

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

## MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA:**

---

**“EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN  
MONTALVO”.**

---

Trabajo de Titulación

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

**Autor:** Licenciado. José Ricardo Aguilar Taipe.

**Director:** Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister.

Ambato – Ecuador

2014

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

El Tribunal de Defensa del trabajo titulación presidido por: Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero, Presidente del Tribunal; e integrado por los señores Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Licenciado Javier Geovanny Acuña Escobar Magister, Licenciada Silvia Beatriz Acosta Bones 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: **EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO**, elaborado y presentado por el señor Licenciado José Ricardo Aguilar Taipe, 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**

---

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

---

Lcdo. Javier Geovanny Acuña Escobar, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

---

Lcdo. Silvia Beatriz Acosta Bones, 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: **EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO**, le corresponde exclusivamente a Licenciado. José Ricardo Aguilar Taipe, Autor bajo la Dirección de Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister, Director del Trabajo de Titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lic. José Ricardo Aguilar Taipe.

**AUTOR**

---

Lic. 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 investigación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lic. José Ricardo Aguilar Taipe.

**C.C. 171204557-2**

## **DEDICATORIA**

### **A mi esposa.**

Para mi esposa Elizabeth, a ella especialmente le dedico esta Tesis. Por su paciencia, por su comprensión, por su empeño, por su fuerza, por su amor, por ser tal y como es,... porque la Amo. Es la persona que más directamente ha sufrido las consecuencias del trabajo realizado. Realmente ella me llena por dentro para conseguir un equilibrio que me permita dar el máximo de mí. Nunca le podré estar suficientemente agradecido.

### **A mis hijos.**

Que han sabido comprenderme y apoyarme en todos los momentos de mi vida, quienes son la mayor inspiración para enfrentar nuevos retos. Por los momentos que no pude compartir con ellos, por las noches que se acostaron sin recibir mi bendición y por su constante espera de mi llegada. A ellos que forman mi mayor orgullo, porque mis éxitos y fracasos, son compartidos y mis alegrías y tristezas también son suyas.

### **A mis padres.**

Por darme el apoyo necesario para cumplir con mis objetivos y ayudarme a ser mejor persona día con día. Quiero que sepan que los quiero mucho y siento orgullo de ser su hijo. Con amor, cariño, trabajo y honestidad cualquier propósito lo podemos lograr.

Lic. Ricardo Aguilar.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis padres y hermanos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea 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 y 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 y el Entrenamiento Deportivo.

Lic. Ricardo Aguilar.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Amabto.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Cuadros .....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary.....	x
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

<b>1.1 Tema.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Planteamiento del Problema.....</b>	<b>4</b>
1.2.1 Contextualización.....	4
1.2.2 Análisis crítico.....	8
1.2.3 Prognosis.....	9
1.2.4 Formulación del problema.....	9
1.2.5 Interrogantes.....	9
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	10
<b>1.3 JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>1.4 OBJETIVOS .....</b>	<b>12</b>
1.4.1 Objetivo General.....	12

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos.....	13
2.2. Fundamentaciones .....	13
2.3 Fundamentación legal .....	16
2.4 Categorías Fundamentales. ....	23
2.4.1 Fundamentación Teórica de la variable Independiente. ....	26
El Sedentarismo. ....	26
Prevención del sedentarismo. ....	27
El Cuerpo Humano. ....	27
La obesidad, problemática real. ....	28
Peligros de la obesidad. ....	29
La Actividad Física como proceso de tratamiento.....	29
Actividad física voluntaria.....	31
Características de la actividad física.....	32
Estrategias para un programa de actividad física.....	34
Actividad física solo o acompañado. ....	35
Rendimiento Físico. ....	35
Rendimiento Físico Ineficiente.....	35
Educación Física .....	36
Capacidades físicas.....	37
Deporte.....	37
Clasificación del deporte. ....	38
Beneficios del deporte. ....	38
Ocio Tiempo Libre.....	39
2.4.2 Fundamentación Teórica de la variable dependiente.....	41
Calidad de vida. ....	41
Dimensiones de la calidad de vida:.....	42
Nutrición.....	43
Nutrición, Alimentación y Dietética:.....	43
Digestión de los alimentos:.....	44



Pirámide Alimenticia .....	45
La Salud. ....	45
Salud física y mental.....	48
<b>2.5 Hipótesis. ....</b>	<b>49</b>
<b>2.6 Señalamiento de variables .....</b>	<b>49</b>

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque.....	50
3.2 Modalidad Básica de Investigación. ....	51
3.3 Nivel o Tipo de Investigación.....	51
3.4 Población y muestra.....	52
3.5 Operacionalización De Variables. ....	53
variable Independiente: El Sedentarismo .....	53
variable Dependiente: Calidad De Vida. ....	54
3.6 Plan de recolección de información.....	56
3.7 Plan de procesamiento de información.....	57

### **CAPÍTULO IV**

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

4.1 Análisis de los Resultados de los empleados (encuestas).....	59
4.2.- Análisis de los resultados de autoridades (encuestas) .....	68
4.3 Verificación de la hipótesis.....	74
Combinación de frecuencias.....	75
Modelo Lógico.....	76
Nivel de Significación y Regla de Decisión .....	76

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

Conclusiones.....	79
Recomendaciones .....	80

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Tema.....	81
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	82
6.3 Justificación.....	82
6.4 Objetivos.....	83
6.4.1 Objetivo General.....	83
6.4.2 Objetivos Específicos .....	83
6.5 Análisis de Factibilidad.....	84
6.6 Fundamentación.....	84
6.7 Metodología: Modelo Operativo .....	85
6.8 Administración de la propuesta .....	88
6.9 Prevision de la evaluaciòn .....	89

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Población y Muestra .....	53
Cuadro N° 2. Operacionalización Variable Independiente .....	53
Cuadro N° 3. Operacionalización Variable Dependiente.....	54
Cuadro N° 4 Plan de Recolección de Información. ....	56
Cuadro N° 5 Pregunta N° 1 .....	59
Cuadro N° 6 Pregunta N° 2 .....	60
Cuadro N° 7 Pregunta N° 3 .....	61
Cuadro N° 8 Pregunta N° 4 .....	62
Cuadro N° 9 Pregunta N° 5 .....	63
Cuadro N° 10 Pregunta N° 6 .....	64
Cuadro N° 11 Pregunta N° 7 .....	65
Cuadro N° 12 Pregunta N° 8 .....	66
Cuadro N° 13 Pregunta N° 9.....	67
Cuadro N° 14 Pregunta N° 1 Autoridades.....	68
Cuadro N° 15 Pregunta N° 2 Autoridades.....	69
Cuadro N° 16 Pregunta N° 3 Autoridades.....	70
Cuadro N° 17 Pregunta N° 4 Autoridades.....	71
Cuadro N° 18 Pregunta N° 5 Autoridades.....	72
Cuadro N° 19 Pregunta N° 6 Autoridades.....	73
Cuadro N° 20 Variable independiente .....	74
Cuadro N° 21 Variable dependiente .....	75
Cuadro N° 22 Combinación de frecuencias .....	75
Cuadro N° 23 Chi cuadrado .....	77
Cuadro N° 24 Modelo Operativo .....	86
Cuadro N° 25 Cronograma.....	88

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2 Categorías fundamentales.....	23
Gráfico N° 3 Constelación de ideas variable independiente.....	25
Gráfico N° 4 Constelación de ideas variable dependiente.....	25
Gráfico N° 5 Pregunta N° 1.....	59
Gráfico N° 6 Pregunta N° 2.....	60
Gráfico N° 7 Pregunta N° 3.....	61
Gráfico N° 8 Pregunta N° 4.....	62
Gráfico N° 9 Pregunta N° 5.....	63
Gráfico N° 10 Pregunta N° 6.....	64
Gráfico N° 11 Pregunta N° 7.....	65
Gráfico N° 12 Pregunta N° 8.....	66
Gráfico N° 13 Pregunta N° 9.....	67
Gráfico N° 14 Pregunta N° 1 Autoridades.....	68
Gráfico N° 15 Pregunta N° 2 Autoridades.....	69
Gráfico N° 16 Pregunta N° 3 Autoridades.....	70
Gráfico N° 17 Pregunta N° 4 Autoridades.....	71
Gráfico N° 18 Pregunta N° 5 Autoridades.....	72
Gráfico N° 19 Pregunta N° 6 Autoridades.....	73
Gráfico N° 20 Chi cuadrado.....	78

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”.**

**Autor:** Licenciado. José Ricardo Aguilar Taípe.

**Director:** Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister.

**Fecha:** 13 de Enero del 2014

**RESUMEN EJECUTIVO**

El tema de esta investigación **“el sedentarismo en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo”**, cuyo objetivo es establecer vínculos entre el sedentarismo y la calidad de vida para lograr un desarrollo significativo en el bienestar físico, lo cual se orienta a la propuesta en Diseñar un programa de actividades deportivas recreativas que mejore la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, que sirva para lograr comportamientos positivos dentro y fuera de la institución y un desempeño laboral eficiente. La población estará constituida por 40 empleados y 3 autoridades. La validez de la propuesta se comprobará mediante técnicas de investigación como la encuesta. Como medio de procesamiento de la información se utilizó recursos de estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros de frecuencia, pasteles estadísticos y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de conclusiones y recomendaciones.

**Descriptor:** Bienestar, comportamientos, conclusiones, desempeño, frecuencia, eficiente, propuesta, pasteles, porcentajes, sedentarismo.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**SUBJECT: "THE SEDENTARISM IN THE QUALITY OF LIFE OF  
ADMINISTRATIVE STAFF COLLEGE OF JUAN MONTALVO".**

**Author: Licenciado. José Ricardo Aguilar Taipe.**

**Directed by: Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister**

**Date: January, 13 of 2014**

**EXECUTIVE SUMMARY**

The subject of this investigation, " the sedentary life quality of administrative school employees Juan Montalvo of Quito Pichincha Province academic year 2013 - 2014 " , which aims to establish links between sedentary lifestyle and quality of life for achieve a significant development in the physical, which is oriented to design a program proposal in recreational sports activities to improve the quality of life of school clerks Juan Montalvo of Quito , to serve for positive behaviors inside and outside the institution and efficient job performance. The population will consist of 40 employees and 3 authorities. The validity of the proposed techniques is verified by research and survey. As a means of processing information resources used descriptive statistics, the results are presented using frequency tables, percentages and statistical cakes. The proposal was made based on the results obtained, which allowed draw a set of conclusions and recommendations.

**Keywords: Well-being, behaviors, conclusions, performance, frequency, efficient, proposed, cakes, percentages, sedentary lifestyle.**

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación está basada en el paradigma constructivista con enfoque crítico que busca reestructurar las políticas laborales tradicionales vigentes con una intencionalidad de evaluación continua en su proceso, para explicar y comprender las actividades que los empleados administrativos realizan en su campo laboral, a través de los aspectos teóricos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos no concluidos, pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales, enfoque que considera interrelacionar la teoría con la práctica, que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa con resultados de eficiencia y eficacia donde los profesionales están involucrados completamente en el desempeño laboral.

Este trabajo investigativo realizado en el colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, está basado en lo que dimensiona un programa de actividades deportivas recreativas que mejore la calidad de vida de los empleados administrativos, que sin lugar a dudas permitirá un cambio de actitudes, que conlleve con esmero en adquirir competencias para su desempeño laboral y está dividido en el siguiente esquema de investigación.

Fidel Castro Ruz.

"El derecho a que todos los niños, todos los jóvenes, los adolescentes, los adultos y hasta los de mayor edad pudieran practicar, sino un deporte, por lo menos la educación física en aras de la salud y el bienestar de la población..."

## **EL CAPÍTULO I.**

**EL PROBLEMA.-** Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

## **EL CAPÍTULO II.**

**EL MARCO TEÓRICO.-** Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

## **EL CAPÍTULO III.**

**LA METODOLOGÍA.-** Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, 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.

## **EL 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 mediante sus argumentos y verificación.

## **EL CAPÍTULO V.**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** Se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.



## **EL CAPÍTULO VI.**

**LA PROPUESTA.-** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio, como es. Diseñar un programa de actividades físicas que mejore la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, con su respectivo esquema.

### **MATERIAL DE REFERENCIA**

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema.**

**EL SEDENTARISMO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO.**

### **1.2 Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1 Contextualización.**

En el mundo la inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo del sobrepeso en el mundo y por consecuencia el desarrollo de las enfermedades cardíacas e incluso se ha establecido una relación directa entre el sedentario y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

La Organización Mundial de la Salud expresa públicamente que uno de los problemas actuales que provocan un escenario crítico en la vida de los habitantes es el sedentarismo, siendo la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación junto a los hábitos higiénicos, nutricionales y alimenticios, herramientas claves para combatirla, para ello es importante fomentar dichos hábitos y facilitar el acceso de las personas a las prácticas regulares del deporte puesto que en las sociedades del mundo son indicadores de bienestar social y tienen una visión clara de la importancia para la salud la práctica de la actividad física en forma cotidiana.

La salud, es considerada como el estado de completo bienestar físico, mental y social, el régimen alimenticio y la actividad física proporciona para establecer y

fortalecer iniciativas de cuidado, prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, asimismo el ritmo, el movimiento, a más de desarrollar las capacidades motrices ayudan al Ser humano a conseguir, mantener e incrementar una vida saludable y además favorece la noción de prevención de salud resistente. Según la Organización Mundial de la Salud el sobrepeso en el 95% de los casos (medicina.usac.edu.gt) es por una ingesta excesiva de calorías, en el mundo hay millones de personas que tienen sobrepeso o son obesas, una persona con sobrepeso o con obesidad corre el riesgo de sufrir muchas enfermedades y problemas de salud, esto con el tiempo lleva a una acumulación de grasas muy superior a la natural que debe tener el ser humano.

La OMS ha establecido el Plan de acción 2008-2013 de la estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles con miras a ayudar a los millones de personas que ya están afectados por estas enfermedades que pueden durar toda la vida y prevenir complicaciones secundarias.

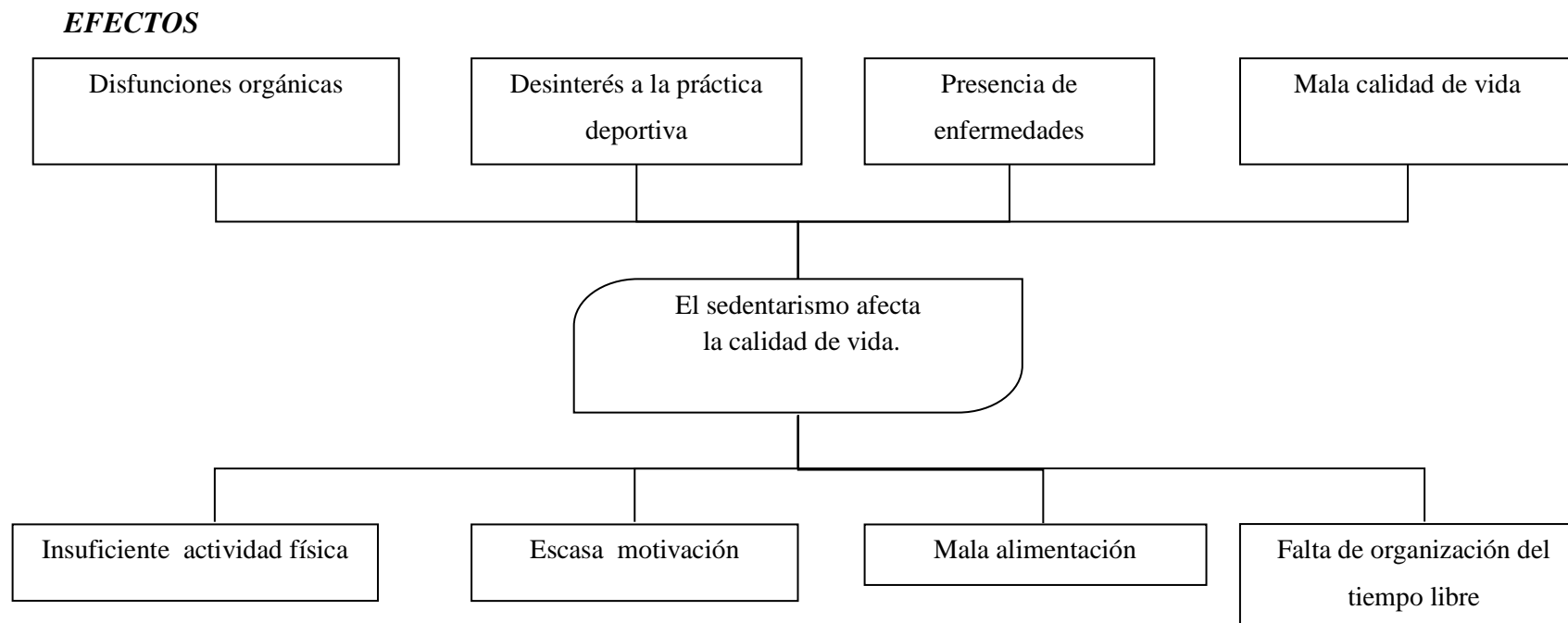
En el Ecuador el sedentarismo y sus efectos negativos representan una carga en cada familia, por lo que es importante buscar las mejores estrategias para desarrollar el interés de la población por la práctica cotidiana de las actividades físicas que le permitan cuidarse y darse el mínimo derecho a su salud, esto es parte de una auto educación, que busca el ejercicio físico como una actividad humana importante para prevenir cualquier tipo de enfermedad, fenómeno que crece cada vez más en nuestro país y ya no se debería hablar únicamente de la desnutrición, sino también del sobrepeso en niños, jóvenes y adultos.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos. La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

A nivel de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, se puede observar la incidencia del sedentarismo y sobrepeso, los empleados tienen malos hábitos de alimentación, la práctica deportiva se reduce a solo cuando se organizan campeonatos interinstitucionales, al turno están los programas televisivos, la computadora que se convierten en sus principales vías de distracción, en este entorno se observa que el sedentarismo y su producto el sobrepeso, está situado en la población y crece en los jóvenes y adolescentes. La falta de hábitos en la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas es altamente significativa independiente de su edad, sexo y condición social.

El escaso nivel de accesibilidad a la práctica deportiva de los empleados es evidente quienes necesitan motivación e incentivos para la práctica de alguna actividad física, deportiva, recreativa, valore el cuidado del cuerpo, aprovechando el tiempo libre como medio para distraerse, relajarse, desestresarse, evitar el sedentarismo para mejorar su calidad de vida.

## Árbol de problemas



## CAUSAS

**Gráfico N° 1 Árbol de Problemas.**  
**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

### **1.2.2 Análisis crítico.**

Es frecuente entre los jóvenes y adultos el deseo de no hacer nada en el tiempo libre, lo que establece un factor de peligro a adquirir un sinnúmero de enfermedades ya que el organismo se vuelve más vulnerable especialmente las cardiovasculares por la insuficiente práctica de las actividades deportivas recreativas, siendo su preferencia otro tipo de acciones las cuales van encaminadas al sedentarismo físico y por ende mental, lo que conlleva hoy en día a adquirir sobrepeso como factor de riesgo en la comunidad así como también se expone fácilmente a la adquisición de enfermedades.

La escasa motivación por la falta de diálogos constructivos referentes a cómo conservar la salud por medio de la práctica cotidiana de las actividades físicas, deportivas, recreativas placenteras, hace que los empleados se sientan apáticos e indiferentes a la práctica de las actividades físicas, además les resulta molesta y aburrida, produciéndose un desgaste físico y emocional, por lo que es importante la utilización de estrategias motivacionales e incentivos para despertar el interés a la práctica deportiva para el cuidado de su integridad física.

La influencia social es una causa predominante para generar vicios, el desconocimiento de los beneficios de la práctica de las actividades físicas y por consiguiente la mejora en su calidad de vida, encamina a la no práctica deportiva trayendo consigo derrochar su tiempo como vagar sin rumbo fijo luego de terminar una jornada de trabajo y no aprovechan su tiempo libre con una vida llena de plenitud, mejor se orientan al sedentarismo, que suele ir acompañado por una mala alimentación, un insuficientemente descanso, inclusive vicios de cualquier índole lo que desemboca en un deterioro del organismo, así el sobrepeso o en una serie de enfermedades y en muchos casos la muerte, resulta importante identificar los aspectos positivos de la práctica de las actividades físicas y relacionarla con mejorar la calidad de vida, de modo que se desarrollen mejor en su desempeño profesional y laboral.

### **1.2.3 Prognosis**

Al no haber práctica de actividades deportivas recreativas en el futuro se podrá ver un alto porcentaje de empleados que presenten disfunciones orgánicas como: estreñimientos, várices, inflamación de los órganos abdominales provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal, sensación de fatiga, el sistema esquelético se descalcifica progresivamente provocando la osteoporosis, se vuelve menos resistente a las tensiones, más frágil a los traumatismos y más propenso a enfermedades degenerativas como artrosis, artritis así como enfermedades cardiacas , respiratorias y como consecuencia infartos.

El sobrepeso u obesidad dificulta la respiración y el sueño, una persona se siente cansada con molestias y dolores, se avergüenza de su cuerpo, mal genio, irritada por su peso, generando que cuando la gente se siente mal, es posible que coma más de la cuenta porque comer resulta reconfortante, por lo que, con una propuesta sobre un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, se logrará que cambien y mejoren su calidad de vida.

### **1.2.4 Formulación del problema.**

¿Cómo incide el sedentarismo en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

### **1.2.5 Interrogantes.**

¿El sedentarismo afecta la calidad de vida?

¿Tiene influencia el sedentarismo en el sobrepeso?

¿La práctica cotidiana de las actividades deportivas recreativas mejora la calidad de vida?

¿Participaría Ud. en un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.**

TIEMPO. Julio – Diciembre 2013

ESPACIO. Empleados administrativos.

LUGAR. Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

TEMA. El sedentarismo en la calidad de vida.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN**

Este estudio se realiza puesto que se ha observado una despreocupación hacia las actividades deportivas recreativas de parte de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, quienes se sienten desmotivados por la falta de incentivos para la práctica deportiva y que origina el problema que lleva como título “El sedentarismo en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito”, su justificación radica por la importancia que tiene la práctica de la actividad deportiva recreativa en la vida los Seres humanos. Especialistas advierten que el sedentarismo es un factor de riesgo que causa trastornos físicos y mentales, por lo que en pocos años la comunidad institucional enfrentará a una enfermedad de sobrepeso y obesidad.



Este trabajo investigativo pretende enfocar el problema del sedentarismo y sus causas así como los peligros de no llevar una vida activa, que aumenta las índices de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de obesidad, de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad, además es uno de los factores de cuidado para padecer cáncer de colon y de mama.

**Importancia.-** Fortalecer el conocimiento sobre el sedentarismo y ver cómo afecta la calidad de vida.

**Interés.-** Transmitir a la sociedad, a las generaciones actuales y futuras sin distinciones de edad, sexo, ni condición social la práctica cotidiana de las actividades físicas, aprovechar el tiempo libre para evitar el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

**Diseñar** un programa de actividades deportivas recreativas que mejore en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

**Beneficiarios.-** Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

**Factibilidad.-** Es factible porque se cuenta con la colaboración de todos los involucrados como autoridades, empleados administrativos, su ubicación, disponibilidad de infraestructura propia, información requerida dentro de la institución, también por la ayuda y conocimientos compartidos entre empleados y participantes como beneficiarios directos de una sociedad que reclama mejoras y transformaciones eficientes en el campo administrativo.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General.**

Investigar cómo incide el sedentarismo en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

### **1.4.2 Objetivos Específicos.**

Determinar el sedentarismo de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

Analizar como el sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

Diseñar un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes investigativos.**

De las investigaciones realizadas en las diferentes instituciones educativas del cantón Quito provincia de Pichincha, no se encontró trabajos con temas relacionados con el sedentarismo en la calidad de vida, por lo que considero ser la primera persona que realiza este tipo de investigación que sin lugar a dudas beneficiará a los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, a través de la práctica de las actividades deportivas recreativas.

#### **2.2. Fundamentaciones**

##### **Fundamentación filosófica.**

El presente trabajo investigativo se enmarca en el paradigma Constructivista social con enfoque Critico-propositivo, crítico porque analiza una realidad educativa y propositivo porque plantea una alternativa de solución al problema en el que se puede interpretar la situación actual del sedentarismo en la calidad de vida, contexto que facilita y proyecta a la investigación a un cambio de nuestra realidad, con una integración armónica entre los empleados, coherencia que debe extenderse a la atención dinámica y consistente hacia los usuarios ya que se requiere de esos ajustes permanentes propios del desarrollo profesional y avance del conocimiento.

El ser humano desde los inicios de su existencia, permanentemente estaba preocupado por mejorar su calidad de vida, desde la época del nomadismo hasta cuando se convirtió en sedentario, llegando al mejoramiento de sus actividades

por medio de los cultivos y la obtención del mejoramiento de su vida y de la comunidad en general.

### **Fundamentación Ontológica.**

El problema que se está investigando es el sedentarismo y su influencia en la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, el cual debe ser tratado desde un punto de vista objetivo, diferenciando las causas fundamentales en la presencia de grupos claramente definidos: aquellos con posibilidades económicas y el otro sin posibilidades.

La investigación busca que la problemática del sedentarismo tenga un resultado 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.**

Desde el punto de vista y bajo el criterio del modelo crítico-propositivo la investigación tendrá un enfoque de totalidad concreta por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables causas, las mismas que ocasionan consecuencias.

En cuanto a los sujetos de la investigación, el investigador se involucrará de forma completa al problema que en este caso será necesario establecer una relación entre el sujeto y el objeto lo que nos permitirá distinguir y separar lo científico y lo

empírico del problema, tomando en cuenta que la ciencia con saberes interdisciplinarios vincula, contextualizada, conoce y transforma donde los involucrados construyen la realidad a través de la investigación.

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 el sedentarismo que influyan en la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la Provincia de Pichincha, en conducción racional de actividades, esfuerzos y recursos de una organización, resultando imprescindible para su sobrevivencia y crecimiento.

### **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 Axiológica.**

Los deberes y responsabilidades de las autoridades así como de sus empleados es indispensable 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.

### **2.3 Fundamentación legal**

#### **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación**

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

Art. 6.- La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre primario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas etc.

Art. 15.- El nivel formativo de la cultura física comprende los procesos de planificación, iniciación, masificación y selección de talentos mediante la aplicación de planes y programas orientados al perfeccionamiento deportivo.

### **El buen vivir en la Constitución Ecuatoriana.**

Para la nueva constitución, el sumak kawsay implica mejorar la calidad de vida de la población, desarrollar sus capacidades y potencialidades; contar con un sistema económico que promueva la igualdad a través de la re-distribución social y territorial de los beneficios del desarrollo, impulsar la participación efectiva de la ciudadanía en todos los ámbitos del interés público, establecer una convivencia armónica con la naturaleza; garantizar la soberanía nacional, promover la integración latinoamericana; y proteger y promover la diversidad cultural (Art. 276).

El plan propone una visión de Buen Vivir, que amplía los derechos, libertades, oportunidades y potencialidades de los seres humanos, comunidades, pueblos y nacionalidades, y que garantiza el reconocimiento de las diversidades para alcanzar un porvenir compartido.

Uno de los aspectos centrales en la concepción del Buen Vivir es su dimensión colectiva, que incorpora la relación armónica entre los seres humanos y con la naturaleza.

## **Principios para el buen vivir**

### **Hacia una convivencia solidaria, fraterna, y cooperativa.**

Una de las orientaciones para la convivencia humana alude a construir relaciones que auspicien la solidaridad y la cooperación entre ciudadanos y ciudadanas, que se reconozcan como parte de una comunidad social y política. La construcción de la cooperación, la solidaridad y la fraternidad

Es un objetivo acorde con una sociedad que quiere recuperar el carácter público y social del individuo y no pretender únicamente promover el desarrollo de un ser solitario y egoísta, como la denominada Sociedad de libre mercado.

La fraternidad implica una disposición cívica: involucra el reconocimiento de las necesidades e interés de los otros, la aceptación de la justicia de la ley y el respeto de las instituciones que permiten el ejercicio de la democracia como forma de sociedad y de gobierno que apunta a que nadie sea sometido a la voluntad de otros, a que todos tengan igual disponibilidad para ser ciudadanos activos en la construcción de la comunidad política.

### **Propuestas de las políticas en el plan del buen vivir.**

Promover una cultura de paz en el sistema educativo a través de la formulación, vigencia y monitoreo de código de convivencia con participación de la comunidad educativa.

Un código de la convivencia tiene como propósito la articulación y adecuación de los estilos de convivencia a los requerimientos de la sociedad actual, en consecuencia apunta a plantearse la convivencia como un proyecto flexible y capaz de retroalimentar creativamente a través del aporte, cuestionamiento propósitos de todos los integrantes de la comunidad educativa.

Todas las interrelaciones están orientadas a un logro: la formación integral de personas capaces de funcionar como contracultura frente a la re conceptualización



social de los valores. Esta formación propiciará un mejor rendimiento de cada uno de los actores institucionales.

### **Principios generales para la convivencia general.**

Son bases y fundamentos que orientan la conducta humana. Ellos permiten cimentar todos los actos humanos, desde lo propiamente ético y moral, posibilitando una sociedad más coherente y justa.

Los principios son convicciones que se forman en el interior de las personas, los cuales son permanentes y se constituyen como orientadores, guías fuentes y dinamizadores de toda la vida y actividad humana.

El País debe ser modelo de convivencia y democracia. La Educación es un acto de fé en el futuro. Creer que siempre es posible construir un mundo mejor, es lo que constituye el incorporable poder de los educadores en la sociedad.

“Aprender a convivir y a construir convivencia” requiere de un conjunto de aprendizajes básicos que son el fundamento de desempeños posteriores.

- **Aprender a vivir y a convivir en paz**

Esto significa aprender a:

Valorar la vida del otro como si fuera la propiedad.

- **Aprender a comunicarnos**

La base de la comunicación es el diálogo

Por medio de la comunicación podemos expresarnos, comprendernos, aclarar, coincidir, discrepar y comprometernos.

- **Aprender a interactuar**

Supone aprender a:

Acercarnos a las otras personas a través de los buenos modales

- **Aprender a decidir en grupo**

La autoafirmación se puede definir como el reconocimiento que le dan los otros a mi forma de ser, de sentir e interpretar el mundo.

- **Aprender a cuidarse**

La convivencia Social supone aprender a:

Cuidarse tanto física como psicológicamente.

- **Aprender a cuidar y a estar en el mundo**

La convivencia Social es posible si aceptamos que somos parte de la naturaleza y del Universo. Supone aprender a:

Cuidar el planeta y todos los recursos naturales.

**Propuesta de Políticas sugeridas.**

Promover una cultura de paz en el sistema educativo a través de la formulación, vigencia y monitoreo de códigos de convivencia con participación de la comunidad educativa.

También se hizo referencia al Reglamento de EL REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL, que en su contexto general manifiesta:

## CAPÍTULO I

### ÁMBITO, PRINCIPIOS Y FINES

Art. 1.- **Ámbito.-** La presente Ley, Garantiza el derecho humano a la educación regula los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana, en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad; y las relaciones entre sus actores. Desarrolla y profundiza los derechos, obligaciones y garantías constitucionales en el ámbito educativo y establece las regulaciones básicas para la estructura, los niveles y modalidades, modelo de gestión, el financiamiento y la participación de los actores del Sistema Nacional de educación.

Se exceptúa del ámbito de esta ley la educación superior, que se rige por su propia Ley.

Art. 2- **Principios -** Son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo. La actividad educativa se desarrolla atendiendo los siguientes principios generales:

a) **Educación para el cambio.-** La educación es un derecho de las ecuatorianas y ecuatorianos durante toda su vida y un deber ineludible e inexcusable del estado; está articulado a los acuerdos y tratados internacionales. Constituye instrumento de cambio y transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país y de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes; reconoce a los seres humanos, en particular, a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de enseñanza aprendizaje y sujetos de derecho, se organiza sobre la base de los principios constitucionales.

b) **Libertad.-** La emancipación y autonomía del ser humano y el pleno ejercicio de sus libertades.

c) **Interés superior del niño,** es decir de las personas que no han cumplido los dieciocho años.

d) Aprendizaje permanente.- La integración, atención prioritaria y especializada de las niñas, niños y adolescentes con discapacidad.

e) Desarrollo de procesos.- La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida, adecuando los niveles educativos a los ciclos de vida de las personas, su desarrollo cognitivo, sus capacidades, su ámbito cultural, sus necesidades y las del país.

f) Inter aprendizaje y multi aprendizaje.- Como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el deporte, el acceso a la información, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo.

g) Educación en valores.- La transmisión y práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, la equidad, la igualdad de oportunidades y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación.

h) Enfoque en derechos.- La vigencia de los derechos constitucionales en toda práctica y contenido educativo.

i) Educación para la democracia.- La consideración de los establecimientos educativos como espacios democráticos de ejercicio de los derechos humanos y promotores de la cultura de paz, transformadores de la realidad, transmisores y creadores de conocimiento, promotores de la interculturalidad, la equidad, la inclusión, la democracia, la ciudadanía, la convivencia social, la participación, la integración social, nacional, andina, latinoamericana y mundial.

j) Comunidad de aprendizaje.- La concepción de la sociedad como una sociedad que aprende.

k) Participación ciudadana.- La participación de manera protagónica de la comunidad educativa en la organización, gobierno, funcionamiento toma de decisiones planificación, gestión y rendición de cuentas en los asuntos inherentes al ámbito educativo, sus instancias y establecimientos. Comprende además el

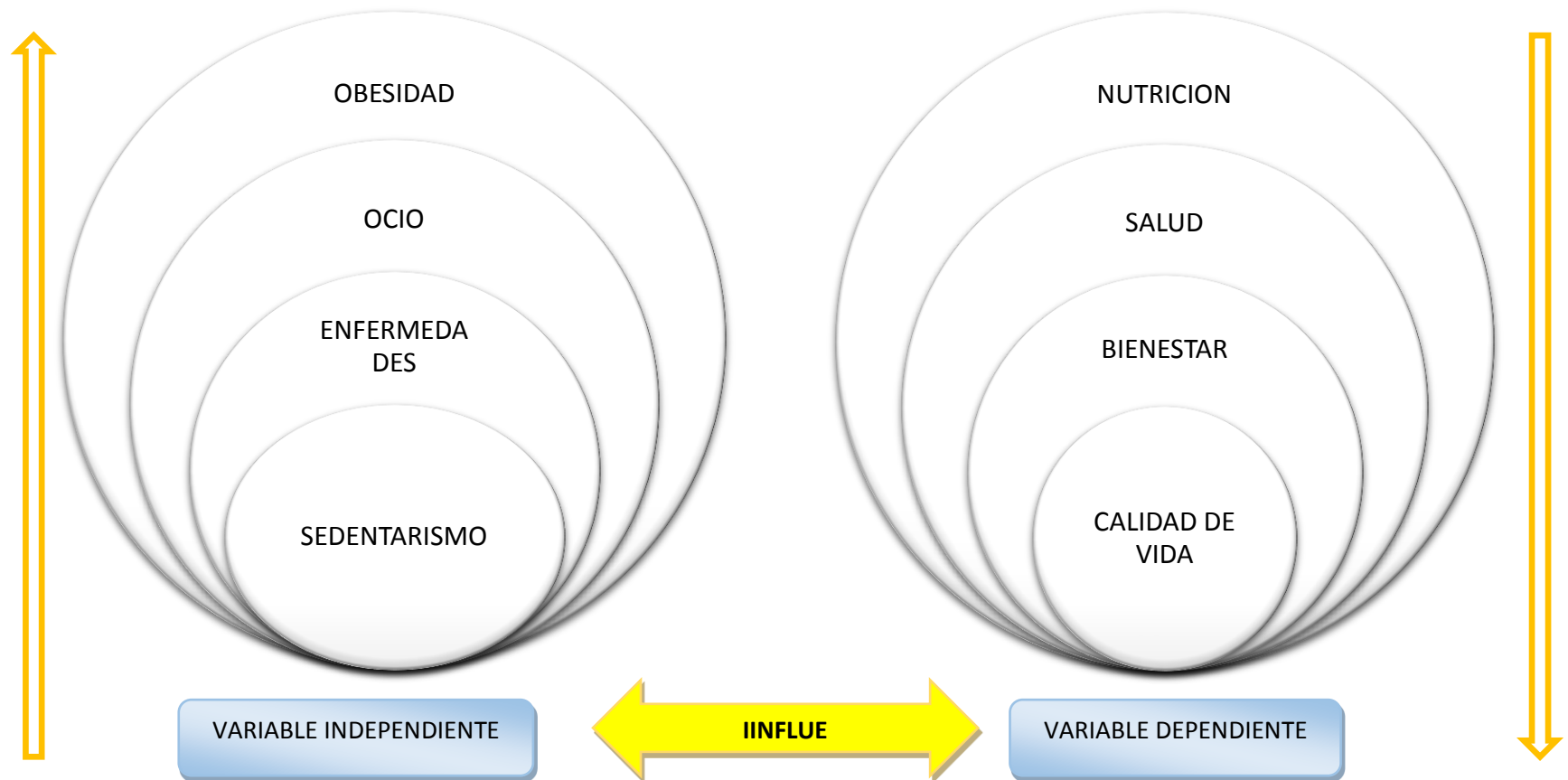
fomento de las capacidades y la provisión de herramientas para la formación en ciudadanía y el ejercicio del derecho a la participación efectiva.

l) Corresponsabilidad.- La corresponsabilidad y el esfuerzo compartido de estudiantes, familias, docentes, centros educativos, instituciones del Estado y el conjunto de la sociedad.

m) Motivación.- El esfuerzo individual y la motivación a las personas para el aprendizaje. Comprende también el reconocimiento y valoración del profesorado, la garantía del cumplimiento de sus derechos y el apoyo a su tarea, factor esencial de la calidad de la educación.

n) Evaluación.- La evaluación integral como un proceso permanente y participativo del Sistema Educativo Nacional.

## 2.4 Categorías Fundamentales.



**Gráfico N° 2 Categorías fundamentales.**  
Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar

### 2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.



Gráfico N. 3 Constelación de ideas variable independiente

### 2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.



Gráfico N. 4 Constelación de ideas variable dependiente



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

#### **El Sedentarismo.**

Es considerado a la falta de actividad física definida como la falta de ejercicio regular diario y menos de 3 días a la semana, las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo, cuyos índices de mortalidad están elocuentemente en relación a los personas que realizan actividad física cotidianamente.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física y posteriormente cayendo en un círculo vicioso. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular.

Si una persona que realiza un trabajo sedentario, ejemplo, estar sentado frente a una computadora días, semanas, corre o camina unos kilómetros sin haber realizado una preparación previa, o comienza a practicar una actividad física, pasará los siguientes días con dolores y molestias.

El sedentarismo conduce también a disfunciones orgánicas como: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales provocada por distensión de los músculos debilitados de su pared, sensación de fatiga, dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se lesiona de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.

## **Prevención del sedentarismo.**

- Para prevenir el sedentarismo es recomendable.
- Alimentación y Nutrición adecuada.
- Fomento del ejercicio físico cotidiano desde tempranas edades.
- Las actividades deportivas extraescolares.
- Limitar el tiempo de exposición delante del ordenador y la televisión.
- No usar aparatos electrónicos más de dos horas al día.
- Enseñar desde niños la importancia del deporte en su vida.
- Instruir sobre la importancia que tiene a la actividad física desde tempranas edades, de lo contrario será un adulto propenso al sedentarismo.
- La educación física es cuestión de salud vital.
- Reducir el sedentarismo, es reducir el peligro de enfermedades.

Darla Castelli de la Universidad de Illinois en un estudio concluyó, que las personas que tienen un mejor estado físico se destacaban en tres áreas claves físicas. Capacidad aeróbica, musculatura y masa corporal y que estos a su vez se esfuerzan más por lograr lo que quieren, sin ver los desafíos como obstáculos sino como metas.

## **El Cuerpo Humano.**

El cuerpo humano es la estructura física y material del ser humano, se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores.

Uno de los sistemas de clasificación del cuerpo humano, respecto a sus componentes constituyentes, es la establecida por Wang y Col. en 1992:

Nivel atómico: hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales, agua.

Nivel molecular: agua, proteínas, lípidos.

Nivel celular: intracelular, extracelular.

Nivel anatómico: tejido muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras.

Nivel cuerpo íntegro: masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.

El cuerpo humano está organizado en diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de aparatos; éstos los integran sistemas, que a su vez están compuestos por órganos conformados por tejidos, que están formados por células compuestas por moléculas. El cuerpo humano posee más de cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

### **La obesidad, problemática real.**

La preocupación ante el aumento de casos de obesidad ha despertado la alarma de pediatras, padres y profesionales del sector en general. La opinión del doctor Tormo, gastroenterólogo pediátrico y profesor de la Universidad de Barcelona, es que un niño que come mucho durante los primeros meses de vida arrastrará el peligro de padecer más fácilmente obesidad el día de mañana.

Otro de los aspectos es la demostración de que la deficiencia de hierro perjudica a la larga el desarrollo mental. Según los científicos, la única manera de asegurar una cantidad suficiente de este mineral es la alimentación con una fórmula continuada o leche de crecimiento hasta los 24 meses.

La persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen, se cree que, reduciendo la cantidad de alimentos con dietas se reduce el volumen de grasas, no es así las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa" ya que una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

### **Peligros de la obesidad.**

Desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión o enfermedades metabólicas como la Diabetes Tipo II.

Repercusiones psicológicas derivadas de la obesidad por burlas de los compañeros como el Bullings, poca actitud y aptitud para los deportes o dificultad a la hora de vestirse, problemas en las articulaciones y en la piel entre otros.

### **La Actividad Física como proceso de tratamiento.**

Se denomina actividad física a cualquier movimiento o aplicación de fuerza del músculo esquelético que resulta en un gasto de energía. A la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física se le llama ejercicio físico. Se entiende por forma física al conjunto de capacidades de la persona que le permite realizar una actividad física, sin que aparezcan molestias, cómo pueden ser entre otros, los síntomas de debilidad, fatiga o agotamiento.

Practicar las actividades Físicas de manera habitual en su tiempo libre quiere decir dejar de ser sedentarios y desarrollar su sistema cognitivo, afectivo y procedimental, por ende a mejorar su Rendimiento, por lo que queda demostrado que la práctica cotidiana de la Educación Física influye directamente en el rendimiento físico. Fundamentar en ello, la educación física debería tener un papel protagonista en todos los niveles educativos

Documento de los Prof. Dr. Ernesto de la Cruz Sánchez Prof. Dr. José Pino Ortega Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia, sobre el tema: Relación entre la actividad física y la Salud.

Según Ortega Ricardo (1992)” Ejercicio físico es una categoría de la actividad física, es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que

es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a la sociedad como por ejemplo: correr, saltar, lanzar, ejercicios gimnásticos, nadar, esquiar, montar en bicicleta, levantar peso, luchar, remar, golpear objetos, caminar, etc. El ejercicio físico extraña la realización de actividades con una mayor o menor intensidad, aunque se pueden o no practicar en grupo y no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización.

La actividad física puede definirse como el conjunto de conductas motrices llevadas a cabo durante el tiempo libre o la vida cotidiana que implican gasto energético, mayor que el que una persona tiene cuando está en reposo, mientras que el ejercicio físico se define como “la actividad física planeada, estructurada y repetida cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más de los componentes de la forma física o condición física”

Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo alcanzar, ya sea por rendimiento, ocio, salud, recreación, etc. debe ser una actividad metódica, que involucre a que todos los órganos y sistemas del cuerpo se pongan en movimiento, muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta.

Caminar, correr, saltar, como ejercicios naturales son actividades físicas más elementales y completas para la adquisición de hábitos deportivos. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la casa, sino de fijarse metas como correr un kilómetro cada día, la marcha, el montañismo, la natación, el ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso a lugares de trabajo, una regla para quienes quieren dimitir al sedentarismo es no utilizar vehículos.

La Educación Física es un eficaz instrumento para combatir el sedentarismo, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social, involucra a todos los sistemas, no sólo al aparato muscular haciéndolos adaptarse a esa actividad como una forma de vida. Por su parte la falta prolongada de ejercicio, conocida como sedentarismo o vida sedentaria, incide en las funciones orgánicas, que comienzan a deteriorarse como una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

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, es muy importante tomar en cuenta la actividad física para poder mantener un cuerpo saludable.

#### **Actividad física voluntaria.**

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc.

Los medios más utilizados para evitar el sedentarismo son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad, por consiguiente entonces la Actividad Física es el conjunto de movimientos coordinados con el propósito de mejorar las condiciones físicas e intelectuales de las personas en este caso de los empleados.

Las actividades de la Educación física son acciones voluntarias que el ser humano las puede realizar a cualquier hora del día y en el lugar que crea conveniente, hoy lo desarrollan los profesionales en las instituciones educativas en forma obligatoria dos horas en la semana, estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron a los primeros profesores de la Educación Física, luego en 1929 el estado nombra el primer director general de Educación Física, deportes y recreación.

### **Características de la actividad física.**

- De acuerdo a las acciones que el cuerpo humano realiza en su vida cotidiana se asocian con el buen desempeño físico y mental.
- Ayuda al desarrollo adecuado de los seres humanos.
- Evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad.
- Mantiene al cuerpo saludable y alejado del consumo de sustancias tóxicas.
- Aleja problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor.
- Contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético.
- Mejora significativamente las funciones cardiovasculares.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.
- Evita la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta.

- Ayuda a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis y cardiovasculares.
- Regula y produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas.
- Beneficia las relaciones personales e integrarse en el grupo social que le rodea.
- Enseña a obteniendo de bienestar físico y psicológico.
- Mejora el estado de ánimo evitando el estrés, ansiedad y depresión.
- Procura una visión de equipo, trabajo en conjunto y estrategias de superación personal y social en contraste con los que las personas sedentaria.
- Aprecian el aumento de la hormona endorfina la que motiva realizar actividades Físicas con mayor frecuencia y esta estimula al cerebro.
- Produce más testosterona que es la estimula el sistema nervioso, mejorando la oxigenación y aumentando el funcionamiento cerebral, el éxito de esto concluye que está en la capacidad aeróbica y buen trabajo de pulmones y corazón.

Los gimnasios se han proliferado y se han vuelto populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

Bailar, danzar son actividades divertidas y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.

El atletismo, el más antiguo y el sinónimo de deporte completo al igual que la natación, por excelencia explota todas las capacidades del organismo, tanto fuerza como resistencia, velocidad y una depurada técnica al igual que la práctica de las diferentes actividades deportivas.

El sedentarismo sólo se combate con actividad física, como hemos repetido en numerosas ocasiones, no se trata de convertirse en un atleta de competición, el éxito está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de



forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente consultar a un especialista.

### **Estrategias para un programa de actividad física.**

Para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio físico existe una serie de acciones que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular de las actividades físicas.

Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.

No incremente el nivel de esfuerzo a menos que note que ya no se fatiga con el que esté realizando. Aumente la duración del ejercicio de forma gradual, no más de 5 minutos por semana.

Utilice otras actividades uno o dos días por semana para complementar aquella que haya elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones.

Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos de fatiga o lesión.

Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.

Procure realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.

### **Actividad física solo o acompañado.**

Permite compartir una actividad con familiares y amigos, además que facilita la regularidad y constancia en la práctica de cualquier actividad de por vida.

Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades, sin embargo el estrés de la vida moderna hace que la mayoría de las personas no tengan tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de actividad física, por lo que te recomendamos practicar una serie de ejercicios fáciles y sencillos adecuados para personas con poca o nula actividad física.

"Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar". (Anónimo)

La actividad física está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad, duración e intensidad va tener un desarrollo diferente, así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente) a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

Para un mejor rendimiento, debemos tener una apropiada conservación o preparación física, la cual no es más que la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices para obtener un mayor rendimiento en cualquier tipo de actividad física o laboral.

Para una mejor actividad laboral, debemos tener un apropiado mantenimiento o preparación física, en la práctica del sedentarismo no sucede lo mismo, no es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices para obtener un mayor rendimiento en cualquier tipo de actividad, más bien las acciones están dirigidas a vagar, no hacer nada, son estables constantes, inseguros, sin ninguna productividad, todas las actividades del cuerpo son ineficientes e insuficientes.

### **Educación Física**

La Educación Física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano, esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación corporal a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores, procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como la valoración de su cuerpo y de las actividades propias de la comunidad.

Palacios, Luis; Martínez, Cristina (2008). «Educación física y salud en la Educación Básica.

### **Capacidades físicas.**

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar preponderante 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, ocupa un lugar importante en la formación del equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita, su objetivo está encaminado a demostrar la importancia de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en la formación general.

Según Ariel Ruiz Aguilera en su libro Metodología de la Educación Física, las Capacidades condicionales y coordinativas no son más que condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físicas, deportivas, recreativas, que están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar movimientos y un esfuerzo físico.

**Capacidades Intelectuales:** Relacionadas con el pensamiento y la mente donde están presente el razonamiento lógico, la abstracción y síntesis.

**Capacidades Pedagógicas:** Se encuentran las capacidades didácticas, académicas, organizativas, perceptivas y comunicativas.

### **Deporte.**

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros. El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin esta actividad.

Cumple con el objetivo de fomentar la salud y el auto cuidado, quienes practican un deporte, tiene un mejor desarrollo físico, mayor desarrollo intelectual, psicológico mejores habilidades para el aprendizaje y consiguen mayor independencia y liderazgo dentro de su grupo, menos conductas delictivas y agresivas además logran mayor interacción con el entorno social donde nacen, viven y se desarrollan.

### **Clasificación del deporte.**

1. **Lúdico.-** Cuando el objetivo es el entretenimiento; salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida; estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura; competitivo, cuando el objetivo es ganar a los demás.
2. **Aventura.-** Cuando el objetivo es superar retos; extremo cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.
3. **Deporte educativo.-** es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

### **Beneficios del deporte.**

La práctica cotidiana de la actividades Físicas responde a la implantación de múltiples beneficios que se evidencia a corto, mediano y largo plazo como las relaciones interpersonales, salud física y mental, induce aprovechar el tiempo libre para evitar el sedentarismo y mejorar su calidad de vida, procura la formación general del cuerpo y del organismo, contribuye a formar al Ser humano de nuestros tiempos, capacitado para desarrollar conocimientos, aptitudes y actitudes teóricos – prácticos, como referencia general puede evitar la adquisición de diferentes tipos de enfermedades entre las que podemos 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.

### **Ocio Tiempo Libre**

Para muchos la respuesta sería sencilla, el tiempo libre es el espacio de tiempo empleado para realizar lo que más nos guste hacer. Haciendo una breve historia, y en base a lo expresado por el tempoliberoólogo Demetrio Valdéz Alfaro,...” el tiempo libre es un fenómeno social que surge de manera más clara en las sociedades industrializadas”.

“La llegada de aparatos domésticos introduce el principio de la economía del tiempo en las tareas comunes y corrientes, como la preparación y cuidado de los alimentos o la limpieza y mantenimiento del hogar”. ¡Las amas de casa “supuestamente” trabajan menos!

“Muchas de las personas que habitamos en las ciudades pasamos la mayoría del tiempo libre cotidiano en casa o en las inmediaciones; en el espacio familiar con el uso más común de las nuevas máquinas como la video-casetera, la reproductora de discos compactos y por supuesto la computadora personal”.

Cada día es mayor la venta de programas televisivos por cable, de hecho hoy se habla del ocio catódico como un fenómeno contemporáneo. Estamos cada vez

más pegados a la T.V. o a la computadora ¡No aprovechamos el tiempo libre a la lectura!

Las crisis económicas en las personas que trabajan probablemente disminuyan las posibilidades de disfrutar de sus vacaciones en sus tiempos libres de descanso.

¡Cada vez distraernos y divertirnos nos cuesta más!

Por razones de economía doméstica y de envejecimiento de la población, crecerán los entretenimientos prácticos como la jardinería o al aprendizaje de los oficios propios del tiempo libre.

Finalmente y para hacer evidente la importancia del tiempo libre en nuestras vidas, es necesario elaborar un horario de tiempo libre personal o familiar y de esta manera aprovecharlo a lo máximo.

De esta forma haremos de nuestro tiempo libre un tiempo productivo, agradable y benéfico para nuestra vida personal.

## 2.4.2 Fundamentación Teórica de la variable dependiente.

### Calidad de vida.

#### Conceptualizaciones.

Es la fortuna, la felicidad, la satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación en un momento de su vida y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, los valores.

Es el estado integral de bienestar físico, mental, social, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de actividades donde muestra que tiene agilidad, resistencia, fuerza, habilidad, coordinación y flexibilidad. Hoy en día se prioriza el bienestar físico y fundamentalmente un acciones de vida que eleve la salud humana.

Según la OMS, la **calidad de vida** 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 per cápita, 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, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando está establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados.

### **Dimensiones de la calidad de vida:**

La calidad de vida tiene su máxima expresión en lo que es la higiene diaria y una buena nutrición en lo relacionado con la ingesta de alimentos y como consecuencia buena salud y sus tres dimensiones que integralmente comprenden la calidad de vida.

**Dimensión física:** Es la percepción del estado físico y mental, así entendida en el desarrollo corporal y ausencia de enfermedades, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una calidad vida.

**Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo, procedimental y actitudinal como, la comunicación, autoestima, voluntad, incertidumbre, creencias y costumbres personales, espirituales y religiosas como significado de vida.

**Dimensión social:** Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y comunitario en el desempeño laboral.

## **Nutrición**

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Existen muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos.

Una nutrición adecuada es la que cubre los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

### **Nutrición, Alimentación y Dietética:**

**Nutrición:** conjunto de procesos mediante los cuales los seres vivos transforman los alimentos del organismo para que los nutrientes cumplan sus funciones.

“podemos influir en la alimentación, no en la nutrición”

**Alimentación:** Forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables.

**Dietética:** Técnica de utilización de alimentos de forma adecuada para proponer dietas equilibradas y variadas. Debe satisfacer las necesidades de personas sanas y enfermas. Debe tener en cuenta los gustos, costumbres y hábitos alimentarios del consumidor.

**Digestión de los alimentos:**

**Definición:** Conjunto de actos mecánicos y químicos que tienen lugar en el aparato digestivo, con el fin de transformar los alimentos en sustancias aptas para ser absorbidas y asimiladas.

**Actos Mecánicos.** Masticación, salivación.

**Actos Químicos.** Enzimas de los jugos.

**Factores Físicos:** Serotonina: Hormona en sangre 5-HT nos avisa si tenemos o no hambre.

Si el receptor 5-HT aumenta; estado de saciedad, en cambio sí disminuye, tendremos sensación de hambre; estómago vacío.

**Factores Psíquicos:** Son las condiciones sociales que nos incitan a comer. Ej.: Vemos alimentos, gente consumiendo, presentación del producto, compañía, etc.

**Dieta Equilibrada:** Alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para funcionar con normalidad.

## **Pirámide Alimenticia**

El Ministerio de Salud recomienda usar la Pirámide Alimenticia, que indica la variedad y proporción de alimentos que debes consumir durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

Debido a que se encuentra en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, su alimentación debe aportar la energía o calorías y todos los nutrientes que necesita para tener el mejor estado de nutrición y salud.

## **La Salud.**

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, a la calidad de vida, al grado de desarrollo y a la 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 la salud como la ausencia de enfermedad en las personas, en la práctica hoy para ciertos sectores sociales este criterio, lamentablemente, todavía subsiste dicho criterio.

El concepto moderno de salud surge a partir de la concepción compleja y sistémica del ser humano como entidad psico-física y 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 de bienestar 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 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 en todas sus formas y sus agentes contaminantes de naturaleza biológica, química y física, como referencia general de este tipo de enfermedades podemos citar, entre otras.

Las enfermedades del sistema respiratorio

Las patologías gastrointestinales

Las intoxicaciones.

Muchos de los procesos de contaminación contribuyen a producir modificaciones a mayor escala, como es el caso del cambio climático global, que altera condiciones climáticas regionales contribuyendo a la reaparición, intensificación y difusión de plagas vectores de agentes infecciosos.

Los efectos contaminantes generan sobre la salud cuadros de diversa gravedad, que incluyen: enfermedades agudas, muerte, enfermedades crónicas y/o discapacitados, 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 incapacita 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 contención y 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 trabajo 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.

### **Salud física y mental.**

Por salud física y mental entendemos, el óptimo funcionamiento fisiológico integral del organismo preservando el bienestar del individuo; La salud física nos conserva aptos y dispuestos para la actividad física, la salud mental y espiritual, ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de auto-relación.

## **2.5 Hipótesis.**

El sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable Independiente.** El Sedentarismo.

**Variable Dependiente.** Calidad de vida.



## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque**

El trabajo de investigación se basó en un enfoque cuanti - cualitativo:

Cuantitativo porque se recabó la información que fue sometida al análisis estadístico, debido a que se utilizó métodos de enseñanza no tradicionales con los cuales se valoró cómo el sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Cualitativo porque se aplicaron encuestas, se investigó índices estadísticos que contengan un juicio de valor, respecto a la factibilidad del trabajo de Investigación, por cuanto se pudo valorar el grado de iniciativa en el transcurso del proceso.

El método que se utilizó para este trabajo de investigación fue el Método Inductivo Deductivo, que sirvió para identificar la problemática implícita con en el objeto de estudio, se realizó diversos acercamientos teóricos al mismo, describir la relación existente, al tiempo de seleccionar el problema de mayor importancia. Por su parte el método científico caracterizó a todo el proceso de investigación, haciendo presencia en la selección del problema, en la investigación teórica empírica, análisis de datos y resultados que se obtuvieron. El método analítico y sintético que sirvió indistintamente para el tratamiento de la información teórica como empírica, en razón de que el mismo en el proceso investigativo se lo utilizó como operaciones lógicas.

### **3.2 Modalidad Básica de Investigación.**

El trabajo de investigación fue de campo apoyado por una bibliográfica.

#### **De Campo.**

La investigación de campo se la realizó en el lugar de los hechos es decir en el colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, donde se recabó información relevante sobre cómo el sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos.

#### **Bibliográfica.**

Es Bibliográfica, porque se investigó en libros, textos, folletos, revistas e internet, con el propósito de conocer, comparar ampliar, profundizar, analizar y deducir enfoques, teorías, conceptualizaciones sobre aspectos educativos específicamente del sedentarismo en la calidad de vida que permitió tener un buen desarrollo del problema y poder ampliar la investigación.

### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación.**

#### **Exploratoria.**

Esta investigación fue exploratoria porque generó una hipótesis y con ella abre paso a investigaciones más profundas con interés educativo y social, como conocer si el sedentarismo afecta la calidad de vida.

#### **Descriptiva.**

En esta investigación se manejó la técnica del análisis, descripción, de registro e interpretación que llegó a un conocimiento más especializado, detallado, para aplicar la comparación con la exposición de hechos e ideas de carácter educativo que inciden en aprendizaje, con el propósito de adquirir conocimientos suficientes

para entender el problema de investigación y por ende llegar a la solución del mismo.

### **Correlacional.**

Consistió en verificar la relación entre el sedentarismo en la calidad de vida, además se explicó por qué ocurre el fenómeno descrito y en qué condiciones se presenta o por qué las dos variables están relacionadas. Este estudio de correlación fue la determinación de la medida en que las dos variables se correlacionan entre sí y cómo influye en el apareamiento de soluciones a esta problemática.

### **3.4 Población y muestra.**

#### **Población.**

Los sujetos a ser investigados son todos los compañeros que laboran en el área administrativa de ahí el tema de estudio, cómo el sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

#### **Muestra**

Esta investigación se realizó sobre la base de 40 empleados administrativos y 3 autoridades dando un total de 43 investigados del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, por ser el universo investigado muy pequeño no se aplica la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra y se trabajará con todo el universo, lo cual que se refleja en el siguiente cuadro.

### **Población y Muestra.**

Informantes	Frecuencia	Porcentajes
Empleados Administrativos	40	100%
Autoridades	3	100%
Total	43	100%

**Cuadro # 1. Población y Muestra**

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: EL SEDENTARISMO

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Items	Técnicas e Instrumentos
<p>El sedentarismo se define como la falta de actividad física con graves consecuencias en la calidad de vida del individuo.</p> <p>La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física y posteriormente cayendo en un círculo vicioso.</p>	<p>Sedentarismo</p> <p>Actividad física</p> <p>Calidad de vida.</p>	<p>Inactividad física</p> <p>Educación física.</p> <p>Deportes.</p> <p>Recreación.</p> <p>Costumbres</p> <p>Trabajos</p> <p>Alimentos</p>	<p>¿Conoce Ud. como la inactividad física afecta la calidad de vida?</p> <p>¿Concidera Ud. que el sedentarismo es la falta de ejercicios físicos?</p> <p>¿Considera que la práctica de las actividades físicas mejora las capacidades físicas y evita el sedentarismo?</p> <p>¿Las cotumbres, trabajos y alimentos influyen en la calidad de vida?</p>	<p>Encuesta.</p> <p>Cuestionario Estructurado.</p>

**Cuadro N° 2. Operacionalización Variable Independiente**

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

**VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE VIDA.**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Estado integral de bienestar físico, mental y social, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de actividades donde demuestre sus cualidades físicas y coordinativas en forma eficiente fundamentalmente en acciones de la vida cotidiana.	<p>Bienestar Físico.</p> <p>Bienestar Mental.</p> <p>Bienestar Social.</p>	<p>Desarrollo corporal</p> <p>Desarrollo Cognitivo</p> <p>Procedimental</p> <p>Actitudinal</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>¿El Bienestar Físico corporal se evidencia con la práctica permanente de las actividades físicas?</p> <p>¿El desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana?</p> <p>¿Las relaciones interpersonales demuestran la calidad de vida?</p>	<p>Encuesta.</p> <p>cuestionario estructurado</p>

**Cuadro N° 3. Operacionalización Variable Dependiente**  
**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### 3.6 Plan de recolección de información.

Para la recolección de la información se realizó mediante encuestas y análisis en base al siguiente cuadro.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Para qué?</b>	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos.
<b>2. ¿A qué personas u sujetos?</b>	Empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.
<b>3. ¿Sobre qué aspectos?</b>	El sedentarismo en la calidad de vida.
<b>4. ¿Quién?</b>	Investigador: Lic. Ricardo Aguilar.
<b>5. ¿Cuándo?</b>	Julio – Diciembre 2013
<b>6. ¿Lugar de recolección de Información?</b>	Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.
<b>7. ¿Qué técnicas de recolección?</b>	Encuestas
<b>8. ¿Con qué?</b>	Cuestionario estructurado.
<b>9. ¿En qué situación?</b>	En espacios, libres y de reposo.

**Cuadro No. 4 Plan de Recolección de Información.**

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **3.7 Plan de procesamiento de información.**

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, se la procesó de acuerdo a los siguientes pasos:

Recolección de datos, clasificación, de los cuadros de calificaciones para establecer el sedentarismo en la calidad de vida de los Empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha

Recolección de datos de las encuestas que sirvió para saber qué porcentaje de la muestra no realiza actividades Físicas, deportivas, recreativas, en un rango de SI o NO, selección de la información, análisis e interpretación de los resultados.

Para resolver y analizar la información de la presente investigación se procedió de la siguiente manera.

Se aplicó los cuestionarios para la recolección de datos, se procedió a la revisión de la información para comprobar si las preguntas fueron realizadas de forma clara y organizada.

Para ejecutar el trabajo investigativo se tomó en cuenta la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, con preguntas específicas, para dar posibles soluciones al problema.

Se realizó y analizó la información recolectada, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.

Se tabuló los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente.



Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Se comprobó y verificó la hipótesis.

Se establecieron, las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Se diseñó la propuesta pertinente.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de los Resultados de los empleados (encuestas)

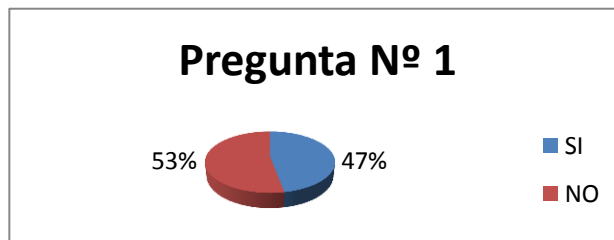
En base a las encuestas aplicadas a los empleados administrativos se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

**Pregunta N° 1.-** ¿Conoce Ud. como la inactividad física afecta la calidad de vida?

**Cuadro N° 5**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	47
NO	27	53
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 5**



Fuente : Encuesta.

Elaborado por: Lic. **Ricardo Aguilar.**

#### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 47% conoce que la inactividad física afecta la calidad de vida, mientras que en el 53% manifiesta que no conoce.

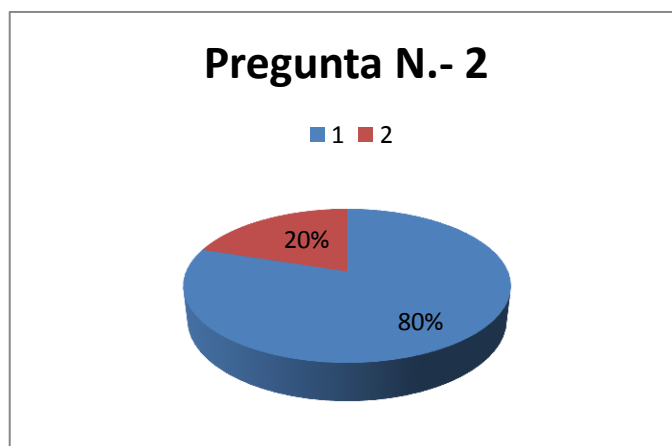
**Interpretación** Lo que indica que es importante que los empleados conozcan lo indispensable que es la práctica cotidiana de las actividades físicas.

**Pregunta N° 2.-** ¿Considera Ud. que el sedentarismo es la falta de ejercicios físicos?

**Cuadro N° 6**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	80
NO	08	20
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 6**



Fuente : Encuesta.

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

### **Análisis**

Los encuestados dejan que ver que el 37% considera que el sedentarismo es la falta de ejercicios físicos, ante un 63% donde los empleados indican que no es tanto así pues todo el tiempo pasa en oficina y no tienen problemas.

### **Interpretación**

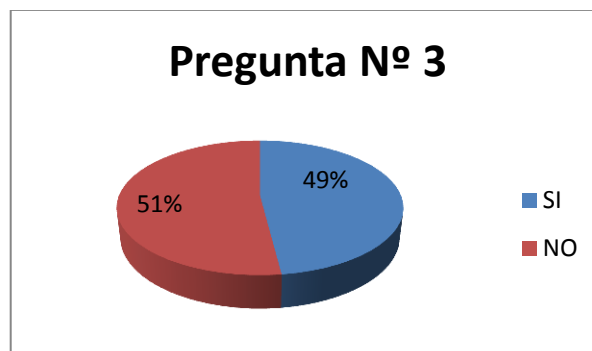
Lo que demuestra la importancia de convocar a reuniones para consensuar el diseño de un plan de actividades físicas que redunde en beneficio de los empleados de la institución

**Pregunta N° 3.-** ¿Considera que la práctica de las actividades físicas mejora las capacidades físicas y evita el sedentarismo?

**Cuadro N° 7**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	49
NO	26	51
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 7**



Fuente : Encuesta.

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

### **Análisis**

Los encuestados en un 49% consideran que la práctica de las actividades físicas mejora las capacidades físicas y evita el sedentarismo, pero un 51% consideran que la práctica de las actividades físicas no mejora las capacidades físicas y evita el sedentarismo.

### **Interpretación**

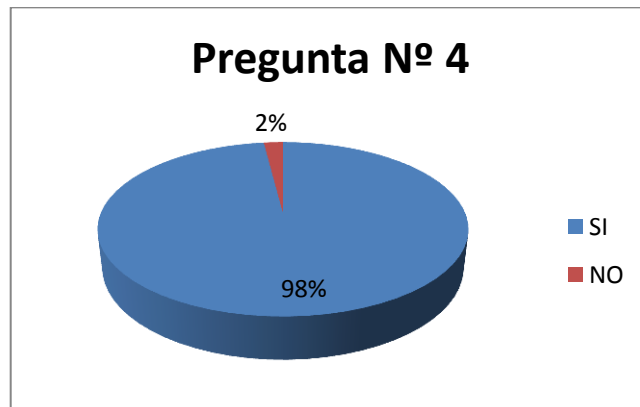
Esto demuestra que los empleados deben considerar en su vida diaria la práctica de las actividades físicas en un orden lógico de participaciones para mejorar sus capacidades físicas.

**Pregunta N° 4.-** ¿Las costumbres, trabajos y alimentos influyen en la calidad de vida?

**Cuadro N° 8**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	98
NO	1	2
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 8**



Fuente : Encuesta.

Elaborado por: Lic. **Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Del total de encuestados el 98% manifiesta que las costumbres, trabajos y alimentos influyen en la calidad de vida, pero el 2% manifiesta que no debe haber esta interrelación.

### **Interpretación**

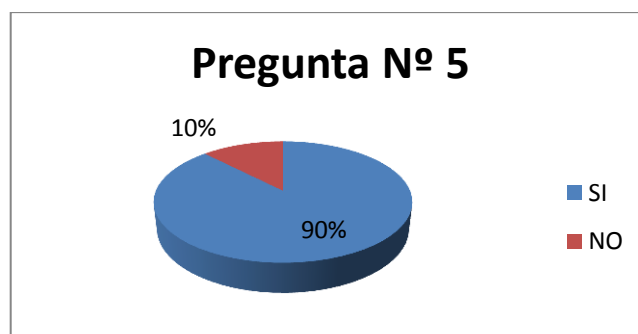
Esto indica que es muy importante esta relación en la convivencia diaria, toda vez que las costumbres, las tradiciones tienen un significado en lo pertinente a lo que es ocio o sedentarismo obligatorio o intencionado.

**Pregunta N° 5.-** ¿El Bienestar Físico corporal se evidencia con la práctica permanente de las actividades físicas?

**Cuadro N° 9**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	90
NO	4	10
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 9**



Fuente : Encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Del total de encuestados el 90% manifiesta que el bienestar Físico corporal se evidencia con la práctica permanente de las actividades físicas, frente al 10% que dicen solo en algunos casos.

### **Interpretación**

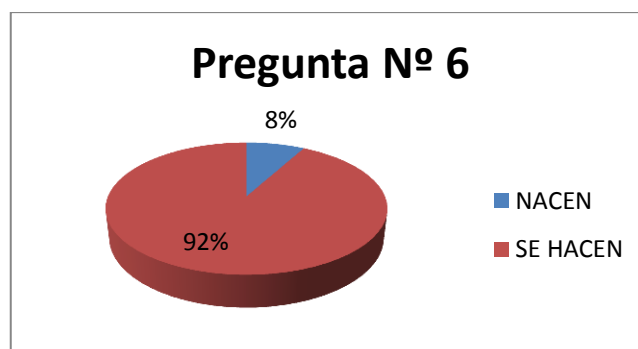
Lo que revela que los empleados deben conocer mejor los beneficios que trae consigo la práctica permanente de las actividades físicas.

**Pregunta N° 6.-** ¿El desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana?

**Cuadro N° 10**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NACEN	4	8
SE HACEN	36	92
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 10**



Fuente : Encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis e Interpretación**

Para las personas encuestas un 8% piensan que el desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana, mientras que el 92% dice que son situaciones del momento.

### **Interpretación**

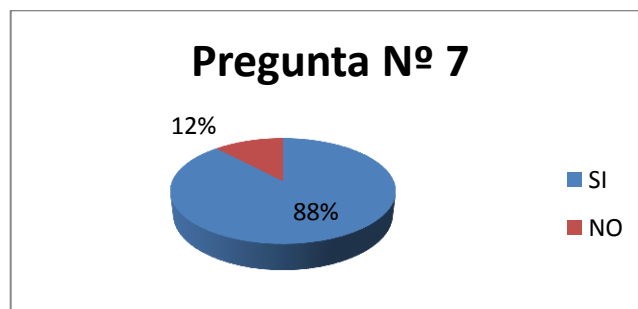
Esto indica que es imprescindible dar lectura de las partes pertinentes donde se interprete lo que es el desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal y darle un tratamiento especial para su perfeccionamiento.

**Pregunta N° 7.-** ¿Las relaciones interpersonales demuestran la calidad de vida?

**Cuadro N° 11**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	88
NO	6	12
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 11**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Del total de encuestados el 88% manifiesta que las relaciones interpersonales demuestran la calidad de vida, no así para el 12% que manifiestan que no tiene importancia.

### **Interpretación**

Lo que expresa que se debe trabajar en equipo estas capacidades regularmente para que en el transcurso del tiempo los actores de este proceso, sea más placentero dentro y fuera de la institución.

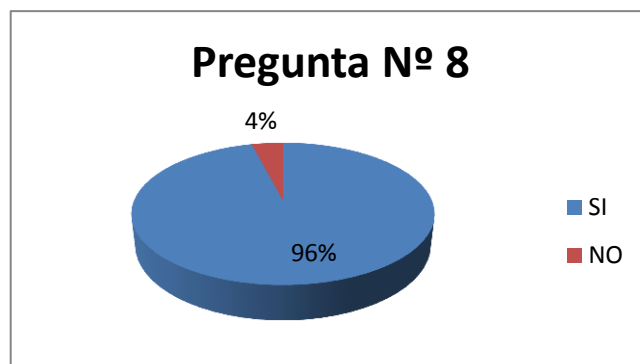


**Pregunta N° 8.-** ¿Con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas mejora la calidad de vida?

**Cuadro N° 12**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	96
NO	2	4
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 12**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis e Interpretación**

Las personas encuestadas en un 96% manifiestan que con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas mejora la calidad de vida, el 4% cree que no dichas prácticas no lo interfieren.

### **Interpretación**

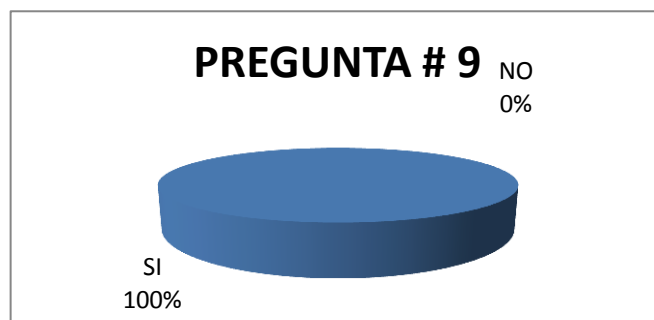
Esta relación de que la práctica de las actividades físicas mejora la calidad de vida también subyace en la formación de la personalidad de los empleados.

**Pregunta N° 9.-** ¿Estaría Ud. de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

**Cuadro N° 13**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	100
NO	0	0
TOTAL	40	100

**Gráfico N° 13**



**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

**Análisis**

El 100% de los empleados están de acuerdo de manera unánime en participar en un programa de actividades físicas que influya en su calidad de vida.

**Interpretación**

La Participación en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo, contribuirá como un beneficio individual y colectivo y que a la postre tendrá su incidencia positiva en el desempeño laboral.

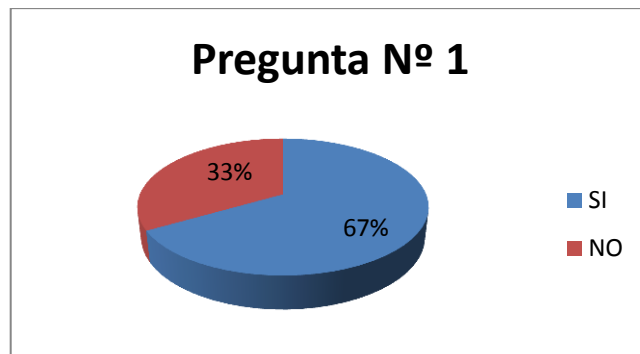
#### 4.2.- Análisis de los resultados de autoridades (encuestas)

**Pregunta N° 1.-** ¿Cree Ud. que la inactividad física afecta la calidad de vida?

**Cuadro N° 14**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 14**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

#### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 67% creen que que la inactividad física afecta la calidad de vida, mientras que un 33% manifiesta que no debe haber ésta relación.

#### **Interpretación**

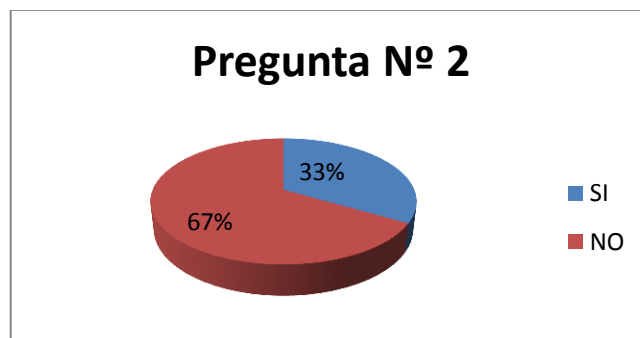
Esto indica que si debe haber una interrelación entre inactividad física y calidad de vida puesto que al no existir movimiento corporal, no hay relajamiento cerebral y por ende el sujeto se estresa paulatinamente.

**Pregunta N° 2.-** ¿ Cree Ud. que el sedentarismo es la ausencia de práctica de actividades físicas?

**Cuadro N° 15**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33
NO	2	67
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 15**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 33% que el sedentarismo es la ausencia de práctica de actividades físicas, mientras que un 67% que el sedentarismo no es la ausencia de práctica de actividades físicas.

### **Interpretación**

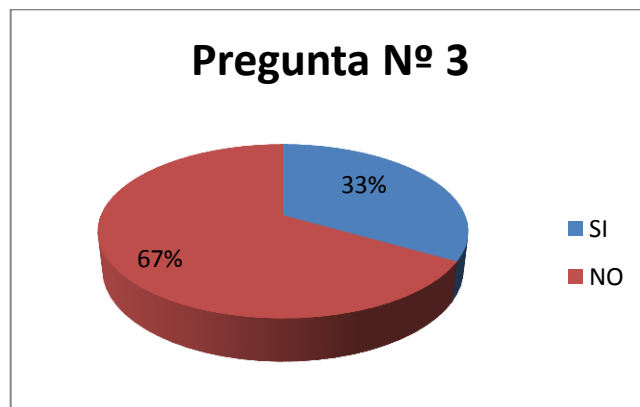
Lo que indica el desconocimiento de la importancia de la práctica cotidiana de las actividades físicas, deportivas, recreativas sirven para evitar el sedentarismo, aprovechar el tiempo libre para una mejor calidad de vida.

**Pregunta N° 3.-** ¿Las cotumbres, trabajos y alimentos influyen en el bienestar Físico corporal?

**Cuadro N° 16**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33
NO	2	67
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 16**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 33% que las cotumbres, trabajos y alimentos influyen en el bienestar Físico corporal, no así un 67% manifiestan que no incide los parámetros enunciados.

### **Interpretación**

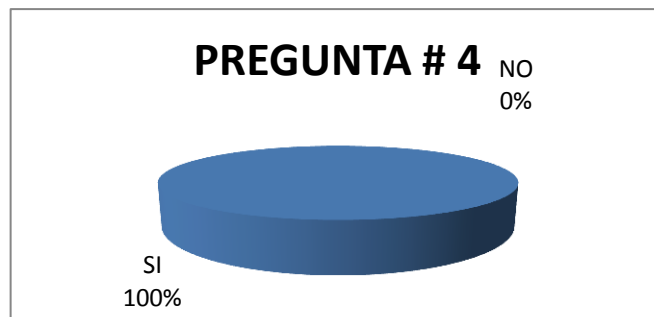
Lo que indica que la idiosincrasia de los pueblos, de las personas, de las etnias no incide en el bienestar Físico corporal.

**Pregunta N° 4.-** ¿El desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana?

**Cuadro N° 17**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 17**



Fuente : encuesta.

Elaborado por: Lic. **Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 100% que el desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana.

### **Interpretación**

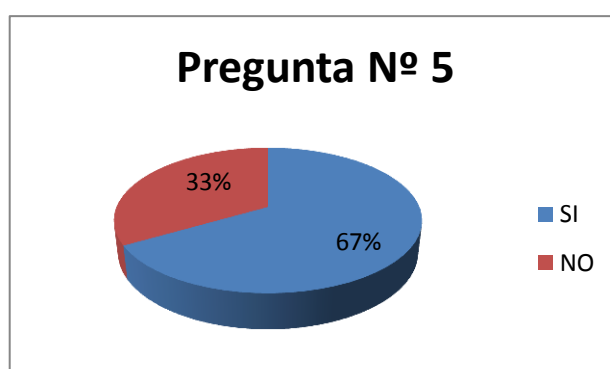
Lo que indica que para las autoridades el desarrollo de dichas competencias son importantes e imprescindibles las mismas que deben estar presentes en la vida de las personas.

**Pregunta N° 5.-** ¿Las relaciones interpersonales, con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas demuestran calidad de vida?

**Cuadro N° 18**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 18**



Fuente : encuesta.

Elaborado por: Lic. **Ricardo Aguilar.**

### **Análisis**

Los encuestados manifiestan en un 67% que las relaciones interpersonales, con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas demuestran calidad de vida, no así un 33% manifiesta que lo enunciado se da pocas veces

### **Interpretación**

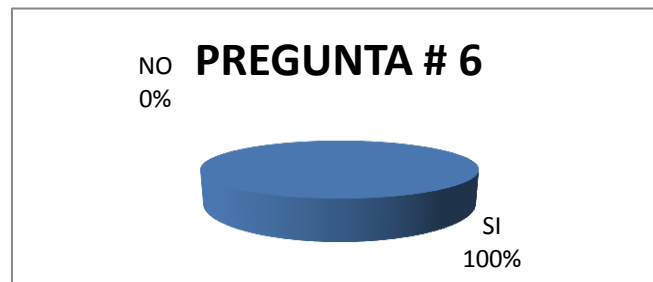
Lo que indica que las relaciones interpersonales en el transcurso de la vida son importantes toda vez que para evitar el cansancio físico y mental se recomienda dicha interrelación.

**Pregunta N° 6.-** ¿Estaría Ud. de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

**Cuadro N° 19**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

**Gráfico N° 19**



Fuente : encuesta.

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

### **Análisis**

De las personas encuestas el 100% participaría en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

### **Interpretación**

Queda demostrado que existe interés de las padres autoridades en dar el apoyo necesario para que sus empleados puedan disfrutar de la práctica de las actividades físicas y que incidan en el desempeño laboral.



### 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, entre variables categoriales de contingencia.

Con estos parámetros, se comprueba que la hipótesis, el sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

#### Variable independiente.

**Pregunta 2.-** ¿Considera Ud. que el sedentarismo es la falta de ejercicios físico?

**Cuadro # 20**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	80%
NO	08	20%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por : Lic. Ricardo Aguilar.

**Variable Dependiente.**

**Pregunta # 7.-** ¿Las relaciones interpersonales demuestran la calidad de vida?

**Cuadro # 21**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	88%
NO	6	12%
TOTAL	40	100%

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Ricardo Aguilar.

**Combinación de frecuencias.**

Para establecer las frecuencias observadas se establece el cálculo correspondiente a la correlación, lo cual da lugar a la correspondencia de los valores observados.

**Cuadro # 22**

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 2	32	08	40
Pregunta 7	34	06	40
Total	66	14	40

Fuente : Encuesta.

Elaborado por : Lic. Ricardo Aguilar.

### **Modelo Lógico.**

1,- Ho = El sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha

2,- H1= El sedentarismo no afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha

En donde:

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

$X^2$  = Chi cuadrado

$\sum$  = *sumatoria*

O=Frecuencia observada

E=Frecuencia esperada.

### **Nivel de Significación y Regla de Decisión**

**Grado de Libertad.-** Para fijar los grados de libertad se utiliza la 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

$O-E^2$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2/E$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

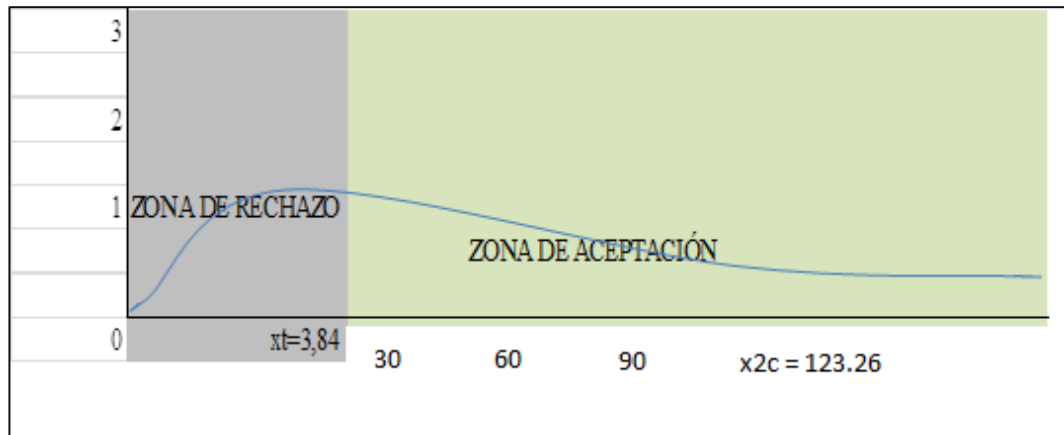
**Cuadro # 23**

O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	$\frac{(O - E)^2}{E}$
32	33	-1	1	0,03
8	33	-25	625	18,94
34	7	27	729	104,14
6	7	-1	1	0,14
$\sum X^2$				123,26

Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Ricardo Aguilar.

**Gráfico # 20**



Fuente : Encuesta

Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.

### Conclusión

El valor  $x^2_t = 3,84 - x^2_c = 123,26$  por lo que de esta manera se acepta la hipótesis alterna que indica que el sedentarismo SI afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **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 detecta en las respuestas el manifiesto que en las prácticas cotidianas de las actividades deportivas, recreativas, desarrolla habilidades, destrezas y capacidades por lo que se considera que los empleados mejoran su calidad de vida propendiendo el bienestar físico, mental y laboral

El desconocimiento, los procedimientos y las actitudes en relación a la práctica de las actividades físicas así como las costumbres y trabajos aplicados ineficientemente se manifiestan que son condiciones que producen la adquisición de enfermedades, el sobrepeso que a la postre afecta la salud y el bienestar Físico de los empleados que no les gusta realizarlas, prefieren actividades que no exigen mucho movimiento y se vuelven más sedentarios.

El personal desconoce la importancia de las relaciones interpersonales que se dan con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas, como la formación de la personalidad y optimizar la calidad de vida, siendo importante realizar un programa de actividades físicas que redunde en este beneficio.

## **Recomendaciones**

Se recomienda que a nivel de empleados procuren el interés de realizar prácticas de actividades físicas, deportivas, recreativas como organizar eventos deportivos coordinados por ellos mismos o por las autoridades institucionales para que sus trabajos se vuelvan productivos y no estresantes.

Recomendar su práctica permanente, inculcándoles que desarrolla habilidades, destrezas y capacidades, lo que con el pasar del tiempo mejora su bienestar físico, su actividad mental y laboral y por ende su calidad de vida, convirtiéndose en un ejemplo para las futuras generaciones.

Es importante el conocimiento, en relación a la aplicación y procedimientos de las prácticas de las actividades físicas orientadas a prevenir enfermedades, fortalecer la salud y el bienestar físico mediante actitudes positivas que desemboquen en comportamientos de colaboración interpersonal inculcando su práctica en aquellos que no les gusta realizarla.

Diseñar un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1 Tema.

DISEÑAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE INFLUYA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO DE LA CIUDAD DE QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA.

#### Datos informativos.

<b>Institución:</b>	Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito
<b>Provincia:</b>	Provincia de Pichincha.
<b>Ciudad:</b>	Quito.
<b>Dirección:</b>	Gatto Sobral Oe7-261 y Andrés Artieda
<b>Teléfono:</b>	022504805
<b>Investigador:</b>	Lic. Ricardo Aguilar
<b>Beneficiarios:</b>	Empleados administrativos del Colegio.
<b>Tiempo:</b>	Agosto - Diciembre 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 la calidad de vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, por lo que considero ser la primera persona en realizar este trabajo investigativo, que sin dudas será de beneficio para los propios empleados, así como también de la institución y de 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 su desempeño laboral, mediante la aplicación de conocimientos, procedimientos y actitudes compartidas mediante las prácticas de las actividades deportivas recreativas.

**El propósito** está en estimular en los empleados la práctica de las actividades deportivas recreativas y lograr cambios y mejoras en su estilo de vida, aprovechando el tiempo libre para evitar el sedentarismo y de esta manera 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 integral en las áreas cognitiva, procedimental y actitudinal.

**Los beneficiarios** serán los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha y por ende la sociedad misma que reclama mejoras eficientes y transformaciones en el campo administrativo y laboral.

**El impacto** que se quiere alcanzar, es mejorar la Calidad de vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, también pretende obtener resultados significativos en el desempeño laboral, en la atención al cliente a corto, mediano y largo plazo.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

Diseñar un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de Vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

Instituir un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de Vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Analizar el programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de Vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Difundir el programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de Vida de los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

## **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 el cumplimiento de esta propuesta, así como también su infraestructura propia y adecuada.

## **6.6 Fundamentación.**

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 (Robbins & Coulter, 2005).

Esta realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera desde los jóvenes, maestros, autoridades locales y nacionales ya que al hablar del ejercicio físico los seres humanos desde las diferentes instituciones donde laboran o desarrollan sus actividades, deben realizar una reflexión crítica de que la práctica de las actividades deportivas recreativas, son necesarias en el transcurso de nuestras vidas por su esencia misma de promover el desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades, valores, virtudes, creencias.

En el mundo, los gobiernos trabajan para elevar la calidad administrativa y de la atención por parte de sus empleados, en correspondencia con los objetivos trazados por el sistema imperante en cada uno de los países, por lo que los seres humanos deben conocer y aplicar los valores humanos, éticos, morales, deportivos, ambientales, los mismos que le permitan respetar y adquirir respeto,

de mostrar honestidad al compañero de competencia como un fin propio de beneficio a nuestras sociedades democráticas, de luchar por un mundo de individuos libres e iguales que buscan generar ideales para una sociedad mejor.

Las instituciones de cualquier índole, para responder a estos desafíos, deben considerar sus referentes actuales y promover experiencias transformadoras de los procesos de administrativos, apoyados por autoridades, compañeros y una comunidad crítica, constructiva, creativa, objetando las discrepancias sociales, por lo que es indispensable identificar la intensión formativa - administrativa del contexto constitucional, en esta perspectiva el desempeño profesional competente pretende un rendimiento administrativo eficiente, personas que reconozcan que como ciudadanos tienen deberes y derechos, que compartan su vida en el trabajo diario en el marco del respeto con valores y compromisos de progreso personal, familiar y social.

Ninguna actividad sea esta social, cultural, política, económica, deportiva, de derecho puede monopolizar la tarea de buscar la consecución de un mundo mejor, sino que esto es algo que debe hacerse desde todas las esferas sociales sin mirar edad, sexo ni condición social (Conill J.,2006).

La propuesta se fundamenta desde el punto de vista social, por la necesidad de concebir un bienestar físico y mental de los empleados del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, de esta forma contribuir significativamente al proceso de formación de la personalidad durante su desempeño laboral.

## **6.7 Metodología: Modelo Operativo**

El modelo operativo de la presente propuesta se ha diseñado con las siguientes acciones estratégicas para el desarrollo de las actividades a seguir: Motivar, promocionar, planificar, capacitar, seleccionar, evaluar, socializar y ejecutar.

**Cuadro No. 24**

ESTRATEGIAS	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
SENSIBILIZAR	Motivar a los empleados administrativos sobre la importancia de un programa de actividades deportivas recreativas en la calidad de vida	Concienciar a las autoridades del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.	Autoridades Investigador	Autoridades y empleados motivados
PROMOCIONAR	Proyectar las actividades deportivas recreativas que influyan en la calidad de vida.	Mediante afiches, boletines, trípticos.	Autoridades Investigador	Comunidad conoce sobre el tema
PLANIFICAR	Organizar agendas de trabajo involucrando a los empleados.	Mediante circulares	Autoridades Investigador Empleados.	Equipo de trabajo organizado
CAPACITAR	Actualizar temas sobre actividades deportivas recreativas en la calidad de vida.	Reuniones de trabajo  Talleres  Conferencias	Autoridades Investigador Empleados.	Personal capacitado
SELECCIONAR	Elegir personal capacitado en temas de actividades deportivas recreativas y calidad de vida.	Priorizar temas sobre la propuesta.	Autoridades Investigador  Profesional	Profesional seleccionado
EVALUAR	Revisar las actividades planificadas	Compartir, estas pautas:  Qué, Cómo, Cuándo, Para qué hacerlo.	Autoridades Investigador  Profesional	Conocimiento de la organización y toma de decisiones.

SOCIALIZAR	Colectivizar el conocimiento sobre las actividades a realizarse.	Mediante afiches, boletines, trípticos, cartelera	Autoridades Investigador Profesional	Propuesta socializada
EJECUTAR	Compartir las actividades planificadas	Asistencia del personal al desarrollo de las actividades.	Autoridades Investigador Profesional	Propuesta puesta en marcha.

Elaborado por: Lic. Ricardo Aguilar.

### 6.8 Administración de la propuesta

La propuesta será administrada por el investigador y las autoridades del Colegio Juan Montalvo.

**Cuadro N° 25 Cronograma**

TIEMPO ACTIVIDADES	2.013															
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SENSIBILIZAR	■	■														
PROMOCIONAR			■	■												
PLANIFICAR					■	■										
CAPACITAR							■	■								
SELECCIONAR									■							
ESPECIFICAR										■	■					
EVALUAR												■	■			
SOCIALIZAR													■			
EJECUTAR													■	■	■	■

Elaborado por : Lic. Ricardo Aguilar.

## 6.9 PREVISION DE LA EVALUACION

Realizada la revisión del trabajo investigativo en lo inherente al tema, el planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, el marco teórico, la hipótesis, la metodología, análisis e interpretación de resultados, las conclusiones y recomendaciones y la propuesta, se define que son coherentes de acuerdo al esquema estructural de la investigación predefinida, se procede a ejecutarlo acorde a las decisiones de las autoridades.

**Auditoría interna.-** En la propuesta para esta temática sobre un programa de actividades deportivas recreativas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, se la ejecutará con la asistencia de todos los involucrados buscando cambios comportamentales para el desempeño laboral y desarrollo institucional.

**Auditoría externa.-** Por considerarse una propuesta de trascendental importancia se realizará una exploración de opinión extra institucional para conocer lo que piensan al respecto de incursionar con actividades deportivas recreativas para mejorar la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.



# COLEGIO E ISPED JUAN MONTALVO



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS QUE INFLUYA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO DE LA CIUDAD DE QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA.**

**Autor. Lic. Ricardo Aguilar.**

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>92</b>
<b>Ley del Deporte, Educación Física y Recreación</b> .....	<b>93</b>
<b>Preceptos fundamentales</b> .....	<b>93</b>
<b>Programa Deportivo Recreativo</b> .....	<b>94</b>
Definición .....	94
Alcance y propósito del programa.....	95
<b>Objetivos</b> .....	<b>95</b>
General.....	95
Específicos.....	95
Responsables de la planificación, desarrollo y cumplimiento del programa....	96
<b>Beneficios de las actividades físicas.</b> .....	<b>96</b>
<b>Actividades de motivación antes, durante y después de cada actividad</b> ....	<b>97</b>
<b>Actividades del profesor</b> .....	<b>98</b>
Programa de actividades deportivas recreativas para los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.....	101
<b>Relación: Costo – Beneficio</b> .....	<b>104</b>
Desarrollo de actividades .....	106
Juegos deportivos internos.....	<b>106</b>
<b>Participar en Actividades Deportivas Recreativas en diferentes disciplinas tales como:</b> .....	<b>106</b>
<b>Fulbito</b> .....	<b>107</b>
<b>Caminatas</b> .....	<b>107</b>
<b>Charlas, jornadas,</b> .....	<b>107</b>
<b>Bailo terapia</b> .....	<b>107</b>
<b>Aeróbicos</b> .....	<b>107</b>
<b>Actividades con juegos recreativos</b> .....	<b>107</b>

# **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL COLEGIO JUAN MONTALVO DE LA CIUDAD DE QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA**

## **INTRODUCCION**

El programa de Actividades deportivas Recreativas, estará destinado a mejorar la calidad de vida de los Empleados Administrativos del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

Importantes estudios nos revelan los beneficios que propicia la práctica de las actividades físicas, recreativas en el rendimiento académico, en las diferentes etapas de la vida mejorando el estado de ánimo y disminuyendo el riesgo de padecer ansiedad, depresión y enfermedades propias de la edad, son socialmente más participativos, más comunicativos, tienen una clara visión del trabajo en equipo.

La realización regular y sistemática de las actividades físicas ha confirmado ser una práctica que garantiza la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las leyes y reglamentos que rigen nuestra existencia, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana sin mirar edad, sexo ni condición social.

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.

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.

Por este sentido, en el Colegio Juan Montalvo 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 Educación Física, quien será el encargado de velar por el cumplimiento de dicho programa.

## **Programa Deportivo Recreativo**

### **Definición**

Es el conjunto de instrucciones, lineamientos y recursos establecidos por el Área de Educación Física del Colegio Juan Montalvo, 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 administrativos del Colegio Juan Montalvo, así como también la productividad de los mismos dentro y fuera de la Institución.

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 administrativos que laboran en el Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha, 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

## **Objetivos**

### **General**

Ejecutar Organizar actividades deportivas recreativas que influyan en el bienestar físico y mental de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

### **Específicos**

Incentivar la participación de todos los empleados administrativos en la planificación de actividades deportivas recreativas.

Facilitar la realización de las actividades deportivas recreativas de los Empleados Administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

Difundir el programa

## **RESPONSABLES DE LA PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA**

**El Colegio Juan Montalvo, a través del Área de Educación Física:** 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.

**El Departamento de Talento Humano del Colegio Juan Montalvo:** 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 Área de Educación Física.

**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 de la Institución.

### **BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.**

Se puede citar innumerables beneficios entre los más sobresalientes tenemos:

- **Cardiovascular:** Moverse cotidianamente estimula los sistemas circulatorio, respiratorio y vascular.
- **Mejora la imagen:** Reconocer que las actividades físicas como los juegos recreativos, el baile terapia, la danza, el baloncesto, el fútbol y otras actividades deportivas combaten el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol, elimina el exceso de grasas, toxinas del cuerpo y los niveles elevados de colesterol.

- **Corrige malas posturas:** Toda clase de movimientos como jugar, bailar, caminar, correr, saltar, danzar ayuda a corregir malas posturas derivadas de la vida diaria.
- **Fortalece los músculos:** Aumenta la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, se enrumba positivamente para personas que sufren de patologías del hueso y rigidez de articulaciones.
- **Potencia la coordinación:** Mejora el equilibrio, la agilidad, la coordinación de ritmo y movimientos, aclara el cerebro, potencia la concentración y una memoria retentiva.
- **Activación física.**
- **Mejoramiento de la psicomotricidad.**
- **Desarrollo de hábitos de vida saludable.**
- **Estimular la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.**

#### **ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA ACTIVIDAD.**

- Mantener una actitud positiva generando un ambiente agradable de trabajo físico e intelectual.
- Preparar los contenidos y actividades de cada sesión, presentando información nueva, motivante, sorprendente, aprovechando los conocimientos previos para que éste sienta la necesidad de investigar y relacionar con los nuevos.



- Conocer el lenguaje que se utiliza cotidianamente en el contexto en el que se desenvuelven.
- Conservar una mente abierta y flexible ante los conocimientos y cambios, orientando la atención de los empleados a realizar las actividades físicas por si solos.
- Manejar vivencias ejemplares y un lenguaje familiar que posea el empleado relacionando sus experiencias en su contexto.
- Modificar y mantener la atención organizando actividades nuevas y en grupos cooperativos para exposiciones, debates, representaciones, en la construcción de su ilustración.
- Descubrir las implicaciones positivas y negativas que pueden tener los conocimientos sobre la aplicación de las actividades físicas dando el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de autonomía y orientarlos para que lo apliquen en su realidad.

## **ACTIVIDADES DEL PROFESOR**

1. Motivar al compañero ayudándoles a cumplir los objetivos de mejora personal sea en base a su propio esfuerzo, a no creerse ser mejor que los demás, facilitando experiencias agradables que estimule la participación.
2. Proporcionar opiniones sobre la importancia de la práctica de la Actividades Deportivas Recreativas para la salud, promoviendo autoconfianza utilizando expresiones como estamos bien, elaborando sesiones variadas para evitar el

aburrimiento y se constituya en un esfuerzo personal, tomando en cuenta que cada Ser es diferente.

3. Reforzar el conocimiento positivo, es aconsejable que antes de corregir sus actuaciones, comentemos algo que ha hecho bien, después expliquemos la corrección o lo que está mal, animarle para que vuelva a realizarlo.
4. Promover las buenas relaciones, asegurando la participación de todos en diferentes actividades del grupo originando un clima de confianza personal así como colectiva, valorando la autoestima.
5. Manifestar los efectos de sus comportamientos negativos, evitando situaciones que provoquen sensación de ridículo, es importante fomentar sus relaciones interpersonales mediante la expresión corporal, juegos cooperativos que avive la participación y no la competitividad.
6. Ayudar al empleado realizar a una valoración positiva de su autoestima reconociendo y aceptando su nueva imagen, a partir del concepto que tienen de sí mismos y de los testimonios que viene de los demás, les ayudaremos a identificar los pro y contras de ellos mismos, animándole a que se sientan cómodos expresando sus sentimientos a sus compañeros.
7. Implicar a los empleados en la autoevaluación, identificando qué les gusta y qué les disgusta, lo obtendremos con una mayor participación en la elección de las actividades que van a realizar, lo conozca y acepte la acción que cumple valorando sus aciertos y errores personales.
8. Desarrollar la lectura y actividades de investigación como una actividad extra trabajo donde los grupos se formen aleatoriamente, agrupaciones mixtas flexibles y heterogéneas y comenten en resumen lo leído.

9. Recompensar su buena actuación con el fin de reforzar su buen desempeño, utilizando recompensas y no llamadas de atención pero deben ser expectativas concretas y realistas como por ejemplo, participar en las actividades.
  
10. Estimular las mismas oportunidades para todos sin tratar de obtener recompensas, tratando a todos por igual, sin discriminaciones ni preferencias para que todos se sientan tranquilos y motivados.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LOS EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS DEL  
COLEGIO JUAN MONTALVO DE LA CIUDAD DE QUITO PROVINCIA DE PICHINCHA**

Nro.	TIPO DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD	DIRIGIDO
1	Deportivas	1.1 Juegos deportivos internos	Participar en Actividades Recreativas en diferentes disciplinas tales como:  Baloncesto Ecu Vóley Fulbito	Incentivar la participación de todos los empleados administrativos en la planificación de actividades deportivas recreativas.  Mejorar las relaciones interpersonales y la cohesión del grupo.  Incentivar el sentido de pertenencia Institucional, con una filosofía de valores sociales y organizacionales.  Mejorar los niveles de productividad y calidad del servicio a los Usuarios tanto internos como externos.	A todos los Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito       Empleados administrativos de colegios aledaños a la Institución

				<p>Motivar la participación de los empleados administrativos de colegios aledaños a la Institución.</p> <p>Estrechar los lazos de amistad y compañerismos, cooperación, justicia, igualdad de derechos y pertenencia a un grupo.</p>	
2	<b>Recreativa</b>	Caminatas	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	<p>Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo en conjunto con sus familiares.</p> <p>Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo.</p>	Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo
3	<b>Recreativa</b>	Bailo terapia	Realizar movimientos acompañados de diferentes ritmos musicales	Actividad que permite mejor movilidad y coordinación en los Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo	Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo
4	<b>Recreativa</b>	Aeróbicos	Realizar movimientos y series coordinadas acompañados de diferentes ritmos musicales	Actividad que permite mejor movilidad y coordinación en los Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo	Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo
5	<b>Deportiva Educativa</b>	Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados administrativos del Colegio	Actividad que permite la formación y desarrollo integral de conocimientos en los Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo, en diferentes	Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo

			Juan Montalvo.	temas de interés personal como Institucional.  Permite el desarrollo y formación de competencias y aptitudes de los Empleados Municipales.	
<b>6</b>	<b>Recreativa</b>	Actividades con juegos recreativos	Desarrollar actividades placenteras y voluntarias destinadas al desarrollo integral	Aprovechar el tiempo libre a través del cual, el ser humano logra modificaciones conductuales, encaminadas bienestar social.	Empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo

Cuadro N°01 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

Relación: Costo –  
Beneficio

<b>Presupuesto</b>			
<b>Actividades Deportivas Recreativas</b>			
<b>Concepto</b>	<b>Breve descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Monto Anual</b>
Juegos deportivos internos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Implementos deportivos</b></li> <li>✓ <b>Arbitraje</b></li> <li>✓ <b>Hidratación</b></li> <li>✓ <b>Premiación</b></li> </ul>	<b>Anual</b>	<b>\$ 200,00</b>
Caminatas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Hidratación</b></li> </ul>	<b>Quincenal</b>	<b>\$ 100,00</b>
Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Facilitadores</b></li> <li>✓ <b>Certificados</b></li> <li>✓ <b>Material logístico</b></li> <li>✓ <b>Refrigerios</b></li> </ul>	<b>Mensual</b>	<b>\$ 500,00</b>
Bailo terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Hidratación</b></li> <li>✓ <b>Amplificación</b></li> <li>✓ <b>Instructores</b></li> </ul>	<b>Semanal</b>	<b>\$ 100,00</b>
Aeróbicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Hidratación</b></li> <li>✓ <b>Amplificación</b></li> <li>✓ <b>Instructores</b></li> </ul>	<b>Semanal</b>	<b>\$ 100,00</b>

Actividades con juegos recreativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Material logístico</b></li> <li>✓ <b>Instructores</b></li> </ul>	<b>Semanal</b>	<b>\$ 50,00</b>
<b>Monto Total de la Propuesta</b>			<b>\$ 1050,00</b>

**Relación: Costo – Beneficio**

Cuadro N°02 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

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



## DESARROLLO DE ACTIVIDADES

<b>Juegos deportivos internos</b>	Participar en Actividades Deportivas Recreativas en diferentes disciplinas tales como:	
	<b>Baloncesto</b>	<p>Objetivo: Dominar el dribling y desarrollar la velocidad de desplazamiento.  Nº de participantes: Parejas.  Material: Balón por pareja.  Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere 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.</p> <p>Objetivo: Los pases  Nº de participantes: Parejas.  Material: Balón por pareja  Desarrollo: Un jugador debe pasar el balón al otro compañero utilizando el pase de pecho, de pique, alto.</p>
<b>Juegos deportivos internos</b>	<b>Ecuá Vóley</b>	<p>Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.  Nº de participantes: 2 Equipos.  Material: Balón por equipo.  Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.  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>Fulbito</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 y tratar de alcanzar la mayor cantidad de goles con los pies.</p>	
<b>Caminatas</b>	<p>Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre</p>	<p>La caminata se efectuará desde el Colegio Juan Montalvo hasta las antenas del Pichincha.</p>
<b>Charlas, jornadas, talleres y eventos educativos</b>	<p>Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Empleados Administrativos.</p>	<p>Programas para fomentar valores personales como:</p> <p>La amistad</p> <p>La caridad</p> <p>El respeto</p>
<b>Bailo terapia</b>	<p>Actividades programadas en las instalaciones de la Institución especialmente para los empleados administrativos.</p>	<p>Se efectuará diferentes ritmos a nivel nacional e internacional.</p>
<b>Aeróbicos</b>	<p>Actividades programadas en las instalaciones de la Institución especialmente para los empleados administrativos.</p>	<p>Serie aeróbicas de diferentes movimientos así como también la utilización de steep acompañados de música.</p>
<b>Actividades con juegos recreativos</b>	<p>Objetivo: Imagen corporal – reacción</p> <p>Nº de participantes: 2 Parejas.</p> <p>Organización: Cada pareja se coloca frente con frente.</p> <p>Desarrollo: uno de ellos tratará de imitar los movimientos del otro a la mayor precisión posible y rapidez. Se pueden realizar también ejercicios de desplazamiento, a una señal del profesor se realiza cambio de rol.</p>	

	<p>Objetivo: Reacción – velocidad</p> <p>Nº de participantes: Grupal</p> <p>Organización: Formación en círculo en el patio.</p> <p>Desarrollo: En el exterior del círculo, se encontrará un compañero caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el compañero tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado. El compañero que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.</p> <p>Objetivo: Reacción – concentración</p> <p>Nº de participantes: Grupal</p> <p>Organización: Semidispersos por el área y en la posición que gusten.</p> <p>Desarrollo: El instructor les explicará que tienen que obedecer la orden que él diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMON DICE", si él llega a decir una orden y el no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.</p> <p>Objetivo: Recuperación – concentración</p> <p>Nº de participantes: Grupal</p> <p>Organización: Se encuentran los participantes sentados, de preferencia en círculo.</p> <p>Desarrollo: El primer participante dice: "Soy Luis y les quiero presentar a Mario, la persona que se llama Mario, contesta soy Mario, fui presentado por Luis y les quiero presentar a Marta, y ella contesta, soy Marta fui presentada por Mario y él por Luis y les quiero presentar a Raúl, y así sucesivamente. En la parte en que una persona se equivoque o no se acuerde el orden, ahí puede empezar una nueva presentación.</p> <p>.</p>
--	--

Cuadro N°02 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar.

## ANEXOS



Anexo N°01 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar



Anexo N°02 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar



Anexo N°03 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar



Anexo N°04 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar



Anexo N°05 Programa de actividades deportivas

**Fuente** Investigación propia

**Elaborado por:** Lic. Ricardo Aguilar



*Pablo López, médico en una de sus obras dice.*

*"Los Ministerios de Educación y de Salud Pública, los padres, los profesores... son los responsables de vigilar la calidad de alimentación de los pequeños. La Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición propone algunas medidas como incrementar las horas destinadas a cultura física y distribuir alimentos sanos en bares escolares".*

*"La práctica de la Cultura Física es el medio más apropiado para estar en forma, permite a los Seres humanos tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida sana y activa".*

*(Anónimo)*

*"Mente sana en cuerpo sano"*

Platón.

*"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."...*

René Dubos



## MATERIALES DE REFERENCIA

### BIBLIOGRAFÍA

AFINOS. Rev Esp. Cardiol *Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes*. 2010 - 63:277-85.

AGUILAR Cortes Lupe (1987). *Tiempo Libre Naciones y Tendencias*.

ALIMENTACIÓN, *educación, obesidad, Salud, sedentarismo*, Trastorno alimentario,

BONILLA V. Carlos. *Pedagogía y cultura física*. Editorial Kinesis

CALERO Vinelo Arístides. *Técnicas de Muestreo*. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1978, 514p.

COLECTIVO de autores, *Metodología de la Enseñanza de la Educación física*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

DAVID J. Munro. *La Influencia de la Alimentación y el Sedentarismo en el Sobrepeso*.

DICCIONARIO Paidotrivo *de la actividad física y el deporte*

DUMAZEDIER, J. *Hacia una civilización del ocio*. Ed. Estela Barcelona, 1964.

DUMAZEDIER, J. *Sociología empírica del ocio*. Ed. Nacional. Madrid, 1975.

ESCOLAR CASTELLÓN JL, Pérez Romero de la Cruz C, CORRALES MÁRQUEZ R. Actividad física y enfermedad. *An Med Interna (Madrid)* 2003; 20:427-433.



GRAIN, G del. *Manual de Psicología y Desarrollo Educativo*. México: PPH. Desarrollo Psicológico. México. 2001.

GURMENDEZ Carlos (1971) *El tiempo libre y la dialéctica siglo XXI*; Madrid. (Pág. 34)

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

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

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

*INFORME* final de la IV Mesa Redonda *sobre Sistemas de Vigilancia Alimentaria y Nutricional de América Latina y el Caribe*. Quito Ecuador 1991.

JODAR, M. Pérez, M. Silvestre, N y Solé, M. *Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona: Ceac, 1996.

MINISTERIO DE SALUD. *Instituto Nacional de Salud. Perfil de Salud 1999*.

MOSQUERA Congo L. *Vida saludable con ejercicios*.

ORGANIZACIÓN Mundial de la Salud (OMS). *Serie de Informes Técnicos 797*

PREPARACIÓN física, (Extracto resumido notas del curso de Preparación Física) de Fuerza y Potencia, 2007, Horacio Anselmi Y Alejandro Kohan, Buenos- Aires.

PHILIP James, Presidente del *International Obesity TaskForce* (Grupo Internacional de Especialistas en Obesidad). *El libro de la salud*. Editorial Kairós.

SÁNCHEZ Sara.- Niños, jóvenes, Salud. Escrito el 29 julio, 2011.

VENEGAS Jiménez J. *Diccionario: para entender la actividad física.*

ZAMORA, R y García, M. *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población.* La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1986.

### **Lincografía**

www.google.com beneficios del movimiento y la actividad física.  
www.google.com [www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-salud.html](http://www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-salud.html)  
www.google.com [http://www.enplenitud.com/libros gratis](http://www.enplenitud.com/libros-gratis)  
www.google.com <http://www.efdeportes.com/>  
www.google.com nellysdeporte@hotmail.com (Venezuela)  
www.google.com <http://www.efdeportes.com/>  
www.google.com <http://www.enplenitud.com/importancia-de-la-actividad-fisica.html#ixzz1VIcdVUjR>  
<http://umbralanaerobico.blogspot.com/2010/02/cultura-fisica-y-rendimiento-escolar.html>

Según las páginas web:

<http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Cultura-Fisica-en-el-RendimientoEscolar.html>  
[http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/ejercicio/doc/deporte\\_ninno\\_adolescente.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/deporte_ninno_adolescente.htm)

**ANEXO No. 1**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CENTRO DE POSGRADO**

**Encuesta dirigida a los empleados del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.**

**Objetivo:** Investigar como el Sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

**Instructivo:** Lea detenidamente y conteste el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre el Sedentarismo en la calidad de vida.

**Cuestionario:**

1.- ¿Conoce Ud. como la inactividad física afecta la calidad de vida?

SI.....NO.....

2.- ¿Concidera Ud. que el sedentarismo es la falta de ejercicios fisicos?

SI.....NO.....

3.- ¿Considera que la práctica de las actividades físicas mejora las capacidades físicas y evita el sedentarismo?

SI.....NO.....

4.- ¿Las cotumbres, trabajos y alimentos influyen en la calidad de vida?

SI.....NO.....

5.- ¿El Bienestar Físico corporal se evidencia con la práctica permanente de las actividades físicas?

SI.....NO.....

6.- ¿El desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana?

SI.....NO.....

7.- ¿Las relaciones interpersonales demuestran la calidad de vida?

SI.....NO.....

8.- ¿Con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas mejora la calidad de vida?

SI.....NO.....

9.- ¿Participaría Ud. en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**

**ANEXO No. 2**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**DIRECCIN DE POSGRADO**

**Encuesta dirigida a las autoridades del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.**

**Objetivo:** Investigar como el Sedentarismo afecta la calidad de vida de los empleados administrativos del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

**Instructivo:** Lea detenidamente y conteste el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre el Sedentarismo en la calidad de vida.

**Cuestionario:**

1.- ¿Cree Ud. que la inactividad física afecta la calidad de vida?

SI.....NO.....

2.- ¿ Cree Ud. que el sedentarismo es la ausencia de prácticas de actividades físicas?

SI.....NO.....

3.- ¿Las cotumbres, trabajos y alimentos influyen en el bienestar Físico corporal?

SI.....NO.....

4.- ¿El desarrollo Cognitivo, procedimental y actitudinal se demuestran con acciones en la vida cotidiana?

SI.....NO.....

5.- ¿Las relaciones interpersonales, con la práctica de las actividades físicas, deportivas, recreativas demuestran calidad de vida?

SI.....NO.....

6.- ¿Estaría Ud. de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas que influya en la calidad de vida de los empleados administrativos del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**