

“ACTIVIDAD FISICA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE “

Prof. Marcelo Germán Pérez Gelmetti

Director: Mg. Carlos H. Zuccotti

TESIS



UCASAL
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

AUTORIDADES



Gran Canciller
S. E.R. Mons. Mario Antonio Cargnello Arzobispo de Salta



Rector
Ing. Rodolfo Gallo Cornejo



Vicerrectora Académica
Mg. Constanza Diedrich



Vicerrector Administrativo
Dr. Darío Eugenio Arias



Secretaria General
Lic. Silvia Álvarez



Director de Carrera
Mg. Lic. Carlos Zuccotti

TEMA:

“ACTIVIDAD FISICA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE “

SUB TEMA:

ACTIVIDAD FISICA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE “DEL PERSONAL MASCULINO ADMINISTRATIVO NO DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA SEDE CENTRAL- CAMPO CASTAÑARES SALTA CAPITAL”

“Si tu no trabajas por tus sueños, alguien te contratará para que trabajes por los suyos”

Steve Jobs

Agradecimientos

A Dios, por darme la fuerza, el valor y la salud para ser perseverante y lograr mis sueños.

A mi señora Andrea Balboa y a mi hija Rosario Pérez, por ser mi mayor motivación y fomentar en mí las ganas de seguir creciendo como persona.

A mis compañeros Silvia Vélez y Facundo Ceseracciu, que desinteresadamente y su buena predisposición me ayudaron en todo momento para poder concluir este trabajo de investigación

A todos los licenciados y profesores que sumaron para que pueda llevarse a cabo esta investigación, especialmente el Mg. Carlos Zuccotti, Mg. Ricardo Vargas, Lic. Ana Maria Calvo y Lic. Natalia Guillou.

A la Directora de Recursos Humanos, Lic. Adriana E. Jarsun por haberme permitido realizar las encuestas a los empleados de esta querida universidad.

A ellos, eternamente agradecido y un abrazo con el corazón.

ABSTRAC

La presente investigación trata sobre la “Actividad Física en el uso del tiempo libre del personal administrativo no docente de la Universidad Católica de Salta, Sede Central- Campo Castañares de Salta- Capital”.

La misma, es de tipo exploratoria descriptiva, ya que el tema de estudio no ha sido abordado antes desde la posición de la Actividad Física y su relación con el personal administrativo no docente de la Ucasal. Esta investigación da una aproximación sobre la temática señalada, generando un marco teórico inicial de referencia, el cual podrá ser base, también, para posteriores estudios relacionados con el tema.

Este estudio, tiene como objetivo general comprobar en qué medida la Actividad Física tiene incidencia en el estado físico, que presenta el personal administrativo no docente de la Ucasal.

Las encuestas presentadas por los empleados, incluyen datos y preguntas personales que tienen un valor significativo, ya que con ella nos posicionamos frente a las condiciones reales que posee cada personal en particular, teniendo en cuenta aspectos físicos y sociales, que sirva para proponer un proyecto de actividad física para el personal administrativo no docente.

La población con la que trabajó fue el personal administrativo masculino de la Ucasal, teniendo en cuenta que son personas con una edad comprendida entre 21 a 60 con actividades laborales pasivas, es decir de oficina.

Se trabajó directamente con la población involucrada en el problema, 75 administrativos masculinos. Los resultados de las encuestas nos demuestran la ausencia de actividad física en el uso del tiempo libre un 66%, y un 44% realiza actividad física, a modo recreativo.

La herramienta que se utilizó fueron encuestas con el personal, obteniendo una información que servirá como antecedentes.

La presentación de todos los datos, arrojará la información necesaria para afirmar o negar los objetivos propuestos, profundizar estudios posteriores, a fin de enriquecer este tema, que tiene una profundidad significativa para la comunidad de la Ucasal.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Título | 9 |
| Problema | 10 |
| Objetivos | 12 |
| Justificación | 13 |
| Historia Institucional UCASAL | 14 |
| Identidad | 15 |
| Reseña Histórica-Promotores Beneficiarios y Cancilleres | 15 |
| Finalidad | 19 |
| Reseña del escudo | 21 |
| Mapa ubicación – Ucasal | 22 |
| Antecedentes | 23 |
| Originalidad del Proyecto | 24 |
| Factibilidad del proyecto | 24 |
| Marco teórico | 25 |
| La Actividad Física | |
| Beneficio de la Actividad Física | |
| Componente de la Actividad Física | |
| Resistencia cardiorrespiratoria | |
| El Ocio y el Tiempo libre | 31 |
| Tiempo Libre | 31 |
| Tiempo Libre y la Actividad Física | 32 |
| Hipótesis | 35 |
| Tipo de Investigación | 35 |
| Población | |
| Muestra | |
| Aspecto Metodológico | 36 |

| | |
|--|----|
| Operacionalización de las variables | 37 |
| Definición conceptual de las variables | 38 |
| Técnica para recolección de datos | 38 |
| Tratamientos de datos | 39 |
| Procedimientos de datos | 39 |
| Análisis de datos | 40 |
| Protocolo de la encuesta | 40 |
| Cuadros comparativos | 41 |
| Fotos | 53 |
| Conclusión | 60 |
| Bibliografía | 64 |

TÍTULO

“ACTIVIDAD FISICA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DEL PERSONAL MASCULINO ADMINISTRATIVO NO DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA SEDE CENTRAL- CAMPO CASTAÑARES SALTA CAPITAL”

PROBLEMA

¿Determinar qué Actividad Física sistemática realiza en su tiempo libre el personal administrativo no docente masculino de la Ucasal, Campo Castañares año 2017?

OBJETIVOS

- **General:**

Comprobar si realiza Actividad Física sistemática el personal administrativo masculino no docente de la Universidad Católica de Salta en su tiempo libre.

- **Específicos:**

Determinar el uso que el personal administrativo masculino no docente, destina a realizar actividad física sistemática en su tiempo libre.

Establecer el grado de conocimiento que el personal posee de los beneficios de la actividad física.

Proponer un proyecto de actividad física para el personal administrativo masculino no docente de la Universidad Católica de Salta, Campo Castañares, sede Central. Salta, Capital.

JUSTIFICACIÓN

La investigación se realizó con el personal masculino administrativo de la Universidad Católica de Salta, Campo Castaños.

Se ha podido observar que la Universidad Católica de Salta cuenta con un total de 186 empleados entre administrativos masculinos y femeninos, de los cuales 75 corresponde a masculinos con un promedio de edad entre 21 a 60 años.

Durante el proceso de investigación, se observó que existe una determinada población masculina que en su tiempo libre realiza actividad recreativa y deportiva, tales como Fútbol los fines de semana integrando equipos deportivos amateur.

El otro porcentaje, no cuenta con programas que permitan dar un buen uso al tiempo libre a pesar que la Universidad cuenta con instalaciones adecuadas y acceso a ellas.

Cada persona tiene una formación integral día a día, pero la actividad física en el tiempo libre le permitirá seguir invirtiendo en su desarrollo personal.

El trabajo, está basado en la línea de investigación sobre un programa de actividad física para el personal administrativo masculino de la Ucasal en el uso de su tiempo libre, la importancia de vincular este tipo de programa para la formación integral y mejoramiento de la calidad de vida.

Gracias al avance tecnológico el hombre dispone de más horas de tiempo libre, pero se suman responsabilidades que hacen un mal uso del mismo, siendo un problema ya que dejan pasar oportunidades malgastando su tiempo que no contribuyen a su desarrollo personal y social.

Mediante la aplicación de encuestas y entrevistas en algunos casos, responde a los interrogantes anteriormente planteados, a fin que estos datos sirvan de referencia a investigaciones más profundas.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

• HISTORIA INSTITUCIONAL

La Universidad Católica de Salta es una Institución Privada, creada por Decreto Arzobispal de fecha 19 de marzo de 1963, conforme a la Ley de la Nación N° 14.557 del 30 de septiembre de 1958, con Personería jurídica del Ministerio de Gobierno, Justicia e Instrucción Pública de la Provincia de Salta (Decreto N° 4290 del 17 de julio de 1964) de acuerdo a la Resolución N° 1361 de fecha 2 de septiembre de 1965, del Ministerio de Justicia y Educación de la Nación, registrada finalmente en la Dirección Nacional de Reglamentaciones de Altos Estudios, con autorización definitiva mediante Decreto del Poder Ejecutivo Nacional N° 491/82, y con supresión de la prueba final de Capacidad por Resolución del Ministerio de Cultura Y Educación de la Nación N° 193/88.

Tiene su sede principal y su domicilio legal en la ciudad de Salta sin perjuicio de la instalación, cuando lo estimare conveniente, de cualesquier dependencia o instituto en otros lugares del territorio de la Nación.

Se sitúa en la corriente cultural, occidental y cristiana, en cuyos valores se entrelaza la tradición de la nacionalidad argentina. Su concepción de Dios, el hombre y el universo, refleja el mensaje cristiano, tal como lo enseña la Iglesia Católica Apostólica Romana.

La Universidad se propone, como finalidades esenciales y específicas:

- La formación integral (humanista, democrática y cristiana), técnica, científica y profesional de sus estudiantes, mediante la docencia estrictamente universitaria, en sus modalidades presencial y no presencial, dentro del más amplio respeto a la Constitución Nacional y a las leyes dictadas en conformidad con la misma;

- La investigación científica y tecnológica en sus formas superiores, así como las creaciones artísticas, contribuyendo al desarrollo científico, tecnológico y cultural de la Nación.
- La docencia superior en todos los niveles y modalidades del sistema educativo.
- La articulación entre las distintas instituciones que conforman el sistema de Educación Superior
- La vinculación internacional y la posibilidad de concretar acuerdos y convenios con otros centros universitarios del mundo
- La búsqueda de la excelencia en todas las acciones universitarias, en fe de estas finalidades, la Universidad otorgará títulos y diplomas académicos profesionales a los estudiantes que rindan todas las pruebas de capacidad y/o aprovechamiento exigidas.

La Universidad Católica de Salta se rige por las leyes nacionales y provinciales que le sean aplicables, por el Código de leyes nacionales y por la Constitución Apostólica "ExCardeEcclesiae".

- **IDENTIDAD**

La Universidad Católica de Salta se define como una institución argentina de educación superior universitaria, de régimen privado, confesional católica, sin fines de lucro, con el más alto grado de autonomía que otorga la legislación vigente en el sistema universitario argentino.

Se sitúa en la corriente cultural occidental y cristiana, en cuyos valores se enraíza la tradición de la nacionalidad argentina. Su concepción de Dios, el hombre y el universo refleja el mensaje cristiano, tal como lo enseña la Iglesia Católica Apostólica Romana.

Se caracteriza por sostener los principios democráticos de igualdad y libertad, el respeto por la ética, la justicia, la tolerancia, rechazando toda forma de discriminación y garantizando a sus miembros la libertad académica, los derechos de la persona y de la comunidad dentro de las exigencias de la verdad y el bien común.

- **RESEÑA HISTÓRICA**

PROMOTORES, BENEFACTORES Y CANCELLERES

La Universidad Católica de Salta es una institución privada, confesional católica, que goza del mayor grado de autonomía de acuerdo a la legislación vigente.

Su creación es producto del trabajo incansable de dos visionarios: Su Excelencia Reverendísima, el primer Arzobispo de Salta Monseñor Roberto José Tavella, S.S., y el Dr. Robustiano Patrón Costas, hombre de destacadísima trayectoria en la función política y empresarial, y en ésta, fundador del Ingenio y Refinería San Martín del Tabacal.

En 1958 y durante la presidencia del Dr. Arturo Frondizi, se promulga la Ley 14.557, que autorizaba la fundación de universidades privadas.

A través de su empresa, el Dr. Robustiano Patrón Costas aportó el capital necesario, contribuyendo con ciento cincuenta millones de pesos, destinados íntegramente a la creación de esta Casa de Estudios.

La Compañía de Jesús tomó en sus manos la organización y dirección académica de la nueva Universidad, estableciendo como condición para su puesta en marcha la existencia de una biblioteca de -al menos- quince mil volúmenes y un campus de cincuenta hectáreas.

Los libros fueron donados por el Dr. Juan Carlos García Santillán y la tierra por el Sr. Jaime Durán. El Arquitecto Héctor Ezcurra diseñó los planos de los edificios, donando sus honorarios a manera de contribución. La Srta. Carmen Patrón Costas donó una casa solariega, cuyo importe de venta debía ser destinado a la construcción de la Capilla y el Ing. Jorge Luis Matasi parquizó el campus, donando las plantas necesarias.

Finalmente, y mediante Decreto Arzobispal de fecha 19 de marzo de 1963, fue creada la Universidad Católica de Salta.

El 21 de mayo de 1963 murió Su Excelencia Reverendísima Monseñor Roberto José Tavella, quien durante la prolongada enfermedad que lo aquejara mantuvo como prioritario el tema de la concreción de la Universidad.

Su sucesor, Su Excelencia Reverendísima Monseñor Carlos Mariano Pérez Eslava, S.S., se abocó con igual entusiasmo a la noble causa desde el momento mismo de su asunción, el 2 de abril de 1964.

Por su parte, el 24 de Septiembre de 1965, falleció el Dr. Robustiano Patrón Costas quien, antes de morir y enfermo, había confiado la tarea a su hijo, el Ing. Eduardo Patrón Costas, quien tomó como propio el proyecto y se encargó personalmente de allanar todo obstáculo para honrar y cumplir el mandato paterno.

Los estatutos fueron aprobados el 15 de junio de 1964. El 2 de septiembre de 1965, el Ministerio de Educación y Justicia de la Nación concedió la licencia para usar el nombre de Universidad, mientras se gestionaba la autorización provisoria. Elegida Patrona de la Universidad la Doctora de la Iglesia Santa Teresa de Jesús,

su día del Santoral fue elegido para colocar la piedra fundamental en Campo Castañares, el 15 de Octubre de 1966. Desde sus comienzos, el Sr. Arzobispo de Salta en ejercicio se desempeña como Gran Canciller.

Las clases comenzaron a dictarse en marzo de 1967 en el edificio del Colegio Belgrano, cuyo Rector, Padre Ramón Urcelay, C.R.L., cedió gentilmente en préstamo, las instalaciones hasta tanto se habilitaran las de Campo Castañares.

El primer Rector fue el Pbro. Edward Justen, S.J., Ph.D., a quien acompañó como Vice Rector Académico el Pbro. Eduardo Martínez Márquez, S.J., quien puso énfasis en la importancia de los estudios generales que acompañaban los estudios específicos, al decir que "se trata y se pretende el desarrollo formal de las facultades humanas en su triple dimensión: de conocimiento básico, de conocimiento mental crítico y de interés especulativo humano. Los estudios generales otorgan al estudiante **un enfoque estrictamente científico de sus estudios, enfoque que lo hará más apto** para el ejercicio profesional, con creatividad genuina y con una visión integradora de la ciencia, del hombre, de la sociedad y del mundo, mucho más amplia que la que ha de contemplar después dentro del reducido campo de su carrera profesional."

La autorización provisoria para funcionar fue otorgada por Decreto del Poder Ejecutivo Nacional N°2227/68, en tanto que la autorización definitiva lo fue por Decreto del Poder Ejecutivo Nacional N°491/82. Quince años después y en virtud de la excelencia académica demostrada, mediante Resolución del Ministerio de Cultura y Educación de la Nación N°193/88, se suprime la prueba final de capacidad profesional.

Las unidades académicas iniciales fueron la Facultad de Artes y Ciencias, Facultad de Ingeniería, Facultad de Economía y Administración y la Escuela de Servicio Social.

Los primeros edificios del Campus fueron inaugurados en el año 1969, donde se comenzó a dictar clases a partir del segundo semestre.

Desde sus inicios, la Universidad contó con el apoyo de la comunidad salteña, en la que un numeroso grupo de ciudadanos conformó la Asociación de Amigos de la Universidad Católica de Salta, apoyándola económica y mensualmente durante sus primeros años de vida.

Por su parte, la Fundación Michel Torino efectuó una importante donación con la que se construyó el Auditorium y, a su disolución, donó a la Universidad distintas propiedades.

El 25 de marzo de 1985, con la muerte de Su Excelencia Reverendísima Monseñor Carlos Mariano Pérez Eslava, asumió la Arquidiócesis de Salta Su Excelencia Reverendísima Monseñor Moisés Julio Blanchoud, quien renunció por razones de edad el 6 de agosto de 1999.

En la actualidad, se desempeña como Gran Canciller de la Universidad Católica de Salta Su Excelencia Reverendísima el Sr. Arzobispo de Salta Monseñor Mario Antonio Cargnello, quien asumió plenamente sus funciones el 6 de agosto de 1999, luego de haberse desempeñado como Arzobispo Coadjutor desde el 24 de junio de 1998 hasta la fecha de su plena asunción, convirtiéndose así en el cuarto Arzobispo, y décimo Obispo Diocesano, de la Arquidiócesis de Salta, fundada como Diócesis el 28 de marzo de 1806 por Su Santidad Pío VII mediante la bula " Regalium Principum" y elevada a Arquidiócesis por Su Santidad Pío XI el 20 de septiembre de 1934.

•FINALIDAD

La Universidad Católica de Salta es un centro de Altos Estudios y no tiene ningún fin lucrativo. Se sitúa en la corriente cultural occidental y cristiana -en cuyos valores se enraíza la tradición de la nacionalidad argentina, su concepción de Dios, del hombre y del universo- y refleja el mensaje cristiano, tal como lo enseña la Iglesia Católica Apostólica Romana.

La Universidad se propone, como finalidades esenciales y específicas:

- a) la formación integral (humanista, democrática y cristiana): técnica, científica y profesional de sus estudiantes, mediante la docencia estrictamente universitaria, en sus modalidades presencial y no presencial, dentro del más amplio respeto a la Constitución Nacional y a las leyes dictadas en conformidad con la misma;
- b) la investigación científica y tecnológica en sus formas superiores, así como las creaciones artísticas, contribuyendo al desarrollo científico, tecnológico y cultural de la Nación (art. 28 Inc. b Ley 24.521);
- c) la docencia superior en todos los niveles y modalidades del sistema educativo (art. 4 inc. Ley);

- d) la promoción por todos los medios adecuados, del progreso comunitario en la intensificación de su cultura, extendiendo su acción y sus servicios a la comunidad, con el fin de contribuir a su desarrollo y transformación, estudiando en particular los problemas nacionales y regionales y prestando asistencia científica y técnica al Estado y a la comunidad, bajo el signo y la unidad integradora y de la Sabiduría Cristiana (art. 28 inc. d Ley);

- e) la articulación entre las distintas instituciones que conforman el sistema de Educación Superior (arts. 8 y 22 Ley);
- f) la vinculación internacional y la posibilidad de concretar acuerdos y convenios con otros centros universitarios del mundo (art. 63 inc. d Ley);
- g) la búsqueda de la excelencia en todas las acciones universitarias;
- h) el incremento y la diversificación de oportunidades de actualización, perfeccionamiento y reconversión con miras a una adecuación permanente

En fe de estas finalidades, la Universidad otorgará títulos y/o diplomas académicos profesionales a los estudiantes que rindan todas las pruebas de capacidad y aprovechamiento exigidas.

• RESEÑA DEL ESCUDO

1 - En la parte superior, una banda en sable (negro), que significa disciplina y honestidad, tiene el mote o leyenda Nihil Intentatum: "**Nada que no se Intente**".

2 - Como blasones el cuartel central, coloreado de gule (rojo), fortaleza y osadía, evoca junto con la banda negra los colores del poncho gaucho y la tradición salteña.

3 - Otros dos cuarteles laterales el azur (azul), significan verdad y belleza.

4 - Al centro, JHS o anagrama de Jesús ...

5 - ... con una paloma plateada que baja desde lo alto ...

6 - ... portando en su pico un compás de oro como símbolo de sabiduría.

7 - A la izquierda, la estrella del sol del escudo de la Provincia de Salta.

8 - A la derecha, un castillo de oro, en recuerdo de Ávila, cuna de la patrona de la Universidad, Santa Teresa de Jesús.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

- MAPA DE UBICACIÓN - UCASAL



ANTECEDENTES

La actividad física son todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.

En este sentido, la actividad física se debe entender de manera amplia ya que se refiere no sólo a la práctica de deportes sino también a otras actividades de intensidad variable, como subir escaleras, bailar, cargar las bolsas de las compras y caminar.

Para un adulto que lleva una vida sedentaria, el realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días de la semana en su tiempo libre, sería suficiente para prevenir enfermedades, incorporando esto a una rutina diaria que permitiría mejorar la calidad de vida.

La actividad física puede ser incorporada a la rutina de cualquier persona sin costo alguno, sin necesidad de pertenecer a un gimnasio o adquirir ropa o elementos especiales para lograr resultados positivos.

Este trabajo estará enfocado a conocer el grado de actividad física de los empleados administrativo masculino de la Ucasal, que surge como una inquietud personal, ya que soy parte de esta casa de altos estudios como empleado administrativo. Considero hacer un análisis de la situación de cada uno de ellos, como así también que tomen conciencia de su situación y como Profesor tratar de acercarle las herramientas necesarias para mejorar su condición física.

Al seleccionar el tema se pretende analizar el uso que le dan en el tiempo libre los empleados administrativo masculino a la actividad física, también conocer en porcentajes quienes hacen actividad física.

El sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas como las cardiovasculares. Las personas que realizan ejercicios físicos de forma regular refieren una sensación subjetiva de bienestar que con el paso del tiempo le dan mejor calidad de vida.

Todo esto tiene que ir de la mano con el buen estado nutricional y una adecuada actividad física, y así disminuir las causas de muertes por enfermedades cardiovasculares, hipertensión y obesidad

Se registran antecedentes de investigación del problema planteado a nivel internacional como el trabajo “ Riesgo de adquirir enfermedades crónica no transmisibles provocadas por sedentarismo de los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional de Francisco Morazán”, Autor: Ramón Antonio Vega, Honduras, 2010 y “Actividad Física en empleados de la Universidad de Caldas. Autora: Eder Peña Quimbaya, Colombia 2009.

ORIGINALIDAD DEL PROYECTO

No se tiene registro de antecedentes de otro trabajo similar en la Ucasal.

FACTIBILIDAD DEL PROYECTO

Se trabajó sobre una población perteneciente a la Universidad Católica de Salta, directamente involucrada en el problema.

Los resultados de las encuestas nos demuestran que existe en la mayoría de los casos ausencia de actividad física en el uso del tiempo libre.

Se tuvo en cuenta, población, muestra, fuentes de información y técnicas e instrumentos.

La investigación comenzó en el mes de Marzo y es una propuesta que ayudará al personal administrativo masculino brindando información sobre el beneficio del uso del tiempo libre en actividad física.

Es factible: porque se tiene acceso al personal administrativo no docente de la Ucasal.

Es oportuna: porque el personal involucrado pueden contar con información científica, para tomar decisiones que permita planificar el uso de su tiempo libre para realizar actividades físicas que mejoren su calidad de vida.

Debilidades: tiempo para realizar las encuestas.

Amenazas: Jornadas de trabajo de 8 hs y 9 hs. y trabajo de oficina.

MARCO TEÓRICO

La Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas". En este sentido, cuando se habla de actividad física se debe entender este término de manera amplia ya que se refiere no sólo a la práctica de deportes sino también a otras actividades de intensidad variable, como subir escaleras, bailar, cargar las bolsas de las compras y caminar. Para un adulto que lleva una vida sedentaria, realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana, es suficiente para prevenir enfermedades. Dado que no es necesario realizar esta actividad durante 30 minutos seguidos sino que puede repartirse en momentos breves a lo largo del día, es muy sencillo incorporarla a la rutina cotidiana y es una de las maneras más eficaces mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la práctica regular de actividad física según la OMS:

Es un determinante fundamental del gasto de energía y, por consiguiente, del equilibrio calórico y del control del peso

- Reduce el riesgo de cardiopatía coronaria y accidente cerebro-vascular
- Reduce el riesgo de diabetes de tipo II

- Reduce el riesgo de cáncer de colon, así como de cáncer de mama en la mujer
- Ayuda a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad
- Ayuda a controlar la hipertensión y exceso de peso corporal

Es beneficiosa para la comunidad porque ayuda a aumentar la productividad laboral, a reducir el ausentismo y a mejorar el rendimiento escolar de niños, niñas y adolescentes

La disminución de la actividad física y la vida sedentaria afectan a gran parte de la población mundial. Argentina, como muchos países, dedica una parte importante del gasto en salud al tratamiento de enfermedades no transmisibles que están asociadas a la actividad física insuficiente. Este hecho demuestra que no se trata de un problema individual sino de una tendencia que ha crecido en los últimos años y que requiere de un abordaje con perspectiva social, multidisciplinario y adaptado a las características locales.

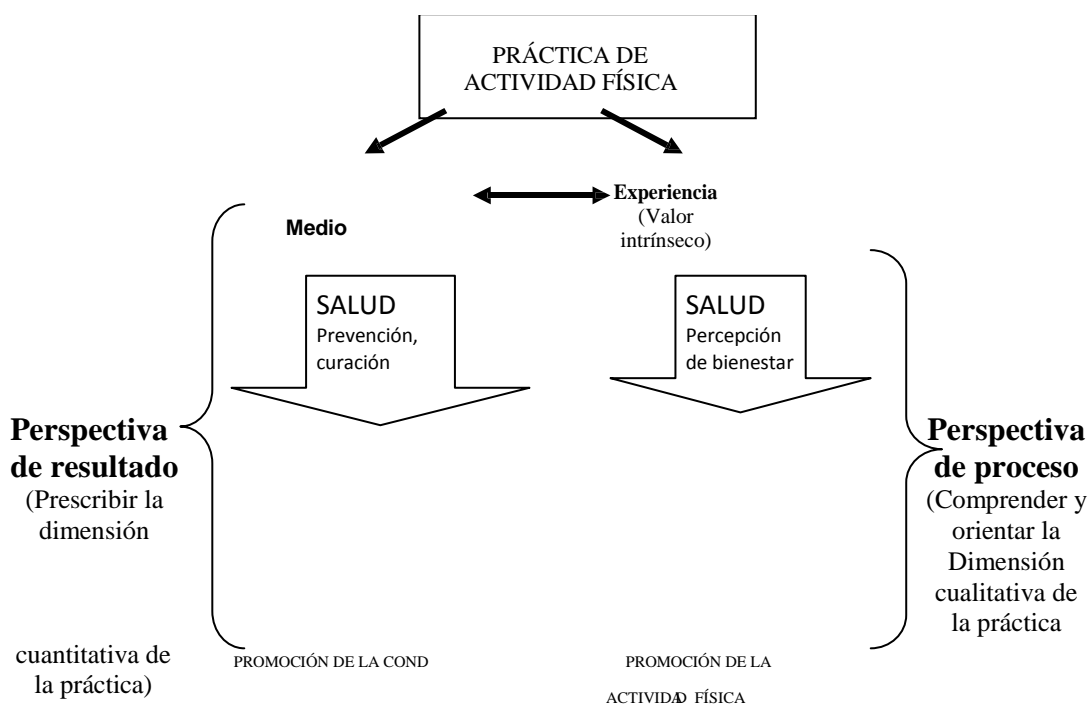
Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Muchos estadounidenses no realizan la suficiente actividad física. Sin embargo, lo bueno es que incluso las cantidades moderadas de actividad física son beneficiosas para la salud. Cuanta más actividad física realice usted, más se beneficiará.

La concepción contemporánea de la actividad física y deportiva nos ha llevado a considerar: En primer lugar el nuevo enfoque en el modelo de salud, que trata de interrelacionar los problemas de la salud con los hábitos de vida más o menos nocivos, entendiendo al sujeto como agente generador y controlador de su propia salud; interesándonos por el lugar que en éste ámbito ocupa la actividad física y deportiva desde una perspectiva preventiva. En segundo lugar hemos creído oportuno subrayar la importancia de trasladar la naturaleza de la motivación y su desarrollo a los programas deportivos; para así, poder flexibilizarlos atendiendo al objeto de potenciar una práctica deportiva saludable en la población.

Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades. Estos rasgos no se vinculan a consecuencias tras la práctica, sino a la manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo.

En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

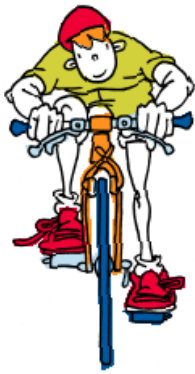
**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

“SER ACTIVO” UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MUCHOS COMPONENTES, LOS MÁS RELACIONADOS CON LA SALUD SON: LA **RESISTENCIA** CARDIORRESPIRATORIA, LA **FLEXIBILIDAD**, LA **FUERZA** Y RESISTENCIA MUSCULAR. LA **COORDINACIÓN**, ES UN COMPONENTE IMPORTANTE EN LA INFANCIA, COMO APORTE, DEBIDO AL INCREMENTO DEL ACERVO MOTOR DE ESTA CUALIDAD.



RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que **la actividad física sea amena y fácil de realizar** para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar **actividades de mayor intensidad** que las moderadas, es necesario **consultar previamente con el médico**.

EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación.

Según el científico Rommel Masaco el Ecuatoriano nacido en Nueva Loja, Sucumbios nos dice Que «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad».

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

El ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

EL TIEMPO LIBRE

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.

El concepto de tiempo libre está formado por dos términos procedentes del Latín: *tempus* y *líber*.

El tiempo libre se puede aprovechar, por lo tanto, realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas

Características del tiempo libre

- Es un tiempo no utilitario que ni se vende ni se compra
- Un tiempo liberador
- Un tiempo ocioso, disfrutando del reencuentro del verdadero sentido del placer y reflexión
- Tiempo de comunicación, expresión y participación
- Tiempo de solidaridad, compromiso social
- La recreación es sinónimo del llamado tiempo libre, es la vivencia de lo no obligatorio, de un hábito. Significa decidir sobre la salud.

Tiempo libre y Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas". En este sentido, cuando se habla de actividad física se debe entender este término de manera amplia ya que se refiere no sólo a la práctica de deportes sino también a otras actividades de intensidad variable, como subir escaleras, bailar, cargar las bolsas de las compras y caminar. Para un adulto que lleva una vida sedentaria, realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana, es suficiente para prevenir enfermedades. Dado que no es necesario realizar esta actividad durante 30 minutos seguidos sino que puede repartirse en momentos breves a lo largo del día, es muy sencillo incorporarla a la rutina cotidiana y es una de las maneras más eficaces mejorar la calidad de vida.

La actividad física puede ser incorporada a la rutina de cualquier persona sin costo alguno, sin necesidad de pertenecer a un gimnasio o adquirir ropa o elementos especiales para lograr resultados positivos.

La **calidad de vida** designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida.

Mejor: lo que es preferible o se considera más adecuado o conveniente.

Calidad de vida: se refiere a un estado interno de cada persona, es el estado único, propio y especial que tenemos cada uno, sobre lo que es nuestra propia vida

Hay muchos tipos de condiciones de vida:

- Condiciones económicas
- Condiciones sociales
- Condiciones políticas
- Condiciones de salud
- Condiciones naturales

En este trabajo, la calidad de vida se evalúa analizando el Bienestar físico (con conceptos como la salud, seguridad física).

- 1) Constitución Nacional establece principios y garantías de las personas
- 2) Anonimato, los resultados no afectarán a los actores directos.
- 3) Confidencialidad de la base de datos.
- 4) Consentimiento informado

Existe una fuerte relación entre los conceptos de Actividad Física y tiempo libre. En este sentido, la realización de actividades relacionadas con la educación física durante el tiempo libre supone el desarrollo de una persona no sólo a nivel físico, sino también emocional y social.

Las actividades con un componente lúdico y/o deportivo durante el tiempo libre conllevan aspectos propios de la Actividad Física como el fomento de la

coordinación, equilibrio y resistencia, además de otros aspectos más genéricos como el trabajo en equipo.

Para el empleo del tiempo libre de una persona en la actividad física, se deben tener en cuenta la motivación e intereses de cada persona. Participar en este tipo de actividades de forma obligatoria o buscando objetivos que no incluyen la satisfacción personal hacen que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

Definición de tiempo libre: Joffre Dumazedier, sociología francés define el tiempo libre como “la actividad aparte de las obligaciones del trabajo, la familia y la sociedad, en la cual el individuo se vuelca hacia la relajación, la diversión, aplicación de su conocimiento y hacia la participación social espontánea y del libre ejercicio de su capacidad creativa”.

HIPÓTESIS

El personal administrativo no docente masculino de la Ucasal, por desconocimiento de los beneficios no realiza actividad física sistemática en su tiempo libre.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

La metodología de trabajo se basa en el paradigma descriptivo cualitativo, porque los datos son provenientes de encuestas y entrevistas, se calcularon valores mínimos y máximos, porcentajes y medidas de tendencia central.

Esta investigación, brindara datos que hasta el momento no existen ya que no hay una investigación desde este tipo con empleados administrativos masculino de la UCASAL, dicha información obtenida será muy valiosa y el compromiso será llevar a cabo programas de actividad física donde se pueda dar una contención a cada uno.

1- POBLACIÓN

Universidad Católica de Salta

2- MUESTRA

El personal administrativo no docente masculino de la Universidad Católica de Salta, sede Central Campo Castañares Salta- Capital.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

1) Epistemología de la investigación

La presente investigación se ubica desde el paradigma descriptivo, ya que se utiliza un análisis sobre una determinada muestra, la cual objeto de estudio, de manera que sirva de base para investigaciones posteriores que requieran mayor estudio.

Se basará en encuestas y entrevistas en un determinado tiempo.

2) Justificación de los métodos.

El objetivo fundamental de esta investigación es conocer la situación actual de los empleados administrativos masculino de la Universidad católica de Salta a la actividad física.

3) Determinación del universo

Todos los empleados administrativos masculinos de la Universidad Católica de Salta- Sede Central Campo Castaños.

4) Determinación de la población

Administrativos 186

Varones 75

Mujeres: 111

5) Determinación de la muestra

Se muestran 75 administrativos varones.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Identificación de las variables

Para validar la hipótesis se procede a definir las e identificarlas desde su clasificación metodológica.

Variable independiente: PERSONAL MASCULINO ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA SEDE CENTRAL- CAMPOS CASTAÑARES SALTA CAPITAL”.

Variable dependiente: Actividad física del personal administrativo masculino en el uso del tiempo libre.

Variable contextual: Universidad Católica de Salta, sede Central Castañares.

Indicadores

- El personal administrativo masculino que posee una edad entre 21 a 60 años
- Actividad física y uso del tiempo libre

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

El soporte teórico de esta investigación se construirá sobre bases del Deporte, Salud y beneficios de la Actividad Física.

Personal Administrativo masculino

- Seguimiento psicofísico
- Horario de salida
- Actividad fuera del horario de trabajo
- Edad
- Peso corporal

TÉCNICA PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos serán los siguientes:

- 1) Encuestas sobre actividad física sistemática.
- 2) Entrevistas para obtener una información más concreta.
- 3) Fotografías será utilizada para captar la realidad de esta investigación.

TRATAMIENTO DE DATOS

En esta investigación se procederá a clasificar y analizar los resultados obtenidos de forma cuantitativa

PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el procesamiento de datos se utilizará:

- Software. Excel y Word

ANÁLISIS DE DATOS

Protocolo de encuesta

ENCUESTA DIRIGIDA A EMPLEADOS ADMINISTRATIVO MASCULINO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA-CAMPO CASTAÑARES-SALTA

1- A. Edad..... B. Peso..... C. Estatura.....

2- Para Usted, ¿qué es el tiempo libre?

- A. Quedarse después del trabajo o estudio
 B. Quedar libre de las necesidades y las obligaciones
 C. Hacer lo que uno quiere
 D. Dedicarse a actividades no obligatorias
 E. Emplear el tiempo en actividades deportivas

3- ¿Qué actividades realiza extra laborales?

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Practica deporte | <input type="radio"/> Juegos cibernéticos | <input type="radio"/> Escucha música |
| <input type="radio"/> Ve televisión | <input type="radio"/> Tiene algún hobby | <input type="radio"/> Otros |
| <input type="radio"/> Lee | <input type="radio"/> Dormir | |

4- ¿Cómo se traslada a su lugar de trabajo?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Caminando | <input type="radio"/> Auto |
| <input type="radio"/> Colectivo | <input type="radio"/> Bicicleta |

5- Le gustaría participar en algún programa donde se realicen actividad física fuera del horario de trabajo en las instalaciones de la Ucasal?

- SI NO

6- ¿Usted participaría en este tipo de actividades?

- SI NO

7- Para Usted, hacer actividad física es perder el tiempo ?

- SI NO

8- Conoce los beneficios que otorga la actividad física sistemática?

- SI (escribe cuales conoce) NO

Cuadros representativos

Resultados de las 75 encuestas realizadas a los empleados administrativos masculinos de la UCASAL punto por punto:

1) A) Edad

B) Peso

C) Estatura

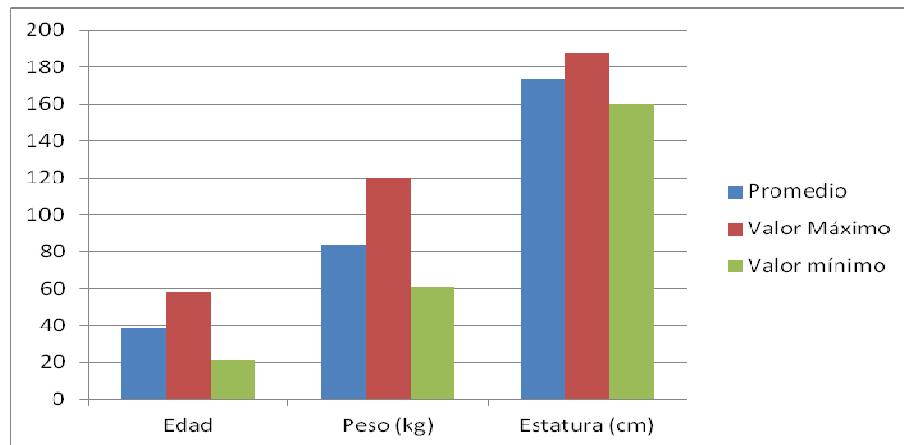
| Edad | Peso | Estatura |
|------|------|----------|
| 50 | 98 | 176 |
| 29 | 84 | 171 |
| 33 | 90 | 167 |
| 37 | 91 | 181 |
| 38 | 82 | 169 |
| 49 | 100 | 180 |
| 57 | 91 | 175 |
| 45 | 103 | 170 |
| 24 | 80 | 176 |
| 48 | 100 | 168 |
| 57 | 86 | 171 |
| 40 | 90 | 188 |
| 26 | 71 | 179 |
| 30 | 86 | 178 |
| 45 | 80 | 181 |
| 31 | 76 | 170 |
| 38 | 90 | 178 |
| 29 | 72 | 167 |
| 44 | 90 | 180 |
| 31 | 90 | 182 |
| 39 | 86 | 165 |
| 54 | 72 | 162 |
| 42 | 98 | 173 |
| 49 | 100 | 185 |
| 48 | 94 | 174 |
| 45 | 91 | 172 |
| 41 | 89 | 175 |
| 30 | 65 | 170 |
| 38 | 76 | 169 |
| 44 | 81 | 170 |
| 38 | 86 | 180 |
| 48 | 80 | 173 |
| 47 | 95 | 184 |
| 37 | 87 | 170 |
| 34 | 70 | 171 |
| 50 | 82 | 172 |
| 26 | 63 | 171 |
| 38 | 81 | 170 |
| 37 | 110 | 187 |
| 54 | 100 | 185 |
| 40 | 70 | 170 |
| 44 | 100 | 179 |

| Edad | Peso | Estatura |
|------|------|----------|
| 30 | 78 | 160 |
| 55 | 85 | 174 |
| 43 | 85 | 180 |
| 31 | 80 | 176 |
| 42 | 72 | 165 |
| 35 | 76 | 173 |
| 30 | 106 | 170 |
| 58 | 83 | 170 |
| 35 | 80 | 183 |
| 23 | 61 | 163 |
| 44 | 91 | 180 |
| 41 | 95 | 180 |
| 37 | 75 | 179 |
| 37 | 87 | 170 |
| 29 | 72 | 167 |
| 48 | 84 | 177 |
| 43 | 80 | 176 |
| 37 | 70 | 170 |
| 43 | 90 | 173 |
| 44 | 80 | 168 |
| 23 | 68 | 170 |
| 21 | 70 | 170 |
| 23 | 68 | 170 |
| 28 | 70 | 169 |
| 26 | 63 | 171 |
| 33 | 70 | 165 |
| 54 | 98 | 187 |
| 44 | 120 | 176 |
| 50 | 76 | 170 |
| 25 | 79 | 179 |
| 30 | 75 | 177 |
| 40 | 100 | 180 |

Resultados de los datos procesados de la primera pregunta de la encuesta:

| | Edad | Peso (kg) | Estatura (cm) | Índice de masa corporal |
|--------------|------|-----------|---------------|-------------------------|
| Promedio | 39 | 83,96 | 173,95 | 27,75 |
| Valor Máximo | 58 | 120 | 188 | 33,95 |
| Valor mínimo | 21 | 61 | 160 | 23,83 |

| ÍNDICE MASA CORPORAL | CLASIFICACIÓN |
|----------------------|--------------------|
| <16.00 | Delgadez Severa |
| 16.00 - 16.99 | Delgadez moderada |
| 17.00 - 18.49 | Delgadez aceptable |
| 18.50 - 24.99 | Peso Normal |
| 25.00 - 29.99 | Sobrepeso |
| 30.00 - 34.99 | Obeso: Tipo I |
| 35.00 - 40.00 | Obeso: Tipo II |
| >40.00 | Obeso: Tipo III |



2) Para usted, ¿Qué es el tiempo libre?

- A) Quedarse después del trabajo o estudio
- B) Quedar libre de las necesidades y las obligaciones
- C) Hacer lo que uno quiere
- D) Dedicarse a actividades no obligatorias
- E) Emplear el tiempo en actividades deportivas

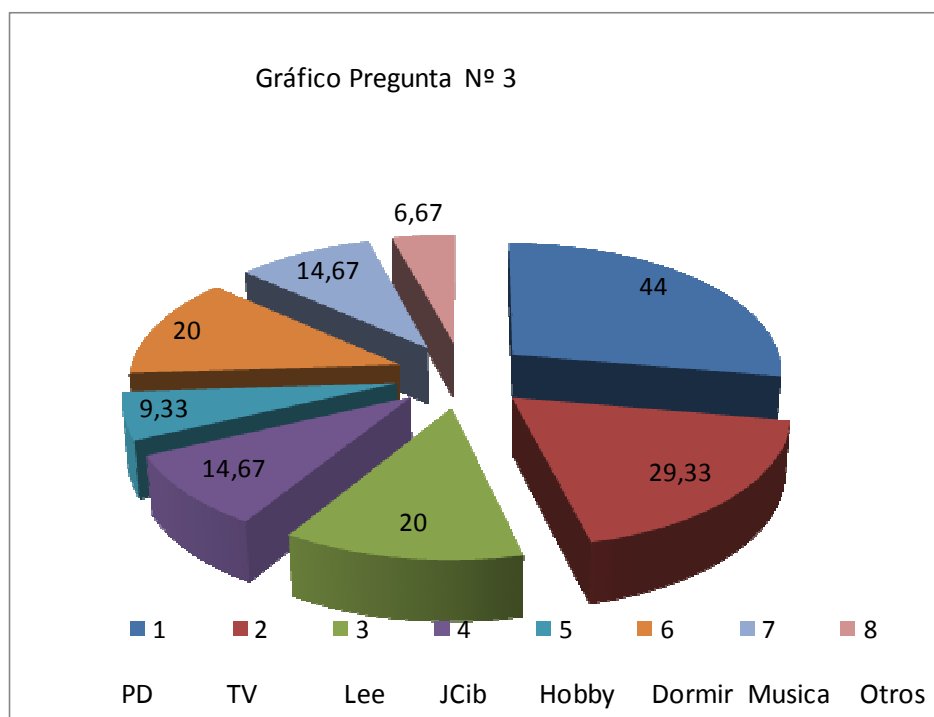
| Opciones | A | B | C | D | E |
|----------|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 1 |
| | 1 | | | 1 | |
| | 1 | | | 1 | |
| | | 1 | | | 1 |
| | | 1 | | 1 | |
| | 1 | | | 1 | |
| | | 1 | | 1 | |
| | | 1 | | 1 | |
| | | | 1 | 1 | |
| | | | 1 | 1 | |
| | | | | 1 | 1 |
| | | | | | 1 |
| | | | | 1 | |

3) ¿Qué actividades realiza extra laborales?

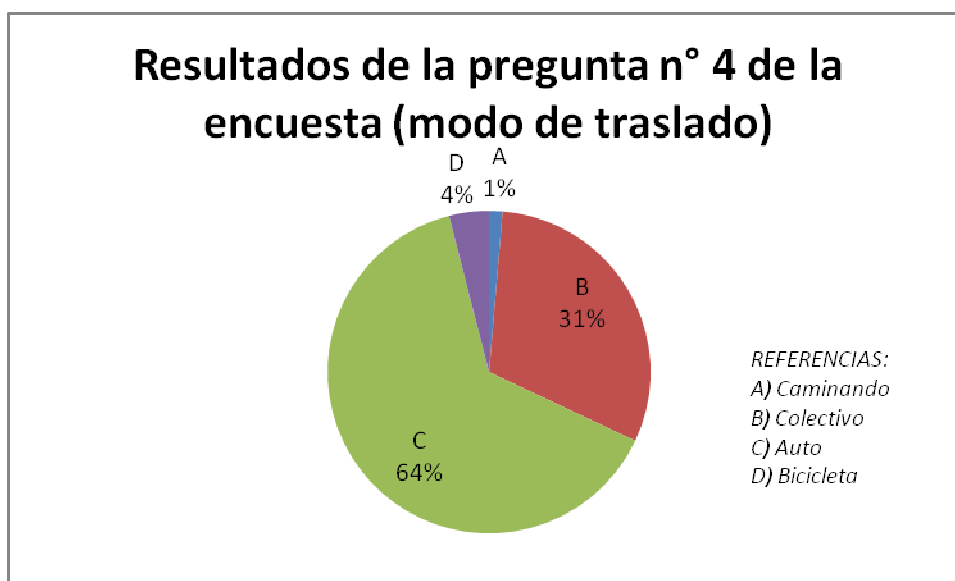
- A) Practica deportes
- B) Mira TV
- C) Lee
- D) Juegos cibernéticos
- E) Tiene algún hobby
- F) Dormir
- G) Escucha música
- H) Otros

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 1 | | | | | |
| | | 1 | | | | | 1 |
| | 1 | | | | 1 | | |
| | 1 | | 1 | | | | 1 |
| 1 | | | | 1 | | | |
| | | 1 | | 1 | 1 | | |
| | | 1 | | | | | |
| | 1 | | 1 | | | | |
| | 1 | | | | 1 | | |
| 1 | | | | | | 1 | |
| 1 | | 1 | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| | 1 | 1 | 1 | | | | |
| | | | | 1 | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| | 1 | 1 | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|----|-------|----|-------|------|----|-------|------|
| | A | B | C | D | E | F | G | H |
| | 1 | 1 | | | | | | |
| | 1 | 1 | | | | | | |
| | | 1 | | | | | | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | |
| | | 1 | | | | | | |
| | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| | | 1 | | | | | 1 | |
| | 1 | | | | | | | |
| | | 1 | | | | | | |
| | 33 | 28 | 15 | 11 | 7 | 15 | 11 | 5 |
| Porcentaje | 44 | 29,33 | 20 | 14,67 | 9,33 | 20 | 14,67 | 6,67 |



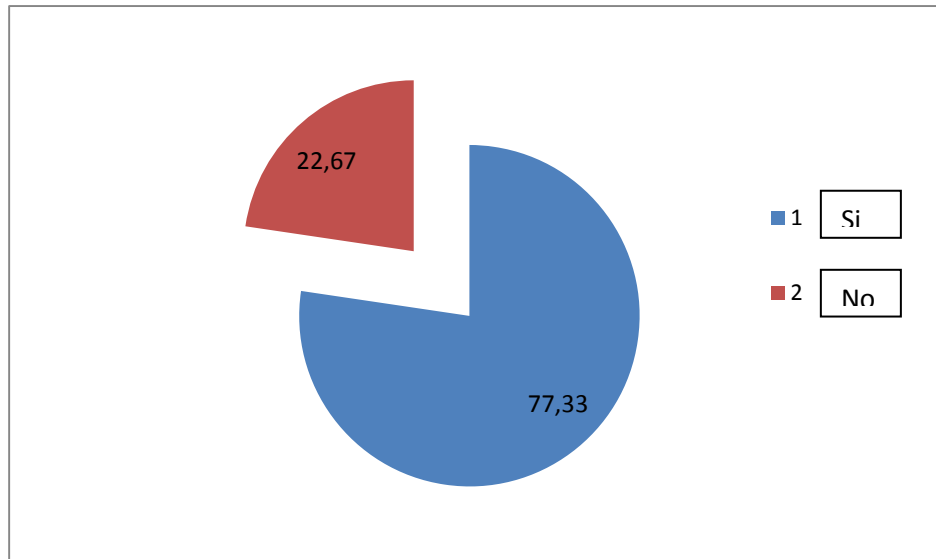
| | | | | |
|---------|---|----|--------|--------|
| | A | B | C | D |
| | | | 1 1 | |
| | | | | 1 1 |
| TOTALES | 1 | 23 | 48 | 3 |



5) ¿Le gustaría participar en algún programa donde se realicen actividad física fuera del horario de trabajo en las instalaciones de la UCASAL? (SÍ /NO)

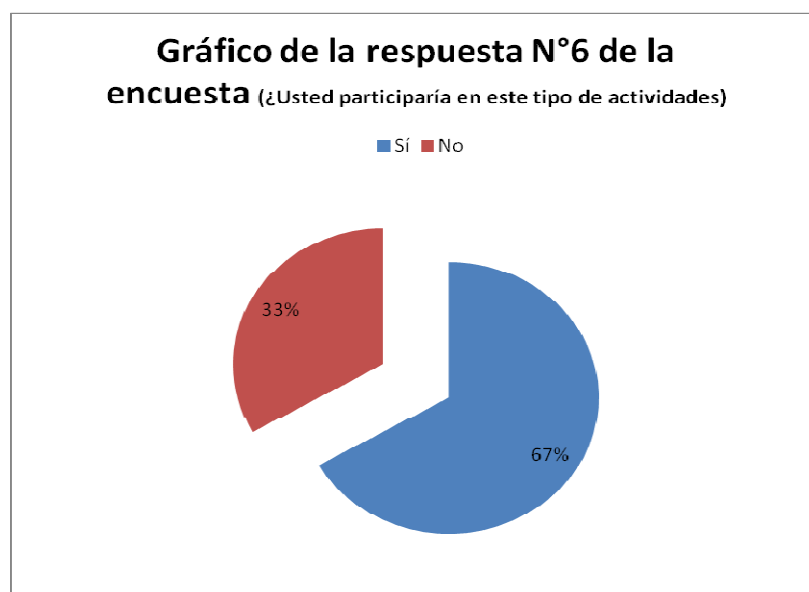
| Opción | Totales | Porcentajes |
|--------|---------|-------------|
| si | 58 | 77,33 |
| no | 17 | 22,67 |

GRAFICO PREGUNTA N° 5



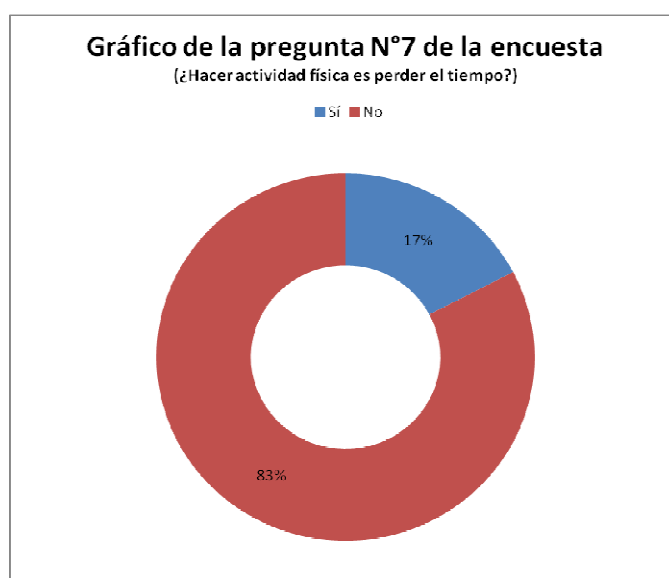
6) ¿Usted participaría en estos tipos de actividades?

| Opciones | Sí | No |
|-------------|-------|-------|
| Totales | 50 | 25 |
| Porcentajes | 66,67 | 33,33 |



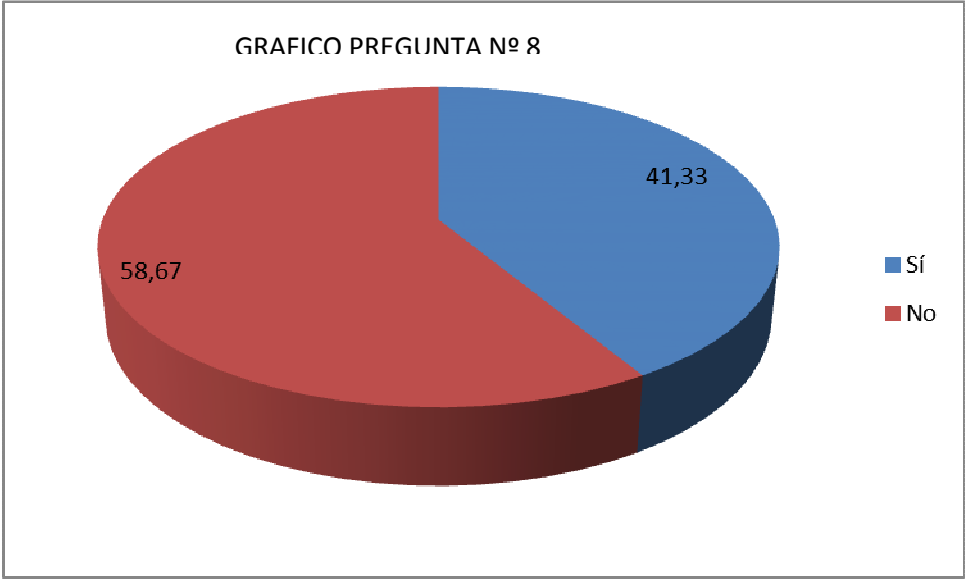
7) Para usted, ¿Hacer actividad física es perder el tiempo?

| Opciones | Sí | No |
|-------------|-------|-------|
| Totales | 13 | 62 |
| Porcentajes | 17,33 | 82,67 |

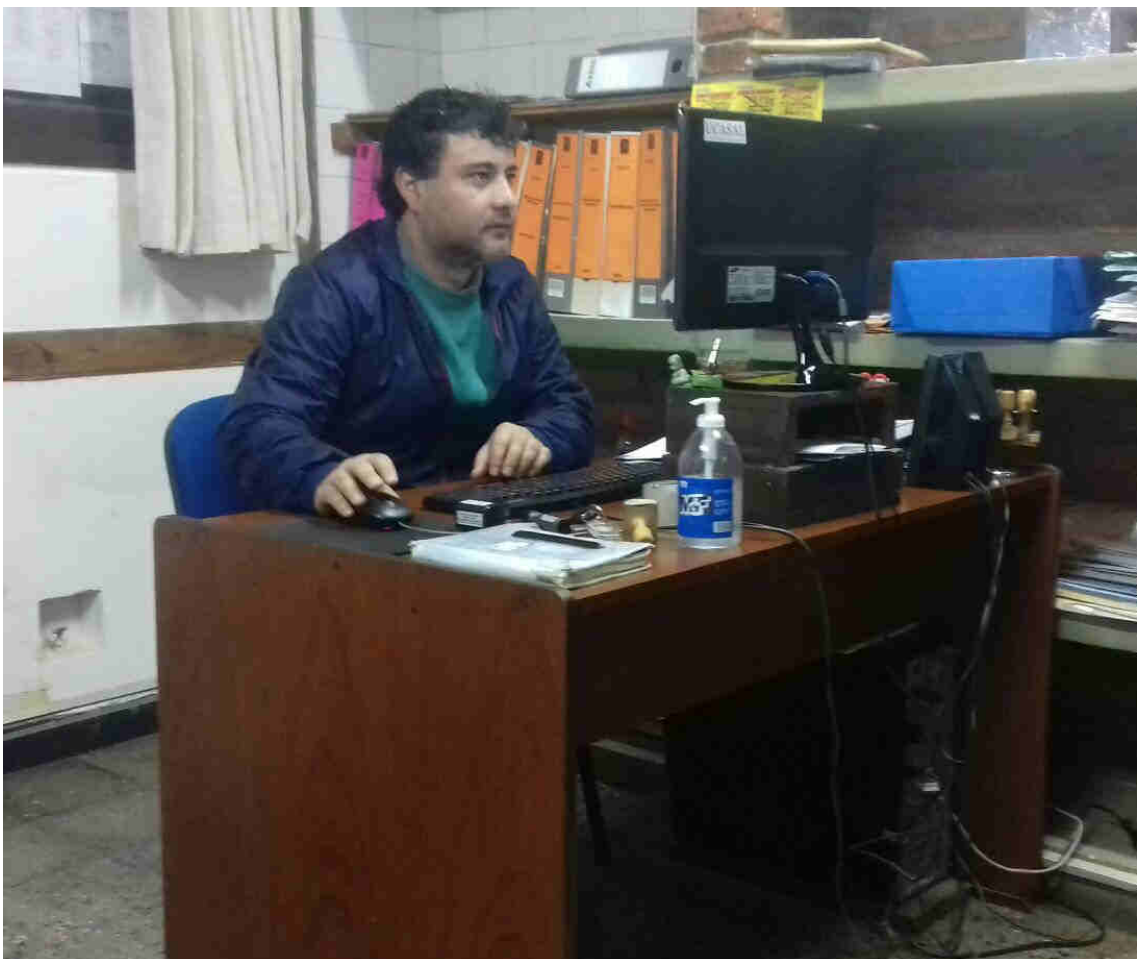


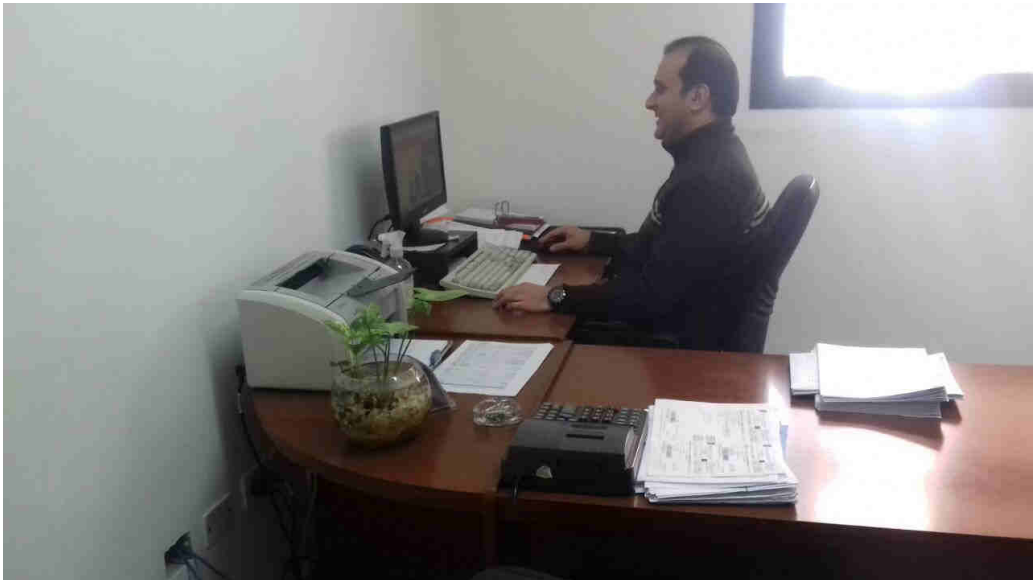
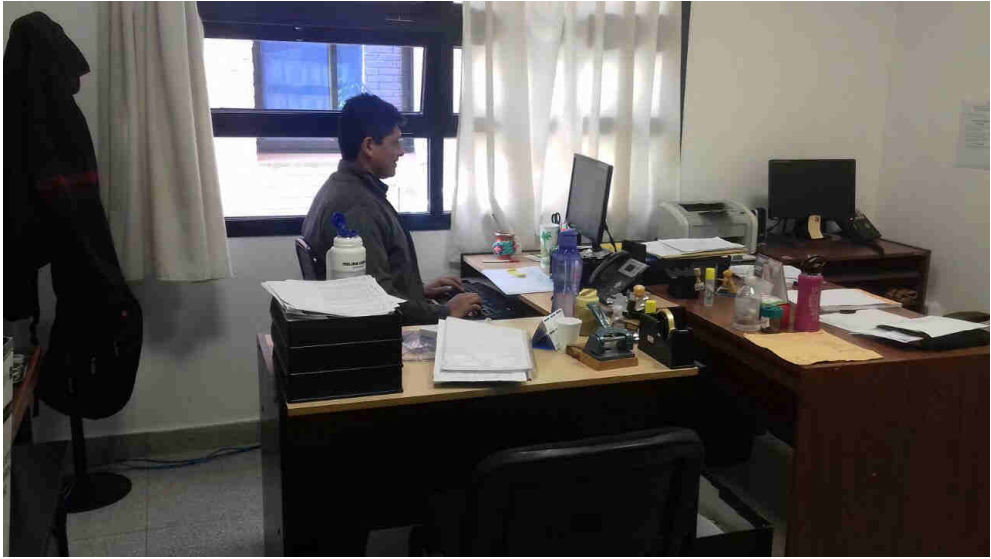
8) ¿Conoce los beneficios que otorga la actividad física sistemática?

| Opciones | Sí | No |
|-------------|-------|-------|
| Totales | 31 | 44 |
| Porcentajes | 41,33 | 58,67 |

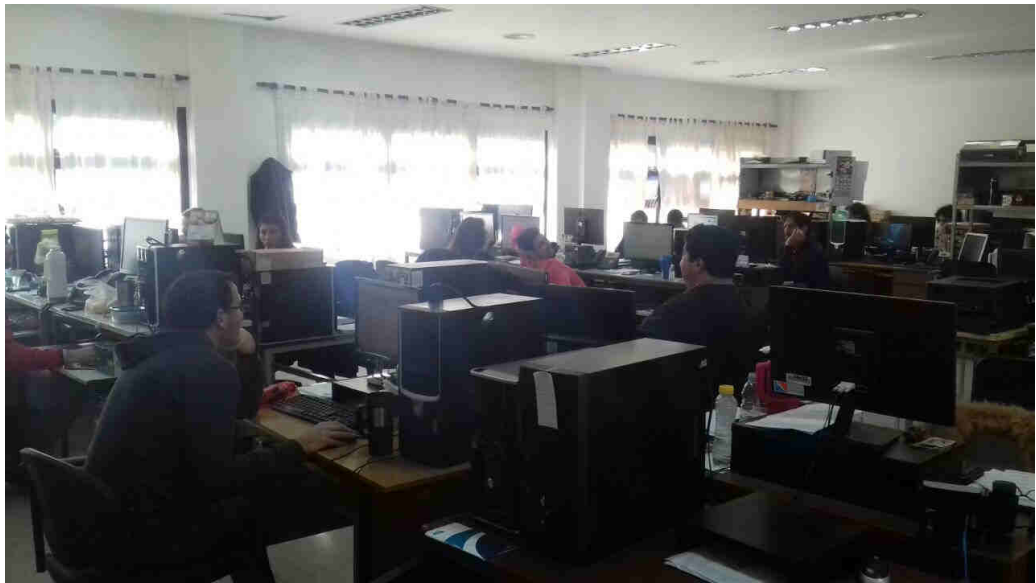


FOTOS









EQUIPO DE FUTBOL EMPLEADOS UCASAL



CONCLUSIÓN

Este trabajo de investigación, es una propuesta para conocer si el personal administrativo masculino realiza actividad física en su tiempo libre de qué manera poder contribuir a la formación integral y mejoramiento de la calidad de vida.

RESULTADOS Se incluyó 75 trabajadores masculinos sobre un total de 186 empleados administrativos, siendo el promedio de edad 21 a 60 años.

Se encontró que 44, % de empleados realizan actividad física a modo recreativo y un 66 % presentan ausencia en realizar Actividad Física.

Se pone en evidencia, uno de los factores problemáticos de este personal, que es la ausencia de Actividad Física que aporte beneficio a los mismos.

La Ucasal carece de un programa orientado a favorecer la AF de los empleados y reducir así el riesgo que corren de adquirir o desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, sobre peso, hipertensión. Etc., producto de la inactividad física y hábitos alimenticios.

El Departamento de Deportes cuenta apenas con unas horas de ejercicios aeróbicos y deportes dirigidos a la comunidad universitaria al que asisten menos de un 1% de empleados de esta universidad.

BIBLIOGRAFÍA

- BDA García, PA Minguet - Educación física y deportes, 1996 - revista-apunts.com
- Devís Devís José . Actividad física, deporte y Salud. Edit INDE. 2000
- González de Cruz, Cecilia Metodología de la investigación.
- Guia de Actividad Física para la Salud Revista Española. Ministerio de Salud 2016.
- Márquez Rosa, Sara, Garatachea Vallejo, Nuria .Actividad física y salud Ediciones Díaz de Santos 2010
- Márquez Rosa, Sara Estilos de vida y actividad física .- Ediciones Díaz de Santos -2010
- Medina Jimenez Eduardo. Actividad Física y Salud integral. Edit. Paidotribo. 2002
- Pérez Sánchez, Aldo Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. M Red. Latinoamericana de Recreación y Tiempo Libre.
- Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74
- Salinas, F. La actividad física y su práctica orientada hacia la salud. Granada. Grupo Edit. Universitario

ANEXO

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA
ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

EXAMEN FINAL DE TESIS

“ACTIVIDAD FÍSICA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE”

EVALUACIÓN:.....

CALIFICACIÓN:.....

TRIBUNAL EXAMINADOR:.....

.....
.....

LUGAR Y FECHA:.....

OBSERVACIONES:.....

.....
.....