

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de acciones deportivas en empresas

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad de Educación Física

Autor:

Miqueas Romero Ávila

TRUJILLO – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Desarrollo de acciones deportivas en empresas

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma

Miqueas Romero Ávila (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO


En Trujillo, a los veintiocho días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Desarrollo de acciones deportivas en empresas", optar el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física al señor, Miquenas Romero Ávila.


A las OCHO horas CEERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.


Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN CISELIZADO.

Por tanto, Miquenas Romero Ávila, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física.

Siendo las OCHO horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Segundo Alburquerque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Mid Figueroa Cárdenas
 Secretario del Jurado


 Mg. Ana María Javier Alva
 Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, MIQUEAS ROMERO AVILA estudiante de l Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física hFacultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: DESARROLLO DE ACCIONES DEPORTIVAS EN EMPRESAS, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad a c a d é m i c a , administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, _____ de 2019

Firma

MIQUEAS ROMERO AVILA

El presente trabajo investigativo está dedicado principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados y a mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

Miqueas

INDICE

INDICE	6
RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
I. CAPÍTULO	10
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	10
1.1. Actividades recreativas	10
1.2. Actividades deportivas	11
1.3. Consejos básicos deportivos:	14
II. CAPÍTULO	15
PREVENCIÓN DE LA SALUD	15
2.1. Consejos para prevenir la salud.	15
III. CAPÍTULO	18
BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL	18
IV. CAPÍTULO	33
FINALIDAD DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL	33
4.1. Finalidades vinculadas al empleador	33
4.2. Finalidades vinculadas a la organización	33
4.3. La recreación en el trabajo.	33
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS CITADAS	

RESUMEN

El aprendizaje es un proceso por el cual el individuo adquiere conocimientos, destrezas y en general, nuevos modos de comportamiento que le permitan alcanzar más eficientemente sus objetivos y satisfacer sus necesidades; además podemos decir que el aprendizaje es un proceso dinámico en el que el estudiante da sentido al conocimiento cuando codifica, organiza, elabora, transforma e interpreta la información. Es la asimilación de algo de algo, sean conocimientos, habilidades y destrezas, que luego nos va a servir para decir o hacer cosas nuevas.

Palabras Clave: Acción, aprendizaje, desarrollo.

INTRODUCCIÓN

“Es cierto que pocas cosas unen más que el deporte. En los colegios e institutos de enseñanza secundaria, supone una vía de escape para los alumnos, pero, sobre todo, es un elemento de cohesión social que favorece las relaciones entre alumnos que, en clase, no se hablan; pero, tras un partido de fútbol o voleibol, comienzan a ser amigos. El deporte en la empresa tiene un efecto similar, ya que permite establecer relaciones más o menos afectivas con compañeros de otros departamentos o edificios con los que rara vez se coincide. Es un nexo de unión automático, que comienza en el momento en el que damos un pase a esa persona que acabamos de conocer o comenzamos a pelotear en la previa de un partido de pádel.” (Gómez, 20 de marzo de 2017)

A Dios, quien me ilumina con su misericordia, sin Él no hubiese sido posible lograr nuestra meta, también a mis amigos que me apoyaron y alentaron para seguir adelante con este trabajo de tesis, sin ellos no hubiese sido posible la elaboración de este trabajo finalmente a nuestros profesores, por su apoyo constante e incondicional, para la ejecución y transcripción de esta tesis, por ayudarnos en el momento de la dificultad, gracias que Dios Bendiga sus vidas y sus familias.

OBJETIVO GENERAL

Conocer al deporte como un medio educativo que contribuye a la formación integral de las personas, además de trabajar las habilidades motrices tiene que tener otras intenciones: socialización, salud, ocupación constructiva del tiempo de ocio, calidad de vida, recreación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer cómo diversificar la oferta ofreciendo actividades de iniciación, recreación y competición para poder llegar a todos los miembros de una empresa.

- Posibilitar y facilitar a las personas la práctica de actividades físicas y deportivas fuera del horario de trabajo. Para cumplir este objetivo potenciamos un carácter abierto y conseguir así la máxima participación posible.
- Promover y fomentar entre jóvenes y los más mayores acciones de voluntariado que comporten un compromiso a favor de la promoción y práctica del deporte

I. CAPÍTULO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

I.1. Actividades recreativas

“La recreación se relaciona con factores intelectuales y educativos, de tal manera que es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas, por ello el recrearse proporciona una forma de aprendizaje a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el entorno, realizada en forma voluntaria, en la que se incluyen actividades físicas, mentales, sociales y emocionales, tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales y culturales.” (Baquero y Chávez, 2017)

“De allí que, la recreación se ha convertido en una especie de ideal que el individuo quiere y busca continuamente, es por ello que autores como Busch, plantean que la recreación se ha convertido en un derecho del hombre, en un campo de acción económica y sociocultural del cual se ocupan los gobiernos, las economías, las industrias, las comunidades, la iglesia y un gran número de organismos” (Baquero y Chávez, 2017)

“A pesar de esto, algunas personas que viven en las grandes ciudades se recrean en casa, usando las computadoras, las redes sociales como Twitter, Facebook, el celular. Cada día es mayor la venta de programas y canales por cable, afectando a estas personas ya que el tipo de recreación no es la adecuada, porque no contribuye a reducir el sedentarismo; además, en las últimas décadas el tiempo para la recreación se ha fraccionado y acortado, ya que los periodos de vacaciones son ahora mucho más breves que a finales del siglo pasado; las personas quieren aprovechar esos momentos con actividades intensas que respondan a las necesidades de todos los integrantes de la familia, por eso, la recreación está cada vez más presente en las ofertas de productos turísticos, hotelería y gastronomía.” (Baquero y Chávez, 2017)

“En cuanto a la clasificación de las actividades recreativas existe una diversidad de criterios; estas normalmente se dividen en actividades deportivas-recreativas, actividades al aire libre, actividades lúdicas, actividades de creación artística y manual, actividades culturales participativas, asistencia a espectáculos, visitas, actividades socio familiares, actividades audiovisuales, de lectura, de pasatiempos, aficiones o hobbies y actividades de relajación. Además, es importante tomar en cuenta que, para hacer evidente la relevancia del tiempo libre, es imperioso estructurar un cronograma personal o familiar, para de esta manera aprovechar al máximo y lograr que ese tiempo sea productivo, agradable y beneficioso para la vida de los individuos y para su entorno familiar. Por ello, se hace necesario establecer diagnósticos previos para detectar variables claves que influyan significativamente en un proceso de intervención para la salud.” (Baquero y Chávez, 2017)

I.2. Actividades deportivas

— “Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas.” (Pérez y Gardey, 2015)

“Puede decirse que las actividades deportivas son actividades físicas: siempre requieren algún grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las exigencias de la disciplina. Para practicar tenis, una persona debe desarrollar buena musculatura en sus brazos y manos para impactar la pelota, además de tener resistencia para correr a lo largo de todo el partido.” (Pérez y Gardey, 2015)

“Aunque muchas veces resulta difícil distinguir entre las actividades deportivas y el deporte, uno de los rasgos más característicos de este último es que implica la búsqueda de un resultado, la lucha por la victoria en el contexto de un enfrentamiento entre dos o más equipos. En otras palabras, los deportistas asumen el desafío de competir entre ellos. Por otro lado, el concepto de actividades deportivas

suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa.” (Pérez y Gardey, 2015)

“Uno de los ámbitos en los cuales las actividades deportivas suelen aparecer con bastante asiduidad en los centros, ya sea la escuela primaria o secundaria, e incluso la universidad. En estos casos, es común que se organicen celebraciones a finales de año, con el objetivo de que se reúnan padres e hijos y disfruten de diferentes eventos de carácter deportivo, por lo general, sin perseguir ningún título.” (Pérez y Gardey, 2015)

“Como puede apreciarse, cuando un colegio o una universidad congregan a los estudiantes y sus familias para formar parte de este tipo de actividades deportivas, el ejercicio físico es el punto de encuentro entre todos los invitados, y no el foco de un enfrentamiento por una copa. Otro objetivo que a veces persiguen las actividades deportivas es permitir a los estudiantes exhibir todo lo que han aprendido durante el ciclo lectivo, algo que también es muy común en el ámbito de la enseñanza de arte en general (exposiciones de artes plásticas o recitales de música, por ejemplo, a los cuales asisten los seres allegados de los alumnos).” (Pérez y Gardey, 2015)

“El concepto de actividades deportivas es muy amplio y no tiene límites muy claros: mientras que una institución puede usarlo como se explica en los últimos dos párrafos, para que un gran grupo de personas se junte en un recinto y pase unas horas agradables realizando diferentes deportes, otras pueden entenderlo como un evento realmente competitivo, en el cual sí existe la promesa de un premio para los ganadores.” (Pérez y Gardey, 2015)

“Es importante señalar que las actividades deportivas son muy beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a hacer un uso más natural de nuestro cuerpo, en cuanto a que nos enseñan a conocerlo en profundidad y a aprovechar sus diferentes características, algo que en la actualidad se da cada vez menos de forma espontánea: usar las piernas para ir desde la cocina hasta el coche y luego hasta la oficina no es precisamente el objetivo que la naturaleza tenía al darnos estos miembros”. (Pérez y Gardey, 2015)

Se entiende por actividad física, según la OMS, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija más gasto de energía que estar en reposo, actividad que se considera una herramienta para mantener la salud y

para prevenir diferentes enfermedades. Entre estas actividades está, por ejemplo, caminar hasta el sitio de trabajo, utilización de escaleras en vez de ascensores, determinadas rutinas en el trabajo y actividades recreativas.

“Y se llama actividad deportiva a la práctica sistemática de un ejercicio físico, que se lleva a cabo de acuerdo con unas reglas propias de cada disciplina y que se realiza para alcanzar una meta o para superar al contendor. Se espera que las personas de la Facultad participantes en actividades y equipos deportivos lo hagan como una auto manifestación de la vitalidad y energía propias de la etapa que están viviendo dentro de su ciclo vital y el contexto relacional en el que se da la competición deportiva sea también escenario donde se tramita la propuesta javeriana de reflexión sobre el concepto que el deportista tiene de sí mismo, los motivos que lo impulsan a participar y sobre la consistencia de su comportamiento con el respeto de la dignidad humana como el máximo valor que orientan la manera de relacionarse con los pares (los compañeros y compañeras de equipo, o los y las deportistas con quienes se compite), con la autoridad (capitanes, entrenadores y árbitros) y con los organizadores de la actividad. Igualmente, la involucración en la actividad deportiva, favorece la pertenencia a la Facultad a la vez que promueve valores como la disciplina, el acatamiento de las normas, el cuidado de los otros y de las cosas, la responsabilidad y el compromiso con la palabra empeñada.” (Facultad de Estudios Ambientales y Rurales, 2018).

“Las actividades deportivas son algo que recomendamos a todo el mundo, tenga la edad que tenga. Practicando deporte en su vida notarán un cambio increíble, viendo como mejora su salud física y emocional, y verán su calidad de vida incrementada.” (Salud Deportividad, s.f)

“Por supuesto la actividad física debe adecuarse a la edad del practicante, ya que no todas no están indicadas para todo el mundo. Por ejemplo, las actividades dirigidas a los niños deben ayudarles a su desarrollo, sin entorpecerlo lo más mínimo. En las personas ancianas la actividad debe reforzar articulaciones, nunca cargarlas.” (Salud Deportividad, s.f)

I.3. Consejos básicos deportivos:

“Como consejos base para su práctica podríamos aconsejar que éstos siempre deben ser divertidos. Parece algo lógico, pero muchos se empeñan en hacer deportes que no les llena y acaban por dejarlos. Seguro que has oído la frase no me gusta el deporte, pero la realidad es que no han encontrado la actividad que les llene. Y seguro que hay más de una.” (Salud Deportividad, s.f)

“La regularidad es otra de las claves junto a la cautela. En el deporte avanzamos siempre que somos constantes y regulares, y nunca a rachas. Y mucho menos se avanza queriendo abarcar más de lo que se puede, sobre todo al principio de su práctica. Muchos de los que desprecian el deporte es por esa razón: una mala experiencia inicial que les deja agujetas durante muchos días. Éstas son normales al empezar, pero si se hace con cautela no serán desagradables y no nos harán odiar la práctica deportiva.” (Salud Deportividad, s.f)

“Igualmente es importante elegir una actividad en la que participen el mayor número de articulaciones posibles, para que los beneficios sean a nivel global. Como idea general decir que el tipo de actividad perfecta es el que combina trabajo aeróbico con trabajo muscular, sobre todo a partir de la edad adolescente. ”(SALUD DEPORTIVA, 2018).

“Beber agua es muy importante para mantener la línea y eliminar toxinas. Además, muchas veces confundimos la sed con hambre, así que el agua también nos ayuda a no comer de más.” (Graell, 2019)

II. CAPÍTULO

PREVENCIÓN DE LA SALUD

“La prevención es la clave para cualquier cuestión relacionada con la salud. Reconociendo los síntomas de un problema antes de que realmente se convierta en problema es lo que mejor define la prevención.” (Graell, 2019)

“Hay maneras simples para reconocer si tu cuerpo y tu salud se están deteriorando, además la mayoría de los problemas relacionados se pueden prevenir, recuerda que nunca es tarde para comenzar una vida saludable.” (Graell, 2019)

II.1. Consejos para prevenir la salud.

II.1.1. Mantenerse activo

“La forma más común para prevenir la obesidad es vivir un estilo de vida activo. Actividades simples como tomar las escaleras en vez del elevador o caminar a la bodega o al trabajo, si está cerca, nos pueden ayudar enormemente. Muchas personas disfrutan de ir al gimnasio también, aunque tampoco es imprescindible. Hay muchas maneras de practicar ejercicio: puedes salir a caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, hacer algunos ejercicios en casa, etc. ” (Graell, 2019)

II.1.2. Comer sano

“La OMS recomienda que la persona promedio consuma 2.000 calorías por día repartidas en los alimentos como los lácteos, carnes, cereales, frutas, verduras y legumbres. Puedes adaptar tu dieta para cumplir con estos estándares de la OMS, una de las formas más eficaces de prevenir la obesidad.” (Graell, 2019)

II.1.3. Controla tu peso

“Es importante pesarse una vez a la semana para controlar nuestra salud. Si notas que estás comenzando a ganar algo de peso debes tomar las medidas apropiadas para perder ese peso.” (Graell, 2019)

II.1.4. Comer sano

Muchas veces la gente suele confundir la deshidratación con las señales de hambre en el cuerpo. La OMS recomienda beber ocho o 10 vasos de agua al día. El agua limpia y desintoxica todas las impurezas en el sistema. Recuerda que es importante que sea agua natural, sin saborizantes ni ningún tipo de jugos o azúcares.

II.1.5. Realiza un chequeo médico por lo menos una vez al año.

Los médicos aconsejan que los adultos reciban un chequeo médico una vez al año para evitar complicaciones de salud. Al detectar cualquier complicación temprana, tu médico puede tratarlo rápidamente sin mayores consecuencias.

II.1.6. Mantén la comida basura fuera de tu casa.

El atractivo de la comida chatarra a veces puede ser demasiado difícil de soportar y podemos sucumbir a la tentación. Sin embargo, sé inteligente y no compres nada de comida basura.

II.1.7. Come solo cuando tengas hambre

“Los estudios han demostrado que las personas que son naturalmente delgadas lo son porque solamente comen cuando tienen hambre. Solo comer cuando nuestro cuerpo nos indica que debe hacerlo es una buena manera de prevenir la obesidad.”(Graell, 2013)

II.1.8. Prevención de la obesidad

Primero debemos entender que la obesidad es la acumulación de grasa corporal producto de la ingestión excesiva de calorías.

“Los cambios alimenticios comienzan en el hogar y deben practicarlos todos los integrantes de la familia. La primera recomendación es desayunar antes de salir de casa. Este tiempo de comida debe incluir cereales integrales, frutas y verduras, y una porción de proteína —carne magra, huevo o lácteos—, en el almuerzo y la cena no hay que abusar de los carbohidratos —arroz, papas, pasta, pan o tortillas—, porque un plato saludable tiene más verduras y vegetales. También es importante la cocción de los alimentos, pues es mejor hervirlos, asarlos u hornearlos, y evitar la comida frita”, explicó la invitada. Los niños también tienen derecho a satisfacer sus antojos, por lo que es bueno premiarlos ocasionalmente con galletas, pasteles o pizza”. (Dávila, 2016).

III. CAPÍTULO

BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL

“La práctica constante de deporte es un aspecto esencial para la calidad de vida de los seres humanos. Las razones principales por las que comenzamos a practicar ejercicio suelen ser perder peso, ganar musculatura, definir el cuerpo... sin embargo hay muchos beneficios que podemos obtener con la práctica de ejercicios que muchas veces pasan desapercibidos. El deporte actúa sobre el sistema nervioso central estabilizando determinadas proteínas que son capaces de mejorar nuestras funciones cerebrales, contribuyendo a una mejora de nuestra salud mental.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)

- A. Liberación de endorfinas.** - “La práctica de actividad física produce liberación de endorfinas, estas sustancias químicas que son producidas por el propio cuerpo son capaces de crear sensación de relajación y felicidad, incluso aliviar ciertos síntomas depresivos. Para mejorar el estado anímico basta con una sesión de 30 minutos entre 3 y 5 veces a la semana.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)

- B. Mayor estabilidad emocional.** - “Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión, ayudando al control y gestión de las emociones. Además, disminuye la sensación de fatiga y aumenta la energía. Hacer deporte mejora el sueño, propiciando el descanso y todos los beneficios regenerativos que durante él se producen.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)

- C. Aumenta la autoestima.** - “Practicar ejercicio aumenta la autoestima y mejora la propia imagen que uno tiene de sí mismo, aumentando la

percepción del atractivo de la persona.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)

- D. Retarda el deterioro cognitivo.** -“ Las enfermedades degenerativas y el envejecimiento provocan la muerte de las células cerebrales, provocando que se vayan perdiendo muchas funciones importantes del cerebro. Al realizar ejercicio aumentan las sustancias químicas del cerebro, ayudando a evitar la degeneración del hipocampo, zona esencial del cerebro relacionada con la memoria y el aprendizaje. Llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio ayudan a prevenir la aparición de enfermedades y disminuyen el deterioro cognitivo que comienza a partir de los 45 años.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)
- E. Aumenta la capacidad intelectual.** - “El ejercicio puede crear nuevas fórmulas cerebrales y mejorar el rendimiento general del cerebro. Realizar duras sesiones de ejercicio aumenta los niveles de una proteína que ayuda a la toma de decisiones, el pensamiento y el aprendizaje.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)
- F. Calma la ansiedad.** -“ Las sustancias químicas que libera el cerebro durante la práctica de ejercicio pueden calmar la ansiedad, de hecho, se recomienda la práctica de ejercicios interválicos para reducir la ansiedad, la tensión y el estrés.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)
- G. Mejora la productividad.** - “Mejora la productividad de los trabajadores. Una sesión de unos 20 minutos puede ser suficiente para aumentar la productividad y favorecer la concentración.” (Beneficios del deporte en la salud mental, 2015)

Para practicar deportes es necesario previamente realizarse una revisión médica, no seguir estos consejos puede generar lesiones físicas que afectan nuestro estado psicológico mediante el dolor y la reducción de movilidad, impidiendo disfrutar de beneficios psíquicos del deporte, tales como:

- Aumento de la autoestima.
- Aumenta la autoconfianza.
- Mejora la memoria.

- Mayor estabilidad emocional.
- Mejor funcionamiento intelectual.
- Mayor independencia.

Hay gente que no ha hecho actividad física en su vida, y de buenas a primeras los ves corriendo con una técnica muy mala, dando la sensación de que se van a caer”, destaca.

La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. En el tratamiento de enfermedades, el deporte permite equilibrar las sustancias cuyo desajuste ha generado la enfermedad, actuando de forma similar a un fármaco.

Frente a estos beneficios, tanto el catedrático Miguel del Valle como el psicólogo del deporte Pablo del Río, coinciden en que los principales riesgos de la actividad deportiva son una mala realización que lleve a generar lesiones físicas o su conversión en una obsesión, pudiendo convertirse en una patología como la vigorexia.

H. Aumenta la capacidad intelectual. - La actividad física tiene una influencia directa sobre la concentración, y, por tanto, sobre el rendimiento académico de los adolescentes. Esta es la conclusión del estudio realizado por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y la Universidad de Cádiz (UCA) sobre más de 2.000 niños con edades comprendidas entre 6 y 18 años.

“Una mejor condición física hace que la concentración en clase sea mayor”, indica Irene Esteban-Cornejo, coordinadora del departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad de la UAM.

“Según explica Irene Esteban-Cornejo, el procedimiento mediante el cual se produce este fenómeno, es porque la actividad física influye sobre la fuerza muscular, la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora, lo que interviene en la transmisión cognitiva, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva ”, mejorando el rendimiento académico”. (Parrilla, 2014)

Cada vez más estudios muestran que el bienestar físico es un prerequisite para el bienestar mental y viceversa. Estos estudios han demostrado una clara

relación entre el ejercicio físico y la reducción de la ansiedad y la depresión, y un menor riesgo de sufrir trastornos metabólicos.

El ejercicio físico afecta al estado de ánimo y puede aportar beneficios tales como el aumento de la autoestima, mejora de la memoria, mayor independencia, mejor funcionamiento intelectual... además de beneficios para la salud. El ejercicio continuo mejora la imagen de uno mismo y mejora la autoestima.

Independientemente del peso, la edad o el sexo, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva del atractivo de uno mismo, y, en consecuencia, aumentar la autoconfianza.

Mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad y angustia.

“Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. La mayor visibilidad de los resultados físicos mediante una mejoría muscular, provoca que el deporte se relacione con las personas jóvenes. Sin embargo, los resultados psicológicos hacen del ejercicio una actividad necesaria en cualquier edad. Previene el deterioro muscular producido por los años y facilita los movimientos de la vida diaria. Por ello contribuye a la mayor independencia de las personas mayores. La importancia del deporte en la salud mental se relaciona también con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos ya que aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. En resumen, el ejercicio físico es natural, es fácil, te ayuda a mejorar la calidad de vida, aumenta tu autoestima, previene enfermedades y mejora tu aprendizaje”. (CENTRO MÉDICO SAN MARTÍN, 2018).

III.1. Beneficios a la salud mental

Te presentamos una lista de beneficios que trae a tu salud mental, la práctica de alguna disciplina deportiva.

1. Nos sentimos más felices luego de cualquier actividad, durante el ejercicio se produce la liberación de endorfinas, sustancias del organismo con que ayudan a sentirnos bien.
2. Disminuye algunas sensaciones negativas que nos impiden estar tranquilas, como la agresividad, la ira, la ansiedad y la angustia.
3. Mejora el sueño, si tienes problemas para dormir, realizar algún deporte puede ayudar a que el insomnio desaparezca de tu vida.
4. Disminuye la sensación de fatiga, te ayuda a sentirte con más energías y a ser más productiva en el trabajo.
5. Es un antidepresivo eficaz e instantáneo, te ayuda a despejar tu mente y enfocarla en otros aspectos, además de que es una actividad que te divierte y puedes disfrutar.
6. Aumenta nuestra autoestima y mejora la autoimagen, incrementa nuestra confianza con nosotros mismos y con los demás.
7. Incluso colabora a que podamos mantener una vida sexual plena, como el ejercicio mejora nuestra salud física nos sentimos mejor.
8. Rebaja las tensiones y el estrés ocasionados por otras actividades como el trabajo o el estudio.
9. Reduce el aislamiento social, te permite conocer personas que se pueden convertir en tus aliados a la hora de ejercitarte. (Revista VidaSana, 2018).
10. Ya son hartos conocidos los beneficios que practicar un deporte conlleva para nuestra salud desde el punto de vista físico o corporal. Sin embargo, pocas veces tenemos en cuenta que realizar este tipo de actividades influye directamente en nuestra personalidad y nos ayuda a mantener en forma también nuestra salud mental.
11. Existen numerosas patologías que atacan directamente nuestra salud mental, como la depresión, la ansiedad o la baja autoestima. Si bien estas son cuestiones complejas que requieren tratamiento profesional, tenemos a nuestro alcance una herramienta que nos permite disminuir sus efectos: el deporte.
12. La acción positiva del deporte en la salud mental se nota en la reducción de diversos factores.
13. Ansiedad

14. Al liberar adrenalina y predisponer al organismo para la práctica de ejercicio regular, el deporte disminuye nuestros índices de ansiedad. Los principales resultados se observan con las actividades aeróbicas, como salir a correr o andar en bicicleta.
15. Este tipo de prácticas deportivas nos liberan del stress producido por el trabajo y la rutina o, como bien decimos comúnmente, nos permite recargar las pilas, bajando el ritmo acelerado de nuestras vidas.
16. Depresión
17. Al permitirnos estar en contacto con un grupo de compañeros, tener metas en común y compartir momentos de ocio, practicar deportes disminuye el malestar en las personas que se sienten depresivas. Esta patología es relativamente nueva, ya que antes no hablábamos de depresión como de una enfermedad que puede ser persistente.
18. Aunque en un estado así lo primero que tiende a abandonar uno es la actividad física, saber que de mantenerla podemos disminuir ese malestar nos ayudará a recuperar cuanto antes nuestro normal estado de ánimo.

III.2. Otros aportes del deporte a la salud mental

A la predisposición que nos genera el deporte para afrontar la vida sin ansiedad ni depresión, deben sumarse otros beneficios producto de la práctica deportiva constante, en las diferentes etapas de nuestras vidas.

Así, cuando somos niños el deporte nos ayuda a formarnos como personas de bien, con códigos de conducta y respeto por los demás, pero también nos vuelve más inteligentes, al obligarnos a usar de manera coordinada nuestra mente y nuestro cuerpo.

“En la adolescencia, en cambio, es cuando el ejercicio más nos ayuda a superar las crisis nerviosas, sea por ansiedad o depresión. Finalmente, cuando somos adultos, el deporte mantiene activo el cerebro, contribuyendo a cuidar nuestra memoria y la capacidad de reacción motriz.” (AGUDO, 2018).

El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

III.3. Beneficios sobre el corazón

- “Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido.” (Mercedes, 2011)
- “La eficiencia cardiaca es mayor gastando menos energía para trabajar” (Mercedes, 2011).
- “Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la alimentación del corazón. Sobre el sistema circulatorio” (Mercedes, 2011):
- “Contribuye a la reducción de la presión arterial.” (Mercedes, 2011)
- “Aumenta la circulación en todos los músculos.” (Mercedes, 2011)
- “Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.” (Mercedes, 2011)
- “Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.” (Mercedes, 2011)
- “Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices. Sobre el metabolismo” (Mercedes, 2011):

- “Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.” (Mercedes, 2011)
- “Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.” (Mercedes, 2011)
- “Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.” (Mercedes, 2011)
- “Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (malo) con aumento del colesterol HDL (bueno).” (Mercedes, 2011)
- “Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.” (Mercedes, 2011)
- “Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo” (Mercedes, 2011).
- “Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.” (Mercedes, 2011)
- “Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.” (Mercedes, 2011)
- “Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.” (Mercedes, 2011)
- “Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon” (Mercedes, 2011).

III.4. Beneficios obre los aspectos psicológicos:

- “Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio.” (Mercedes, 2011)
- “Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.” (Mercedes, 2011)

- “Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.” (Mercedes, 2011)

Sobre el aparato locomotor

- “Aumenta la elasticidad muscular y articular.” (Mercedes, 2011)
- “Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.” (Mercedes, 2011)
- “Previene la aparición de osteoporosis.” (Mercedes, 2011)
- “Previene el deterioro muscular producido por los años.” (Mercedes, 2011)
- “Facilita los movimientos de la vida diaria.” (Mercedes, 2011)
- “Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.” (Mercedes, 2011)
- “Mejora el sueño.” (Mercedes, 2011)

III.5. Beneficios físicos de la actividad deportiva.

1. Puede ser una herramienta eficaz a la hora de prevenir enfermedades relacionadas con trastornos del peso, tales como el sobrepeso puntual o la obesidad diagnosticada. Según la OMS: “una de las causas del aumento de sobrepeso y obesidad es el descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.”
2. Aquellos que practican actividad física de forma regular tienen menos posibilidades de padecer enfermedades del corazón.
3. La actividad física disminuye la aparición de hipertensión arterial, disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
4. Por todos es conocido que la actividad física juega un papel fundamental a la hora de fortalecer músculos, tendones y ligamentos. Nos permite poseer una masa ósea más fuerte y retrasa la pérdida de la misma con el paso de los años.
5. La práctica deportiva segrega hormonas como la endorfina o la adrenalina que mejoran el bienestar general de tu organismo.

6. La práctica deportiva hará que mejore tu energía en el día a día. Con un óptimo estado físico el cansancio diario será menor y dispondrás de más energía durante tu rutina laboral diaria.
7. La actividad física mejora la digestión y regula el ritmo intestinal, lo que te hará sentir más vital a lo largo del día a la vez que contribuye a regular tu apetito.
8. La práctica deportiva mejorará tu calidad de sueño, con lo que tu mente estará más clara y descansada para poder manejar las situaciones del día a día.
9. Practicar alguna actividad puede aumentar tu esperanza de vida, al reducir el riesgo de contraer enfermedades causadas por la ausencia total de movimiento.
10. En personas mayores cada vez hay más estudios que respaldan la recomendación de la práctica deportiva como medida para reducir la progresión de pérdidas a nivel cognitivo.

III.6. Beneficios para prevenir el cáncer

“Es importante tener en cuenta los resultados de estudios que han demostrado la probabilidad de sufrir algunos tipos de cáncer mediante el ejercicio físico.” (Rodríguez, s.f)

“En cuanto al cáncer de colon, Vena, Graham, Zielezny, Swanson, Barnes y Nolan en 1985, vieron que su incidencia aumentaba a medida que decrecía la actividad física ocupacional. Además, parece que en la mujer la actividad física tiene un efecto preventivo sobre el cáncer de colon más acusado que en los hombres.” (Rodríguez, s.f)

“Respecto al cáncer de próstata, se constató que su desarrollo disminuía en aquellos varones que ejercían una mayor cantidad de actividad física, mediante la producción de insulina y testosterona.” (Rodríguez, s.f)

“Así mismo, se ha observado que el riesgo de muerte por cáncer de pulmón es menor en las personas activas que sedentarias. Wannamethee, Shaper y Mcfarlane en 1993, observaron que sólo aquellos sujetos que se comprometían en actividades de intensidad moderada como caminar o subir escaleras, mostraban una reducción

significativa del riesgo, en comparación con aquellos que realizaban una actividad todavía más ligera.” (Rodríguez, s.f)

“Por último, con respecto al cáncer de mama, aunque los resultados de los estudios no son muy concluyentes, los más recientes parecen confirmar de un modo sistémico el papel protector del ejercicio en la prevención del cáncer de mama.” (Rodríguez, s.f)

III.7. Beneficios para el bienestar emocional

“Hablemos ahora del malestar emocional, seguro que os habrá pasado en alguna ocasión que habéis estado agobiados por los estudios, el trabajo, por el cuidado de los hijos, y para despejaros habéis decidido salir a la calle a correr, o habéis ido al gimnasio, a las clases de baile, a nadar... Y luego os habéis sentido mucho mejor.” (Rodríguez, s.f)

“Pues ello es debido a que al hacer deporte se liberan en vuestro cuerpo una serie de hormonas como” (Rodríguez, s.f):

- “La serotonina, que influye en nuestro estado de ánimo, provocando una sensación de calma, permitiendo conciliar mejor el sueño y regulando la ingesta de alimentos.” (Rodríguez, s.f)
- “La dopamina, que está vinculada a la sensación placentera tras el ejercicio, ayudando a causar una dependencia.” (Rodríguez, s.f)
- “A su vez, también se liberan sustancias químicas endógenas, las endorfinas, las cuales nos permiten hacer sentir felicidad, alegría y hasta euforia, funcionando como analgésico natural. Además, el incremento de la temperatura corporal y la reducción de la actividad muscular posterior a la práctica también influyen.” (Rodríguez, s.f)

III.8. Beneficios para reducir la ansiedad

“Con respecto a la ansiedad, los estudios con sujetos voluntarios han mostrado de forma consistente que el ejercicio físico regular tiene un efecto sedante y que disminuye la tensión y la ansiedad. Y ojo, porque incluso se ha mostrado más eficaz que algunos tranquilizantes. ” (Rodríguez, s.f)

“Es paradójico que al comienzo del ejercicio se produzca un incremento de la tensión, sin embargo, este nivel se estabiliza pronto y de 5 a 30 minutos después del ejercicio, el estado de relajación es total. Dicho estado de relajación dura aproximadamente unas 4 horas y después se suele retornar a los niveles previos de activación dentro de las 24 horas siguientes a su finalización.” (Rodríguez, s.f)

“Para optimizar el efecto tranquilizante, el ejercicio debe ser moderadamente intenso, pero nunca extenuante. Como curiosidad, se ha visto que el ejercicio acuático especialmente en agua caliente, incrementa los índices fisiológicos y los estados psicológicos de relajación.” (Rodríguez, s.f)

Consejos a tener en cuenta:

- “Si sufres ansiedad crónica → practica diariamente ejercicio físico.” (Rodríguez, s.f)
- “Si te encuentras ansioso durante el día → haz ejercicios a primera hora de la mañana.” (Rodríguez, s.f)
- “Si padeces insomnio → haz ejercicios a media tarde. Ya que por la noche se dificulta el sueño.” (Rodríguez, s.f)
- “Si eres sensible a la ansiedad y ésta está presente como causa de trastorno de pánico y otros trastornos de ansiedad → practica ejercicio aeróbico, así te expondrás a los síntomas fisiológicos y mostrarás una reducción significativa de tu temor a la ansiedad.” (Rodríguez, s.f)

III.9. Beneficios para el estrés

“En cuanto al estrés, se ha comprobado que existen resultados tanto a nivel cognitivo como físico. A partir de esto se puede afirmar que las personas que hacen una activación física se beneficiarán en mayor medida del ejercicio físico, y aquellos donde la actividad cognitiva sea mayor (pensamientos intrusivos) se beneficiarán más de otras formas de relajación.” (Rodríguez, s.f)

“Además, con el ejercicio las experiencias estresantes cotidianas quedan amortiguadas y disminuidas.” (Rodríguez, s.f)

III.10. Beneficios para prevenir la depresión

“En cuanto a la depresión se han realizado investigaciones al respecto. En concreto, Hassmen, Koivula y Uutela en el año 2000 aplicaron una encuesta y obtuvieron que las personas que practicaban ejercicio físico dos o tres veces por semana experimentaban menos síntomas de depresión que las personas sedentarias, además de menos síntomas de estrés, ira y un sentimiento más fuerte de integración social. A su vez, el ejercicio físico influye en todos los tipos de depresión, tanto en las más severas como en las más leves. Y tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico, que ya vimos anteriormente, resultaron igual de eficaces en el tratamiento de la depresión.” (Rodríguez, s.f)

“En resumen, ¿qué variables hay detrás de esta relación entre el ejercicio físico y la mejor en el estado de ánimo?” (Rodríguez, s.f)

- “Sensación y capacidad de control sobre el propio cuerpo y autosuficiencia.” (Rodríguez, s.f)
- “Estado de conciencia más relajado.” (Rodríguez, s.f)
- “Forma de regular el estado autonómico. ” (Rodríguez, s.f)
- “Forma de distracción y diversión que libera a la persona de emociones y pensamientos desagradables.” (Rodríguez, s.f)
- “Exposición a síntomas físicos asociados con la ansiedad y el estrés y comprensión de la ausencia de consecuencias desagradables. Ejemplo: sudoración, fatiga, hiperventilación.” (Rodríguez, s.f)
- “Forma de refuerzo social.” (Rodríguez, s.f)
- “Forma de amortiguar y disminuir la tensión causada por los acontecimientos vitales estresantes.” (Rodríguez, s.f)

III.11. Beneficios para perder peso

“Sin embargo, a pesar de todos los aspectos que he ido tratando a lo largo de este artículo relacionados con el beneficio del ejercicio físico, todos estamos familiarizados con la idea principal de realizar deporte para adelgazar . Efectivamente, el control del peso es otro aspecto sobre el que el ejercicio físico proporciona importantes beneficios.” (Rodríguez, s.f)

“La relación entre estas dos variables no es tan sencilla como aparenta ser, ¿cuántas veces os habéis desanimado porque a pesar de todas las veces que vais al gimnasio, la báscula de la farmacia sigue marcando lo mismo?” (Rodríguez, s.f)

“Uno de los aspectos relacionados con esto es que el cuerpo humano necesita consumir muy pocas calorías para desarrollar cualquier carga de trabajo físico. Por ejemplo: si te llevaras andando durante 24 horas seguidas y bebiendo sólo agua, al final del día habrás perdido un kilo aproximadamente y durante las siguientes horas las recuperarás con facilidad”.(Rodríguez, s.f)

“Es por ello por lo que resulta muy frustrante someterse a costosos rituales de actividad física para tratar de perder peso, si es esa la única estrategia empleada para dicho fin. Para que esto funcionara sería necesario que la persona dedicara una práctica aeróbica intensiva de mínimo una hora de duración, durante cinco o más veces a la semana.” (Rodríguez, s.f)

“Sin embargo, a pesar de estos datos, el ejercicio físico es fundamental para prevenir la ganancia de peso. Al mismo tiempo, seguir una dieta hipocalórica sin acompañarla de ejercicio físico tampoco ofrece resultados aunque los datos indican que el ejercicio físico per se no es suficiente para perder peso, resulta fundamental para prevenir su ganancia.” (Rodríguez, s.f)

“A continuación, se presenta una tabla ilustrativa donde aparece el coste en calorías por cada 10 minutos de actividad física de Brownell en el año 1980.” (Rodríguez, s.f)

“Es importante mencionar el papel que juega el metabolismo del organismo, ya que ante dietas hipocalóricas se ralentizará para que éste quemara menos calorías que antes para realizar cualquier actividad (incluso dormir). Por otro lado, la práctica regular de ejercicio puede acelerar el metabolismo y devolverlo a su nivel habitual.” (Rodríguez, s.f)

El setpoint

“Es el peso corporal al que suele tender nuestro organismo, regulándose para no desviarse mucho de él. El ejercicio físico permite que éste se sitúe unos puntos más abajo, con lo que la resistencia del organismo cuando se inicia un programa dietético

será menor, y a partir de éste cualquier reducción de peso posterior implicar una restricción alimenticia aún mayor.” (Rodríguez, s.f)

III.12. Beneficios de controlar el apetito

“En cuanto al apetito, el ejercicio físico lo modera, controlando a su vez los estados emocionales de ansiedad y depresión que son los que nos llevan a tirar del chocolate de la despensa, o a comprarnos la tarrina de helado para calmarnos.” (Rodríguez, s.f)

III.13. Beneficios de mantener la masa ósea

“En los diabéticos, se observó que independientemente de la actividad física que se realizase, a mayor consumo de energía mayor reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo II. Por ejemplo, únicamente caminando a buen paso, se producía una reducción del riesgo de esta enfermedad.” (Rodríguez, s.f)

III.14. Beneficios para la vida sexual

“En un estudio realizado por White, Case, McWhirter y Mattison se vio que tras intervenir en un grupo de sujetos sometiéndoles a un programa de ejercicio físico aeróbico, se producían mejoras en la sexualidad, en términos de frecuencia de relaciones con sus parejas habituales, mejora de la calidad de las mismas y porcentaje de orgasmos satisfactorios.” (Rodríguez, s.f)

“Finalmente, y como dato de interés, comienza a verse la asociación estrecha entre el mantenimiento de la función cognitiva, en particular los hombres mayores de 60 años que realizan ejercicio ligero a diario obtienen puntuaciones más altas en las pruebas de evaluación cognitiva y en el test mini mental. Sin embargo, esta relación era menos estrecha en el caso de la mujer. ” (Stiefel, 2018).

IV. CAPÍTULO

FINALIDAD DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL

IV.1. Finalidades vinculadas al empleador

Se identifican dos posibles finalidades que persigue la práctica físico-deportiva desde la óptica del empleado:

- a.** Para la mejora de la calidad de vida de la persona, a través de los ya conocidos beneficios que una práctica físico-deportiva regular aporta a la persona.
- b.** Para la mejora de la satisfacción en el trabajo, entendiendo las posibilidades de interacción y socialización que la práctica físico-deportiva permite entre compañeros y compañeras de trabajo.

IV.2. Finalidades vinculadas a la organización

Se identifican cuatro posibles finalidades desde la óptica de la organización o del empleador:

- a.** Para mejorar el clima laboral.
- b.** Para la mejora de las condiciones de salud de los trabajadores.
- c.** Para la mejora de la productividad de la organización a través de la reducción del ausentismo y las bajas laborales.
- d.** “Para la utilización de la práctica de actividad física como herramienta para el desarrollo de las políticas de Responsabilidad Social Corporativa.” (Fort, 2018).

IV.3. La recreación en el trabajo.

“Cada día, resulta más común en las empresas, la concesión de permisos o licencias a causa de estrés, cansancio, acoso, entre otros, padecimientos de índole laboral cuyas causantes son los clásicos excesos de trabajo, presiones, mal ambiente

laboral y relaciones interpersonales deficientes. Por eso las empresas han debido recurrir a métodos alternativos para la canalización y mejora de estas condiciones, que afectan a la productividad y bienestar de sus trabajadores.” (Ergonomiavirtual, 2016)

“De allí que gran cantidad de empresas, acostumbran realizar actividades de recreación y esparcimiento. Una programación de horarios diarios o semanales de elementos recreativos, colaboran con el esparcimiento, la creación de lazos interpersonales y la relajación entre los trabajadores. La disponibilidad de estos tiempos destinados a las actividades recreacionales depende de la empresa y número de empleados.” (Ergonomiavirtual, 2016)

“La recreación laboral poco promovida sobre todo en el sector industrial ha ido ganando terreno, sobre todo en los últimos años, debido a la importancia que como factor de motivación e integración tiene en los trabajadores. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre y han pasado a formar parte importante de las negociaciones colectivas de las empresas.” (Ergonomiavirtual, 2016)

“Actualmente, la recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano, ha adquirido singular importancia en el mundo del trabajo, por cuanto, desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores. Además, brinda estrategias para reducir el estrés laboral, quizás causado por la fatiga acumulada, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador, accediendo a un mejor estilo y calidad de vida, tanto dentro del ámbito laboral como fuera de éste. ” (Ergonomiavirtual, 2016)

“Los efectos directos de la Recreación Laboral, se muestran cuando se mejora el clima de organización; que incide en los estándares de atención, producción y nivel de rendimiento de los colaboradores de una Empresa Pública o Privada.” (Ergonomiavirtual, 2016)

“Existen varios métodos para recrear, que no necesariamente implica invertir grandes cantidades de dinero, como por ejemplo, colocar en un lugar de la empresa una mesa de pin-pon, ajedrez o algún otro juego de mesa, de manera que los trabajadores en su hora de descanso, puedan entretenerse antes de volver al trabajo.” (Ergonomiavirtual, 2016)

CONCLUSIONES

PRIMERA. - Los trabajadores administrativos tienen un elevado nivel de sedentarismo y por ende diversas enfermedades físicas y psicológicas.

SEGUNDA. -“ Favorece una mejor relación entre compañeros, potencia los lazos ya creados en la oficina y reduce o elimina las posibles asperezas o los conflictos que puedan existir entre otros compañeros e, incluso, con los jefes

TERCERA. - Mejora la autoestima, ya que, tras el partido de tenis o baloncesto del día anterior, los empleados van a tener un plus de energía por esa sensación de bienestar que produce hacer deporte y, en especial, cuando, al día siguiente, se pueden comentar las jugadas. Esa inyección de autoestima se traduce en mayor productividad, ya que el empleado se siente con más ganas de trabajar y, seguramente, más concentrado.

CUARTA. -Sirve como liberador del estrés acumulado. Esa es la razón por la que muchísimas personas tienen como hábito salir a correr o ir a nadar después de trabajar. El deporte relajo y libera la mente. Por tanto, es un elemento que dota de equilibrio a cuerpo y mente.

REFERENCIAS CITADAS

AGUDO, F. (21 de Agosto de 2018). *Deporte y salud mental VIX*. Obtenido de Deporte y salud mental VIX: <https://www.vix.com/es/imj/salud/4203/deporte-y-salud-mental>

AREVALO, J. L. (2015). *INFORME DE DESIGNACIÓN DE DIRECTORES UGEL PICOTA 2015*. PICOTA.

Baquero, F., y Chávez, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. N° 2. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200009&script=sci_arttext

Beneficios del deporte en la salud mental. (2015). Beneficios del deporte en la salud mental. Recuperado de: <http://centrodeportivomorales.com/beneficios-del-deporte-para-la-salud-mental/>

Centro Deportivo Morales Sport. (02 de Junio de 2015). *Beneficios del deporte en la salud mental*. Obtenido de Beneficios del deporte en la salud mental: <http://centrodeportivomorales.com/beneficios-del-deporte-para-la-salud-mental/#>

CENTRO MÉDICO SAN MARTÍN. (20 de Agosto de 2018). *BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL*. Obtenido de BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL: <http://www.centromedicosanmartin.com/beneficios-del-deporte-en-la-salud-mental/>

Dávila, C. N. (10 de JUNIO de 2016). *COMO PREVENIR LA OBESIDAD*. Obtenido de COMO PREVENIR LA OBESIDAD:

<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/como-prevenir-la-obesidad>

El Peruano. (10 de mayo de 2017). *Aprueban la Política Nacional del Deporte*.

Obtenido de Aprueban la Política Nacional del Deporte:
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-la-politica-nacional-del-deporte-decreto-supremo-n-003-2017-minedu-1519268-1/>

Entrenarme-magazine. (19 de Agosto de 2018). *Los beneficios del deporte en la*

salud física y mental-entrenarme. Obtenido de Los beneficios del deporte en la salud física y mental-entrenarme:
<https://entrenar.me/blog/lifestyle/beneficios-deporte-salud-fisica-y-mental/>

Ergonomiavirtual. (2016). Motivación y recreación: su efecto en los trabajadores

[Entrada de Blog]. Recuperado de:
<http://ergonomiavirtual.webblog.es/categoria/ergonomia/>

ESCALE. (01 de FEBRERO de 2017).

<http://escale.minedu.gob.pe/web/inicio/padron-de-iiee;jsessionid=a02a2000e406de400d9638e62789>. Obtenido de <http://escale.minedu.gob.pe/web/inicio/padron-de-iiee;jsessionid=a02a2000e406de400d9638e62789>.

Facultad de Estudios Ambientales y Rurales. (2018). *ACTIVIDADES DEPORTIVAS*

POTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA. Obtenido de <http://fear.javeriana.edu.co/facultad/medio-universitario/actividades-deportivas>: <http://fear.javeriana.edu.co/facultad/medio-universitario/actividades-deportivas>

Fort, D. J. (20 de 08 de 2018). *PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y*

EL DEPORTE-Deporte en el Ámbito Laboral. Obtenido de PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE-Deporte en el Ámbito Laboral: <http://femedes.es/documentos/Laboralv1.pdf>

Gardey, J. P. (2015). <https://definicion.de/actividades-deportivas/>. Obtenido de

<https://definicion.de/actividades-deportivas/>.

Graell, E. (04 de OCTUBRE de 2013). *7 consejos para prevenir la obesidad*.

Obtenido de 7 consejos para prevenir la obesidad:
<https://mejorconsalud.com/7-consejos-para-prevenir-la-obesidad/>

Gómez, J. (20 de marzo de 2017). Deporte En La Empresa. Recuperado de: <https://www.cerembs.co/blog/deporte-en-la-empresa>

Guerri, M. (06 de FEBRERO de 2017). <https://www.psicoactiva.com/blog/la-teoria-del-aprendizaje-de-jean-piaget-ideas-principales/>. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-teoria-del-aprendizaje-de-jean-piaget-ideas-principales/>: <https://www.google.com/>

Herrera, M. V. (28 de ENERO de 2008). <https://convivencia.wordpress.com/2008/01/28/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-gardner/>. Obtenido de <https://convivencia.wordpress.com/2008/01/28/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-gardner/>: <https://convivencia.wordpress.com/2008/01/28/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-gardner/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-teoria-del-aprendizaje-ausubel-aprendizaje-significativo/>. (07 de febrero de 2017). Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-teoria-del-aprendizaje-ausubel-aprendizaje-significativo/>: <https://www.google.com/>

Mercedes, A. (2011). carpeta familia y sociedad [Entrada de Blog]. Recuperado de: <http://angelmerdes.blogspot.com/2011/04/carpeta-familia-y-sociedad.html>

NARVAEZ., J. M. (03 de MAEZO de 2008). <https://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>. Obtenido de <https://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>.

Parrilla, A. (11 de Setiembre de 2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. Obtenido de Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar: <https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

Pérez, J., y Gardey, A. (2015). Definición De Actividades Deportivas. Recuperado de: <https://definicion.de/actividades-deportivas/>

Revista VidaSana. (11 de Abril de 2018). *Nueve beneficios del deporte en la salud mental*. Obtenido de Nueve beneficios del deporte en la salud mental: <http://elmundo.sv/nueve-beneficios-del-deporte-en-la-salud-mental/>

Salud Deportividad. (s.f). Actividades deportivas y recreativas [Entrada de Blog]. Recuperado de: <https://duemosli.blogs.uv.es/actividades-deportivas-recreativas/>

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS-SALUD DEPORTIVA. Obtenido de ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS-SALUD DEPORTIVA: <http://duemosli.blogs.uv.es/actividades-deportivas-recreativas/>

Seguridad minera. (17 de setiembre de 2015). *Motivación y recreación: su efecto en los trabajadores*. Obtenido de Motivación y recreación: su efecto en los trabajadores: <http://www.revistaseguridadminera.com/comportamiento/motivacion-y-recreacion-su-efecto-en-los-trabajadores/>

Stiefel, B. M. (21 de Agosto de 2018). *10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental*. Obtenido de 10 Beneficios del Deporte para la Salud Física y Mental: <https://www.lifeder.com/beneficios-del-deporte/>

TOMAS, U. (05 de MAYO de 2014). <http://elpsicoasesor.com/ocho-tipos-de-aprendizaje-robert-gagne/>. Obtenido de <http://elpsicoasesor.com/ocho-tipos-de-aprendizaje-robert-gagne/>: <https://www.google.com/>

UMC-MINEDU. (no precisa de no precisa de 2016). <http://umc.minedu.gob.pe/evaluacion-censal-de-estudiantes-ece-2015/>. Obtenido de <http://umc.minedu.gob.pe/evaluacion-censal-de-estudiantes-ece-2015/>.

UMC-MINEDU. (2016). *MAS ALLA DE LAS CIFRAS*. LIMA: MINEDU.

uovirtual.com.mx. (25 de NOVIEMBRE de 2009).
<http://www.uovirtual.com.mx/moodle/lecturas/meteva/11/11.pdf>. Obtenido
de <http://www.uovirtual.com.mx/moodle/lecturas/meteva/11/11.pdf>:
<https://www.google.com/>

VIGOTSKI, L. (s.f.). *http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/articulo._vigostki.pdf*. Obtenido de
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/articulo._vigostki.pdf.

DESARROLLO DE ACCIONES DEPORTIVAS EN EMPRESAS

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.reportemh.com Fuente de Internet	4%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	sisepuedeperderpeso.blogspot.com Fuente de Internet	3%
4	elmundo.sv Fuente de Internet	3%
5	www.laprensa.com.ar Fuente de Internet	2%
6	www.centromedicosanmartin.com Fuente de Internet	2%
7	www.cerembs.co Fuente de Internet	2%
8	tusaludpuravida.blogspot.com.es Fuente de Internet	2%
9	docplayer.es Fuente de Internet	2%

10	angelmerdes.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	ciamarialog.org Fuente de Internet	1%
12	www.efesalud.com Fuente de Internet	1%
13	fear.javeriana.edu.co Fuente de Internet	1%
14	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
15	www.prensalibre.com Fuente de Internet	<1%
16	www.lifeder.com Fuente de Internet	<1%
17	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo