

|UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la
UGEL Picota de la región San Martín en el año 2018.**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física.

Autor.

Felipe Santiago Ramírez Guevara

Piura - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la UGEL Picota de la región San Martín en el año 2018.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....


Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....


Piura- Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la UGEL Picota de la región San Martín en el año 2018.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma.

Felipe Santiago Ramírez Guevara (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Piura - Perú.

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, 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: *Actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la UGEL Picota de la región San Martín en el año 2018*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **RAMÍREZ GUEVARA FELIPE SANTIAGO**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **RAMÍREZ GUEVARA FELIPE SANTIAGO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le espida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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


Dr. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la UGEL Picota de la región San Martín en el año 2018

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	1%	0%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
3	www.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	qdoc.tips Fuente de Internet	1%
5	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.dykinson.com Fuente de Internet	< 1%
7	www.cancer.net Fuente de Internet	< 1%
8	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 26 (2010)", Brill, 2014	< 1%

Publicación

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo


Dr. Segundo Osvaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

A mi esposa Nelly por ser la gran impulsora de mi desarrollo profesional. A mi hijo Leonardo por ser la motivación de todo mi esfuerzo.

ÍNDICE

Página

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I:	12
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	12
1.1. Actividades recreativas.....	12
1.1.1. Actividades recreativas y sus características.	12
1.1.2. Las actividades recreativas y su clasificación.	13
1.2. Actividades Deportivas.....	13
1.2.1. Características de las actividades deportivas.....	14
1.2.2. Clasificación de actividades deportivas.	24
CAPÍTULO II:.....	17
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS DE LOS TRABAJADORES DE LA UGEL PICOTA.	17
CAPÍTULO III:	19
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS Y SUS BENEFICIOS	19
3.1. Beneficios comunes.....	19
3.2. Beneficios Individuales.....	21
3.3. Beneficios para la salud.....	30
CONCLUSIONES:.....	26
REFERENCIAS	28

RESUMEN

La presente muestra información de las actividades recreativas y deportivas que practican los trabajadores de la UGEL Picota en el año 2018.

Se pretende identificar las diferentes actividades deportivas y de recreación que realizan los trabajadores de la UGEL Picota en la Región San Martín, y entender la importancia y beneficios de estas, para el cual se aplica la observación como método de estudio en la monografía de tipo análisis de experiencias.

Se observa y concluye que los trabajadores realizan muy poca actividad recreativa, menos aún física, considerando necesario implementar un plan de trabajo para el desarrollo de actividades por el bien de la salud y productividad de los trabajadores de la UGEL Picota.

Palabras clave: Actividades deportivas y recreativas.

ABSTRACT

This shows information on the recreational and sports activities practiced by the workers of the UGEL Picota in 2018.

It is intended to identify the different sports and recreational activities carried out by the workers of the UGEL Picota in the San Martín Region, and to understand the importance and benefits of these, for which observation is applied as a study method in the analysis-type monograph. of experiences.

It is observed and concluded that the workers carry out very little recreational activity, even less physical, considering it necessary to implement a work plan for the development of activities for the sake of the health and productivity of the workers of the UGEL Picota.

Keywords: Sports and recreational activities

INTRODUCCION

Los trabajadores de la UGEL Picota en el año 2018, Suelen pedir permiso para ver citas médicas por diferentes padecimientos como hipertensión arterial, diabetes, hígado graso, colesterol, triglicéridos, artritis, estrés y otros.

El sedentarismo es el común denominador entre los trabajadores de la UGEL Picota. Sin contar que tienen que pasar dos, tres o cuatro horas más de su jornada laboral diaria por la acumulación de trabajo, hombres y mujeres son igualmente obesos según el índice de masa corporal, lo cual es muy preocupante para las personas menores de 30 años, sobre todo los mayores de 40.

La UGEL Picota está constituido por 58 personas que se dedican 8 horas diarias a labores administrativas, con un promedio de 6 horas frente a una computadora, con aproximadamente el 86% (50 personas) del personal que se dedica en su totalidad a labores de oficina. Consta de un área de gestión institucional con 24 funcionarios y un área de gestión instructiva con 34 personas, de los cuales el 50% de las tareas de seguimiento y asistencia técnica son a directores y docentes de instituciones educativas de educación básica. El 50% de los trabajadores están empleados, por lo que es difícil para ellos obtener vacaciones que les habrían permitido tener más espacio y tiempo para un poco de recreación, pero los contratos son esporádicos en estos momentos y su situación laboral no les permite tener esos 'Derechos' que afectan salud mental de los empleados.

El horario de atención a los usuarios es de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 1:00 p.m. y de 2:30 p.m. a 5 p.m. a excepción de los miércoles que está programado realizar de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. actividades deportivas o recreativas, sin embargo, no se cumple con dicha actividad, por la carga de trabajo que tienen los trabajadores de las diferentes áreas, se programan otras actividades en este periodo de tiempo, obviando y omitiendo la planificación realizada Pocas actividades deportivas o recreativas, sólo alrededor del 20% de los trabajadores, sobre todo jóvenes. Además de eso, el 95% de los trabajadores (55 personas) tenían motocicletas para transportarlos a sus casas u otros lugares de la ciudad, y caminaban solo a los baños en las instalaciones de la UGEL, es decir, las caminatas eran esporádicas entre los trabajadores o nulas, lo cual es común.

En la UGEL Picota, existe Un experto en deportes es responsable de organizar el encuentro deportivo escolar nacional entre las instituciones de educación básica de la jurisdicción, lo que ocupa todo su tiempo, y no hay nadie que dirija y organice la implementación del programa de actividades culturales y deportivas del distrito.

Los directivos de este establecimiento no practican ningún deporte y es palpable su incomodidad al discutir o plantear tales temas, es decir, no consideran necesario que los adultos practiquen ningún deporte y en su opinión es aún más una pérdida de tiempo y ociosidad. , ignorando la importancia de las actividades físicas o recreativas como parte del desempeño laboral de un empleado. En el año 2018, En el primer semestre hubo una división de los trabajadores por el problema del clima laboral, lo que generó una crisis del sistema, lo que provocó que en el mismo año se reemplazaran tres directores de la UGEL, uno fue despedido y el otro reemplazado por él; Influencia.

El presente trabajo de investigación está constituido por 3 capítulos:

Capítulo I: Actividades deportivas y recreativas

Capítulo II: Actividades recreativas que practican los trabajadores de la UGEL Picota.

Capítulo III: Beneficio de las actividades recreativas y deportivas.

Objetivo General:

- Conocer la importancia de las actividades recreativas y deportivas en los trabajadores de la UGEL Picota en el año 2018.

Objetivos Específicos:

- Definir una actividad recreativa y deportiva.
- Identificar las actividades recreativas y deportivas de los trabajadores de la UGEL Picota en el año 2018.
- Identificar los beneficios de las actividades recreativas y deportivas en la salud los trabajadores de la UGEL Picota.

Por todo ello, es necesario cuestionarse si los problemas de salud, ambiente laboral y productividad de los trabajadores de la UGEL Picota pueden ser mejorados mediante la práctica sistemática de actividades recreativas y deportivas.

CAPÍTULO I:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

1.1. Actividades recreativas

La Real Academia Española considera a la actividad como operaciones. “Expresa su descripción como un integrado de acciones o tareas que corresponden a una persona o empresa. Son acciones que ejecutan las personas o empresas en el día a día, que forman parte de los deberes y funciones asignadas. Actividades recreacionales son relacionadas al concepto de recreación que significa divertirse. Por lo tanto, las actividades recreativas son las acciones o actividades cuyo objeto es de divertir a quien la hace.” (Sepúlveda, 2017).

1.1.1. Actividades recreativas y sus características.

Es voluntaria.

- Cualquier entretenimiento que haga que los participantes se sientan felices y con bienestar.
- No es económico, es decir, no tiene salarios, honorarios o utilidades específicas.
- Reforma energética utilizada para tareas laborales o tareas académicas, estudios generando relajación e induciendo a una tregua completa.
- Permitir que la creatividad artística humana, los deportes y el medio ambiente funcionen para restaurar las limitaciones y demandas de la vida actual.

- Promover la salud mediante la gestión del desarrollo y la promoción humana.

1.1.2. Las actividades recreativas y su clasificación.

Para clasificar estas actividades se consideran los criterios:

Actividades deportivas: Choques y competitividades de disciplinas entretenidas deportivas, recreación turística, turismo deportivo, espectáculos deportivos gozosos.

Actividades en el medio ambiente: Actividades en el aire, agua y tierra como Caza deportiva, campamento.

Actividades de juego: Considera las diversas formas de recreación: entretenimiento de mesa, juegos en tienda, juegos tradicionales o costumbristas, video juegos, juegos en computador y otros.

Recreaciones artísticas y manuales. Acciones personales y en equipo conexas con el arte y manualidades: intelectuales, de artes plásticas, teatrales, artesanías, figuras o esculpidos en metal, madera y piedra.

Actividades culturales de participación. Parlamentos, parloteos, disputas, de animación e intervención, etc. (Treviño, 2015).

1.2. Actividades Deportivas

Según José María Cagigal, citado por (Olivera, 2006) “Donde está el hombre, ahí está el deporte; y sólo en el hombre se puede admitir; el deporte es algo que vive en el interior del ecosistema humano, que se ha mostrado donde el ser humano vivió.”

Para Parlebás citado por (Hernández, 2003) La característica de los deportes es que tienen reglas establecidas, los deportes aparecen como una competencia, regulada y administrada por empresas, por eso es diferente a los juegos casuales.

Para (Sánchez, 2010) Se han hecho intentos para explicar los beneficios para la salud de la actividad física desde una perspectiva psicológica. Entre ellos destaca los que corresponden a una práctica de ejercicio estructurado y una aparente sensación de control sobre la misma persona, lo que conduce a un estado de bienestar; la práctica de ejercicio físico supone una especie de “biofeedback”, es decir, Distrae la ansiedad y te libera de estos.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), Las personas de 18 a 64 años deben realizar dos horas y media de actividad aeróbica moderada por semana, o tres cuartos de hora de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana, en incrementos mínimos de 10 minutos. Para obtener mejores resultados, agregue hasta cinco horas de actividad aeróbica moderada por semana a dos horas y treinta minutos de actividad aeróbica de alta intensidad por semana, complementada con ejercicios de fortalecimiento muscular para grupos de músculos grandes en dos días, los mismos resultados. al menos una semana.

1.2.1. Características de las actividades deportivas.

El Deporte y sus características:

- Solidifica la integración entre un grupo de personas.
- Enseñar orden y disciplina para formar un todo.
- Educar e ilustrar las habilidades necesarias para establecer la rendición de cuentas.
- Enseñar habilidades de liderazgo.
- Enseñar a ser un ganador y admitir la derrota. (Universo Futsal , 2014).

1.2.2. Clasificación de actividades deportivas.

Los 10 deportes que más benefician la salud. (Universidad de Mexico, 2013)

Squash: Al igual que la carrera hacia adelante, se considera la más elitista y acelerada. Pierde 500 calorías en solo 30 minutos al día. Asimismo, beneficia al sistema cardiorrespiratorio y aumenta la elasticidad de los músculos abdominales inferiores y de la espalda.

Remo: Tiene los mismos beneficios que el squash y las paletas se pueden usar en el agua de ríos, océanos o piscinas artificiales. Es un ejercicio que fortalece el corazón y los pulmones, aumenta la plasticidad muscular y la resistencia.

Natación: Los expertos lo recomiendan por ser el más beneficioso para el cuerpo humano. También favorece la formación de huesos y músculos, estimula el sistema cardíaco y los pulmones y proporciona una mejor calidad de vida a los asmáticos.

Futbol: El deporte más apasionante, entretiene, educa en el trabajo en equipo, desarrolla la concentración, la sistematización y las habilidades técnicas individuales. Al igual que otras sustancias, puede equilibrar y mejorar la función cardíaca, fortalecer y mejorar la dureza y la elasticidad de los músculos. Se recomienda el ejercicio regular para perder peso, ya que correr fútbol durante 30 minutos puede perder más de 400 unidades de calorías.

Ciclismo: Fortalece y aumenta la dureza muscular y promueve la quema de grasa con más de 400 calorías por ejercicio de 30 minutos.

Voleibol: Cuando se hace bien, nada lo supera, aumenta la fuerza muscular, la pigmentación, la dureza y tonifica la parte inferior del cuerpo, los glúteos y las piernas.

El primer orden es el ejercicio del corazón, incluyendo el entrenamiento físico de baja, media y larga duración. En segundo orden, está el papel de la fuerza y fuerza muscular, considerando movimientos de corta duración y de alta intensidad, así como de

baja intensidad y de larga duración, y por último, se encuentran con la flexibilidad y la coordinación de la actividad física. (Lecina, 2016).

CAPÍTULO II:

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS DE LOS TRABAJADORES DE LA UGEL PICOTA.

El año 2018 fue el único año que los trabajadores de la UGEL Picota realizaron actividades recreativas y deportivas con bastante frecuencia como los siguientes.

Abril 7, 2018: Quince trabajadores, entre docentes administrativos y profesionales, se trasladaron a la ciudad de Moyobamba por el aniversario de la DRE San Martín, donde realizaron actividades recreativas y físicas como gimnasia, fútbol, voleibol y danza. Los participantes de la UGEL Picota son trabajadores relativamente jóvenes entre 25 y 40 años de edad que han sido seleccionados para representar a la institución en los eventos antes mencionados. 15 de mayo de 2018: Seis trabajadores participan en un torneo de fútbol relámpago organizado por la Cooperativa de Ahorro y Crédito San Martín de Porez. Solo participan personas con ciertas habilidades futbolísticas, y otras no han oído hablar de tal evento. 18 de julio de 2018: Un grupo de 25 trabajadores, entre docentes administrativos y profesionales, se desplazó al Polideportivo Municipal de Picotta para el Torneo Relámpago de Fútbol y Voleibol.

Setiembre, 21, 2018: Para festejar la primavera, 45 trabajadores de la UGEL Picota viajaron al caserío de Cedro Pampa cercano a la provincia de Picota, donde practicaron actividades recreativas como gimnasia y deportes como fútbol y voleibol mixto. Al final de la tarde, finaliza con dos horas de baile. Casi todos los trabajadores asistieron al evento ya que era un día laborable y no se permitían ausencias, a excepción de algunas bajas por enfermedad.

Octubre 12 2018: Seis trabajadores y seis trabajadoras de la UGEL Picota organizaron sus equipos de voleibol y fútbol para participar en el Torneo Relámpago Aniversario Provincial de Picota. Otros trabajadores no participan en las actividades. 1 al 4 de noviembre de 2018: Once (11) trabajadores de UGEL Picota viajaron a la ciudad del Cusco en un viaje de cuatro (4) días para visitar el Valle Sagrado Machu Picchu, el Castillo de los Incas y la Montaña de los Siete Colores, el último una media de 2 horas y 30 minutos para caminar a más de 5.000 metros de

altitud, con un sacrificio considerable. Más de 30 empleados no pudieron participar en el viaje por motivos laborales y familiares.

CAPÍTULO III:

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS Y SUS BENEFICIOS

Los beneficios resultantes con el uso frecuente de actividades recreativas y el deporte son diversos, entre ellas:

3.1. Beneficios comunes.

La recreación y el deporte adquieren valor asociado al beneficio de la calidad de vida del individuo. Los resultados de las actividades recreativas y deportivas se confirmaron por separado. Hay beneficios personales en la integración de cuerpo, mente y espíritu como el disfrute, la comprensión de la buena actitud que es muy importante para trabajar en una empresa o institución.

3.1.1. Beneficios de la recreación laboral.

En las instituciones públicas, por motivos relacionados con el trabajo, como las horas extraordinarias tradicionales, la alta presión laboral, la falta de un buen ambiente de trabajo y las relaciones interpersonales, no es raro que el personal solicite licencia por presión laboral o agotamiento mental, angustia, etcétera. Inconsistencia dentro de la unidad Es por esto que las organizaciones utilizan diversas estrategias para mejorar aspectos de la motivación que afectan el bienestar de los empleados y el desempeño laboral. En esta línea, un grupo de entidades planifican actividades recreativas para sus empleados. Un programa diario de actividades recreativas ayuda a fortalecer la relación entre los trabajadores y a disminuir el cansancio de los colaboradores, es decir, el espacio y tiempo reservado para formas de entretenimiento sujetas a las normas institucionales y propias de los trabajadores.

El sector comercial es muy consciente de que el entretenimiento de sus empleados es de gran importancia para motivar e integrar a los colaboradores, con el tiempo esto ha ganado espacio y hoy forma parte de las actividades frecuentes y regulares de empresas con diferentes culturas, actividades de vitalidad social y física. en el ambiente.

En la actualidad, la función recreativa es un elemento relevante en el avance del sistema humano, el cual logra una categoría específica en el ambiente laboral al desarrollar y mantener la salud de los trabajadores; de esta manera también contribuye a la reducción de los trastornos físicos o emocionales ocupacionales. Estrés Estrategias, que pueden ser causadas por la fatiga crónica, para optimizar el cuerpo humano, la mente, las emociones y las relaciones sociales a un estado de superioridad. dentro y fuera del trabajo.

Las actividades recreativas reflejan factores rentables y precisos para mantener el enfoque, la concentración, el placer y la felicidad, por lo que es importante tener espacio y tiempo para aumentar la actitud y la energía y seguir trabajando con voluntad, buena actitud, esperanza Contrarrestar el estrés diario y los inconvenientes del trabajo en cualquier momento. (Seguridad minera, 2015).

3.1.2.El deporte y sus beneficios en el trabajo

Contribuye al bienestar de quienes lo ejecutan e incide en el desarrollo de sus habilidades, satisfacción laboral, clima generador de ánimo, salud, productividad de la organización al reducir el ausentismo y la resignación; se convierte en una buena herramienta para la ejecución de políticas en toda institución. (Fort, 2018).

Teniendo en cuenta los niveles de actividad física de 2013 de personas mayores de 14 años y menores de 70 años (tanto hombres como mujeres), es impresionante que el 78 % de la población realizaba solo actividad física de baja intensidad. Solo el 22 por ciento eran moderadamente o muy activos físicamente. (El Peruano, 2017)

3.2. Beneficios Individuales

Los beneficios observados en los trabajadores de la UGEL Picota desde el punto de vista individual son los siguientes:

Cognitivos; La restauración de procesos como la memoria, la atención a los estímulos y la atención, con potencial para nuevos aprendizajes, mejor uso de nuestros sentidos y refinamiento del potencial perceptivo, se puede demostrar en trabajadores de 50 años y más.

Facilidad de integración social, confianza y presencia en reuniones sociales, mejora de las habilidades de comunicación, positivismo en la vida, logro de una buena condición física, aumento del movimiento corporal, restauración de la fuerza muscular, respiración adecuada para los trabajadores, fortalecimiento de tendones mayores y menores, equilibrio corporal Desarrollo positivo de la agilidad, flexibilidad y postura de pie y sentado, mejor calidad de movimiento, desarrollo positivo de la autoestima, bienestar propio, formación de identidad, reducción del estrés a través de la mejora del autoconcepto y la autoimagen, especialmente Crecimiento en la conciencia de sí mismo -superación y superación personal en el campo administrativo.

“Es trascendental destacar lo sustancial que la recreación fomenta la formación de una cultura y hábitos de entretenimiento cuando se tiene libertad de tiempo, mediante la gestión y planificación de actividades de recreación en el ámbito laboral, a partir de la edificación del género social que favorezca la unificación, considerando todas las perspectivas.” (Mosquera, 2004).

“Las rutinas en sociedad y momentos de recreación en las personas de sesenta años a más, le admiten desarrollar la forma creativa, conservar y saber lo gratificante que es y a la vez subir la estimación propia, conservar y aumentar el regocijo de gustar cosas nuevas, promover simpatía y relaciones entre personas, conservar destrezas de orden físico y también mentales, ayudar a sentirse bien consigo mismo.” (Viñas, 2015).

3.3. Beneficios para la salud

3.3.1. Prevención de enfermedades cancerígenas

En referencia a los cánceres que atacan el colon, los estudios realizados en la década de 1980 por Graham, Vena, Zielezny, Swanson, Nolan y Barnes señalaron que su incidencia aumentaba a medida que las personas se volvían menos activas físicamente. Además, a diferencia de los hombres, en las mujeres, se sabe que el movimiento físico del cuerpo genera defensas contra las células de cáncer de colon.

Con respecto al cáncer de próstata, a través de la producción natural de testosterona e insulina, la tasa de progresión se ralentiza en los hombres físicamente activos. Además, a diferencia de las personas sedentarias, el riesgo fatal de cáncer de pulmón se reduce en las personas activas, y este riesgo es pequeño. Según Wannamethee, quienes realizan ejercicio de intensidad moderada, como subir escaleras y caminar, corren un riesgo correspondientemente menor que quienes realizan actividades livianas.

Si bien es cierto que la derivación de conclusiones no es concluyente al referirse a los cánceres que atacan a la mama femenina, es relevante considerar las definiciones actuales, que tienen en cuenta una función preventiva frente al cáncer de mama. (Stiefel, 2018).

3.3.2. Beneficios sobre el corazón

Ayuda a reducir la frecuencia cardíaca en reposo y, después del esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que fluye a medida que los órganos de ejercicio cardiovascular se disparan con cada pulso.

Del sistema de circulación:

- La presión arterial disminuye gradualmente.
- Aumenta significativamente la circulación sanguínea a los músculos del cuerpo.

- Reduce el desarrollo de bultos en las venas grandes, previniendo así embolias cerebrales y ataques cardíacos.

3.3.3. Beneficios para la salud mental

“La realización de actividades físicas libera las endorfinas, que producen una sensación de alivio y bienestar, reduce el grado de irritación, cólera, ansia, angustia y hundimiento, decrece la sensación de cansancio e incrementa la energía, mejora el descanso nocturno y las siestas, aumenta la autoestima, aplaza el envejecimiento cerebral y malestares de orden degenerativo y la caducidad que provocan el colapso de las neuronas, los cuales traen como consecuencia que se pierdan variadas acciones significativas del ente cerebral. Cuando se ejecuta ejercicios se incrementan los elementos químicos que segrega el cerebro, los cuales impiden la decadencia del hipocampo, el cual orienta la memoria y los procesos de aprendizaje. Previenen los padecimientos y reducen el detrimento de la cognición, el cual que empieza después de los cuarenta años. Ejecutar jornadas intensas de ejercicio incrementa la proteína que favorece el decidir las cosas, los procesos de meditación y de la aprehensión. Reduce la angustia y depresión. Incrementa la productividad que con solo veinte minutos se ve incrementada una producción y la atención.” (Centro Deportivo Morales Sport, 2015)

Por otro lado, el sedentarismo presenta un elemento de inseguridad en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, pero a través de una presencia física activa, se obtienen enormes beneficios tanto a nivel fisiológico como psicológico, logrando el equilibrio en las funciones corporales. Durante la niñez y la adolescencia, la mayoría de los individuos mantienen y realizan la actividad física suficiente para mantener el funcionamiento normal, basada en el juego en el ámbito escolar y comunitario, además de las múltiples competencias deportivas propias de la educación primaria. Sin embargo, después de graduarse de la educación básica, es decir, después de la llegada a la edad

adulta, hay cada vez menos oportunidades para hacer ejercicio. (Centro Médico San Martín, 2018)

La forma más común de prevenir la obesidad es mantener un estilo de vida activo. Movimientos sencillos, como caminar de casa a la tienda o al trabajo, pueden ser de gran ayuda si está cerca de casa, en lugar de utilizar un mototaxi. A muchas personas les gusta ir al gimnasio, pero no es necesario. Hay varios tipos de ejercicio: caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, nadar, varios ejercicios en casa, etc. (Graell, 2013).

3.3.4. Tipos de ejercicios que aportan mejores beneficios

El ejercicio aeróbico.

Mejora el tono muscular, ayuda a gestionar el gasto de energía con lo que puede ayudar en la disminución de grasa corporal.

Ejercicio de fuerza.

Fortalece los huesos y ayuda a prevenir la osteoporosis.

Previene problemas de la columna vertebral, en especial de la región lumbar.

Ejercicio de estiramiento y articulación.

Perfecciona la postura del cuerpo, coordinación, equilibrio y movilidad del mismo

Apoya en la prevención de daños y correcciones en los movimientos complejos y de coordinación.

Conserva el equilibrio del cuerpo, el cual favorece los reflejos.

Disminuye el desgaste por deterioro de todas las articulaciones del cuerpo, así como la presión que se someten en todo momento (Entrenarme-magazine, 2018)

“La actividad física ha sido un elemento determinante en el proceso de acomodación del organismo al medio en el que vive, y su presencia en la vida de los individuos ha ido siendo rectificada en el transcurrir del tiempo. En la Antigüedad las personas para subsistir y comunicarse debían recorrer muchos kilómetros como los chasquis en el Incanato, corriendo para transportar mensajes a todas las ciudades del imperio; de tal manera que los organismos han ido evolucionando y perfeccionando, por tanto, es verificable que nuestros sistemas fisiológicos únicamente alcanzan un nivel óptimo de funcionamiento cuando realizamos una actividad física regular.”

3.3.5. Consejos básicos deportivos:

Como regla general, el tipo de actividad recomendada es aquella que combina ejercicio aeróbico con ejercicios de musculación, especialmente a partir de la adolescencia. (Salud Deportiva, 2018).

Para cosechar los beneficios de la actividad física, se ha comprobado la incesante sensación de realizar actividad física en aire no acondicionado durante media hora al día, al menos cinco días a la semana, y al menos veinte minutos al día de ejercicio de alta intensidad. Todos los días, 3 días a la semana. con 10 a 15 estaciones cada uno Réplicas de todo tipo de estaciones Del mismo modo, dos oportunidades de 10 minutos por semana durante 8 a 10 paradas por día mantendrán flexibles la mayoría de los músculos y las articulaciones.

CONCLUSIONES:

PRIMERA. - Las actividades recreativas y deportivas son conductas voluntarias con fines de entretenimiento o competición, y son actividades que se obligan a lograr fines.

SEGUNDA.- Las actividades recreativas y deportivas son conductas voluntarias con fines de entretenimiento o competición, y son actividades que se obligan a lograr fines.

TERCERA Las actividades recreativas y deportivas son conductas voluntarias con fines de entretenimiento o competición, y son actividades que se obligan a lograr fines.

RECOMENDACIONES

- Las actividades deportivas y recreativas deben ser divertidas, regulares y elegidas para beneficiar a tantas articulaciones como sea posible para que sean globales.
- Es instructivo hacer de 8 a 10 estaciones 2 días a la semana, agregar peso y aumentar la aceleración de la gran mayoría de los músculos (hombros, abdominales, espalda, brazos y piernas)

REFERENCIAS CITADAS

Universo Futsal . (30 de noviembre de 2014). *EL DEPORTE. Definición y Características*.

Obtenido de EL DEPORTE. Definición y Características:

<http://antoniofutsal.blogspot.com/2014/11/el-deporte-definicion-y-caracteristicas.html>

Borrero, A. (2016). *ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA EL TRABAJADOR*.

Obtenido de ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS PARA EL TRABAJADOR:

<https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/804/FUCLG0016335.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castro, P. C. (octubre de 2015). *RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA EL*

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN AMBIENTES LABORALES. Obtenido de

RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA EL AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS EN AMBIENTES LABORALES:

[file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/Dialnet-RecreacionComoEstrategiaParaElAfrontamientoDelEstr-5391810.pdf)

[RecreacionComoEstrategiaParaElAfrontamientoDelEstr-5391810.pdf](file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/Dialnet-RecreacionComoEstrategiaParaElAfrontamientoDelEstr-5391810.pdf)

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/>

Colina, D. M. (DICIEMBRE de 2011). *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los*

trabajadores. Obtenido de Recreación laboral: Su efecto motivacional en los

trabajadores: <https://www.redalyc.org/html/2190/219022148003/>

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/>
- Espinoza, C. (2018). *RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO EDUCATIVO “ÁGAPE”*. Obtenido de RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO EDUCATIVO “ÁGAPE”: <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15552/5/T-ESPE-038505.pdf>
- 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>
- Ferrando, G. (agosto de 2006). *VEINTICINCO AÑOS DE ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (1980-2005)*. Obtenido de VEINTICINCO AÑOS DE ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (1980-2005): https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/2329/4_Garc%c3%ada%20Ferrando_Revi%20sta%20Internacional%20de%20Sociolog%c3%ada_44_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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://femede.es/documentos/Laboralv1.pdf>
- Gardey, J. P. (2015). *DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS*. Obtenido de DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS: <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Gardey, J. P. (2015). <https://definicion.de/actividades-deportivas/>. Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>.

- Gaviria, D. (diciembre de 2012). *Pierre de Coubertin y su idea pedagógica del deporte y el olimpismo*. Obtenido de Pierre de Coubertin y su idea pedagógica del deporte y el olimpismo: file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/15331-Texto%20del%20art_culo-54422-1-10-20130729.pdf
- 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/>
- Hernández, N. (2003). *ACERCA DEL CONCEPTO DE DEPORTE : ALCANCES DE SU SIGNIFICADO*. Obtenido de ACERCA DEL CONCEPTO DE DEPORTE : ALCANCES DE SU SIGNIFICADO: file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/3070-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8191-1-10-20140514%20(1).pdf
- Lecina, R. (27 de setiembre de 2016). Obtenido de <http://sanitum.com/diferentes-tipos-actividad-fisica.html>
- Lewis, D. (25 de enero de 2016). *Características Actividades Recreativas*. Obtenido de Características Actividades Recreativas: <http://wonderland2510.blogspot.com/2016/01/caracteristicas-actividades-recreativas.html>
- López, J. M. (07 de abril de 2011). *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*. Obtenido de Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar: file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/825-2677-1-PB.pdf
- Merino, J. P. (2017). *Definición de actividad*. Obtenido de Definición de actividad: <https://definicion.de/actividad/>
- Milan-Machado. (setiembre de 2010). *Actividades recreativas: una necesidad en los trabajadores de la Fábrica de Conservas de*. Obtenido de Actividades recreativas: una necesidad en los trabajadores de la Fábrica de Conservas de: file:///C:/Users/Felipe%20Ramirez/Downloads/Dialnet-ActividadesRecreativas-6210396.pdf
- Miranda, G. (10 de Octubre de 2006). *El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores*. Obtenido de El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores: <http://www.pasosonline.org/Publicados/4306/PASOS09.pdf#page=25>

- Mosquera, C. D. (29 de mayo de 2004). *LA IMPORTANCIA DE LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, PARA EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS PERSONAS CON LIMITACION VISUAL*. Obtenido de LA IMPORTANCIA DE LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, PARA EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS PERSONAS CON LIMITACION VISUAL:
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html>
- Olivera, J. (agosto de 2006). *JOSÉ MARÍA CAGIGAL Y SU CONTRIBUCIÓN AL DEPORTE*. Obtenido de JOSÉ MARÍA CAGIGAL Y SU CONTRIBUCIÓN AL DEPORTE:
https://www.researchgate.net/publication/44200871_Jose_Maria_Cagigal_y_su_contribucion_al_humanismo_deportivo/fulltext/0e609c14f0c44a2d53520f39/Jose-Maria-Cagigal-y-su-contribucion-al-humanismo-deportivo.pdf
- Palate, W. (2017). 6. “*LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA*” . Obtenido de 6. “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA” :
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26297/1/1803868486%20Wilmer%20Geovanny%20Palate%20Cunalata%20.pdf>
- 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/>
- 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/>
- Robles, F. y. (noviembre de 2009). *Concepto, características, orientaciones*. Obtenido de Concepto, características, orientaciones: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Saldarriaga-Franco, E. M.-L. (2018). *Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral*. Obtenido de Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral:

https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0124-00642008000200003&script=sci_arttext&tlng=pt

Salud Deportiva. (2018). *ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS-SALUD DEPORTIVA*. Obtenido de ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS-SALUD DEPORTIVA: <http://duemosli.blogs.uv.es/actividades-deportivas-recreativas/>

Sánchez, F. (19 de junio de 2010). *LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES*. Obtenido de LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html

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/>

Sepúlveda, A. (19 de noviembre de 2017). *ACTIVIDADES RECREATIVAS*. Obtenido de ACTIVIDADES RECREATIVAS: <http://parquesalegres.org/biblioteca/blog/actividades-recreativas-concepto/>

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/>

Treviño, L. (27 de agosto de 2015). *Clasificación de las actividades recreativas*. Obtenido de Clasificación de las actividades recreativas: https://prezi.com/rws_qrcbwsWG/clasificacion-de-las-actividades-recreativas/

Universidad de Mexico. (22 de marzo de 2013). *Los 10 deportes que más benefician a la salud*. Obtenido de Los 10 deportes que más benefician a la salud: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2013/03/22/1012825/10-deportes-mas-benefician-salud.pdf>

Villalba, M. G.-P.-O.-R. (2017 de julio de 17). *Satisfacción laboral de trabajadores de actividades deportivas y recreativas en turismo activo*. Obtenido de Satisfacción laboral de trabajadores de actividades deportivas y recreativas en turismo activo:

<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5490/1038-3427-1-PB.pdf?sequence=1>

- Villareal, S. (enero de 2003). *Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión*. Obtenido de Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-12592003000100009&script=sci_arttext
- Viñas, I. (26 de junio de 2015). *Importancia de las actividades sociales y recreativas en los adultos mayores*. Obtenido de Importancia de las actividades sociales y recreativas en los adultos mayores: <http://verdeza.com/blog/importancia-de-las-actividades-sociales-y-recreativas-en-los-adultos-mayores/>