> <li>✓ Premios</li> </ul>	Anual	\$ 1.000,00
Caminatas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hidratación</li> </ul>	Anual	\$ 400,00
Pausa Activa Laboral	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salón de uso múltiple del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante</li> </ul>	Anual	\$ 600,00
Plan Vacacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Transporte</li> <li>✓ Refrigerios</li> <li>✓ Hidratación</li> <li>✓ Instructores</li> <li>✓ Premiación</li> </ul>	Anual	\$ 5.000,00
Excursiones a la playa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Transporte</li> <li>✓ Alojamiento</li> <li>✓ Alimentación</li> </ul>	Anual	\$ 3.000,00
Fiesta del día del trabajador	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Materiales para el desarrollo de juegos</li> <li>✓ Amplificación para la música</li> <li>✓ Incentivos</li> <li>✓ Refrigerios</li> </ul>	Anual	\$ 3.000,00

Fiesta de fin de año	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Materiales para el desarrollo de juegos</li> <li>✓ Amplificación para la música</li> <li>✓ Agasajo navideño</li> </ul>	Anual	\$ 3.000,00
Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Facilitadores</li> <li>✓ Certificados</li> <li>✓ Material logístico</li> <li>✓ Refrigerios</li> </ul>	Anual	\$ 3.000,00
Semana de la Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Facilitadores</li> <li>✓ Certificados</li> <li>✓ Material logístico</li> <li>✓ Refrigerios</li> </ul>	Anual	\$ 500,00
<b>Sociales</b>			
Visitas a Museos de la Fabrica Imbabura	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Transporte</li> <li>✓ Entradas</li> </ul>	Anual	\$ 500,00
<b>Total Mensual por Empleado</b>			<b>\$ 8,80</b>
<b>Total por Empleado Anual</b>			<b>\$ 263,89</b>
<b>Mono Total de la Propuesta</b>			<b>\$ 38.000,00</b>

**Tabla N° 21**

Relación Costo Beneficio

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

*Nota: Los montos expresados están sujetos a cambios y variación*

# **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS**

## **PAUSA ACTIVA LABORAL**

El programa de pausas activas, establece períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo.

Los ejercicios tienen una duración entre 5 y 7 minutos y se deben realizar, a las 10:30 y a las 3:30. Es importante saber que a las dos horas de realizar una actividad repetitiva, el sistema osteomuscular se fatiga.

### **OBJETIVOS**

Prevenir trastornos osteo musculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.

Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.

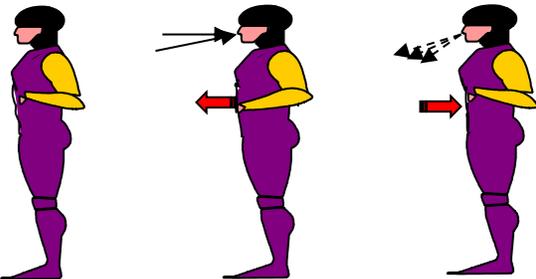
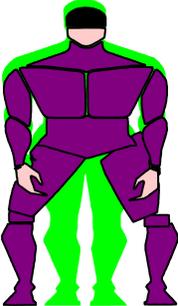
Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.

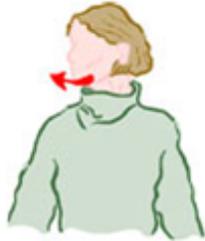
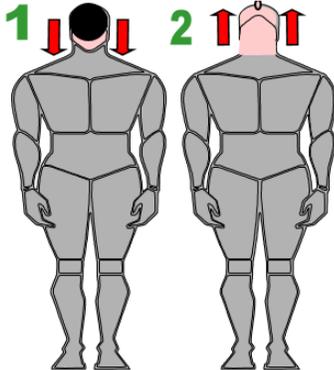
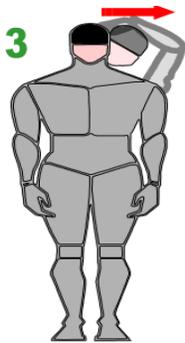
Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

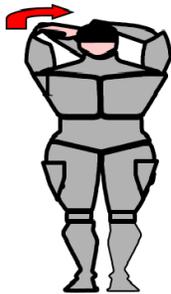
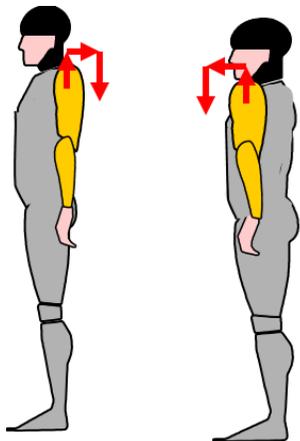
## RESPONSABILIDADES

<b>ALCALDÍA</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Compromiso y apoyo logístico del programa.</li><li>• Facilitar la disponibilidad del tiempo para la participación de los empleados.</li><li>• Hacer seguimiento a la implementación del programa.</li></ul>
<b>JEFATURA DE TURISMO CULTURA Y DEPORTES</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Implementación del programa de Actividades Deportiva Recreativas (pausa activa laboral).</li><li>• Coordinar las actividades de capacitación para los Jefes Departamentales.</li><li>• Realizar reuniones de motivación con los Jefes Departamentales para el manejo del programa.</li><li>• Realizar informe a la Alcaldía sobre la ejecución del programa.</li><li>• Procesar encuestas para el inicio y seguimiento del programa.</li></ul>
<b>JEFES DEPARTAMENTALES</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar el tiempo para la realización de las pausas activas al personal de su área de trabajo.</li><li>• Mantener el entusiasmo, la perseverancia y el compromiso con este programa.</li></ul>
<b>EMPLEADOS</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsabilizarse de su salud y autocuidado.</li><li>• Compromiso con el programa de pausas activas.</li><li>• Aceptar sugerencias y recomendaciones de los jefes Departamentales así como del líder del programa.</li></ul>

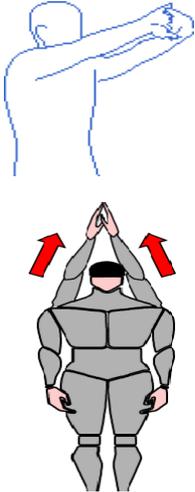
# IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES

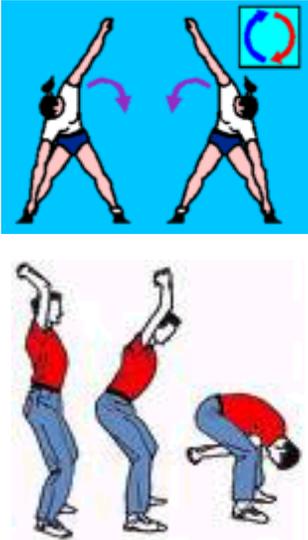
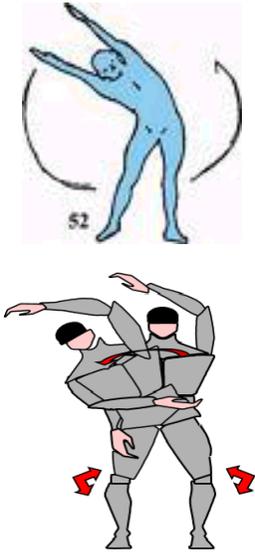
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.</li><li>✓ Relájese.</li><li>✓ Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.</li><li>✓ Sienta el estiramiento.</li><li>✓ No debe existir dolor.</li><li>✓ Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>RESPIRACIÓN ABDOMINAL</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Póngase de pie, con los pies ligeramente separados y rodillas ligeramente dobladas para proteger la espalda.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>POSICION INICIAL</b></p> 

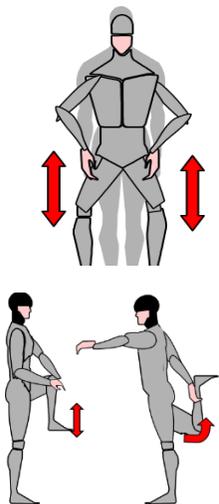
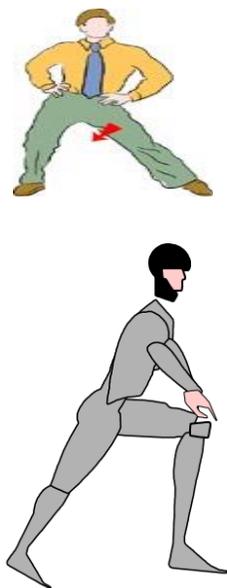
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gire su cabeza a la derecha -como si tratara de mirar su espalda- y sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro y cambie hacia el lado contrario. Repita el ejercicio tres veces de cada lado.</li>   <li>✓ Lleve su cabeza hacia atrás, como si tratara de mirar el cielo, sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro, y baje lentamente la cabeza como si tratara de mirar el suelo sostenga por cinco segundos. Realice tres repeticiones hacia cada lado.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CABEZA - CUELLO</b></p>  
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lleve su cabeza hacia el lado Derecho, coloque su brazo derecho sobre la cabeza apoyando la mano sobre la oreja izquierda y sostenga esa posición por cinco segundos, Vuelva al centro y cambie hacia el lado izquierdo. Repita tres veces hacia cada lado.</li>   <li>✓ Con ambas manos realizar amasamiento de los músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda. Realizar por 10 segundos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CABEZA – CUELLO</b></p>  

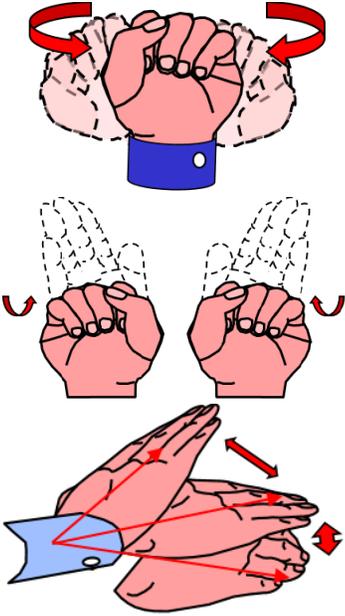
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pase los brazos por detrás de la espalda, con la mano derecha tome la muñeca izquierda y tire suavemente hacia abajo. Incline la cabeza hacia el hombro derecho. Sostenga por diez segundos. Cambie de lado, realice tres repeticiones.</li>   <li>✓ Lleve el brazo derecho por atrás de la cabeza y toque la espalda con su mano, coloque el brazo izquierdo sobre el codo realizando presión hacia abajo, Cambie hacia el lado opuesto, Realice 3 repeticiones de cada lado.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CUELLO – HOMBROS</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>HOMBROS</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Suba los hombros hacia las orejas, ahora los contrae por diez segundos, distiéndolos rápidamente, Repita por tres veces.</li>   <li>✓ Suba los hombros hacia las orejas, muévelos hacia atrás en círculos. Repita el movimiento, en dirección inversa. Realice tres repeticiones en cada lado.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HOMBROS</b></p> 

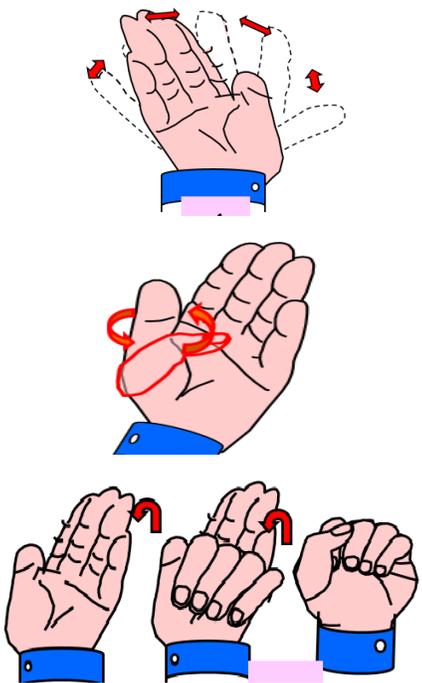
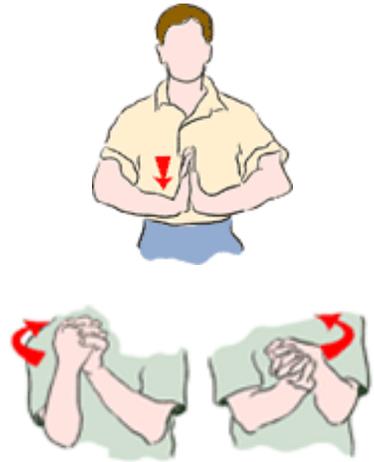
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enlace las manos por atrás de la espalda, con las palmas en dirección hacia el interior, tire suavemente hacia arriba. Sostenga durante diez segundos, Realice tres repeticiones.</li> <li>✓ Con los dedos entrelazados tras la cabeza, mantenga los codos estirados hacia el exterior con la parte superior del cuerpo erguida, trate de acercar los omoplatos uno contra el otro. Sostenga durante diez segundos. Repita tres veces.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HOMBROS – PECTORALES</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sacuda los brazos y manos a los lados del cuerpo durante diez segundos, dejando que los hombros vayan colgando a medida que disminuye la tensión.</li> <li>✓ De pie, con los brazos extendidos y los dedos entrelazados, girar las palmas por encima de la cabeza a la vez que estira los brazos. Sostener por diez segundos y volver a la posición inicial. Repetir tres veces.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>BRAZOS</b></p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pie, con los brazos extendidos y las manos entrelazadas, elevarlas hacia el lado derecho a la altura de los hombros, sostener por diez segundos y cambiar hacia el otro lado. Repetir tres veces.</li> <li>✓ Eleve los brazos extendidos a los lados y toque las palmas de las manos arriba de la cabeza. Vuelva a la posición inicial. Repita tres veces.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>BRAZOS</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pie, las piernas ligeramente abiertas y los brazos detrás de la nuca, giramos el torso hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir tres veces.</li> <li>✓ De pie, con las piernas separadas, y rodillas ligeramente dobladas, lleve la cintura hacia atrás y hacia adelante, hacia la izquierda y hacia la derecha, alternativamente. Repita tres veces. Ahora realice círculos con la cadera, hacia el lado derecho y hacia el izquierdo, repita tres veces.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ESPALDA Y ABDOMEN</b></p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pie, con las piernas abiertas y los brazos extendidos, inclinarse hacia el costado derecho para tratar de tocar con la mano el pie derecho, volver a la posición inicial y repetir hacia el otro costado.</li> <li>✓ De pie, con los brazos extendidos hacia arriba, las rodillas separadas y ligeramente flexionadas, contraer el abdomen y llevar los brazos por entre las piernas hacia atrás, contar diez segundos y volver a la posición inicial.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ESPALDA Y ABDOMEN</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con los brazos extendidos, al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado. Sostenga por diez segundos y vuelva a la posición inicial.</li> <li>✓ Coloque el brazo izquierdo delante de la cintura, y lleve el brazo derecho extendido al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado izquierdo sostenga por diez segundos, vuelva a la posición inicial y cambie de lado.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ESPALDA Y ABDOMEN</b></p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pie, con las piernas separadas, y rodillas ligeramente dobladas, comience a bajar hasta donde resista. Repita tres veces.</li> <li>✓ De pie, lleve la rodilla derecha al pecho, sostenga por diez segundos con las manos y cambie de pierna. Ahora, lleve la pierna derecha hacia atrás sostenida por la mano derecha, tratando de tocar el glúteo derecho, por diez segundos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PIERNAS</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Separe las piernas a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y apoye todo el peso sobre la pierna flexionada, mantenga la pierna izquierda recta. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.</li> <li>✓ Flexione la rodilla derecha (aprox. 90°) y extienda la pierna izquierda atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostenga por diez segundos y cambie de lado.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PIERNAS</b></p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realice balanceo de pies punta - talón. Repita tres veces.</li> <li>✓ Camine en puntas de pies. Durante 10 segundos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PIES</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sin apoyar el pie sobre el piso, realice tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie.</li> <li>✓ Apoyando la punta del pie sobre el piso, realice tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PIES</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Abra y cierre las manos, llevando el pulgar hacia adentro y flexionando los dedos, repita 3 veces.</li> <li>✓ Realice círculos con las manos, hacia un lado y luego al otro, Repita 3 veces en cada lado.</li> <li>✓ Dirija la mano hacia el lado externo, tratando de llevarla hasta donde alcance.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MANOS</b></p> 

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realice círculos con el dedo pulgar, hacia un lado y luego hacia el otro. Repita 3 veces en cada lado.</li> <li>✓ Separe los dedos de las manos, y vuélvalos a unir, repita 3 veces.</li> <li>✓ Flexione dedo por dedo, iniciando por el meñique, hasta cerrar el puño.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MANOS</b></p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juntando las palmas de las manos, al frente a, realizar movimientos hacia abajo, arriba y lateralmente, manteniendo las palmas unidas, Realiza el estiramiento durante 10 segundos.</li> <li>✓ Con los dedos entrelazados, realizar rotaciones de muñecas, hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir tres rotaciones a cada lado</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MANOS</b></p> 
<p><b><i>“Con estas pausas activas laborales, mejorará su calidad de vida, rendimiento laboral y sus relación interpersonales. Tenga en cuenta y piense primero en su bienestar”.</i></b></p>	

# CICLOPASEOS

✓ El ciclo paseo será una de las actividades complementarias de esta programa de actividades deportivas recreativas.

✓ El Ciclo paseo es una opción deportiva y también cultural, no tendrá costo alguno, y estará dirigido a todos los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

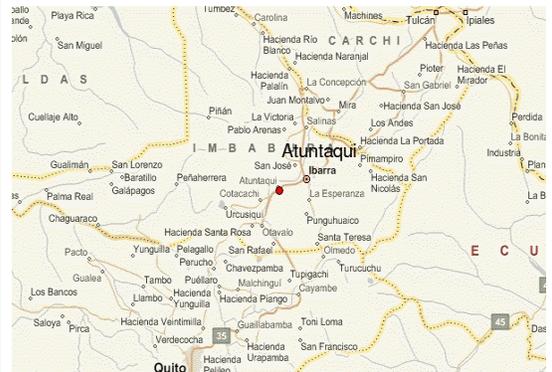
✓ Tendrá un recorrido previamente programado, con el fin de visitar y conocer los diferentes lugares turísticos que ofrece el Cantón Antonio Ante.

✓ Con este ciclo paseo se pretende brindar más alternativas de esparcimiento y recreación, a los empleados de la Municipalidad, y a través de ellos incentivar a que la población use más este medio de transporte.



✓ Con esto optimizaremos el espacio de la ciudad, que de por si es bastante reducido, ya que al utilizar una bicicleta, solo estamos ocupando cuatro metros cuadrados diferente a los 16 metros que ocupa un vehículo, por eso los ciclo paseos debería ser promovido por el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, incluso por el Estado.

✓ Lo que se necesita para hacer parte de los recorridos es, tener ganas, una bicicleta y lo más importante, la capacidad de volver a disfrutar en una bicicleta, como cuando se era niño, con la única finalidad de conocer la ciudad de otra forma.



# CAMINATAS

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través de cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general. Caminar es un deporte de bajo impacto que puede ser realizado por cualquier persona, con independencia de la edad o el sexo.

Es por esto, que las caminatas son una atractiva propuesta para incentivar la actividad deportiva recreativa, pues por un lado no tiene contraindicaciones en general y por otro lado, no implica mayores costos para su realización

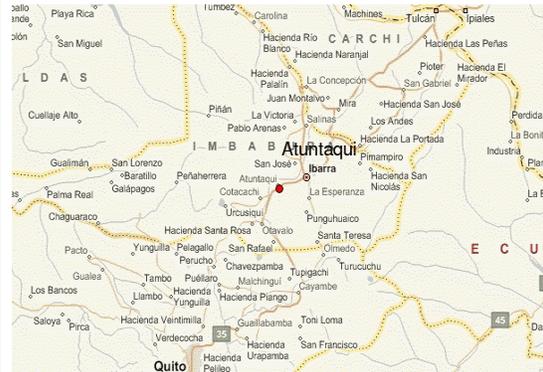
## Los beneficios de la caminata

La socialización y fortalecimiento entre compañeros.



La sana convivencia entre los Empleados Municipales, la tolerancia y la exaltación de valores biológicos, psicológicos, sociales, afectivos, proponiendo así una ecología humana.

La sensibilidad ambiental y compromiso con otras formas de vida.



# CAMPEONATO DE FULBITO

El Campeonato de Fulbito es una competencia de carácter recreativo tiene por finalidad el confraternizar y consolidar los vínculos de amistad entre los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Podrán inscribirse en el Campeonato de Fulbito todos los empleados Municipales, conformando sus respectivos equipos.

La inscripción de los equipos será con un mínimo de 6 jugadores y un máximo de 10 jugadores.

Los jugadores tanto hombres como mujeres, deberán presentarse al campo de juego debidamente uniformados, con medias, pantalones (shorts), canilleras y camisetas del mismo color y debidamente numeradas, así como con zapatillas de fulbito.



Los partidos se jugaran en dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5 minutos.

Al término del campeonato, la Comisión de Fulbito realizara una ceremonia de clausura premiando con trofeos y/o premios a los dos primeros lugares. Copa para el equipo Campeón.



# CAMPEONATO DE BALONCESTO

El Campeonato de Baloncesto será de carácter recreativo.

El mismo tendrá por finalidad unir los lazos de amistad y compañerismo entre los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Podrán inscribirse en este torneo todos los empleados Municipales, que hayan conformado sus respectivos equipos.

La inscripción de los equipos será con un mínimo de 8 y un máximo de 12 jugadores por equipo.

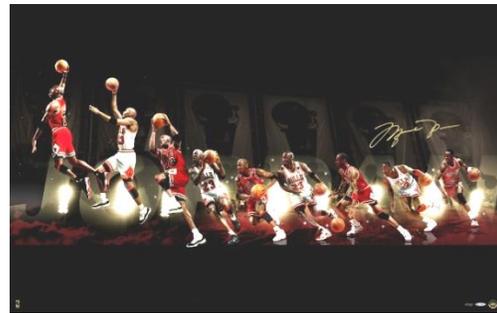
Los jugadores tanto hombres como mujeres, deberán presentarse al campo de juego debidamente uniformados, con medias, pantalones (shorts), y camisetas del mismo color y debidamente



numeradas, del 4 al 15 según el reglamento FIBA.

Los partidos se jugaran en cuatro periodos de 10 minutos cada uno con un descanso entre el primer y segundo cuarto de 2 minutos, y de igual manera entre el tercer y cuarto periodo el mismo tiempo de descanso 2 minutos, mientras que entre el segundo y tercer periodo habrá un descanso de 5 minutos.

Al término del torneo de Baloncesto, la Comisión realizará una ceremonia de clausura premiando con medallas y trofeos a los dos primeros lugares.



# CAMPEONATO DE ECUA - VOLEY

El ecua vóley también conocido como vóley criollo, es una modalidad del vóleibol creado en Ecuador.

Al inicio, el ecua vóley era considerado como el deporte de los pobres y los taxistas, aunque, poco a poco, esto ha ido cambiando.

Impulsar la práctica de este deporte con sello nacional.

Estos campeonatos se organizara y desarrollara con éxito durante las jornadas deportivas recreativas organizadas por el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

El Campeonato de Ecua Vóley al igual que los anteriores será de carácter recreativo.



El mismo tendrá la finalidad de unir a todos los compañeros del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Podrán inscribirse en este torneo todos los empleados Municipales, que hayan conformado sus equipos.

La inscripción de los equipos será con un mínimo de 3 y un máximo de 5 jugadores.

Los jugadores tanto hombres como mujeres, deberán presentarse al campo de juego debidamente uniformados.

Los partidos se jugaran dos sets de 15 puntos y de existir empate se realizar un set más.

Al término del torneo de Ecuá Vóley, la Comisión realizará una ceremonia de clausura premiando con medallas y trofeos a los dos primeros lugares.



## DESARROLLO DE ACTIVIDADES

	Participar en Actividades deportivas Recreativas en diferentes disciplinas tales como:				
<b>Juegos deportivos internos</b>	<b>Atletismo</b>	Pista	Interior	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 100m vallas, 400m vallas, relevos 4x100m, relevos 4x400m.	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 100m vallas, 400m vallas, relevos 4x100m, relevos 4x400m
			Exterior	maratón, 20 km marcha, 50 km marcha.	maratón, 20 km marcha
<b>Juegos deportivos empresariales</b>		Campo	Salto	Salto de altura, salto de longitud.	Salto de altura, salto de longitud,
			Lanzamiento	Bola, disco, martillo, jabalina.	Bola, disco, martillo, jabalina
<b>Juegos deportivos Intermunicipales</b>	<b>Baloncesto</b>	<p>Objetivo: Dominar el dribling y desarrollar la velocidad de desplazamiento.</p> <p>Nº de participantes: Parejas.</p> <p>Material: Balón por pareja.</p> <p>Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere</p>			

		oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él. Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.
<b>Juegos deportivos internos</b>	<b>Ecuavóley</b>	<p>Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.</p> <p>Nº de participantes: 2 Equipos.</p> <p>Material: Balón por equipo.</p> <p>Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.</p> <p>Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.</p>
<b>Juegos deportivos empresariales</b>	<b>Natación</b>	<p>Objetivo: Ofrecer para toda la población, un servicio de actividades acuáticas abarcando distintas finalidades como son la utilitaria, educativa, recreativa y de salud.</p> <p><b>PROGRAMAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ NADO LIBRE</li> <li>❖ NATACIÓN INFANTIL.</li> <li>❖ NATACIÓN ADULTOS.</li> <li>❖ TERCERA EDAD.</li> <li>❖ BEBÉS.</li> <li>❖ EMBARAZADAS.</li> <li>❖ TERAPEÚTICO.</li> <li>❖ AQUA – FITNESS (AQUAGYM Y AQUAERÓBIC).</li> <li>❖ NATACIÓN ADAPTADA.</li> <li>❖ ESCUELA DE NATACIÓN.</li> </ul>
<b>Juegos deportivos Intermunicipales</b>		

<p><b>Ciclo paseos</b></p>	<p>Ciclo paseo es una forma de participar, de generar cultura, de democratizar el espacio público, de educación vial, de identidad, responsabilidad y afecto por nuestra ciudad especialmente recomendada para compartir entre compañeros, familia y/o amigos.</p>	<p>Ruta 1. Ciclo pasea a Atuntaqui</p> <p>Ruta 2. Natabuela</p> <p>Ruta 3: San Antonio</p>
<p><b>Gincanas</b></p>	<p>Compartir sanamente entre todos los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante en conmemoración de fechas importantes, donde se podrá disfrutar de música, comida, y actividades afines.</p>	<p>La primera se efectuará por el día del trabajador (1 de mayo).</p> <p>La segunda para feriado de 10 de Agosto</p>
<p><b>Caminatas</b></p>	<p>Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre</p>	<p>La camita se efectuara de Atuntaqui a Cotacachi la ruta de la amistad.</p>
<p><b>Pausa Activa Laboral</b></p>	<p>El programa de pausas activas, establece períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo.</p> <p>Los ejercicios tienen una duración entre 5 y 7 minutos y se deben realizar, a las 10:30 y a las 3:30. Es importante saber que a las dos horas de realizar una actividad repetitiva, el sistema osteomuscular se fatiga.</p>	<p>Prevenir trastornos osteo musculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.</p> <p>Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.</p> <p>Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la</p>

		fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
<b>Plan Vacacional</b>	Actividad dirigida especialmente para el desarrollo, integración, crecimiento y esparcimiento de los hijos e hijas de los de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante, durante el receso del año escolar	Se motivará a efectuar programas de baile, enseñanza de instrumentos musicales.
<b>Excursiones a la playa</b>	Actividad dirigida al desarrollo turístico de los de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.	Se visitara la ruta el sol para fomentar el turismo interno.
<b>Fiesta del día del trabajador</b>	Actividad programada dirigida especialmente para el disfrute y esparcimiento de los Empleados Municipales.	Fomentara la integración familiar mediante visita social al asilo de ancianos para generar ayuda social a la localidad por parte de la agremiación.
<b>Fiesta de fin de año</b>	Actividad programada y dirigida especialmente para la recreación de los Empleados Municipales.	Se establecerá el intercambio de regalos para generar confraternidad.
<b>Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos</b>	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados Municipales.	Programas para fomentar valores personales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La amistad</li> <li>❖ La caridad</li> <li>❖ El respeto</li> </ul>

<p><b>Semana de la Seguridad</b></p>	<p>Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados Municipales</p>	<p>Se enseñara clases de defensa personal a grupos vulnerables (mujeres, niños).</p>
<p><b>Visitas a Museos de la fábrica Imbabura</b></p>	<p>Visita a museos al servicio de la sociedad y su desarrollo, en donde adquieren, conservan, investigan, comunican y exponen o exhiben, con propósitos de estudio, educación y deleite colecciones de arte, científicas, etc., brindan alternativas de apoyo al aprendizaje, pues complementa y refuerza los conocimientos adquiridos</p>	<p>Se efectuara visita a las fábricas textiles de la localidad.</p>

**Cuadro N° 05**

Desarrollo de Actividades

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michelena Almeida

## RECURSOS HUMANOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Nro.	DETALLE	VALOR
1	Técnico en Educación Física o Recreólogo	\$ 10.000,00
2	Expositores para las capacitaciones	\$ 2.000,00
3	Jueces para los campeonatos	\$ 10. 000,00
<b>VALOR TOTAL</b>		<b>\$ 22.000,00</b>

### Cuadro N° 06

Recursos Humanos

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## RECURSOS MATERIALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Nro.	DETALLE	VALOR
1	Hidratación	\$ 2.000,00
2	Uniformes para los empleados	\$ 4.000,00
3	Balones de futbol, básquet y ecua vóley	\$ 1.000,00
4	Entradas a Museos	\$ 500,00
5	Materiales de oficina, certificados etc.	\$ 500,00
<b>VALOR TOTAL</b>		<b>\$ 8.000,00</b>

### Cuadro N° 07

Recursos Materiales

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

### TOTAL RECURSOS FINANCIEROS

<b>Nro.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR</b>
1	Total recursos Humanos	\$ 22.000,00
2	Total recursos materiales	\$ 8.000,00
<b>VALOR TOTAL</b>		<b>\$ 30.000,00</b>

**Cuadro N° 08**

Recursos Financieros

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

### Costo del Programa de Actividades Deportivas Recreativas

Nro.	ACTIVIDAD	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD	NUMERO DE EMPLEADOS 100	COSTO TOTAL DE LOS 12 PROGRAMAS	COSTO TOTAL X12 PROGRAMA	COSTO POR 12 PROGRAMA	COSTO POR 12 MESES	COSTO DIARIO POR EMPLEADO
1	JUEGOS DEPORTIVOS INTERNOS	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
2	CICLO PASEOS	1 vez al mes	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
3	GINCANAS	1 vez al mes	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
4	CAMINATAS	1 vez al mes	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
5	PAUSA ACTIVA LABORAL	DIARIA	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
6	PLAN VACACIONAL	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
7	EXCURSIONES A LA PLAYA	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
8	FIESTA DEL DIA DEL TRABAJADOR	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
9	FIESTA DE FIN DE AÑO	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
10	CHARLAS, JORNADAS TALLERES, EVENTOS EDUCATIVOS	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
11	SENANA DE SEGURIDAD	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
12	VISITA AL MUSEO DE LA FABRICA IMBABURA	1 vez al año	100	\$ 38.000,00	\$ 3.166,67	\$ 263,89	\$ 8,80	\$ 0,09
<b>VALOR TOTAL X EMPLEADO</b>					<b>\$ 38.000,00</b>	<b>\$ 3.166,67</b>	<b>\$ 105,56</b>	<b>\$ 1,06</b>

**Cuadro N° 09**

Costo del Programa

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## CONCLUSIONES

El deporte y la recreación, son factores de gran importancia tanto para el trabajador como para el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

La manera de medir las necesidades, gustos y preferencias de los empleados con respecto a la propuesta de un programa de actividades deportivas recreativas, fue a través de la aplicación de un cuestionario con preguntas dicotómicas (Si y No) aplicada a los empleados y autoridades del Municipio de Antonio Ante.

Partiendo de los objetivos propuestos y tomando en consideración los resultados de los instrumentos aplicados se concluye.

El Municipio de Antonio Ante, sus autoridades y empleados conocen la existencia e importancia de estos programas de actividades deportivas recreativas, sin embargo, no han desarrollado este tipo de programas pero demostraron el interés para la planificación y ejecución de éstas actividades.

La opinión de los empleados fue sumamente importante para el diseño, la aplicación y ejecución del programa de actividades deportivas recreativas, ya que son ellos los que se van a ver beneficiados con estas actividades, influyendo de manera positiva en diversos aspectos de su entorno, con la aplicación del cuestionario a los empleados se pudo conocer que el Municipio de Antonio Ante hasta el momento solo ha desarrollado actividades de carácter deportivo, dejando a un lado las actividades recreativas, sociales, educativas y culturales.

Del mismo modo, casi el 100% de los empleados indicaron que el desarrollo de estas actividades trae consigo beneficios para ellos y sus familias en cuanto a calidad de vida, salud y bienestar, dentro de estos beneficios se pueden señalar los siguientes:

Mejora la eficiencia, eficacia y productividad de los trabajadores, aportando así mayores beneficios a la municipalidad.

Crea un mayor sentido de pertenencia de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura.

Mejoras en la comunicación y relaciones interpersonales entre empleado – empleado y empleado - autoridades.

La actitud de los empleados va a ser positiva en el lugar de trabajo, lo que a su vez contribuye a un ambiente de trabajo armonioso y grato para todos los integrantes.

Con la aplicación de este tipo de actividades deportivas recreativas, dirigidas hacia los Empleados Municipales, lograremos despertar el interés de determinados sectores de población del Cantón Antonio Ante, que tradicionalmente no realizan ningún tipo de actividad deportiva recreativa, la misma que tiene como principal objetivo transmitir hábitos y valores que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los practicantes, tratando de incorporar la actividad deportiva recreativa a la vida diaria, como un hábito de vida.

La puesta en práctica de este programa de actividades deportivas recreativas, producirá ganancias significativas en la capacidad de desempeño laboral de los Empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante.

Por otra parte, estaremos mejorando el estado de ánimo de los Empleados Municipales, logran así un mayor empoderamiento de las actividades y servicios que presta el Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante a la comunidad.

## **RECOMENDACIONES**

A continuación, se presenta un conjunto de recomendaciones, producto de la información obtenida, más las propias apreciaciones que se obtuvo durante la aplicación de la propuesta, la cual servirá de retroalimentación a la municipalidad, para orientar de forma positiva y correcta; y de esta manera lograr una acertada aplicación de la propuesta.

Con la puesta en marcha del programa de actividades deportivas recreativas; se mejoran las relaciones entre las autoridades y sus empleados, logrando una mayor identificación de los empleados municipal con relación a misión, visión y valores del Municipio del Cantón Antonio Ante, mejorando de esta manera los niveles de producción, calidad y los diferentes indicadores como accidentabilidad, autoestima. Generando espacios adecuados que permitan al empleado municipal satisfacer sus necesidades, permitiéndole mejorar las relaciones interpersonales.

A través de la ejecución de este tipo de programas se estimula la salud de aquellos empleados y autoridades pertenecientes a la municipalidad del Cantón Antonio Ante, quienes forman parte de la comunidad Anteña con lo cual se eleva el nivel de bienestar físico, mental social y la calidad de vida.

Son importantes las alianzas entre municipalidades y organismos del Estado, con el fin de encontrar el financiamiento, capacitación y alianzas para fomentar el desarrollo intelectual, social, emocional, deportivo y recreativo de los funcionarios.

Motivar a los empleados a que participen en la planificación y ejecución permanente de los programas deportivos recreativos que las autoridades apoyan.

Acondicionar áreas dentro y fuera del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, para que puedan disfrutar adecuadamente de las actividades deportivas recreativas planificadas.

## 6.7. METODOLOGÍA - MODELO OPERATIVO

<b>Estrategias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables</b>	<b>Producto</b>
<b>SOCIALIZAR</b>	Informar a la comunidad del Municipio del Cantón Antonio Ante sobre la actividad a realizarse	Socialización de la aplicación de un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del Municipio del Cantón Antonio Ante.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado	Propuesta socializada
<b>PLANIFICAR y ORGANIZAR</b>	Organizar agendas de trabajo en el personal del Municipio del Cantón Antonio Ante	Mediante circulares y oficios	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado	Equipo de trabajo organizado
<b>EJECUTAR</b>	Compartir las actividades de la propuesta	Conocimiento del programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado	Propuesta puesta en marcha
<b>EVALUAR</b>	Revisar las actividades planificadas	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, Para qué hacer.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones

**Cuadro N° 10**

Metodología - Modelo Operativo

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## 6.8. ADMINISTRACIÓN

La administración de la propuesta está determinada por elementos como:

Integración, en el cual cada uno de los actores establezca acciones encaminadas a fortalecer las estrategias para poder mejorar el desarrollo de sus habilidades.

Liderazgo, en el cual se genere un cambio de ideología para motivar al cumplimiento los objetivos personales e institucionales.

La propuesta será administrada por el investigador y autoridades del Municipio del Cantón Antonio Ante, Provincia de Imbabura.

ACTIVIDADES \ TIEMPO	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANAS																				
PLANIFICACIÓN	■	■																		
ORGANIZACIÓN			■	■																
SOCIALIZACIÓN					■	■														
EJECUCIÓN									■	■	■	■	■	■	■	■	■			
EVALUACIÓN																		■	■	■

**Cuadro N° 11**

Administración de la Propuesta

**Fuente:** Investigación Propia

**Elaborado por:** Lic. Javier Michilena Almeida

## **6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN**

Con anterioridad a la evaluación del trabajo investigativo sobre un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo referente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

**Auditoría interna:** Se efectuará un seguimiento consciente a los involucrados en la asistencia al programa de actividades deportivas recreativas que mejore el bienestar físico de los empleados del Gobierno Municipal del Cantón Antonio Ante de la Provincia de Imbabura

**Auditoría externa:** Se realizará diálogos permanentes con las autoridades y empleados del Municipio del Cantón Antonio Ante para conocer si se sienten integrados, alegres y satisfechos con la práctica de las actividades deportivas recreativas.

## **6.10. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

### **Recreación**

Según La Real Academia Española El término recreación proviene del latín *recreativo*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

### **Calidad de Vida**

Según la OMS es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta, el capital, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan, como la salud, el consumo de alimentos, la seguridad social, la ropa, el tiempo libre, la recreación, la actividad física, los derechos humanos. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando está establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados.

## **Educación Física y Calidad de Vida**

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978) la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) indica que el desarrollo de aptitudes físicas mejora la calidad de la vida y afirma que la educación física y el deporte deben promover acercamientos entre los pueblos y las personas, así como la emulación desinteresada, la solidaridad y el reconocimiento de la dignidad humana. La UNESCO indica que en muchas regiones, la educación física es considerada como una actividad educacional improductiva, poco importante para el futuro. Y señala que esto es un error porque la educación física y el deporte ayudan a construir la autoestima, fortalecen el desarrollo social y preparan a las personas para trabajar en equipo. Afirma que relegar a la educación física es más costoso que enseñarla y agrega que un aumento del 25 por ciento en la participación en actividad física (sobre la base del 33 por ciento de la población ejercitándose regularmente), reduciría los gastos en salud pública en 778 millones de dólares y resultaría en una ganancia en términos de productividad de entre 1 y 3 por ciento. O sea, se ganarían entre 2 y 5 dólares por cada dólar invertido.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser más plenamente humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

La sociedad ha conferido hoy al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano; por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

## **Materiales de Referencia.**

### **Bibliografía.**

Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) Recuperado de:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

Blázquez (1999:22), El Deporte Recreativo y El De Oseo (2011, 12). El Deporte Recreativo y El De Oseo. *BuenasTareas.com*.

Recuperado 12, 2011, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Deporte-Recreativo-y-El-De/3270542.html>

Blogger (mayo de 2012) Deportes Individuales y Colectivos

Recuperado de: <http://deportesindividualesycolectivos.blogspot.com/>

Camerino y Castañer (1988: 14) ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVA EN LA COMUNIDAD Julio 2011 Editor: Juan Carlos M. Coll ISSN: 1988-7833

Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/rrp.htm>

Campos P. Nutrición

Recuperado de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n#cite\\_note-1](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n#cite_note-1)

Charaviglio (Julio 2001) Publicado por: Dra. Palacios y Dr. Serratos. Fecha de publicación: agosto 2000

Dra. Nieves Palacios Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y Deporte Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte. Madrid

Dr. Luis Serratos Especialista en Medicina de la Educación física y del Deporte Beneficios De La Actividad Física

Recuperado de: <http://www.webquestceys.com/majwq/wq/ver/10245>

Copyright © (2008-2014) Educación física recuperado

Recuperado de: <http://definicion.de/educacion-fisica/>

Copyright © 1999-2013 Aiteco Consultores, SL. Ventajas del Trabajo en Equipo

Recuperado de: <http://www.aiteco.com/ventajas-del-trabajo-en-equipo/>

Copyright © 2008-2013 Lactosa recuperado de:

<http://definicion.de/lactosa/#ixzz2nmzrU0WC>

Dietrich Las capacidades físicas coordinativas Solar

Recuperado de: <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>

Federación Internacional de Baloncesto (FIBA)

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA)

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>

Federación Internacional de Gimnasia (FIG) <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

Federación Internacional de Natación (FINA)

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

Federación Internacional de Voleibol (FIVB) <http://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

Fischer. Nutrición Lunes, 16 de diciembre de 2013

Publicado por Betsabe Basurto

Recuperado de: [http://licnut.blogspot.com/2013\\_12\\_01\\_archive.html](http://licnut.blogspot.com/2013_12_01_archive.html)  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Dieta\\_%28alimentaci%C3%B3n%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_%28alimentaci%C3%B3n%29)

Gago La Condición Física Octubre 22, 2008 por deporte y educación

Recuperado de: <http://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>

Deporte y Educacion

Just another WordPress.com weblog

Gottau. (02 de febrero de 2009) Los efectos de la falta de actividad física con el paso del tiempo Gabriela Gottau

Healthcare Solutions. + Salud + vida Dulce dieta, dieta dulce. Endulzantes y edulcorantes Martes, 8 de enero de 2013

Recuperado de: <http://healthcaresolutionsmex.blogspot.com/2013/01/dulce-dieta-dieta-dulce-endulzantes-y.html>

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Editorial U.T.A. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Editorial U.T.A. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Demerito. Quito – Ecuador.

<http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html>

Copyright 2000-2013: [www.enplenitud.com](http://www.enplenitud.com)

Un emprendimiento de Latin Seniors Inc.

Recuperado de: <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html#ixzz2t24PVszO>

Recuperado de: <http://www.enplenitud.com/libros>

Fernando Herrera Canales es:

Educador para la Salud, trabaja en la Dirección de Investigación y Desarrollo Tecnológico en Salud del Ministerio de Salud de Costa Rica.

Recuperado de: <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html#ixzz2t24mjh3f>

Recuperado de: <http://www.enplenitud.com/libros>

Autor: Fernando Herrera Canales

Huizinga Juego <http://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

Innatia Motivación para hacer ejercicios ¿Cómo mantener una rutina de ejercicios para estar en forma? <http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-en-casa/a-motivacion-para-ejercicio.html>

Kotler Torres, M. (2005), Rodríguez. (2001) y Kotler Estrategia de actividad físico-recreativo como necesidad para las personas de la tercera edad

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos89/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad.shtml#ixzz2ngqs4rzk>

Levicki, C. (1998) Liderazgo Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo>  
Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte (2012)

Recuperado de:

<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf>

D. Melendi Necesidades básicas Calidad de vida Vulnerabilidad social Bienestar  
Contaminación Medicina ambiental Pobreza Sociedad Vivienda Cáncer y factores  
ambientales Cambio climático global

- KOCH, O.R., CRAVERO de KOCH, A.A.M. y FARRE, S.M..1993. Patología  
humana y medio ambiente. En: Elementos de Política Ambiental.1993. Goin, F y  
Goñi, R. (Eds). Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires.

Recuperado de: <http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/Salud.htm>

Miramontes (09 noviembre 2013) Psicología Deportiva

Ensayos y Trabajos: Psicología Deportiva

Ensayos de Calidad, Tareas, Monografías - busque más de 1.415.000+ documentos.

Montes Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los  
estudiantes

Recuperado de:: <http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml#ixzz2skjcVC9Y>

Monografias.com S.A.

*Olmo* Trifosfato de Adenosina

Recuperado de: <http://hyperphysics.phy-astr.gsu.edu/hbasees/biology/atp.html>

Según *M Olmo R Nave*, El adenosín trifosfato (ATP), Organización mundial  
de la salud <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Paredes Beneficios de la actividad física y el Deporte

Recuperado de: <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>

Rebecca J.(2008). Nutrimiento <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrimiento>

Reyes fuente: <http://eluniversodecris.com/> Shalom, Javier Reyes Bible prophecy. <http://revelacionfinal.blogspot.com/2013/07/alimentacion-y-consciencia.html>

Richard L. Daft, en su libro LEVICKI, C. (1998) <http://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo> Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo>

Robbins ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

Recuperado de: <http://gerenciaenaccion.com.ve/Motivacion/motivacion1.htm>

Rodríguez. (2001) Torres, M. (2005), Rodríguez. (2001) y Kotler Estrategia de actividad físico-recreativo como necesidad para las personas de la tercera edad

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos89/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad.shtml#ixzz2ngqs4rzk>

Plaza Pablo Ruiz Picasso 1, Torre Picasso Planta 28 Madrid Spain

Recuperado de: <http://www.europeanhydrationinstitute.org/es/hydration.html>

European Hydration Institute by European Hydration Institute is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License

Saludalia Nutrición Hidratos de carbono Miércoles, 1 de noviembre de 2000.

Recuperado de: <http://www.saludalia.com/nutricion/hidratos-de-carbono>

Solar Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los Monografias.com S.A.

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos84/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes/desarrollo-capacidades-fisicas-formacion-estudiantes.shtml#ixzz2nhmB3bYg>

Tenersalud.com. ¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Publicado el 17 enero, 2008 en Sin Categoría.

Recuperado de: <http://www.tenersalud.com/2008/01/17/proteinas/>

Torres, M. (2005) Torres, M. (2005), Rodríguez. (2001) y Kotler Estrategia de actividad físico-recreativo como necesidad para las personas de la tercera edad

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos89/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad/actividades-fisico-recreativas-tercera-edad.shtml#ixzz2ngqs4rzk>

Vinueza Federación Deportiva Nacional Del Ecuador

Recuperado de:

<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDQQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.fedenador.org.ec%2Findex.php%2Fcapacitacion%2Fcapacitacion-modular%2Fdirigentes-deportivos%2Fdireccion-tecnica-del-deporte%3Fdownload%3D97%3Adireccion-tecnica-del-deporte-word&ei=1PGwUou5DOTIsAT8yILoBA&usg=AFQjCNEaxIETkbyRxrEvf7qNomWjf0OMWg&bvm=bv.58187178,d.cWc>

Wikipedia Enciclopedia Libre

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrimento>

Recuperado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

X miguel vx (oct. 2012 p 14) (3382 Palabras) La educación física

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml>

**Anexo N° 01**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CENTRO DE POSGRADO**

**Encuesta dirigida a los Empleados Administrativos del Municipio del Cantón  
Antonio Ante de la Provincia de Imbabura**

**Objetivo:** Investigar como las actividades deportivas recreativas influyen en el bienestar físico de los empleados del municipio del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura.

**Instructivo:** Lea detenidamente y conteste el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre como las actividades deportivas recreativas influyen en el bienestar físico

**Cuestionario:**

1. ¿Le gusta realizar actividades deportivas recreativas?  
SI.....NO.....
  
2. ¿Las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales?  
SI.....NO.....
  
3. ¿La práctica permanente de las Actividades deportivas recreativas desarrolla habilidades, destrezas y capacidades?  
SI.....NO.....
  
4. ¿Las actividades Deportivas - Recreativas propenden al bienestar físico y laboral?  
SI.....NO.....

5. ¿La nutrición es una necesidad biológica y psicológica?  
SI.....NO.....
6. ¿Tiene conocimiento del tipo de nutrientes que se necesita en la dieta alimenticia?  
SI.....NO.....
7. ¿En la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes?  
SI.....NO.....
8. ¿La práctica cotidiana de actividades deportivas recreativas previene la aparición de enfermedades físicas y mentales?  
SI.....NO.....
9. ¿Participaría Ud. en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura?  
SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo N° 2**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**Encuesta aplicada a las Autoridades del Municipio del Cantón Antonio Ante de  
la Provincia de Imbabura**

**Objetivo.-** Establecer el criterio de las autoridades acerca de aplicar un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura.

**Instructivo.-** Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

**Cuestionario:**

1. ¿Cree Ud. que en la práctica de las Actividades deportivas recreativas identifican manifestaciones socio-culturales?  
Si                    (    )                    No                    (    )
2. ¿Considera Ud. que la práctica de las Actividades deportivas recreativas desarrolla habilidades, destrezas, capacidades y propenden al bienestar físico, mental y laboral?  
Si                    (    )                    No                    (    )
3. ¿Cree Ud. que la nutrición es una necesidad biológica y psicológica?  
Si                    (    )                    No                    (    )
4. ¿Considera Ud. que en la ingesta de alimentos del diario vivir es importante realizarlo en un ambiente limpio, libre de bacterias y gérmenes para prevenir enfermedades físicas y mentales?  
Si                    (    )                    No                    (    )
5. ¿Le gustaría participaría en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados del municipio?  
Si                    (    )                    No                    (    )