



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TESIS DE GRADO

**Previo a la Obtención del Título de:
Licenciado en Educación Física, Deportes Y Recreación
Mención: Entrenamiento Deportivo**

TEMA:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS SECRETARIAS DE LA UNIVERSIDAD LAICA
“ELOY ALFARO” DE MANABÍ Y SU IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO
LABORAL EN EL AÑO 2012**

AUTORES:

**ALEXI ISRAEL MEZA ZAMBRANO
MERCEDES MONSERRATE PAZMIÑO MURILLO**

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. ISABEL ZAMORA INTRIAGO Mg.S.S

MANTA MANABÍ ECUADOR

AÑO 2013

CERTIFICACIÓN

CERTIFICO: Que la presente Tesis de Grado, elaborada por los egresados: Meza Zambrano Alexi Israel y Pazmiño Murillo Mercedes Monserrate, con el tema: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS SECRETARIAS DE LA UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ Y SU IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL EN EL AÑO 2012, ha sido examinada, asesorada, encaminada y conducida en todo el proceso de su elaboración, por lo que faculto su promoción pertinente.

Manta, Abril del 2013

Dra. Isabel Zamora Intriago. Mg.S.S

DIRECTORA DE TESIS

Autoría

Los resultados y conclusiones de esta importante investigación son de única y exclusiva responsabilidad de los autores, por lo cual este contenido no puede ser modificado sin la debida autorización de los mismos.

Los Autores

AGRADECIMIENTO

Hace poco decidí dedicarle tiempo a Dios y es como un acto de agradecimiento a él pues es él quien ha hecho posible todo mis logros, logros que han tenido una trayectoria difícil pero satisfactoria todo lo que logras con esfuerzo es lo más relevante y algo que tiene mucho valor para uno como persona, he aprendido mucho sobre Dios y me siento muy bien pues a pesar de cualquier problema que se me presente el me llena de su paz y gozo, de esta manera agradezco a Dios sin desmerecer a todas esas personas, familia, amigos, profesores, entrenadores y ahora una mujer que ha sido muy utilizada por Dios mi novia con proyecto de matrimonio señorita Samanta Palma, pues estas personas han venido siendo parte de formación como profesional, a quienes quiero y considero mucho, pero estamos donde estamos gracias a un Dios altísimo.

ALEXI MEZA

DEDICATORIA

Durante todos mis años de estudios Dios ha utilizado a muchas personas para irme enseñando el sentido de la vida, de a poco fui aprendiendo, es por ello que este logro uno de los tantos que Dios tiene como objetivo en mí se lo dedico a mi Dios todo poderoso y a través de mi dedicatoria a mis padres Lito Meza y Manuela Zambrano, a uno de mis entrenadores de nacionalidad cubana Lic. Bernardo Valdez y otras personas que han venido formando en el transcurso de mi vida y pido al Dios altísimo que llene de bendiciones a todas esas personas y sus familias.

ALEXI MEZA

TEMA

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS SECRETARIAS DE LA
UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ Y SU
IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL EN EL AÑO
2012**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

Pág.

EL PROBLEMA O PROBLEMATIZACIÓN

1.	EL PROBLEMA	6
1.1.	UBICACIÓN Y CONTEXTO	6
1.2.	SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA	7
1.3.	PREGUNTAS SIGNIFICATIVAS	7
1.4.	DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.5.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.6.	JUSTIFICACIÓN	9
1.7.	OBJETIVOS	10

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	DEFINICIONES DE TÉRMINOS FUNDAMENTALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA	12
2.2.	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	15
2.3.	LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL FITNESS	19
2.4.	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA LABORAL	25
2.5.	CAUSA DE LAS LESIONES MÚSCULO ESQUELETICAS	26
2.6.	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LESIONES Y BAJAS LABORALES	27
2.7.	LA INCORPORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL MUNDO EMPRESARIAL	28
2.8.	RENDIMIENTO LABORAL	31

CAPITULO III

3.	HIPÓTESIS Y VARIABLES	34
3.1.	HIPÓTESIS	34
3.2.	VARIABLES	34
3.2.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE	34
3.2.2.	VARIABLE DEPENDIENTE	34

3.3.	OPERATIVIDAD DE LAS VARIABLES	34
CAPITULO IV		
4.	METODOLOGÍA	36
4.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
4.2.	DISEÑO	36
4.3.	MÉTODOS	36
4.4.	TÉCNICAS	36
4.5.	INSTRUMENTOS	37
4.6.	PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	37
4.7.	FUENTES DE INVESTIGACIÓN	37
4.8.	POBLACIÓN Y MUESTRA	37
CAPITULO V		
5.	CUADROS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS	38
CAPITULO VI		
6.1.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	51
6.1.1.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	51
6.1.2.	COMPROBACIÓN DE OBJETIVOS	51
CAPITULO VII		
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
	CONCLUSIONES	53
	RECOMENDACIONES	54
	BIBLIOGRAFÍA	55
	ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

Esta Tesis tiene como objetivo brindar los elementos teóricos metodológicos más importantes para la capacitación de la actividad física en las secretarias de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Es evidente que la actividad física ha demostrado tener beneficios de salud en diversas patologías, estos beneficios pueden observarse al realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada.

En los actuales momentos en nuestro país se están realizando muy buenos programas de actividad física, los cuales les brindan una nueva opción a las personas, con esta medida se busca que las personas sepan qué hacer con su tiempo libre, y así mejorar la calidad de vida.

Es importante tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones y costumbres de cada grupo social. Adaptando la actividad a la particularidad y el tiempo libre de cada secretaria.

Representa para las secretarias un medio a través del cual contribuye a una interacción social e incrementar la práctica de la actividad física y el descanso activo.

Este trabajo presenta los siguientes capítulos:

En el capítulo I se presenta la problematización, entre esta se presentan la ubicación y contexto, situación actual del problema, preguntas significativas, delimitación del problema, formulación del problema, justificación y los objetivos.

En el capítulo II se abordan los aspectos teóricos relacionados con las definiciones de los términos fundamentales sobre la actividad física, los beneficios de la actividad física, la actividad física para la salud, el fitness y el deporte en la vida laboral, las causas de las lesiones músculo esqueléticas, la actividad física y el deporte como medio de prevención de lesiones y bajas laborales, la incorporación de la actividad física y el deporte en el mundo empresarial y sobre el rendimiento laboral.

En el capítulo III especifica la hipótesis planteada, las variables (dependiente, independiente) y la operatividad de las variables.

En el capítulo IV describe la metodología utilizada en la elaboración de la tesis, tipo de investigación, diseño, métodos, técnicas, instrumentos, procesamiento de la información, fuentes de información y la población y muestra del trabajo de investigación.

En el capítulo VI se presentan los cuadros y gráficos estadísticos con su respectivo análisis e interpretación de cada uno de ellos.

En el capítulo VI se comprueba y verifica la hipótesis y los objetivos.

En el capítulo VII se presentan las conclusiones y recomendaciones en base a la investigación que se realizó, así mismo constarán también la bibliografía utilizada para la investigación y los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I

1.- PROBLEMATIZACIÓN.

1.1.- UBICACIÓN Y CONTEXTO.

La Universidad Laica “Eloy Alfaro” Manabí fue creada el 13 de noviembre de 1985 en la ciudad de Manta; está ubicada en la calle 12 vía san mateo, Ciudadela Universitaria.

Como antecedente histórico se debe mencionar que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí consigue su Autonomía de la Extensión de la Universidad Particular Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil; y el lunes 16 de mayo de 1968, por primera vez se inician las clases universitarias en Manta, teniendo como escenario el local del Sindicato de Choferes Profesionales de Manta, ubicado en la calle 13 y avenida 22, en este local se adecuaron 4 aulas: 3 para la carrera de Ciencias de la Educación y 1 para Administración de Negocios, para lo cual se contó con 296 estudiantes matriculados: 275 en Educación y 39 en Administración, carreras con que empezó a funcionar la extensión.

Debido al crecimiento estudiantil, en abril de 1975, se hizo necesario prestar las aulas del Colegio “Manta” y posteriormente se utilizaron los locales vecinos de las escuelas “Adolfo Jurado”, “Abraham Lincoln” y “Fe y Alegría II”.

Todo este proceso dura hasta abril de 1983, fecha en que se utilizan los edificios donde se levantó la ciudadela universitaria.

1.2.- SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA.

En la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí hay alrededor de 154 secretarias las cuales laboran en horarios diurnos de 8 horas y vespertinos de 7 horas.

De las 154 secretarias que laboran en la Universidad aproximadamente un 10% realiza actividad física; el porcentaje restante no realiza actividad física, en gran mayoría porque no tienen tiempo para realizar, porque no les gusta, les implica un gasto económico y la ULEAM no les brinda un programa de actividad física que les impulse a realizarla.

La baja participación en las actividades deportivas, la ausencia de interés en las mismas, un alto número de horas de permanencia sentado en el trabajo, los hábitos de ocio y la irrupción de la tecnología de la comunicación como el internet, conducen a las secretarias hacia el sedentarismo. Sumando a lo ya mencionado una alimentación inadecuada son predictores significativos de la obesidad y el estrés que perjudica en el rendimiento laboral.

1.3.- PREGUNTAS SIGNIFICATIVAS.

¿Qué tipo de actividad física realizan las secretarias?

¿Cuál es La duración de la sesión de ejercicio físico que realizan las secretarias?

¿Qué tipo de actividad física realizan las secretarias?

¿Les implica un gasto económico realizar actividad física a las secretarias?

¿Conocen las secretarias los beneficios de la práctica de actividad física?

¿Repercute en el rendimiento laboral la falta de actividad física en las secretarías?

¿Tiene la Universidad un programa de actividad física para las secretarías?

¿Les permite el horario de trabajo realizar actividad física a las secretarías?

¿Sufren las secretarías de alguna enfermedad relacionado con la falta de actividad física?

¿Cuáles serán los beneficios en su rendimiento laboral si incorporan actividad física?

1.4.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Esta investigación se realizó en la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí en el año 2012. Se tomó como referencia a las secretarías de la Universidad con el objetivo de conocer qué tipo de actividad física realizan y cómo repercute en su rendimiento laboral. Como antecedente se tiene que en el año 2010 se realizó una investigación "La Actividad Física y su Importancia en el Desempeño Laboral en el Personal Administrativo de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí en el año 2010", de la misma se obtuvo las siguientes conclusiones:

- Las actividades deportivas que con mayor frecuencia realiza el personal administrativo de la ULEAM son los aeróbicos de baja y moderada intensidad, como la natación, básquet, índor-fútbol, voleibol, caminatas, bailes y paseos en grupos.

- El 80% de los encuestados no realizan ninguna actividad física, debido a que no distribuyen de manera adecuada el tiempo, promoviendo el sedentarismo y por ende las enfermedades.

1.5.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Qué tipo de actividad física realizan las secretarías de la ULEAM y cómo repercute en su desempeño laboral?

1.6.-JUSTIFICACIÓN.

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años.

Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se consideran factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada.

Esta investigación profundiza y ofrece una puesta al día sobre los beneficios de la actividad física en el mantenimiento de la salud y en la prevención de la obesidad. Además, reflexiona sobre los riesgos y patologías que pueden afectar a la sociedad actual, cada día más sedentaria y pasiva.

Como punto de partida se puede afirmar que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad y esperanza de vida, porque padecen menos

las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento.

Los motivos de esta investigación se dan por el tipo de trabajo que realizan las secretarias, el cual se observa que es muy sedentario, ya que deben pasar sentadas frente a un computador realizando varios tipos de trabajos y esto les genera mucho estrés que puede repercutir en su rendimiento laboral.

Esta investigación se hace con el fin de conocer qué tipo de actividad física realizan las secretarias y se dé a conocer su importancia en el rendimiento laboral.

Y así elaborar un programa de entrenamiento físico que contribuya a su buen desempeño físico y, por consiguiente, laboral.

Este trabajo de investigación tiene como beneficiarias a las secretarias de la ULEAM.

1.7.- OBJETIVOS.

1.7.1.- OBJETIVO GENERAL.

Determinar la importancia de la actividad física en las secretarias de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí en el rendimiento laboral.

1.7.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Definir el número de secretarias que realizan actividad física diaria.
- Diagnosticar como influye la actividad física de las secretarias en el rendimiento laboral.
- Conocer qué tipo de actividad física realizan las secretarias de la ULEAM.

- Determinar con qué frecuencia realizan actividad física las secretarias de la ULEAM.
- Plantear una respuesta de solución.

CAPÍTULO II

CAPITULO II

2.- MARCO TEÓRICO.

2.1. DEFINICIONES DE TÉRMINOS FUNDAMENTALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La Actividad Física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (Organización Mundial de la Salud, s/f)

La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona (Sánchez Buñuelos, 1966).

El Deporte actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, entre otras. Como afirma García Ferrando (1990: 29), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades

de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

En este sentido cabe destacar, pues, la de la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.). De hecho, José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que *“todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”*. Al respecto, Olivera (2006), nos dice que aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.

Según Piernavieja (1969), el uso casi repentino y hasta casi abusivo del vocablo deporte ha hecho confusa la comprensión de un acto que, tradicionalmente, ha aparecido lleno de sencillez y naturalidad.

Para Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994:14), restaurador de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es *“culto voluntario y*

habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.

Actividad Física.- Representa cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía, como por ejemplo, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar. De esta manera, se adapta a las posibilidades de todas las personas, permitiendo obtener beneficios saludables con la relación de alguna actividad donde lo importante es el consumo energético que la misma lleva implícita. Ballesteros, R. (2002).

Ejercicio.- Una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento. IEDAR (s/f).

Recreación.- El término *recreación* fue empleado en 1937 por MacNalty y popularizado por Margaret Mead en 1951. Este término se define como la acción y efecto de recrear o recrearse, divertirse, deleitar, alegar. Efdportes (s/f)

Gray (1986) define recreación como el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción.

La recreación unida a la praxis lúdica, configura la ludo-recreación, caracterizada a su vez por un abanico de posibilidades prácticas, extraordinariamente amplio. La ludo-recreación representada en buena parte por las distintas opciones en la que se puede presentar la actividad físico-

deportiva recreativa, debe entenderse desde una perspectiva global e interdisciplinar (Lavega, 1995).

2.2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

LAS PERSONAS que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima. IEDAR (s/f) (instituto de estudios del azúcar y la remolacha).

Enfermedades cardiovasculares y dislipidemia.

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardiovasculares graves o morir por su causa. Por otra parte, el ejercicio físico normaliza los niveles de lípidos plasmáticos. En particular, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno), factor importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, el ejercicio físico regular produce una disminución de los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina.

EUFIC (s/f). (The European Food Information Council).

Obesidad y exceso de peso.

La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, un 20,4 % del mundo desarrollado presenta obesidad (>30 IMC).

Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad. De hecho, parece que la medida de actividad física que se realiza puede ser un factor determinante en el desarrollo de la obesidad, incluso más que la ingesta energética (kilocalorías).

El ejercicio puede ayudar a perder peso a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa.

Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Wikipedia (s/f).

Diabetes en adultos.

Algunos autores han demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada.

La recomendación más apropiada para los pacientes obesos con diabetes tipo 2 es una dieta moderadamente hipocalórica, equilibrada nutricionalmente, con una ingesta reducida de grasa saturada y un incremento en la actividad física.

Se han realizado estudios que han demostrado que hacer ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos. IEDAR (s/f).

Tensión Arterial.

El ejercicio físico ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas, disminuyendo sus cifras tensionales. Esta disminución de la presión sanguínea con la actividad física ocurre tanto en normotensos como en hipertensos y es independiente de la pérdida de peso. IEDAR (s/f).

Cáncer.

De acuerdo con estudios realizados de la “Dra. Aracely Ferrari” (2001) UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer) La relación entre la actividad física y el riesgo de contraer cáncer no ha sido fácil de demostrar.

Por un lado, la actividad física incluye no solamente los deportes y ejercicios realizados en clubes y gimnasios sino todos aquellos movimientos que se realizan en la vida cotidiana trabajo en el hogar en el jardín trasladarse de un lugar a otro. Por otra parte, no existe consenso en la dosis, tipo, duración, frecuencia, intensidad y el tiempo de realización de actividad física a lo largo de la vida que se requiere para un efecto beneficioso.

En cuanto a la evidencia del efecto beneficioso para el riesgo de cáncer se ha clasificado en ‘convinciente’ para el cáncer de colon y cáncer de mama. Este efecto se vio tanto en la actividad laboral como recreacional y es un **factor independiente**, sin confundirse con la dieta ni con el índice de masa corporal. En presencia de niveles elevados de metabolismo energético, de glicemia y masa corporal, estos efectos aumentan.

Es de destacar que la evidencia más fuerte se observa en el **cáncer de colon**, donde de 56 estudios, 48 demuestran una disminución del riesgo asociado a una mayor actividad física. Esta disminución es en promedio de 40 a 50 % y llega hasta un 70 % si se considera el ejercicio intenso.

Para el **cáncer de mama** la evidencia de asociación con el ejercicio no es tan consistente, pero igual ha sido clasificada como convincente. De 51 estudios 34 observaron una disminución del riesgo de cáncer de mama en las mujeres más físicamente activas. Esta reducción del riesgo se da en un promedio de 30 a 40 %.

El beneficio mayor se registro en las mujeres post menopáusicas más que en las premenopáusicas y lo más interesante es que dicho beneficio existía aunque la actividad física se comenzara después de la menopausia. Friedenreich, Christine M. (2001).

Sistema músculo - esquelético.

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis).

Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. Hacer deporte puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad. EUFIC (s/f).

Función cognitiva.

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica. Éstos han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. IEDAR (s/f).

2.3. Actividad física para la salud y el fitness.

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no sólo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas. Medina, E. (2002).

Según Wilmore y Costill (1998), es conveniente que determinadas personas, antes de comenzar un programa de ejercicio físico, se sometan a un examen médico, como es el caso de:

- Los hombres de 40 años o más.
- Las mujeres de 50 años o más.
- Personas de cualquier edad, consideradas de alto riesgo (personas con historial médico de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, artritis, etc.).

No obstante, para el ACSM (American College of Sports Medicine), un examen médico y una prueba de ejercicio pueden no ser necesarios si el ejercicio se emprende gradualmente, con la correcta orientación y sin participar en competiciones. En cualquier caso, si se tiene dudas, se debe consultar a un médico.

La programación del ejercicio.

En una programación de ejercicio físico se debe tener en cuenta un conjunto de factores:

- ✓ El tipo de ejercicio
- ✓ La frecuencia de participación
- ✓ La duración de la sesión
- ✓ La intensidad de la sesión

El tipo de ejercicio.

Según Medina, E. (2002) Un programa global de ejercicios destinado a disponer de una buena condición física debería centrarse en la potenciación de tres cualidades físicas fundamentales:

- La flexibilidad
- La resistencia
- La fuerza
- Los estiramientos contribuyen al desarrollo de la flexibilidad.

La frecuencia de participación.

5 días semanales como hábito adquirido, es más que aceptable dentro de un programa de estas características.

El CAMD¹ recomienda **entrenar de 3 a 5 días por semana**. La mayoría de los estudios muestran poco cambio en la capacidad física si se entrena menos de 3 veces semanales, a menos que el ejercicio sea bastante intenso. Y entrenar más de 5 veces no produce un mayor mejoramiento de la capacidad que entrenando 5 días por semana. SaludCOE (s/f)

Asimismo, podremos decantarnos por combinar el trabajo de fuerza y resistencia en una misma sesión, o bien alternar sesiones donde únicamente trabajemos la resistencia, y otras donde sólo trabajemos la fuerza.

La duración de la sesión.

La duración de la sesión de ejercicio físico será de unos 30-40 minutos, o más, dependiendo del nivel de condición física o del tiempo disponible, aunque tampoco es necesario excederse, pues debemos tener en cuenta que aquí estamos hablando de salud y no de alto rendimiento.

La progresión debe ser paulatina y depende de la respuesta individual, hasta alcanzar una meta de 60 minutos o más.

En principiantes o personas con una baja condición física, sesiones de unos 40-60 min., son óptimas para empezar a adquirir efectos beneficiosos. Grupo Bagó (s/f)

¹Centro de análisis de medicina deportiva

La intensidad de la sesión.

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

- En lo referente al entrenamiento de resistencia, la zona deseada de trabajo aeróbica se encuentra entre el 60% y el 90% respecto a la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.).

Como es lógico, a mejor condición física, mayor capacidad para trabajar en los niveles superiores de la zona, mientras que si se dispone de una baja condición física, se ha permanecido sedentario por algún tiempo, o se tiene una edad considerable, lo más conveniente es empezar en el extremo inferior de la zona (60%), e incluso a veces, más bajo.

- En el entrenamiento de la fuerza, en el caso de principiantes o personas con una baja condición física, lo ideal es comenzar con cargas ligeras o moderadas por medio de las cuales se puedan realizar un alto número de repeticiones (20 o más).

Posteriormente, a medida que progresamos, si lo que queremos es ganar masa o cantidad muscular, aumentaremos el peso lo suficiente como para realizar pocas repeticiones (6-12), mientras que si lo que queremos es desarrollar resistencia o calidad muscular, aumentaremos el peso lo suficiente como para seguir realizando bastantes repeticiones, de 15 a 20, o incluso más. Medina, E. (2002).

La sesión.

Toda sesión de ejercicio físico que se precie debería incluir tres partes claramente diferenciadas:

A. Calentamiento

(10-20 min)

- Actividad de baja intensidad
- Flexibilidad: estiramientos tipo stretching (opcional)

B. Parte principal

(20-60 min)

- Resistencia (correr, nadar, ciclismo, aerobio, actividades deportivas, etc.), y/o
- Fuerza (ejercicios de auto carga, pesas libres, maquinas, etc.)

C. Enfriamiento o vuelta a la calma

(10 min, o más)

- Reducción gradual de la intensidad (si la actividad ha sido lo suficientemente intensa)
- Flexibilidad (muy importante): estiramientos tipo stretching

Tiempo total de la sesión: 40-90 minutos. MedlinePlus (s/f)

El calentamiento.

El calentamiento constituye una parte esencial dentro de una sesión de ejercicio físico, previa a la parte principal que consiste en la realización de una actividad o conjunto de ejercicios a baja intensidad. Su objetivo es movilizar al deportista física y mentalmente, y reducir la posibilidad de lesiones.

El resultado de un mal calentamiento o de su ausencia es, sin lugar a dudas, un bajo nivel de rendimiento y, en muchas ocasiones puede incluso acarrear

lesiones importantes (esguinces, desgarros musculares, etc.), por lo que debemos dedicarle un tiempo considerable.

Se puede distinguir varios tipos de calentamiento. Según Medina, E. (2002)

- El calentamiento pasivo: consiste en aumentar la temperatura corporal, a través del uso de algún elemento externo como, por ejemplo, duchas calientes, baños hipertérmicos, almohadillas para calentarse, etc.
- El calentamiento general: es el tipo de calentamiento más utilizado, y consiste en la realización de actividades a una intensidad baja o moderada, como por ejemplo, carrera o bicicleta suave, andar vigorosamente, salto la comba, ejercicios de movilidad.

Los ejercicios de movilidad deben ser realizados lenta y suavemente, evitando los rebotes bruscos y las ejecuciones veloces.

De esta forma prevendremos posibles lesiones en el tejido articular o muscular.

- El calentamiento formal o específico: consiste en la ejecución de movimientos (a intensidad reducida) que simulan o se emplean en la actividad que va a ser realizada, como por ejemplo los tiros a canastas en baloncesto, pases y tiros a puerta en fútbol, utilización de un peso ligero o moderado en la primera serie de un ejercicio con pesas, etc.

Un buen calentamiento debe comprender ambos tipos de ejercicios: generales y específicos.

También es recomendable que el calentamiento incluya unos minutos de estiramientos, que son los que se utilizan para el desarrollo o mantenimiento de una importante cualidad física: la flexibilidad. Como la actividad de baja intensidad provoca un aumento de la temperatura

corporal y, en consecuencia, del grado de elasticidad de los diferentes tejidos (músculos, tendones, ligamentos), los estiramientos resultan más convenientes y efectivos tras el calentamiento, y no antes.

Ahora bien, también ha sido demostrado que los estiramientos en el inicio de la sesión pueden no ser necesarios como medida preventiva de lesiones, siempre que se lleve a cabo un buen protocolo de calentamiento previo.

Esto no quiere decir que los estiramientos en el calentamiento no sean importantes, pues siempre elaborar sus propios planes o programas de entrenamiento con la mayor optimización y correspondencia posible.

2.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA LABORAL.

El concepto de la práctica de actividad física y deporte por parte de los trabajadores (de forma reglada) es un tema relativamente nuevo en nuestro país aunque en otros países extranjeros como, Estados Unidos, Japón y otros países europeos están fuertemente implantados en el mundo empresarial con buenos resultados. Isusi, F (sf).

De este modo el programa de actividad física y deporte está enfocado a la práctica de actividad física de los empleados de una empresa, como medio de prevención de lesiones musculares, estrés físico y psicológico que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado psico-físico óptimo del trabajador de la empresa. Con el objetivo de optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma sino que tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud. Es decir, que el cuerpo del empleado sea cada vez más

funcional y que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la empresa sin tener la posibilidad de correr riesgos innecesarios de sufrir una lesión.

Así, la implantación de un programa de ejercicio físico regular puede ser un medio para prevenir los riesgos y accidentes laborales, y más concretamente las lesiones musculoesqueléticas que sufren los trabajadores de las empresas durante su jornada laboral. Isusi, F (sf)

2.5. CAUSAS DE LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS.

La mayoría de los casos resulta casi imposible saber con precisión el origen o causa, que ha producido la lesión. Debido a que este tipo de lesiones generalmente son consecuencia de un cúmulo de factores externos e internos al trabajador. Otra de las características por las cuales es difícil diagnosticar el origen de la lesión, se debe al tiempo que tarda en aparecer la lesión, es decir, las lesiones musculo- esqueléticas son producidas por micro- traumatismos, que por sí solos pueden que no tengan mucha importancia pero que repetidos sucesivamente y durante mucho tiempo conllevan a la aparición de una lesión de mayor gravedad, es lo que se denomina una “lesión por estrés”.

De este modo, las lesiones musculoesqueléticas que padecen los trabajadores, la mayoría de las veces, son consecuencia de los siguientes factores:

- Exceso de sedentarismo en el desempeño de sus funciones.
- Vicios posturales adquiridos.
- Un trabajo físico excesivo.
- A una ejecución mecánica incorrecta de la tarea que realiza.

- A una manipulación manual de las cargas incorrecta.

Por ello, es necesario que los empleados realicen una actividad física específica en función de sus necesidades y controlada por especialistas de la actividad física y del deporte en coordinación con los servicios médicos y de prevención de las empresas. Lo que se pretende conseguir con este tipo de programa es mejorar la salud y bienestar de los trabajadores, con mejora de su rendimiento. Isusi, F (sf)

2.6. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LESIONES Y BAJAS LABORALES.

Expertos en salud y seguridad laboral están de acuerdo que muchos de los accidentes y lesiones que ocurren se pueden prevenir. La más simple solución para los elevados costes y número de accidentes es obvio: eliminar los accidentes y las lesiones que padecen los trabajadores, pero los accidentes y las lesiones ocurren. Así un simple acercamiento a esta problemática incluye una **promoción de la salud** y una **prevención de los riesgos y accidentes** que ocurren en puesto de trabajo. Esta promoción se puede llevar a cabo mediante **la incorporación de un programa de actividad física en la empresa**. Este programa está enfocado a mejorar la condición física del trabajador que posibilite a éste enfrentarse de una forma más eficiente a su carga de trabajo. Rodríguez M, Fernández P y Paniza J, (2001)

En la relación a este punto la **Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo** en sus *Informes sobre “Los Trastornos Musculoesqueléticos de los Miembros Superiores Relacionados con el Trabajo”* y *“Los Trastornos de la Zona Baja de la Espalda Relacionados con el Trabajo”* publicados en año 1999 y 2000 afirman que una de las causas fundamentales por las cuales el

trabajador padece una lesión musculoesquelética es **la falta de condición física** para afrontar las demandas físicas de su puesto de trabajo.

Por lo tanto, **mejorar la condición física de los trabajadores**, mediante un Plan de Ejercicio Físico Regular en la empresa es una de las soluciones más convenientes para reducir la tasa de incidencia de las lesiones musculoesqueléticas que padecen los empleados de las empresas.

2.7. LA INCORPORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL MUNDO EMPRESARIAL.

La práctica de actividad física y deporte de una forma reglada por parte de las personas tiene una serie de beneficios sobre el organismo, que pueden ser:

Nivel fisiológico:

- Mejora en el aparato cardiovascular.
- Mejora en el aparato respiratorio.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Mejora el aparato locomotor.

Nivel psicológico:

- Aumenta la sensación de bienestar.
- Mejora la imagen corporal.
- Mejora la percepción del esfuerzo y autocontrol del mismo.
- Mejora la autoestima personal.
- Permite un conocimiento del cuerpo.

- **Nivel social:**
- Posibilita una mayor relación con las personas de su entorno.
- Posibilita un cambio de roles.
- Da la posibilidad de conocer nuevas amistadas y personas.
- **Otros niveles:**
- Favorece los hábitos higiénicos saludables.
- Adquisición de conocimientos favorables para la vida diaria.

Isusi, F (sf)

Estos beneficios que conlleva la práctica reglada de actividad física y el deporte sobre la salud y la calidad de vida de las personas se puede extrapolar a las actividades o funciones que las secretarias desempeñan en su vida diaria.

Tipo de Actividades Físicas que pueden realizar las secretarias.

Las actividades recomendadas son las aeróbicas pero si se quiere incorporar a un programa de ejercicios hay que respetar ciertos principios fundamentales.

De acuerdo con *Osorio, J (2000)*, los principios fundamentales del entrenamiento físico son:

- **Especificidad:** Se debe buscar la actividad indicada de acuerdo a los objetivos que se persigue. Si el objetivo es la pérdida de peso entonces lo indicado es la caminata, el ciclismo y el baile. Si se quiere desarrollar el tono muscular prefiere los ejercicios localizados y las pesas.

- **Sobrecarga:** En términos generales, el ejercicio debe tener un cierto grado de intensidad para que produzca efectos en el organismo.
- **Regularidad:** Se requiere un mínimo de 3 a 5 veces por semana para obtener beneficios.
- **Progresión:** Uno no debe largarse a correr maratones o levantar grandes pesos. Hay que comenzar y avanzar de a poco. A esto se le conoce como el principio de la progresión.

Los Primeros Pasos.

El modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es hacer una caminata. Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

En el caso de personas con mala condición física caminar puede ser un buen estímulo inicial. Se puede aplicar el siguiente programa:

Semana	Intensidad	Duración(min/sesión)	Frecuencia(sesiones/semana)
1	Baja	20	3
2	Media	30	3
3	Media	40	4
4	Alta	30	5

Fuente: Autores

Saltar la Cuerda.

Saltar la cuerda puede ser un ejercicio fácil pero muy efectivo. Un trozo de soga es barato, portátil y casi no ocupa lugar. Puede usarse a solas o en compañía, al aire libre o bajo techo.

Esta puede ser una rutina de ejercicios:

DÍA	ACTIVIDAD
Lunes	Calentamiento previo; 10 minutos cuerda; 3 minutos de stretching.
Miércoles	Calentamiento previo; 4 series de 3 minutos de cuerda con 1 minuto de descanso entre ellas; 50 abdominales.
Viernes	Calentamiento previo; 6 series de 1 minuto de cuerda con 1 minuto de descanso entre ellas; 20 extensiones de brazos (lagartijas); 5 minutos de stretching.

Fuente: Autores

2.8.Rendimiento laboral.

Escala de valoración laboral y de mejoramiento continuo.

Es un instrumento por medio del cual el jefe y su colaborador en forma conjunta trabajan definiendo los factores de éxito de su área y la forma en cómo van a satisfacer las necesidades de los clientes internos y externos. Luego de ello se establece un proceso que posibilite dar un seguimiento continuo a lo establecido en aras de alcanzar mayores niveles de eficiencia y eficacia en la labor del colaborador y el equipo de trabajo en su conjunto.

Esta escala se realiza con el fin de coadyuvar a alcanzar una cultura organizacional de cambio, que posibilite a las personas y a la organización estar en un proceso permanente y continuo de mejoramiento en su entorno competitivo.

Contribuir a alcanzar los objetivos estratégicos establecidos de la empresa, por medio de un instrumento objetivo que brinde elementos cognitivos y pragmáticos tanto a los jefes como a los colaboradores, para el desarrollo permanente de la persona y del equipo de trabajo.

Áreas De Evaluación.

Las áreas generales de evaluación en una empresa de servicios que se sugieren son las siguientes:

- 1.- Satisfacción al cliente externo
- 2.- Labor de equipo
- 3.- Logros laborales
- 4.- Liderazgo
- 5.- Crecimiento personal (capacitaciones)
- 6.- Asistencia

Puntaje de las Áreas

Cada una de estas áreas deberá contar con un puntaje diferenciado en función de :

- 1.-El evaluado.
- 2.-Los objetivos del departamento o equipo de trabajo.
- 3.-El tiempo sujeto a evaluación y el seguimiento que se ha mantenido en este período.

Como se indica este puntaje será variable y podrán establecerse modificaciones para períodos diferentes, o en su defecto considerarse o no uno o varios de los factores que pueden señalarse para cada área, todo ello de común acuerdo entre el evaluado y el evaluador

Dependiendo de cada uno de los tres factores anotados, para lograr la superación, así será el porcentaje que se otorgará a cada uno de ellos, por ejemplo.

Puntajes por factor

Factor	Porcentaje
Satisfacción al cliente	30
Labor de equipo	15
Logros laborales	20
Crecimiento personal	10
Liderazgo constructivo	25
Total	100%

www.monografias.com

CAPÍTULO III

3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

La actividad física que realizan las secretarias de la ULEAM es diaria y repercute en su desempeño laboral.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Variable independiente:

Actividad física

3.2.1. Variable dependiente:

Rendimiento laboral

3.3. OPERATIVIDAD DE LAS VARIABLES

Variable	Concepto	Categoría	Indicadores
Actividad Física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio• Forma física	<ul style="list-style-type: none">- Entrenamiento- Salud- Motivación- Estética - Resistencia- Velocidad- Flexibilidad- Fuerza

Variable	Concepto	Categoría	Indicadores
Rendimiento Laboral	Es el comportamiento del trabajador en la búsqueda de los objetivos fijados, este constituye la estrategia individual para lograr los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades • Oportunidades para realizarse 	<ul style="list-style-type: none"> - Rasgos personales - Aceptación del rol - Claridad - Visión - Misión - Objetivos

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV

4. METODOLOGÍA.

4.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Documental: este tipo de investigación ayudó a obtener los datos científicos y exactos mediante la consulta de material bibliográfico y hemerográfico para realizar el análisis y las conclusiones del trabajo de investigación.

Explícita: este tipo de investigación ayudó a determinar los motivos del ¿por qué? de los hechos de la problemática mediante el establecimiento causa-efecto.

Descriptiva y Transversal: esta investigación consistió en describir los hechos en un tiempo determinado lo que está ocurriendo en el campo de la investigación, y así poder establecer soluciones o propuestas para dar solución a la problemática.

4.2.- DISEÑO.

Investigación de Campo: se utilizó este tipo de investigación porque permitió recopilar información de la realidad actual, la información se obtuvo del lugar donde ocurre la problemática planteada.

4.3.- MÉTODOS.

Método de análisis: por medio de este método se realizó el análisis de las causas del problema de investigación y así poder sacar conclusiones para obtener propuestas para la solución del problema.

Método científico: se utilizó este método para fundamentar el marco teórico, porque se necesitó recopilar la información necesaria para verificar las dudas sobre el tema.

4.4.- TÉCNICAS.

Encuesta: estas encuestas se las realizó a las secretarias, para saber su comportamiento y así llegar a conocer a fondo el problema y establecer solución al mismo.

Observación: mediante la observación que se realizó en la Universidad a las secretarias se pudo conocer la situación actual del problema y dar alternativas para la solución del mismo.

4.5. INSTRUMENTOS.

Cuestionario: los cuestionarios sirvieron para llevar a cabo las encuestas que se les realizaron a las secretarias de la ULEAM.

4.6. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Después de realizar las observaciones pertinentes, y haber aplicado las distintas encuestas, se procedió a tabular y codificar los resultados para realizar los cuadros y gráficos estadísticos con su respectiva interpretación y análisis, para posteriormente comprobar los objetivos y la hipótesis, y así plantear las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

4.7. FUENTES DE INFORMACIÓN.

Información Primaria: Las fuentes fueron mediante la recopilación de información directamente de la realidad a través de las diferentes encuestas y la observación.

Información Secundaria: se obtuvo información de libros, fichas, revistas, internet, etc.

4.8. POBLACIÓN Y MUESTRA.

POBLACIÓN.

La población a investigar será de 154 secretarias que laboran en la ULEAM de la Ciudad de Manta en las diferentes facultades y otras áreas administrativas.

MUESTRA.

Se utilizó como muestra a 77 secretarias que corresponde al 50% de la población; con el fin de que los resultados sean confiables estadísticamente; esta muestra se la escogió al azar.

CAPÍTULO V

CAPITULO V

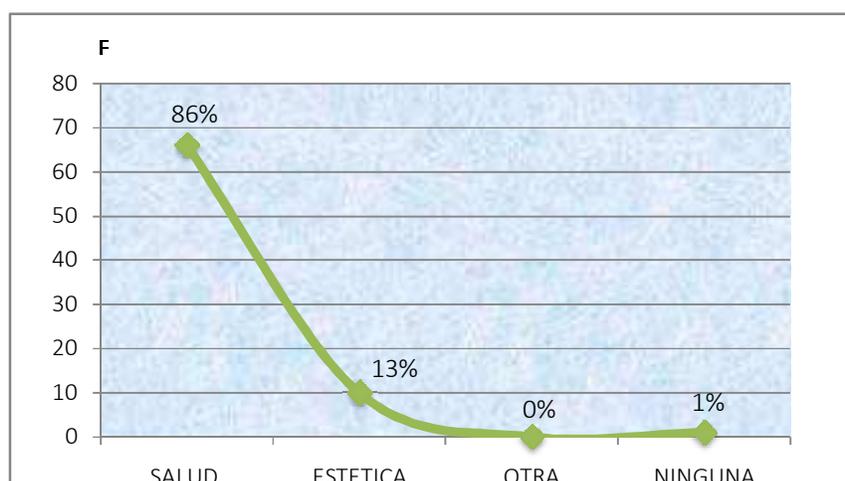
CUADROS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

CUADRO #1

¿Cree usted que la actividad física es importante?

¿Por qué? Salud estética Otras

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SALUD	66	86
2	ESTÉTICA	10	13
3	OTRA	0	0
4	NINGUNA	1	1
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #1, se evidencia que del total de 77 secretarías encuestadas, 77 de ellas, es decir, el 100% manifiesta que la actividad física si es importante, de las cuales 66 de ellas (86%) acotaron que es importante para la salud, 10 de ellas (13%) manifestaron que es importante por estética.

Estos resultados son analizados por los investigadores; esto se da porque existen criterios que consideran que las personas que realizan actividad física de forma reglada mantienen un mejor estilo de vida y se mantienen más saludables y activos en sus labores diarios.

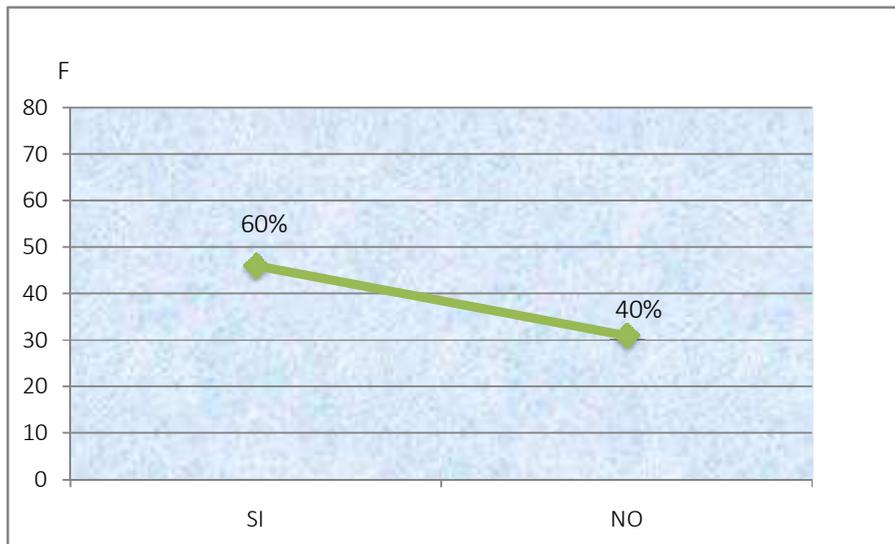
CUADRO #2

¿Realiza actividad física?

Sí

No

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	46	60
2	NO	31	40
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #2, se evidencia que del total de 77 secretarías encuestadas, 46 secretarías, es decir, el 60% respondió que si realiza actividad física, mientras que 31 secretarías es decir el 40% señaló que no realiza actividad física.

La practica de actividad física diaria de 45 minutos a 1 hora de baja o moderada intensidad, esto conociendo la capacidad física de cada persona ayuda prevenir el sedentarismo y a mantener una vida saludable.

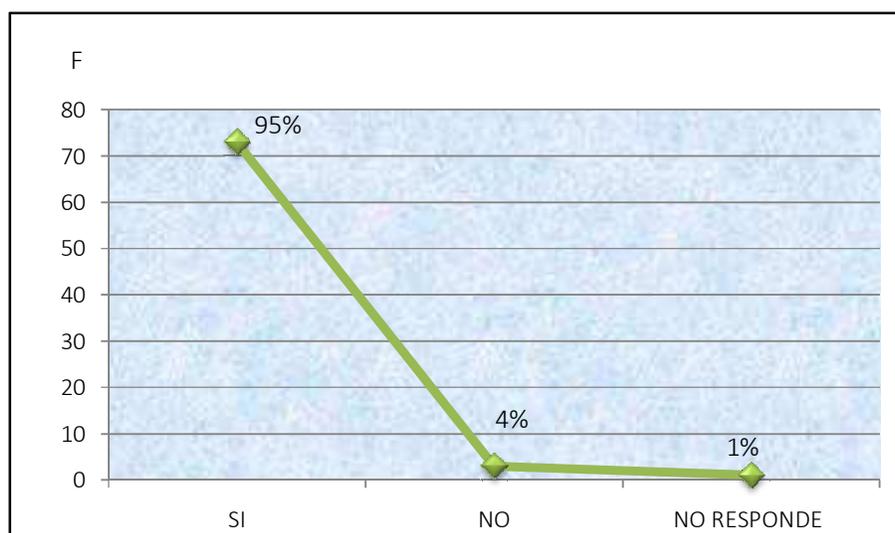
CUADRO #3

¿Cree usted que la actividad física ayuda al rendimiento laboral?

Sí

No

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	73	95
2	NO	3	4
3	NO RESPONDE	1	1
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #3, se evidencia que 73 secretarías, es decir, el 95% manifiesta que la actividad física si le ayuda al rendimiento laboral, 3 (4%) señalaron que la actividad física no es importante para el rendimiento laboral y 1 persona (1%) no respondió.

Los beneficios que conlleva la práctica reglada de actividad física y el deporte sobre la salud y la calidad de vida de las personas se puede extrapolar a las actividades o funciones que las secretarías desempeñan en su vida diaria.

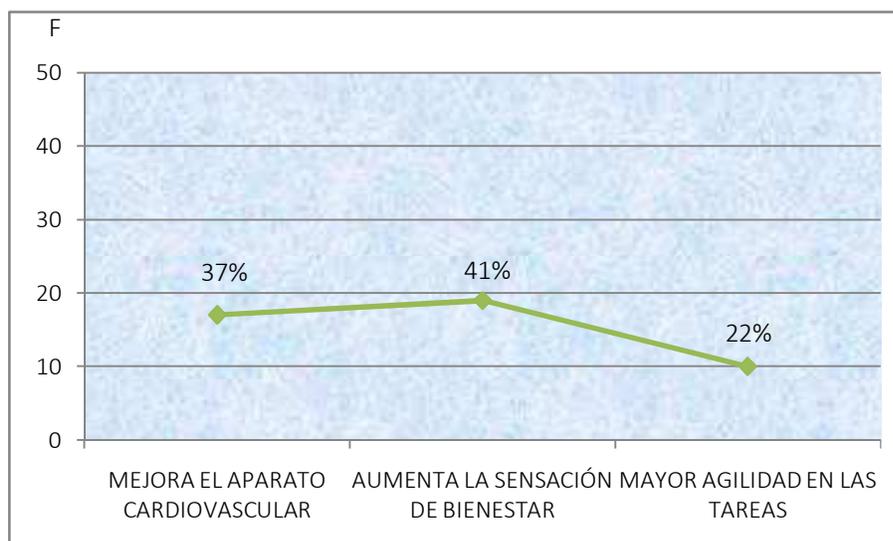
CUADRO #4

¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral?

Mejora el aparato cardiovascular Aumenta la sensación de bienestar

Mayor agilidad en las tareas

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	MEJORA EL APARATO CARDIOVASCULAR	17	37
2	AUMENTA LA SENSACIÓN DE BIENESTAR	19	41
3	MAYOR AGILIDAD EN LAS TAREAS	10	22
TOTAL		46	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #4, se evidencia que de 46 secretarías, 17 (37%) manifiesta que la actividad física mejora el aparato cardiovascular, 19 de ellas (41%) señalaron que la actividad física aumenta la sensación de bienestar y 10 (22%) respondieron que le brinda mayor agilidad en las tareas.

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no sólo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación.

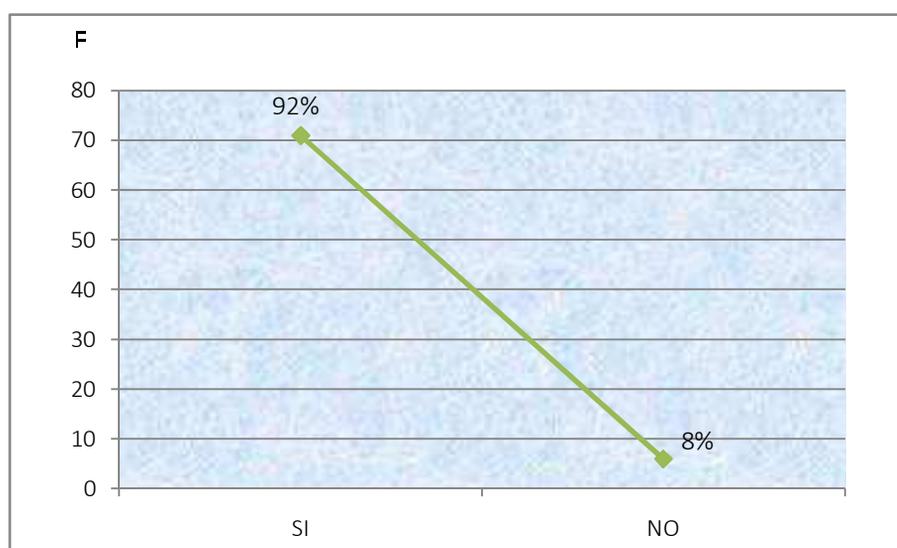
CUADRO #5

¿Conoce los beneficios de la práctica de actividad física?

Sí

No

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	71	92
2	NO	6	8
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #5, se evidencia que del total de 77 secretarías encuestadas, 71 de ellas (92%) manifiesta que conoce los beneficios de la práctica de actividad física, 6 de ellas (8%) señalaron que no conocen los beneficios de la práctica de actividad física.

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima.

CUADRO #6

¿Qué tipo de actividad física realiza?

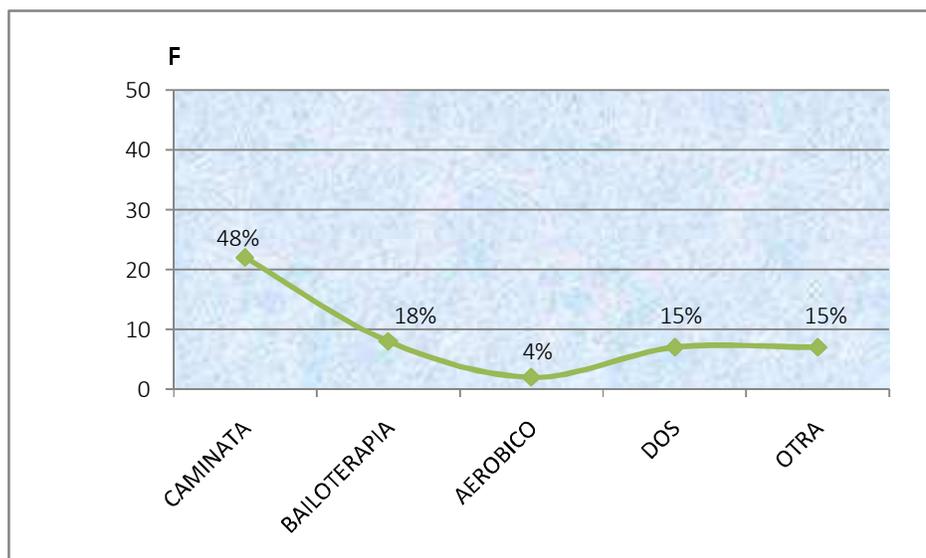
Caminata

Bailo-terapia

Aeróbicos

Otra: _____

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	CAMINATA	22	48
2	BAILOTERAPIA	8	18
3	AEROBICO	2	4
4	DOS	7	15
5	OTRA	7	15
TOTAL		46	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro y gráfico estadístico #6, se evidencia que del total de 46 secretarías encuestadas que realizan actividad física, 22 de ellas es decir, el 48% realiza caminata, 8 (18%) realiza bailoterapia, 2 (4%) realizan aeróbicos, 7(15%) realizan dos actividades y 7 (15%) realizan otro tipo de actividad física.

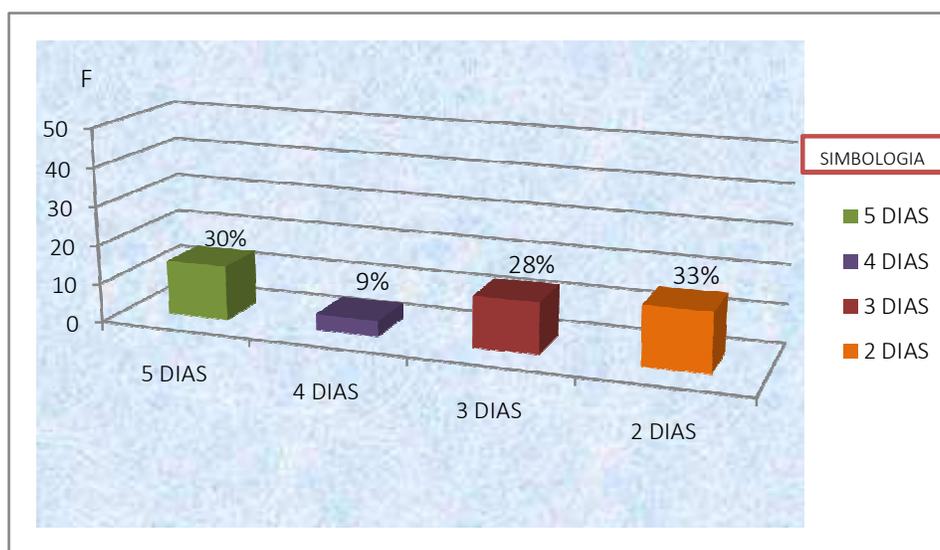
El modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es hacer una caminata. En el caso de personas con mala condición física o sedentarias caminar puede ser un buen estímulo inicial.

CUADRO #7

¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

5 días 4 días 3 días 2 días No realiza

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	5 DIAS	14	30
2	4 DIAS	4	9
3	3 DIAS	13	28
4	2 DIAS	15	33
TOTAL		46	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro y gráfico estadístico #7, se evidencia que del total de 46 secretarías encuestadas que realizan actividad física, 14 de ellas es decir, el 30% realizan 5 días a la semana actividad física, 4 (9%), realizan 4 días a la semana actividad física, 13 (28%) realizan 3 días a la semana actividad física y 15 (33%) realizan 2 días a la semana.

El Centro de análisis de medicina deportiva recomienda 5 días semanales como hábito adquirido, es más que aceptable dentro de un programa de actividad física moderada en cualquier tipo de personas.

CUADRO #8

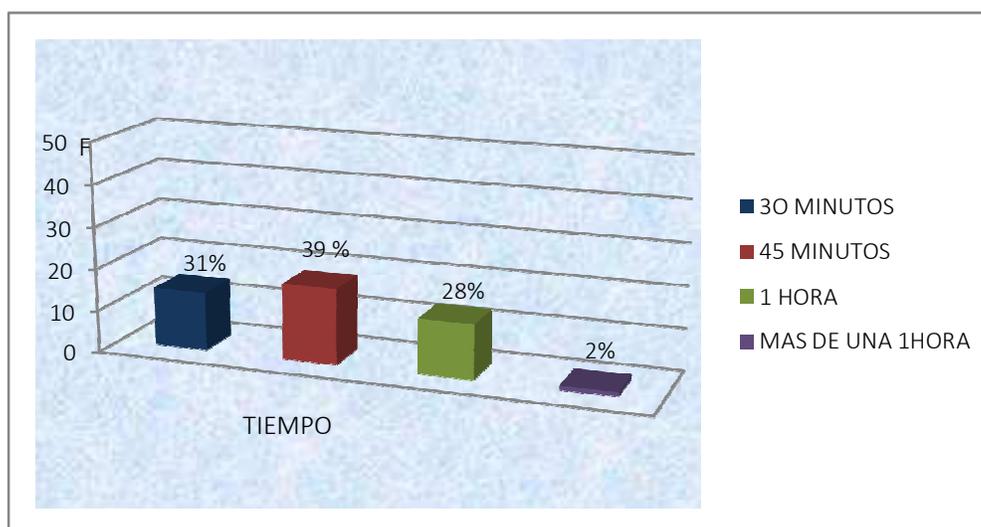
¿Qué tiempo dura su práctica diaria de actividad física?

30 minutos

45 minutos

1 hora

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	30 MINUTOS	14	31
2	45 MINUTOS	18	39
3	1 HORA	13	28
4	MAS DE UNA 1HORA	1	2
TOTAL		46	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #8, se evidencia que del total de 46 secretarías encuestadas que realizan actividad física, 14 de ellas (31%) realizan 30 minutos diarios de actividad física, 18 (39%), realizan 45 minutos diarios de actividad física, 13 (28%) realizan 1 hora diaria de actividad física y 1 (2%) realiza más de 1 hora diaria actividad física.

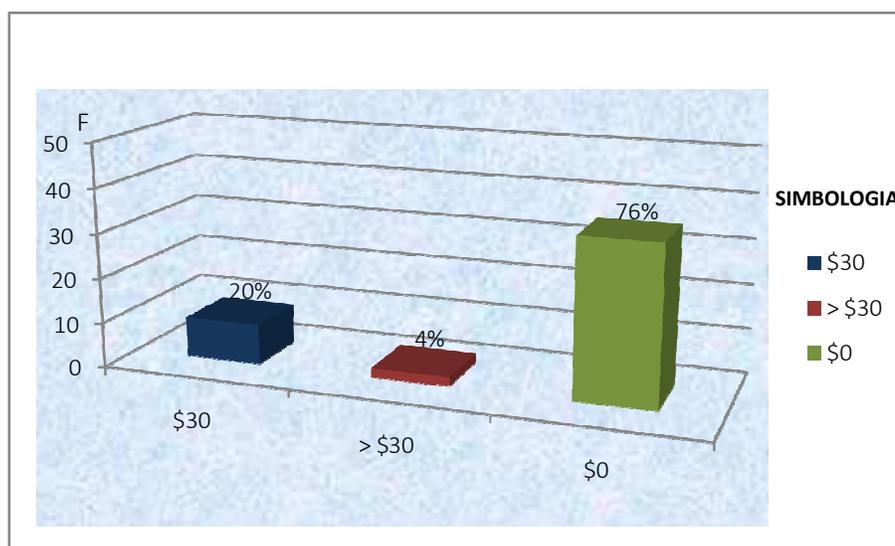
La duración de la sesión de ejercicio físico debe ser de unos 30-40 minutos, o más, dependiendo del nivel de condición física o del tiempo disponible, La progresión debe ser paulatina y depende de la respuesta individual, hasta alcanzar una meta de 60 minutos o más.

CUADRO #9

¿Cuánto aproximadamente gasta para su práctica diaria de actividad física?

Menos 30 dólares 30 dólares No gastan dinero

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	\$30	9	20
2	> \$30	2	4
3	\$0	35	76
TOTAL		46	100



Fuente: Secretarias de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #9, se evidencia que del total de 46 secretarias encuestadas que realizan actividad física, 9 de ellas(20%) gastan 30 dólares al mes para su práctica de actividad física, 2 (4%) gastan >30 dólares al mes para su práctica de actividad física, 35 (76%) no gastan dinero para su practica diaria de actividad física.

Estos resultados son analizados por los investigadores, vistos de una forma positiva ya que el mayor porcentaje no gasta dinero para su práctica de actividad física, porque realizan actividades al aire libre, como caminatas en la playa o ciudadelas.

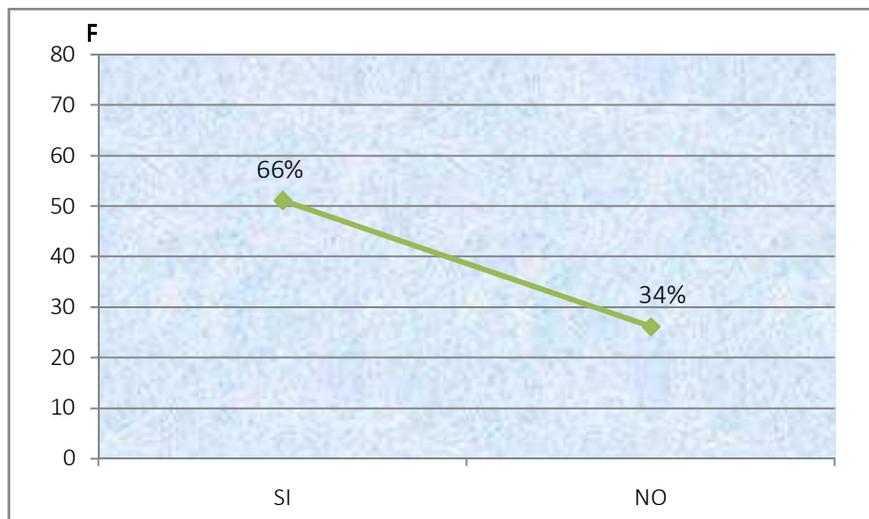
CUADRO #10

¿El horario de trabajo le es accesible para la práctica de actividad física?

Sí

No

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	51	66
2	NO	26	34
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarias de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #10, se evidencia que del total de 77 secretarias encuestadas, 51 el 66% respondió q el horario de trabajo si es accesible para la práctica de actividad física, mientras que 26 secretarias el 34% señalaron que el horario de trabajo no es accesible para la práctica de actividad física.

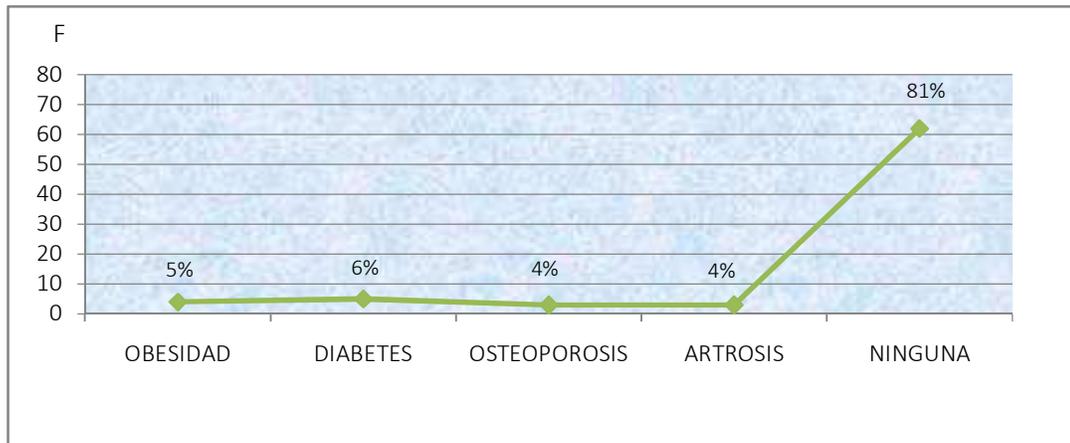
Estos resultados son analizados por los investigadores, vistos de una forma positiva porque la mayoría tiene tiempo para la práctica de actividad física y este es un factor muy importante para iniciar un programa de actividad física.

CUADRO #11

¿Padece de alguna enfermedad?

Hipertensión Osteoporosis Diabetes Obesidad Ninguna

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	OBESIDAD	4	5
2	DIABETES	5	6
3	OSTEOPOROSIS	3	4
4	ARTROSIS	3	4
5	NINGUNA	62	81
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM
ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro y gráfico estadístico #11, se evidencia que del total de 77 secretarías encuestadas, 4 de ellas (5%) padecen de obesidad, 5 (6%) padecen diabetes, 3 (4%) padecen osteoporosis, 3 (4%) padecen artritis, y 62 (81%) no padece ninguna enfermedad.

Para este análisis también tuvimos el apoyo del rango del IMC en donde se puede verificar que una gran cantidad de secretaria desconocen tener sobrepeso y obesidad; esto debido a la falta de información que padecen las secretarías.

CUADRO #12

¿Pide permiso periódicamente para faltar al trabajo?

Sí

No

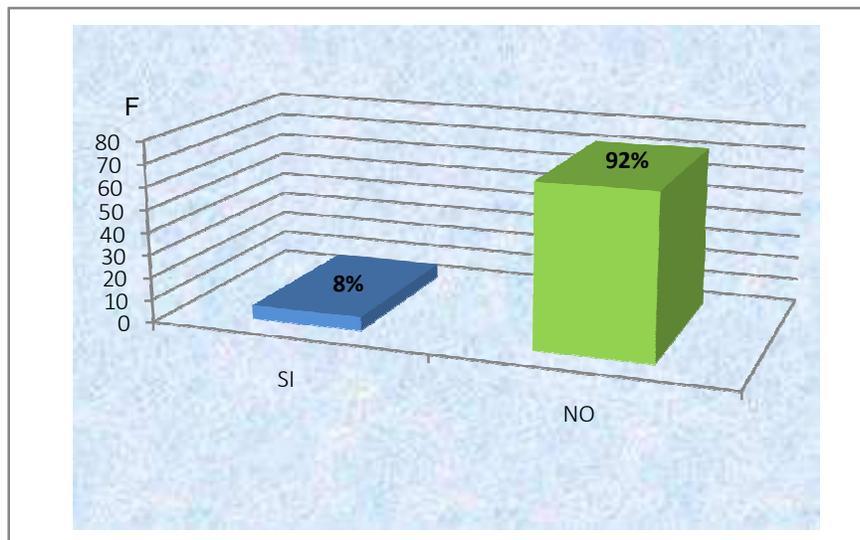
¿Por qué? Calamidades domesticas

Enfermedad

Estudio

Otros

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	6	8
2	NO	71	92
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarias de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro y gráfico estadístico #12, se evidencia que del total de 77 secretarias encuestadas, 6 de ellas, el 8% respondió que si pide permiso aceptando todas las alternativas, mientras que 71 de ellas es decir, 92% acotaron que no piden permiso para faltar al trabajo.

Las secretarias que piden permiso lo hacen por motivos varios ya sean estos en su mayoría de veces, estudio y enfermedad.

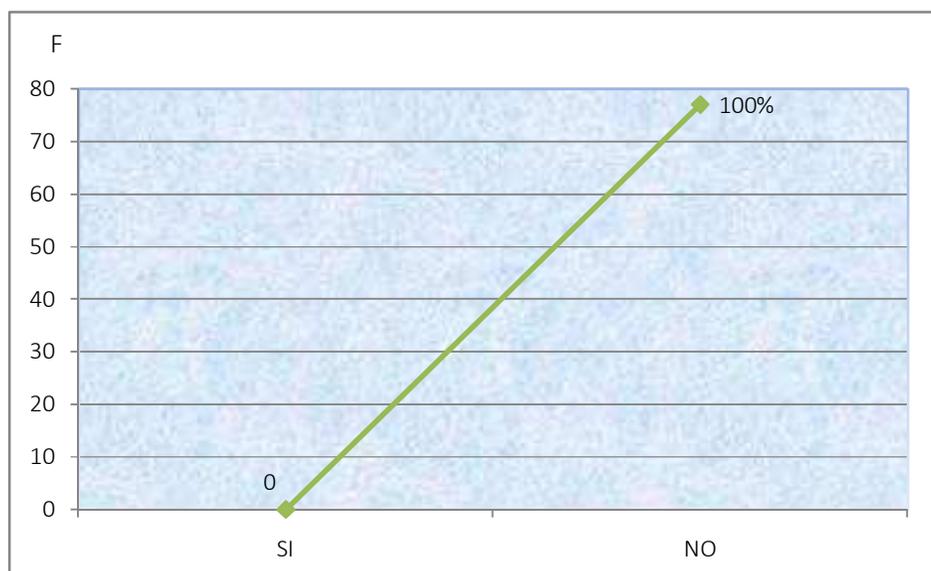
CUADRO #13

¿La Universidad le brinda un programa de actividad física?

Sí

No

ORDEN	ALTERNATIVA	TOTAL	PORCENTAJE
1	SI	0	0
2	NO	77	100
TOTAL		77	100



Fuente: Secretarías de la ULEAM

ELABORACIÓN: Los autores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según cuadro estadístico #13, se evidencia que del total de 77 secretarías encuestadas el 100% señaló que la Universidad no les brinda un programa de actividad física.

En los actuales momentos en el Ecuador el Ministerio del Deporte ejecuta programas de actividad física con la finalidad de bajar el índice de sedentarismo que cada año está en aumento, esta propuesta debe de ser acogida por las empresas públicas y privadas para así mejorar la calidad de vida de sus empleadores.

CAPÍTULO VI

CAPITULO VI

6.1. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

6.1.1. Comprobación de Hipótesis

La actividad física que realizan las secretarias de la ULEAM es diaria y repercute en su desempeño laboral. Esta Hipótesis fue comprobada mediante los resultados obtenidos en los cuadros y gráficos # 2,3,6, y 7; cuyas respuestas afirman, que la actividad física es importante y ayuda al rendimiento laboral; además se pudo comprobar que de la muestra que se tomó solo el 59.74% de secretarias realizan actividad física la cual no es una actividad física diaria.

6.1.2. Comprobación de Objetivos

Objetivo General

Determinar la importancia de la actividad física en las secretarias de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí en el rendimiento laboral.

Este objetivo se lo comprueba con las respuestas de los cuadros y gráficos # 1 y 3 donde se verifica la importancia de la práctica de actividad física.

Objetivos Específicos

- Definir el número de secretarias que realizan actividad física diaria. Este objetivo se lo comprueba mediante los resultados obtenidos de los cuadros y gráficos # 2,6.
- Diagnosticar como influye la actividad física de las secretarias en el rendimiento laboral. Este objetivo se lo comprueba mediante los resultados obtenidos de los cuadros y gráficos # 3,4 y 10.

- Conocer qué tipo de actividad física realizan las secretarias de la ULEAM. Este objetivo se lo comprueba mediante los resultados obtenidos de los cuadros y gráficos # 6.
- Determinar con qué frecuencia realizan actividad física las secretarias de la ULEAM. Este objetivo se lo comprueba mediante los resultados obtenidos de los cuadros y gráficos # 7.

CAPÍTULO VIII

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El 95% de secretarias encuestadas opinan que la actividad física les ayuda al rendimiento laboral.
- Las secretarias el 86% manifiestan que la actividad física es buena para la salud; y un 13% expresan que les ayudan en la estética.
- De la muestra tomada el 60% de las secretarias realizan actividad física, y el 40% de secretarias no realizan actividad física alguna.
- 46 secretarias manifestaron que la actividad física influye en el rendimiento laboral y solo 10 de ellas manifestaron que son más ágiles en las tareas diarias del trabajo.
- La actividad física que realizan las secretarias de la ULEAM es de sistema energético aeróbico, y las que más sobresalen es la caminata en un 48% que en número absoluto son 22, y un 45% combina actividades: bailoterapia y aeróbicos.
- El 32% de las secretarias realizan actividad física dos días a la semana, y el 30% realiza 5 días a la semana.
- El 69 % de las secretarias realizan actividad física entre 30 y 45 minutos.
- Las enfermedades más frecuentes de las secretarias están Diabetes, obesidad, osteoporosis y artrosis.
- El 100% de secretarias encuestadas aseguran que la Universidad no les brinda un programa de actividad física.

RECOMENDACIONES

- Que la Universidad ejecute un programa de actividad física en el cual las secretarias puedan acudir de forma reglada a realizar actividad física.
- Que la universidad realice convenios con gimnasios de la ciudad en donde las secretarias puedan asistir a realizar actividad física, y exigir acudir por lo menos 3 días a la semana y cada mes o cada tres meses hacer competencias y premiar a las ganadoras.

9.- Bibliografía

- Ballesteros, R. (2002). Traumatología y Medicina Deportiva, T.3. Medicina del Deportiva. Madrid: Paraninfo.
- Cagigal, J. M^a. (1981). ¡Oh deporte! Anatomía de un gigante. Valladolid: Miñon.
- Ferrani, A (2001). Unión Internacional Contra el Cáncer
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- Gray, J. (1986). Juegos creativos. Barcelona: Martínez Roca
- Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- Hsu, L. (2000). From physical education to sports education? A possible tendency. . Bulletin of Physical Education, 36, 79-90.
- Lavega, P. (1995). Práctica, teoría y metodología del ejercicio. Ejercicios y juegos de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona. Paidotribo.
- Medina, E. (2002). *Actividad Física y Salud Integral*. Barcelona: Paidotribo
- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. Apuntes: Educación Física y Deportes (86), 3-6.
- Osorio, J. (2000). Empresas En Forma.
- Organización Mundial de la Salud
- Paredes, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Piernavieja, M. (1969). ¿Qué es el deporte? Deporte 2000, I (11), 15-19.

- Rodríguez M, Fernández P y Paniza J, (2001) Deporte y Cambio Social en el Umbral del Siglo XXI. Armilla: Proyecto Sur de Ediciones.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Wilmore y Costill, (1998). Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Barcelona: Paidotribo.
- fisusi.gimnasia-sport@ono.com
- www.bago.com
- www.eufic.org
- es.wikipedia.org
- www.iedar.es
- www.medicentro.com
- www.monografias.com
- www.saludcoe.com
- www.svmst.com/Revista/N10/ejercicio.htm

ANEXOS

Nómina de secretarias de la ULEAM

ALARCON PARRALES ESTRELLA JANETH	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD TECNOLOGIA MEDICA
ALDAZ QUIROZ ANGELA ROMELIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	INGENIERIA INDUSTRIAL
ALVARADO AVILA MELIDA MARIBEL	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD COMERCIO EXTERIOR NEGOCIOS INTE
ALVARADO CUENCA PATRICIA VIRGINIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
ALVAREZ ZAMBRANO YESSICA ANDREA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
ANCHUNDIA RODRIGUEZ DOLORES FABIOLA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECRE
ANDRADE ANDRADE SANDRA KARINA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ARQUITECTURA
ANDRADE ZAMBRANO EVA TERESA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
ARGANDOÑA CHAVEZ MONICA DEL ROCIO	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD JURISPRUDENCIA CC.SS.
BALSECA MACIAS PAOLA ESTEFANIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	INGENIERIA INDUSTRIAL
BARBERAN ZAMBRANO SHIRLEY ROSALBA	AUXILIAR DE SECRETARIA	DEPARTAMENTO PROCURA-FISCALIA
BASURTO TORRES JAKELINE AUXILIADORA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ADMINIST. TURISTICA HOTELERIA
BERMUDEZ VELASCO YASMIN MARGARITA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD DE IDIOMAS
BIANCHI INTRIAGO LUCIA NARCISA DE JESUS	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA DE MARKETING
BRAVO GOMEZ VALERIA CECILIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD DE IDIOMAS
BRAVO MOREIRA ESTRELLA ESPERANZA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ADMINIST. TURISTICA HOTELERIA
BRIONES BAILON GLADYS AZUCENA	AUXILIAR DE SECRETARIA	BIENESTAR UNIVERSITARIO
BRIONES MENDOZA BEBERLY BETSY	AUXILIAR DE SECRETARIA	SECRETARIADO E.Y DESARROLLO EM
BRIONES VELEZ MIXSI JESSENIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	INGENIERIA EN MECANICA NAVAL
BURAU NAVARRETE MARIA LOURDES DEL ROSARI	AUXILIAR DE SECRETARIA	COLEGIO JUAN MONTALVO
CABALLERO MERO GREY ANNABEL	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA
CASTRO BAILON DIANA AZUCENA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS COMUNICACION
CEDEÑO CALERO NELY ALEXANDRA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ARQUITECTURA
CEDEÑO COVEÑA LASTENIA VIRGINIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ENFERMERIA
CEDEÑO GARCIA ROSSANA HAIDEE	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CONTABIL.Y AUDITORIA
CEDEÑO MACIAS KERLY DEL ROCIO	AUXILIAR DE SECRETARIA	BIBLIOTECA
CEDEÑO ZAMBRANO MARIA BELLA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD MEDICINA
CHAVEZ TORO ERIKA DALINDA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA ADMINITRACION NEGOCIOS
CORNEJO ARTEAGA MARIA DE LOS ANGELES	AUXILIAR DE SECRETARIA	DEPARTAMENTO PROCURA-FISCALIA
DELGADO ZAMBRANO MARIA TATIANA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA DE MARKETING
DEMERA SANTOS JESSICA ALEXANDRA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
FERNANDEZ CEDEÑO LUZ DIVINA M	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ARQUITECTURA
FRANCO CASTRO DORA MARGARITA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS DEL MAR
FUENTES FALCONES BEATRIZ LEONOR	AUXILIAR DE SECRETARIA	COMPUTACION ADMINISTRATIVA
GALARZA MENDOZA ESPERANZA ANNABELL	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD MEDICINA

GALLEGOS BOWEN KAREEN FIDALMA	AUXILIAR DE SECRETARIA	BIBLIOTECA
GARCIA MARCOS ROSA MARISOL	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA INGENIERIA ELECTRICA
GARCIA ORMAZA LIDIA MERCEDES	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS ECONOMICAS
GARCIA VICUNA BETSY IBETH	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS DEL MAR
GARCIA ZAMORA BELLA MARLENE	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS DEL MAR
INTRIAGO ALVAREZ MARIA MERCEDES	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA
INTRIAGO BRAVO YINA ROSALIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA EDUCACION BASICA
LOOR VERA LUCIA GABRIELA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD INGENIERIA AGROPECUAR
LOPEZ REYES AMGELA ONDINA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
MANTUANO PILOZO MIRIAN YOCONDA	AUXILIAR DE SECRETARIA	BIBLIOTECA
MARCILLO PIN KARLA ROSANNA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD COMERCIO EXTERIOR NEGOCIOS INTE
MENDOZA MACIAS CARMEN GABRIELA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD TRABAJO SOCIAL
MERA LAZ PRISCILA MIREYA	AUXILIAR DE SECRETARIA	INGENIERIA INDUSTRIAL
MERO ALVARADO ELENA DEL ROCIO	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ARQUITECTURA
MERO ESPANA DAYSI YADIRA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ADMINIST. TURISTICA HOTELERIA
MORAN MOREIRA MARCIA MILENE	AUXILIAR DE SECRETARIA	ADMINIST. TURISTICA HOTELERIA
MURILLO RUIZ LENOCHKA ALEXANDRA	AUXILIAR DE SECRETARIA	BIBLIOTECA
ORTEGA BARBERAN NORMA EDITH	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD DE IDIOMAS
ORTEGA ORRALA WENDY MARIUXI	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ODONTOLOGIA
PARRALES HOLGUIN ALEXANDRA ELIZABETH	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD TECNOLOGIA MEDICA
PARRALES MOREIRA NARCISA JACQUELINE	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CIENCIAS COMUNICACION
PONCE AUAD FATIMA DEL CARMEN	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA ADMINITRACION NEGOCIOS
PONCE MORA MARIA DE LA MILAGROSA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ENFERMERIA
QUIJIJE BOWEN MAGDALENA PATRICIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA DE MARKETING
RAMIREZ GARCIA JESICA MARIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	COLEGIO JUAN MONTALVO
REVELO MACIAS CELINDA JANETT	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD ENFERMERIA
RODRIGUEZ ALCAZAR VIRNA ADRIANA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD TECNOLOGIA MEDICA
SANCHEZ MORENO JESSICA KARINA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD DE IDIOMAS
SOLORZANO BRIONES ROSA ARACELY	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA ADMINITRACION NEGOCIOS
TEJEMA GUANOLUISA IRMA SILVIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA BACHILLERATO
VALDIVIESO ZAMORA NELA DIMITROVA	AUXILIAR DE SECRETARIA	COLEGIO JUAN MONTALVO
VALLE JARAMILLO SILVIA ARACELY	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD CONTABIL.Y AUDITORIA
VERA PINCAY ANA BERTHA	AUXILIAR DE SECRETARIA	FACULTAD MEDICINA
ZAMBRANO BRAVO WENDY DOLORES	AUXILIAR DE SECRETARIA	ESCUELA BACHILLERATO
ZAMBRANO MERA VIRGINIA MONSERRATE	AUXILIAR DE SECRETARIA	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO
ZAMBRANO ORTIZ NELLY MERCEDES	AUXILIAR DE SECRETARIA	COLEGIO JUAN MONTALVO
ZAMBRANO RODRIGUEZ ANNYE CELENIA	AUXILIAR DE SECRETARIA	COMPUTACION ADMINISTRATIVA
BRIONES ARTEAGA BEATRIZ JACQUELINE	AUXILIAR SECRETARIA	VICE-RECTORADO ACADEMICO
DELGADO VERA TANIA AUXILIADORA	AUXILIAR SECRETARIA	ORIENTACION Y NIVELACION
MENDOZA BRAVO ALEJANDRA MONSERRATE	AUXILIAR SECRETARIA	DEPARTAMENTO FINANCIERO

RODRIGUEZ MORALES SANDRA MARIA	AUXILIAR SECRETARIA	ORIENTACION Y NIVELACION
SALAZAR CEDEÑO LUCIANA DENISSE	AUXILIAR SECRETARIA	ORIENTACION Y NIVELACION
SALTOS MOREIRA DIANA YASMIN	AUXILIAR SECRETARIA PRG.OLMEDO	FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
BAILON VERA ALEXANDRA MARIA	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
BRAVO LOOR MANUELA ESPERANZA	SECRETARIA	VINCULACION CON LA COMUNIDAD
BURGOS VALENCIA MONICA ALEXANDRA	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
CHICA CHICA GRETYS MARILYN	SECRETARIA	DEPT. CONSULT.Y ASESORIA JURID
DURAN QUIJIJE DELIA DORALIZA	SECRETARIA	IMPRESA UNIVERSITARIA
ESPINOZA CEDEÑO JESSENIA TRINIDAD	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
FALCONES BARRES JENNY ELIZABETH	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
FIGUEROA SOLEDISPA GINA TATIANA	SECRETARIA	FACULTAD DE IDIOMAS
HUALPA CEDEÑO KARLA GABRIELA	SECRETARIA	ED. CONTINUA
LOOR CEDEÑO DEYSSI MARIA	SECRETARIA	SECCION BODEGA
MATUTE CHAVEZ ROCIO ANNABELL	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
MEJIA BERDUGA MARIA NATIVIDAD	SECRETARIA	BIENESTAR UNIVERSITARIO
MENDOZA CEDEÑO TERESITA DEL JESUS	SECRETARIA	DEPARTAMENTO EVALUACION Y ACREDITACION
MENDOZA DELGADO ESMERALDAS LEONOR	SECRETARIA	ORIENTACION Y NIVELACION
MONTESDEOCA ZAMBRANO MARIA DEL PILAR	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
ORMAZA BARREZUETA LIDIA NURIS	SECRETARIA	SECRETARIA GENERAL
PALOMEQUE GUILLEN VIELKA DE LAS MERCEDES	SECRETARIA	ED. CONTINUA
REYES LOOR MIRYAN NATACHA	SECRETARIA	DEPARTAMENTO PROCURA-FISCALIA
REYNA MANTUANO DOLORES JESSENIA	SECRETARIA	DEPARTAMENTO FINANCIERO
RIVAS CEVALLOS ANYELA DEL ROCIO	SECRETARIA	EDICIONES Y PUBLICACIONES
ROCA MOLINA FLOR ISABEL	SECRETARIA	DEPARTAMENTO TECNICO
ROJAS VALLE ISABEL FABIOLA	SECRETARIA	DEPARTAMENTO PLANEAMIENTO
ROMERO INTRIAGO NANCY AUXILIADORA	SECRETARIA	VIGILANCIA Y MANTENIMIENTO
SALDARRIAGA ZAMBRANO FRECIA GENOVEVA	SECRETARIA	CENTRO EDUCACION GRAL.5 MAYO
RIOS LEON SOPHIA DEL ROSARIO	SECRETARIA ASOCIACION	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO
ZUNIGA ANDRADE ZOILA DEL CARMEN	SECRETARIA ASOCIACION	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO
MERO PALMA FLOR AZUCENA	SECRETARIA AUXILIAR	RECTORADO
GARCIA MUÑOZ JACINTA AUXILIADORA	SECRETARIA COLEGIO	COLEGIO JUAN MONTALVO
BARBERAN MENDOZA NELLY MARIANA	SECRETARIA CONSEJO ACADEMICO	VICE-RECTORADO ACADEMICO
MARCILLO PALMA MELBA MONSERRATE	SECRETARIA CONTADORA	DEPARTAMENTO INVESTIGACION
GARCIA ANDRADE MARIA DEL CARMEN	SECRETARIA COORD.DE CERT Y CO	SECRETARIA GENERAL
MOREIRA VELIZ CRISTINA ELIZABETH	SECRETARIA COORDINADORA	RECTORADO
ROLDAN GUZMAN YOLANDA MARIBEL	SECRETARIA COORDINADORA H.C.U.	SECRETARIA GENERAL
CARVAJAL ZAMBRANO BEBDY TERESA	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA DE MARKETING
GUTIERREZ CEDEÑO OCTAVIANA MONSERRATE	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA EDUCACION BASICA

INTRIAGO HOLGUIN PATRICIA DEL ROCIO	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA INGENIERIA ELECTRICA
MACIAS CUENCA ALEXA ALEXANDRA	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA ADMINISTRACION NEGOCIOS
MUÑOZ ALCIVAR MARIA DOLORES	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA BACHILLERATO
PARRALES HOLGUIN CARLOTA CECILIA	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA INGENIERIA CIVIL
PICO ALONSO ADRIANA ELIZABETH	SECRETARIA DE ESCUELA	ESCUELA PSICOLOGIA
ALARCON ZAMBRANO MERLY TERESA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD ARQUITECTURA
CEVALLOS MACIAS MARIA LINA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD CIENCIAS DEL MAR
DEL CANTO JERIA MARCIA VALESKA	SECRETARIA DE FACULTAD	SECRETARIADO E.Y DESARROLLO EM
DELGADO BARCIA MONICA JANET	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD ODONTOLOGIA
GARCIA MOREIRA FATIMA ROSALIA	SECRETARIA DE FACULTAD	ADMINIST. TURISTICA HOTELERIA
GARCIA MIENTES MARIA TERESA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD TECNOLOGIA MEDICA
GOMEZ ZAMBRANO MARJORIE MARIANA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD TRABAJO SOCIAL
HERNANDEZ BARCIA LEONOR ALEXANDRA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD ENFERMERIA
HUALPA BELLO MARIA NARCISA DEL JESUS	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD MEDICINA
LOOR PISCO ROSA MARIANA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECRE
MACIAS MEZA MARIA ISORA	SECRETARIA DE FACULTAD	INGENIERIA INDUSTRIAL
MERO RIVERA LIDIA ELIZABETH	SECRETARIA DE FACULTAD	ESCUELA BACHILLERATO
MONTESINOS DELGADO ESTRELLA AMERICA	SECRETARIA DE FACULTAD	ESCUELA ADMINISTRACION NEGOCIOS
MOREIRA GARCIA MARIA CECILIA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD COMERCIO EXTERIOR NEGOCIOS INTE
MOREIRA ROCA JUDITH MARIA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD INGENIERIA AGROPECUAR
NAPA ZAMBRANO RUBIA DENNYS DEL JESUS	SECRETARIA DE FACULTAD	INGENIERIA EN MECANICA NAVAL
PINARGOTE PICO LUISA KARINA	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD CIENCIAS COMUNICACION
PROANO ZAMBRANO MARIBEL JACOMINE	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD CIENCIAS ECONOMICAS
RAMOS CABALLERO MARITZA ELIZABETH	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD JURISPRUDENCIA CC.SS.
ROLDAN BARBERAN NARCISA GALUD	SECRETARIA DE FACULTAD	FACULTAD CONTABIL.Y AUDITORIA
SALAZAR NORMA HOLANDA	SECRETARIA DE FACULTAD	ESCUELA INGENIERIA CIVIL
VILLAMARIN VILLACRES LUISA MARLENE	SECRETARIA DE FACULTAD	COMPUTACION ADMINISTRATIVA
DELGADO BARCIA ROSA VICTORIA	SECRETARIA DEPARTAMENTO TT.HH.	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO
LAGOS REYES YADIRA ELIZABETH	SECRETARIA DEPARTAMENTO TT.HH.	DEPARTAMENTO TALENTO HUMANO
MURILLO MERO MARIANA DEL CARMEN	SECRETARIA DPTO.DES.ACADEMICO	VICE-RECTORADO ACADEMICO
ALONZO VILES ROSA EUGENIA	SECRETARIA JARDIN	CENTRO DE EDUCACION I.RICHARD
REYES CARDENAS MARIA DELIA	SECRETARIA MASTERADO	ED. CONTINUA
AGUIRRE REYES PATRICIA JANETH	SECRETARIA PROYECTO	DEPARTAMENTO INVESTIGACION
DELGADO REYES NORMA ESMERALDA	SECRETARIA RECTORADO	RECTORADO
MACIAS ZAMBRANO DANIELA MONSERRATE	SECRETARIA SPA 4	MUSEO UNIVERSITARIO

AVILA ROCA MARIANA DEL JESUS	SECRETARIA TRANSPORTE	SECCION TRANSPORTE
GARCIA CHISPE CARMEN DEL ROCIO	SECRETARIA TRANSPORTE	SECCION TRANSPORTE
MACIAS ALCIVAR ANGELA YESENIA	SECRETARIA UNIDAD INTERNET	UNIDAD CENTRAL DE INTERNET
MOLINA CEVALLOS BEATRIZ ELIZABETH	SECRETARIA VICERRECTOR ACADEMI	VICE-RECTORADO ACADEMICO
VILLACIS DELGADO OLGA ALEXANDRA	SECRETARIA VICERRECTOR ADMINIS	VICE-RECTORADO ADMINISTRATIVO
ACUÑA VILLAMAR VERONICA LEONOR	SECRETARIA COORD.FONDO ROTATIV	SECRETARIA GENERAL

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY "ALFARO DE MANABI" DE MANABI FACULTAD DE
EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION.**

Señoras y señoritas secretarias de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, nos encontramos realizando una investigación para la titulación profesional como Licenciados en Educación Física, Deportes y Recreación: Mención Entrenamiento, Deportivo a través del siguiente tema: "La Actividad Física en las secretarias de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí y su importancia en el rendimiento laboral en el año 2012", para lo cual le solicitamos su valiosa colaboración respondiendo a la siguiente encuesta. Agradecemos su valioso aporte.

Peso: _____

Estatura: _____

1.- ¿Cree usted que la actividad física es importante?

Sí

No

¿Por qué?

Por salud

Por estética

Otras

2.- ¿Realiza actividad física?

Sí

No

3.- ¿Cree usted que la actividad física le ayuda al rendimiento laboral?

Sí

No

4.¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral?

Mejora el aparato cardiovascular

Aumenta la sensación de bienestar

Mayor agilidad en las tareas

5.- ¿Conoce los beneficios de la práctica de actividad física?

Sí

No

6.- ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Caminata

Bailo-terapia

Aeróbicos

Otra: _____

7.- ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física?

5 días

4 días

- 3 días
- 2 días
- No realiza

8.- ¿Qué tiempo dura su práctica diaria de actividad física?

- 30 minutos 45 minutos 1 hora

9.- ¿Cuánto aproximadamente gasta para su práctica diaria de actividad física?

- Menos 30 dólares
- Más de 30 dólares
- No gasta dinero

10.- ¿El horario de trabajo le es accesible para la práctica de actividad física?

- Sí No

11.- ¿Padece de alguna enfermedad?

- Hipertensión
- Osteoporosis
- Hipercolesterolemia
- Diabetes
- Obesidad
- Ninguna

12.- ¿Pide permiso periódicamente para faltar al trabajo?

- Sí No

¿Por qué?

- Calamidades domesticas
- Enfermedad
- Estudio
- Otros

13.- ¿La Universidad le brinda un programa de actividad física?

- Sí No





Total Competencias Técnicas del Puesto :			0%
COMPETENCIAS UNIVERSALES # Competencias: 0 Factor: 8%			
ESTOS CAMPOS DEBEN SER LLENADOS OBLIGATORIAMENTE :			
DESTREZA	Relevancia	Comportamiento Observable	Frecuencia de Aplicación
APRENDIZAJE CONTINUO			
CONOCIMIENTOS DEL ENTORNO ORGANIZACIONAL			
RELACIONES HUMANAS			
ACTITUD AL CAMBIO			
ORIENTACIÓN A LOS RESULTADOS			
ORIENTACIÓN DE SERVICIO			
Total Competencias Universales:			0%
TRABAJO EN EQUIPO, INICIATIVA Y LIDERAZGO Factor: 16%			
DESCRIPCIÓN	RELEVANCIA	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	Frecuencia de Aplicación
TRABAJO EN EQUIPO			
INICIATIVA			
LLENAR EL CAMPO DE LIDERAZGO, SOLO PARA QUIENES TENGAN SERVIDORES SUBORDINADOS BAJO SU RESPONSABILIDAD DE GESTIÓN.			
LIDERAZGO			
Total Trabajo en Equipo, Iniciativa y Liderazgo:			0%

¿ A más del cumplimiento de la totalidad de metas y objetivos se adelantó y cumplió con objetivos y metas previstas para el siguiente periodo de evaluación ?			APLICA EL + 4 %	% DE AUMENTO
				0
Total Actividades Esenciales:				0%
CONOCIMIENTOS	# Conocimientos:	0	Factor: 8%	Nivel de Conocimiento
Total Conocimientos:				0%
COMPETENCIAS TÉCNICAS DEL PUESTO		# Competencias:	0	Factor: 8%
DESTREZAS	Relevancia	Comportamiento Observable		Nivel de Desarrollo

OBSERVACIONES DEL JEFE INMEDIATO (EN CASO DE QUE LAS TENGA):				
QUEJAS DEL CIUDADANO (PARA USO DE LAS UARHS) INFORMACION PROVENIENTE DEL FORMULARIO EVAL-02				
Nombre de la persona que realiza la queja	DESCRIPCIÓN	No. DE FORMULARIO	APLICA DESCUENTO A LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	% DE REDUCCIÓN
TOTAL:				0
RESULTADO DE LA EVALUACIÓN				
FACTORES DE EVALUACIÓN				CALIFICACION ALCANZADA
Indicadores de Gestión del puesto				0,0
Conocimientos				0,0
Competencias técnicas del puesto				0,0
Competencias Universales				0,0
Trabajo en equipo, Iniciativa y Liderazgo				0,0
Evaluación del ciudadano (-)				0,0
PROCESO INCORRECTO				
PROCESO INCORRECTO				
FUNCIONARIO (A) EVALUADOR (A)				
Fecha (dd/mm/aaaa): _____				
<small>CERTIFICO: Que he evaluado al (a la) servidor (a) acorde al procedimiento de la norma de Evaluación del Desempeño.</small>				
<p>_____</p> <p>FIRMA</p> <p>Evaluador o jefe Inmediato</p>				

❖ Information Restringida

IMC

	estatura	estatura ²	peso	IMC	
1	1,67	2,8	77	28	
2	1,55	2,4	52	22	
3	1,56	2,4	62	25	
4	1,6	2,6	64	25	
5	1,65	2,7	54	20	
6	1,45	2,1	55	26	
7	1,57	2,5	58	24	
8	1,56	2,4	64	26	
9	1,54	2,4	58	24	
10	1,57	2,5	63	26	
11	1,45	2,1	48	23	
12	1,56	2,4	59	24	
13	1,59	2,5	70	28	
14	1,5	2,3	60	27	
15	1,56	2,4	59	24	
16	1,63	2,7	60	23	
17	1,6	2,6	58	23	
18	1,65	2,7	54	20	
19	1,69	2,9	55	19	
20	1,5	2,3	79	35	
21	1,54	2,4	68	29	
22	1,61	2,6	77	30	
23	1,63	2,7	63	24	
24	1,59	2,5	75	30	
25	1,52	2,3	45	19	
26	1,65	2,7	68	25	
27	1,52	2,3	72	31	
28	1,4	2,0	82	42	
29	1,59	2,5	58	23	
30	1,57	2,5	60	24	
31	1,63	2,7	65	24	
32	1,55	2,4	53	22	
33	1,6	2,6	80	31	
34	1,45	2,1	40	19	
35	1,47	2,2	45	21	
36	1,6	2,6	66	26	
37	1,58	2,5	65	26	
38	1,6	2,6	75	29	
39	1,5	2,3	45	20	
40	1,65	2,7	62	23	
41	1,6	2,6	58	23	
42	1,53	2,3	62	26	
43	1,48	2,2	50	23	
44	1,53	2,3	68	29	
45	1,67	2,8	60	22	
46	1,54	2,4	45	19	
47	1,66	2,8	60	22	
48	1,6	2,6	72	28	
49	1,66	2,8	79	29	

50	1,63	2,7	89	33
51	1,68	2,8	80	28
52	1,55	2,4	68	28
53	1,65	2,7	63	23
54	1,54	2,4	72	30
55	1,54	2,4	54	23
56	1,53	2,3	73	31
57	1,33	1,8	68	38
58	1,53	2,3	70	30
59	1,64	2,7	55	20
60	1,57	2,5	67	27
61	1,45	2,1	65	31
62	1,56	2,4	57	23
63	1,55	2,4	51	21
64	1,59	2,5	54	21
65	1,63	2,7	67	25
66	1,6	2,6	63	25
67	1,62	2,6	53	20
68	1,69	2,9	68	24
69	1,59	2,5	75	30
70	1,65	2,7	74	27
71	1,5	2,3	50	22
72	1,79	3,2	65	20
73	1,54	2,4	52	22
74	1,5	2,3	55	24
75	1,55	2,4	54	22
76	1,63	2,7	58	22
77	1,48	2,2	59	27

Grados de obesidad

Grado	IMC adultos
Sobrepeso 1	25-26.9
Sobrepeso 2	27-29.9
Obesidad 1	30-34.9
Obesidad 2	35-39.9
Obesidad 3 (mórbida)	40-49.9
Obesidad 4 (extrema)	≥ 50

Grados según consenso SEEDO 2002

Sociedad Española Para el Estudio de la Obesidad

Frecuencia de la Encuesta por Facultades o Áreas

facultades o areas	f	%
informatica	1	0,01298701
tecnologia medica	2	0,02597403
ingineria	6	0,07792208
secretaria general	6	0,07792208
economia	3	0,03896104
comercio exterior	3	0,03896104
cultura fisica	1	0,01298701
lenguaje center	4	0,05194805
arquitectura	4	0,05194805
odontologia	4	0,05194805
ing. Agropecuaria	2	0,02597403
ciencias del mar	3	0,03896104
ciencias de la educacion	4	0,05194805
auditoria	3	0,03896104
trabajo social	2	0,02597403
hoteleria y turismo	4	0,05194805
ciencias de la comunicaci3n	3	0,03896104
ciencias medicas	1	0,01298701
mecanica naval	2	0,02597403
talento humano	6	0,07792208
derecho	3	0,03896104
enfermeria	2	0,02597403
biblioteca	2	0,02597403
areas administrativas	6	0,07792208
total	77	1

**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ.
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

**PROYECTO DE PROPUESTA DE SOLUCIÓN
APLICABLE A LA TESIS CON EL TEMA DE “LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS SECRETARIAS DE LA
UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ Y
SU IMPORTANCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL EN
EL AÑO 2012”.**

**“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA LAS
SECRETARIAS DE LA UNIVERSIDAD LAICA ELOY
ALFARO DE MANABÍ”.**

AUTORES:

ALEXI ISRAEL MEZA ZAMBRANO.

MERCEDES MONSERRATE PAZMIÑO MURILLO.

MANTA 2013.

Pasos del Proyecto

- 1.- Nombre del proyecto.
- 2.- Unidad de administración financiera.
- 3.- Localización Geográfica.
- 4.- Análisis de la situación actual.
- 5.- Antecedentes.
- 6.- Justificación.
- 7.- Beneficiarios.
- 8.- Proyectos relacionados y/o complementarios.
- 9.- Objetivos.
 - 9.1.- Objetivo de desarrollo.
 - 9.2.- Objetivo general.
 - 9.3. Objetivos específicos.
- 10.- Metas.
- 11.- Actividades.
- 12.- Inversión total del proyecto.
- 13.- Cronograma valorado de actividades.
- 14.- Duración del proyecto y vida útil.
- 15.- Indicadores de resultados alcanzados cualitativos y cuantitativos.
- 16.- Impacto ambiental.
- 17.- Autogestión y sostenibilidad.

1.- Nombre del proyecto: “Programa de actividad física, para las secretarías de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí”.

2.- Unidad de Administración Financiera.

La universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, del cantón Manta aportará con los escenarios deportivos que conste para la realización de las actividades programadas en el proyecto.

El proyecto “Programa de actividad física, para las secretarías de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí”, será financiado por la Universidad y el Municipio de Manta.

3.- Localización geográfica.

La Universidad laica “Eloy Alfaro” Manabí fue creada el 13 de noviembre de 1985 en la ciudad de Manta; está ubicada en la calle 12 vía san mateo, Ciudadela universitaria.

4.- Análisis de la situación actual.

Las secretarías de la universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, en las encuestas realizadas se logró diagnosticar que el 50% presentan obesidad aunque sea de desconocimiento por parte de ellas, y hasta la actualidad la universidad no brinda un programa de actividad física, lo que incurre en los problemas físicos presente de este modo es evidente que no puedan mejorar su condición.

5.- Antecedentes.

La Actividad Física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (Organización Mundial de la Salud, s/f)., como por ejemplo, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar. De esta manera, se adapta a las posibilidades de todas las personas, permitiendo obtener beneficios saludables con la relación de alguna actividad donde lo importante es el consumo energético que la misma lleva implícita. Ballesteros, R. (2002).

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima. IEDAR (s/f). (Instituto de estudios del azúcar y la remolacha).

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades

cardiovasculares graves o morir por su causa. Por otra parte, el ejercicio físico normaliza los niveles de lípidos plasmáticos. En particular, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno), factor importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, el ejercicio físico regular produce una disminución de los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina. EUFIC (s/f). (TheEuropeanFoodInformation Council).

Obesidad y exceso de peso

La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, un 20,4 % del mundo desarrollado presenta obesidad (>30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad. De hecho, parece que la medida de actividad física que se realiza puede ser un factor determinante en el desarrollo de la obesidad, incluso más que la ingesta energética (kilocalorías).

El ejercicio puede ayudar a perder peso a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa.

Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Wikipedia (s/f).

Diabetes en adultos

Algunos autores han demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada.

La recomendación más apropiada para los pacientes obesos con diabetes tipo 2 es una dieta moderadamente hipocalórica, equilibrada nutricionalmente, con una ingesta reducida de grasa saturada y un incremento en la actividad física.

Se han realizado estudios que han demostrado que hacer ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos. IEDAR (s/f).

Tensión Arterial

El ejercicio físico ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas, disminuyendo sus cifras tensionales. Esta disminución de la presión sanguínea con la actividad física ocurre tanto en normotensos (presión normal) como en hipertensos y es independiente de la pérdida de peso. IEDAR (s/f).

Cáncer

De acuerdo con estudios realizados de la “Dra. Aracely Ferrari” (2001) UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer) la relación entre la actividad física y el riesgo de contraer cáncer no ha sido fácil de demostrar.

Por un lado, la actividad física incluye no solamente los deportes y ejercicios realizados en clubes y gimnasios sino todos aquellos movimientos que se realizan en la vida cotidiana trabajo en el hogar en el jardín trasladarse de un lugar a otro. Por otra parte, no existe consenso en la dosis, tipo, duración, frecuencia, intensidad y el tiempo de realización de actividad física a lo largo de la vida que se requiere para un efecto beneficioso.

En cuanto a la evidencia del efecto beneficioso para el riesgo de cáncer se ha clasificado en ‘convinciente’ para el cáncer de colon y cáncer de mama. Este efecto se vio tanto en la actividad laboral como recreacional y es un factor independiente, sin confundirse con la dieta ni con el índice de masa corporal. En presencia de niveles elevados de metabolismo energético, de glicemia y masa corporal, estos efectos aumentan.

Es de destacar que la evidencia más fuerte se observa en el cáncer de colon, donde de 56 estudios, 48 demuestran una disminución del riesgo asociado a una mayor actividad física. Esta disminución es en promedio de 40 a 50 % y llega hasta un 70 % si se considera el ejercicio intenso.

Para el cáncer de mama la evidencia de asociación con el ejercicio no es tan consistente, pero igual ha sido clasificada como convincente. De 51 estudios 34 observaron una disminución del riesgo de cáncer de mama en las mujeres más físicamente activas. Esta reducción del riesgo se da en un promedio de 30 a 40 %.

El beneficio mayor se registró en las mujeres post menopáusicas más que en las pre menopáusicas y lo más interesante es que dicho beneficio existía aunque la actividad física se comenzara después de la menopausia. [Friedenreich,Christine M 2001].

Sistema músculo - esquelético

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis).

Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. Hacer deporte puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y menor su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad. EUFIC (s/f).

Función cognitiva

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica. Éstos han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. IEDAR (s/f).

Actividad física para la salud y el fitness

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que éste sea realizado no sólo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas. Medina, E. (2002).

Según Wilmore y Costill (1998), es conveniente que determinadas personas, antes de comenzar un programa de ejercicio físico, se sometan a un examen médico, como es el caso de:

- Los hombres de 40 años o más.
- Las mujeres de 50 años o más.
- Personas de cualquier edad, consideradas de alto riesgo (personas con historial médico de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, artritis, etc.).

No obstante, para el ACSM (American College of Sports Medicine), un examen médico y una prueba de ejercicio pueden no ser necesarios si el ejercicio se emprende gradualmente, con la correcta orientación y sin participar en competiciones. En cualquier caso, si se tiene dudas, se debe consultar a un médico.

La programación del ejercicio

En una programación de ejercicio físico se debe tener en cuenta un conjunto de factores:

- El tipo de ejercicio
- La frecuencia de participación
- La duración de la sesión
- La intensidad de la sesión

El tipo de ejercicio

Según Medina, E. (2002) Un programa global de ejercicios destinado a disponer de una buena condición física debería centrarse en la potenciación de tres cualidades físicas fundamentales:

- La flexibilidad
- La resistencia
- La fuerza
- Los estiramientos contribuyen al desarrollo de la flexibilidad.

La frecuencia de participación:

5 días semanales como hábito adquirido, es más que aceptable dentro de un programa de estas características.

El CAMD recomienda entrenar de 3 a 5 días por semana. La mayoría de los estudios muestran poco cambio en la capacidad física si se entrena menos de 3 veces semanales, a menos que el ejercicio sea bastante intenso. Y entrenar más de 5 veces no produce un mayor mejoramiento de la capacidad que entrenando 5 días por semana. SaludCOE (s/f)

Asimismo, podremos decantarnos por combinar el trabajo de fuerza y resistencia en una misma sesión, o bien alternar sesiones donde únicamente trabajemos la resistencia, y otras donde sólo trabajemos la fuerza.

La duración de la sesión

La duración de la sesión de ejercicio físico será de unos 30-40 minutos, o más, dependiendo del nivel de condición física o del tiempo disponible, aunque tampoco es necesario excederse, pues debemos tener en cuenta que aquí estamos hablando de salud y no de alto rendimiento.

La progresión debe ser paulatina y depende de la respuesta individual, hasta alcanzar una meta de 60 minutos o más.

En principiantes o personas con una baja condición física, sesiones de unos 40-60 min., son óptimas para empezar a adquirir efectos beneficiosos. Grupo Bagó (s/f)

La intensidad de la sesión

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

- En lo referente al entrenamiento de resistencia, la zona deseada de trabajo aeróbica se encuentra entre el 60% y el 90% respecto a la frecuencia cardiaca máxima (FC máx.).

Como es lógico, a mejor condición física, mayor capacidad para trabajar en los niveles superiores de la zona, mientras que si se dispone de una baja condición física, se ha permanecido sedentario por algún tiempo, o se tiene una edad considerable, lo más conveniente es empezar en el extremo inferior de la zona (60%), e incluso a veces, más bajo.

- En el entrenamiento de la fuerza, en el caso de principiantes o personas con una baja condición física, lo ideal es comenzar con cargas ligeras o moderadas por medio de las cuales se puedan realizar un alto número de repeticiones (20 o más).

Posteriormente, a medida que progresamos, si lo que queremos es ganar masa o cantidad muscular, aumentaremos el peso lo suficiente como para realizar pocas repeticiones (6-12), mientras que si lo que queremos es desarrollar resistencia o calidad muscular, aumentaremos el peso lo suficiente como para seguir realizando bastantes repeticiones, de 15 a 20, o incluso más. Medina, E. (2002).

La sesión

Toda sesión de ejercicio físico que se precie debería incluir tres partes claramente diferenciadas:

A. Calentamiento

(10-20 min)

- Actividad de baja intensidad
- Flexibilidad: estiramientos tipo stretching (opcional)

B. Parte principal

(20-60 min)

- Resistencia (correr, nadar, ciclismo, aerobio, actividades deportivas, etc.), y/o
- Fuerza (ejercicios de autocarga, pesas libres, maquinas, etc.)

C. Enfriamiento o vuelta a la calma

(10 min, o más)

- Reducción gradual de la intensidad (si la actividad ha sido lo suficientemente intensa)
- Flexibilidad (muy importante): estiramientos tipo stretching

Tiempo total de la sesión: 40-90 minutos. MedlinePlus (s/f)

El calentamiento

El calentamiento constituye una parte esencial dentro de una sesión de ejercicio físico, previa a la parte principal que consiste en la realización de una actividad o conjunto de ejercicios a baja intensidad. Su objetivo es movilizar al deportista física y mentalmente, y reducir la posibilidad de lesiones.

El resultado de un mal calentamiento o de su ausencia es, sin lugar a dudas, un bajo nivel de rendimiento y, en muchas ocasiones puede incluso acarrear lesiones importantes (esguinces, desgarros musculares, etc.), por lo que debemos dedicarle un tiempo considerable.

Podemos distinguir varios tipos de calentamiento De acuerdo con Medina, E. (2002)

- El calentamiento pasivo: consiste en aumentar la temperatura corporal, a través del uso de algún elemento externo como, por ejemplo, duchas calientes, baños hipertérmicos, almohadillas para calentarse, etc.
- El calentamiento general: es el tipo de calentamiento más utilizado, y consiste en la realización de actividades a una intensidad baja o moderada,

como por ejemplo, carrera o bicicleta suave, andar vigorosamente, salto la comba, ejercicios de movilidad.

Los ejercicios de movilidad deben ser realizados lenta y suavemente, evitando los rebotes bruscos y las ejecuciones veloces.

De esta forma prevendremos posibles lesiones en el tejido articular o muscular.

- El calentamiento formal o específico: consiste en la ejecución de movimientos (a intensidad reducida) que simulan o se emplean en la actividad que va hacer realizada, como por ejemplo los tiros a canastas en baloncesto, pases y tiros a puerta en futbol, utilización de un peso ligero o moderado en la primera serie de un ejercicio con pesas, etc.

Un buen calentamiento debe comprender ambos tipos de ejercicios: generales y específicos.

También es recomendable que el calentamiento incluya unos minutos de estiramientos, que son los que se utilizan para el desarrollo o mantenimiento de una importante cualidad física: la flexibilidad. Como la actividad de baja intensidad provoca un aumento de la temperatura corporal y, en consecuencia, del grado de elasticidad de los diferentes tejidos (músculos, tendones, ligamentos), los estiramientos resultan más convenientes y efectivos tras el calentamiento, y no antes.

Ahora bien, también ha sido demostrado que los estiramientos en el inicio de la sesión pueden no ser necesarios como medida preventiva de lesiones, siempre que se lleve a cabo un buen protocolo de calentamiento previo.

Esto no quiere decir que los estiramientos en el calentamiento no sean importantes, pues siempre elaborar sus propios planes o programas de entrenamiento con la mayor optimización y correspondencia posible.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA LABORAL.

El concepto de la práctica de actividad física y deporte por parte de los trabajadores (de forma reglada) es un tema relativamente nuevo en nuestro país aunque en otros países extranjeros como, Estados Unidos, Japón y otros países europeos están fuertemente implantados en el mundo empresarial con buenos resultados. Isusi, F (sf)

De este modo el programa de actividad física y deporte está enfocado a la práctica de actividad física de los empleados de una empresa, como medio de prevención de lesiones musculares, estrés físico y psicológico que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado psico-físico óptimo del trabajador de la empresa. Con el objetivo de optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma sino

que tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud. Es decir, que el cuerpo del empleado sea cada vez más funcional y que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la empresa sin tener la posibilidad de correr riesgos innecesarios de sufrir una lesión.

Así, la implantación de un programa de ejercicio físico regular puede ser un medio para prevenir los riesgos y accidentes laborales, y más concretamente las lesiones musculoesqueléticas que sufren los trabajadores de las empresas durante su jornada laboral. Isusi, F (sf).

6.- Justificación.

El problema radica en el buen vivir y eso conlleva a la generación del programa, pues se debe ofrecer a las secretarías la realización de actividades físicas direccionadas hacia la mejora de la salud, y su rendimiento laboral en sí, pues esto brinda la actividad física diaria.

7.- Beneficiarios.

Los beneficiarios directos, son las secretarías ya que hacia ellas está dirigido el programa, siendo así un beneficio para la salud física, beneficiarios indirectos la familia de cada secretaria, las autoridades contando con secretarías activas físicamente mas no enfermas e incluso los estudiantes de la universidad en general se verán beneficiados con un mejor desempeño laboral.

8.- Proyectos relacionados y/o complementarios.

El gobierno viene presentando proyectos de actividad física a la comunidad, como por ejemplo el programa Ejercítate Ecuador y Vive Sano.

9.- Objetivos.

9.1.- Objetivo de desarrollo.

- Promocionar la actividad física a las secretarías, como vía de un buen vivir.

9.2.- Objetivo general.

- Contribuir al desarrollo de actividades físicas programadas para las secretarías de la ULEAM.

9.3.- Objetivos Especifico.

- Disminuir el índice de masa corporal en las secretarías de la ULEAM.
- Lograr que las secretarías tomen como hábito la realización de actividad física diaria.

- Motivar a la práctica diaria como una salida al stress físico.
- Mejorar el desempeño laboral.

10.- Metas.

- Que las autoridades se interesen y fomenten la realización de actividad física en las secretarias.
- Que el 100% de las secretarias practique y se direccionen sin necesidad de un instructor, hacia un estilo de vida en la actividad física y logren un perfil adecuado en lo personal, social, psicológica y deportivo.
- Realizar pruebas físicas cada 6 meses entre las secretarias de la universidad, premiando a la que alcance el mejor resultado.
- Que el 80% de las secretarias de la ULEAM, disminuyan el IMC.

11.- Actividades.

I Fase

- ✓ Diagnosticar el estado de salud de las secretarias.
- ✓ Clasificación del IMC
- ✓ Educación continua

II Fase

- ✓ Elaborar la planificación física de acuerdo a los resultados obtenidos en la Fase I.
- ✓ Observación diaria de las actividades física.
- ✓ Evaluaciones cada trimestre dependiendo el caso.

III Fase

- ✓ Competencia interna
- ✓ Premiación

12.- Inversión total.

Componentes/ru bros	FUENTE DE FINANCIAMIENTO (dólares)						TOTAL
	Externas			Internas			
	Crédito	cooperación	Crédito	Fiscal	Autogestión	comuni dad	
COMPONENTE 1							
Valoración médica				10780		4620	15400
Clasificación del IMC				700			700
Educación continua				2400			2400
COMPONENTE 2							
Elaboración de la planificación física					3840		3840
COMPONENTE 3							
Competencia interna					200		200
Premiación				5000			5000
Total							27540

13.- Cronograma valorado de actividades

ACTIVIDADES	Programación valorada (dólares)				
	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo4	TOTAL
1) Valoración médica.	7700		7700		15400
2) Clasificación de IMC	700				700
3) Educación continua sobre: actividad física, nutrición, salud, IMC. (charlas).	2400				2400
4) Elaboración de la planificación y ejecución.	960	960	960	960	3840
5) Competencia interna		100		100	200
6) Premiación.		2500		2500	5000
Total					27540

14.- Duración del proyecto y vida útil.

El "PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, PARA LAS SECRETARIAS DE LA UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ", tiene una duración de 1 año, el cual puede extenderse indefinidamente.

15.- Indicadores de resultados alcanzados cualitativos y cuantitativos.

INDICADORES		
CUANTITATIVOS (Esperados)	CUALITATIVOS	ALCANZADOS
Que el 95% de las secretarias asistan a las actividades físicas programadas.	Se lograra la integración de todas las secretarias de la ULEAM.	Esto se llenara al momento de ejecutar las tareas mencionadas.
Que el 85% de las secretarias reduzcan el IMC.	Se lograra alcanzar el peso ideal de las secretarias.	
Que el 80% de las secretarias tomen como habito la realización de actividad física diaria.	Se lograra realizar actividad física diaria.	
Que el 75% de las secretarias tengan un buen desempeño laboral.	Se lograra obtener secretarias activas y motivadas en su labor diaria.	

16.- Impacto Ambiental.

Programa en mejora de la salud física, no representa daños ambientales por lo que no requiere de un estudio ambiental.

17.- Autogestión y Sostenibilidad.

Se realizara autogestión por medio de la ULEAM y del Municipio de Manta.

La sostenibilidad del proyecto consiste en preparar a las secretarias físicamente y en post de mejora de su bienestar físico, aportando al mejor desenvolvimiento laboral y actuando indirectamente en otras áreas.

18.- Matriz del marco lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTO
Fin.			
Promocionar la actividad física a las secretarias, como vía de un buen vivir.	EL 100% de las secretarias lleguen a realizar las actividades físicas programadas.	Lista de participantes.	Apoyo de las autoridades de la ULEAM y el Municipio de Manta.
Propósito (O.G.)			
Contribuir al desarrollo de actividades físicas programadas para las secretarias de la ULEAM.	El 85% de las secretarias presenten habilidades físicas.	Test físico.	Colaboración de las secretarias para realizar la practica de actividad física diaria.
Propósito (O.E.)			
Disminuir el índice de masa corporal en las secretarias de la ULEAM.	El 85% de las secretarias disminuyan el IMC.	Medidas antropométricas (peso y talla).	Contar con los materiales necesarios y predisposición de parte de las secretarias.
Lograr que las secretarias tomen como habito la realización de actividad física diaria.	El 80% de las secretarias inmersas en el programa tomen conciencia en la realización de actividad física diaria.	Lista de participantes.	Apoyo y control de las autoridades de la ULEAM.
Motivar a la práctica diaria de actividad física como una salida al stress físico.	El 100% de las secretarias de la ULEAM acudan a la práctica de actividad física de manera voluntaria como medio de salida al stress físico y mental.	Lista de participantes y fotografías.	Predisposición de las secretarias en cada una de las actividades.
Mejorar el desempeño laboral.	Que el 75% de las secretarias demuestren un mejor desenvolvimiento en sus labores diarias.	Supervisión de las autoridades de la ULEAM.	Apoyo de las autoridades de la ULEAM.