



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRES LABORAL DE
LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
DE LA PROVINCIA DE LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

AUTORES:

Christian Rodolfo Castro Gorotiza
Leonor Azucena Tapia Palma

TUTOR:

Msc. Juan Miguel Luperón Terry.

LECTOR

Msc. Golda López Bustamante.

BABAHOYO - JULIO/2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme permitido llegar hasta esta instancia tan importante de mi formación profesional.

A mi esposa e hijas que son las principales inspiraciones para alcanzar tan importante logro.

A mis padres que siempre anhelan lo mejor de mí.

Christian Castro G.

A Dios por darme la fortaleza y el espíritu para cumplir con este anhelo de ser una profesional en Cultura Física

A mi Madre y tía Leonor, Esther Palma, a mis hijos por darme el apoyo incondicional y confianza de creer que soy capaz de culminar con lo que me he propuesto.

Leonor Tapia P.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por protegerme en todo el camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda la vida.

A mis padres por hacer de mí un ente de bien.

A mi esposa e hijas por pasar conmigo los buenos y malos momentos

A los docentes que con paciencia supieron guiarme y aportar con sus conocimientos para mi formación profesional

Christian Castro G.

A través del presente documento, expreso mi agradecimiento a las Autoridades y docentes que conforman La carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Babahoyo por la apertura que tuvieron para capacitarme personal y profesionalmente.

Leonor Tapia P.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **CHRISTIAN RODOLFO CASTRO GOROTIZA**, portador de la cédula de ciudadanía **0917763625**, y **LEONOR AZUCENA TAPIA PALMA**, portadora de la cédula de ciudadanía **0911971364**, en calidad de autores del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciado (a) en Ciencias de la Educación Mención **CULTURA FÍSICA**, declaro que somos autores del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2016

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

CHRISTIAN CASTRO GOROTIZA
C.I. 0917763625

LEONOR TAPIA PALMA
C.I. 0911971364



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.

Babahoyo, 17 octubre del 2016

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio # **CCF-0-59**, con **11 de Julio 2016**, mediante resolución N° CD-FAC.C.J.S.E-SO-006-RES-002-2016, certifico que el Sr. **CHRISTIAN RODOLFO CASTRO GOROTIZA** y la Sra. **LEONOR AZUCENA TAPIA PALMA**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2016

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

LCDO. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY, MSC
DOCENTE DE LA FCJSE



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.**

Babahoyo, 26 de Octubre del 2016

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **CCF-0-59**, con **20 de Julio 2016**, mediante resolución N° CD-FAC.C.J.S.E-SO-006-RES-002-2016, certifico que el Sr. **CHRISTIAN RODOLFO CASTRO GOROTIZA** y la Sra. **LEONOR AZUCENA TAPIA PALMA**, han desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS
EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO DE LA
PROVINCIA DE LOS RÍOS EN EL AÑO 2016**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

**Msc. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE
DOCENTE DE LA FCJSE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



RESUMEN

La presente investigación titula: incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la universidad técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos en el año 2016, la misma que tiene como propósito determinar la incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos. Una vez detectado el problema gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables de la investigación, en base a la información recopilada de libros, folletos revistas, e Internet.

Habiendo establecido la metodología de la investigación se elaboraron los instrumentos adecuados para el procesamiento de la misma que sirve para hacer el análisis mediante una encuesta la misma que nos permitió conocer el nivel de actividad física de los investigados así como el nivel de estrés en la que se encuentra inmerso debido a la primera variable y relacionado a su vez con la actividad laboral, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las conclusiones y Recomendaciones pertinentes.

En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear la propuesta de solución, la misma que contempla un programa de actividad física laboral que servirá de ejemplar para lograr resultados significativos, aplicables en la institución investigada y cualquier otra, indistintamente de la actividad que esta desarrolle.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ESTRES LABORAL DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO DE LA PROVINCIA DE LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

**PRESENTADO POR EL SEÑOR:
CHRISTIAN RODOLFO CASTRO GOROTIZA**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
DELEGADO DEL DECANO**

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
PROFESOR ESPECIALIZADO**

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO**

**[NOMBRE DE LA SECRETARIA]
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ESTRES LABORAL DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO DE LA PROVINCIA DE LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

**PRESENTADO POR LA SEÑORITA:
LEONOR AZUCENA TAPIA PALMA**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
DELEGADO DEL DECANO**

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
PROFESOR ESPECIALIZADO**

**[NOMBRE DEL DOCENTE]
DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO**

**[NOMBRE DE LA SECRETARIA]
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES
Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación del Sr. **CHRISTIAN RODOLFO CASTRO GOROTIZA** y la Sra. **LEONOR AZUCENA TAPIA PALMA**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **8%**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

The screenshot shows the Urkund interface with the following details:

- Documento:** tesis de grado.docx (D22655187)
- Presentado:** 2016-10-24 07:53 (-05:00)
- Presentado por:** christiancastro.gor@gmail.com
- Recibido:** jluperon.utb@analysis.urkund.com
- Mensaje:** Tesis de grado [Mostrar el mensaje completo](#)

A yellow box highlights the result: **8%** de esta aprox. 27 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 8 fuentes.

The source list on the right includes:

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	ESTRESS.docx
	http://fr.slideshare.net/merarigalo/15-guia-manejo-estres
	http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/18122015_111150_TECNI/FISO...
	Leyvi Espin.docx
	http://www.redalyc.org/pdf/710/71030806.pdf
	https://www.amazon.fr/Burnout-Ajuntamiento-Valladolid-estudio-epidemiol%C3%B3gico/d...

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

LCDO. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY, MSC
DOCENTE DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

Preliminares

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Autorización de la autoría intelectual.....	iv
Certificado de aprobación del tutor.....	v
Certificado de aprobación del lector.....	vi
Resumen.....	vii
Resultado del informe final del proyecto de investigación.....	viii
Resultado del informe final del proyecto de investigación.....	ix
Informe final del sistema de urkund.....	x
Índice general.....	xi
Introducción.....	xv

CAPITULO I

1.1 Tema de investigación.....	1
1.2 Marco contextual.....	2
1.3 Situación problemática.....	5
1.4 Planteamiento del problema.....	7
1.4.1 Problema general o básico.....	7
1.4.2 Sub problemas o derivados.....	7
1.5 Delimitación de la investigación.....	7
1.6 Justificación.....	9
1.7 Objetivos de la investigación.....	10
1.7.1 objetivo General.....	10
1.7.2 Objetivo Especifico.....	1

CAPITULO II

2.0 Marco teórico.....	10
2.1 Marco conceptual.....	12
2.1.2.2 Tipos de estrés.....	17
2.1.2.5 Manifestación del estrés.....	24
2.1.2.8 Medición del estrés.....	32
2.1.2.9 Actividad física.....	34
2.1.3.3 Marco referencial.....	40
2.1.4 Postura teórica.....	42
2.2 Hipótesis.....	45
2.2.1 Hipótesis general.....	44
2.2.2 Hipótesis derivadas.....	44
2.3.3 Operacionalización de las variables.....	46

CAPITULO III

3.1 Resultados de la investigación.....	49
3.2 Análisis de interpretación de datos.....	49
3.3 Conclusiones específicas y generales.....	52
3.4 Recomendaciones específicas y generales.....	54

CAPITULO IV

4.1 Propuesta de aplicación.....	55
4.1.1 Alternativa obtenida.....	55
4.1.2 Alcance de la alternativa.....	55
4.1.3 Aspectos básicos de la alternativa.....	55
4.1.3.1 Antecedentes.....	55
4.1.3.2 Justificación.....	55
4.2 Objetivos general y específico.....	57
4.3 Estructura general de la propuesta.....	58
Resultados esperados de la alternativa.....	59

Referencia bibliográfica.....	60
Glosario.....	63
Anexos.....	65

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Línea de investigación de la carrera de cultura física.....	8
Cuadro2. Cuadro correlacional primario.....	45
Cuadro3. Cuadro correlacional secundario.....	46
Cuadro4. Variable independiente.....	47
Cuadro5. Variable dependiente.....	48

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1 Fisiología del Estrés.....	30
Gráfico2. 1 Fisiología del Estrés	32
Gráfico3. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.....	50
Gráfico4. Siento que mi trabajo me está desgastando.....	51
Gráfico5 Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	67
Gráfico 6. Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden.....	68
Gráfico7. Tener demasiado trabajo, tanto que falta tiempo para completarlo.....	69
Gráfico8. Realiza actividad física fuera de las horas laborales.....	70
Gráfico9. Qqué tipo de actividad física realiza.....	71
Gráfico10 Con qué frecuencia realiza actividad física.....	70
Gráfico11. Cuanto tiempo dedica a la actividad física.....	73
Gráfico12. Cuanto tiempo pasa sentado.....	74
Gráfico13. Encuestados según el sexo.....	75

Gráfico14. Incremento de masa corporal.....	76
Gráfico15 Edad de los encuestados.....	77

INDICE DE TABLAS

Tabla1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.....	51
Tabla 4. Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden.....	52

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	67
Anexo 2. Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden.....	68
Anexo 3. Tener demasiado trabajo, tanto que falta tiempo para completarlo.....	69
Anexo 4. Realiza actividad física fuera de las horas laborales.....	70
Anexo 5. Qué tipo de actividad física realiza.....	71
Anexo 6 Con qué frecuencia realiza actividad física.....	70
Anexo 7. Cuanto tiempo dedica a la actividad física.....	73
Anexo 8. Cuanto tiempo pasa sentado.....	74
Anexo 9. Encuestados según el sexo.....	75
Anexo 10. Incremento de masa corporal.....	76
Anexo 11. Edad de los encuestados.....	77
ANEXO 12 . Cuadro correlacional primario.....	78
Anexo 13. Cuadro correlacional secundario.....	79
Anexo 14. Variable independiente.....	80
Anexo 15. Variable dependiente.....	81
Anexo 16. Matriz de relación de los elementos del proyecto de investigación.....	83
Anexo 17. Encuesta Medición del estrés laboral.....	86

1. INTRODUCCIÓN.

La preocupación por revertir el alto índice del estrés, está generando alternativas para mejorar el bienestar físico, emocional y laboral de los colaboradores teniendo en cuenta que cada empresa tiene sus propias condiciones y necesidades.

Hay que considerar que lo primero es crear una conciencia de vida sana y para ello es necesario minimizar los riesgos laborales a los que están expuestos. El estrés es una patología que está asociada con la baja productividad del ser humano en cualquier campo que desempeñe y el mejor método terapéutico es la práctica regular de actividad física o actividad física pasiva, esta podría jugar un papel decisivo en los niveles de satisfacción personal y laboral.

Actualmente existe gran interés por este fenómeno llamado **estrés laboral**, lo que hace imperiosa la actividad física recreativa con el propósito de reducir el estrés y el riesgo de presentar trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, los cuales en la actualidad se reconocen como factores relacionados con padecimientos agudos y crónicos en poblaciones laboralmente activas.

Este proyecto investigativo está estructurado en tres capítulos.

El primer capítulo presenta los riesgos, causas y consecuencias del agotamiento emocional, despersonalización y realización personal y/o profesional.

El segundo capítulo, el origen de cada una de las variables, sus características y posibles alternativas para mejorar la problemática

El tercer capítulo nos enseña los métodos. Las técnicas y todo lo relacionado para conocer el resultado de la investigación.

El tercer capítulo refleja, los datos estadísticos recolectados, así como su relación entre las dos variables.

El cuarto capítulo, presenta la propuesta **de aplicación de** resultados, la alternativa obtenida con el alcance de la alternativa, así como los aspectos de dicha alternativa. Todo esto enmarcado en los antecedentes y objetivos de esta investigación

CAPITULO I

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

Incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos en el año 2016.

1.2 MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 CONTEXTO INTERNACIONAL

La inactividad física es un problema de escala mundial. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el cuarto factor de riesgo con respecto a la mortalidad planetaria, es decir, el 6% de las muertes registradas en todo el orbe. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La práctica regular de ejercicio mejora la salud y la calidad de vida de las personas. En los adultos es un determinante clave del gasto energético, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. (***Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional***).

¿Cómo se relaciona el problema de la inactividad física con el trabajo?, mediante las investigaciones se ha demostrado el aumento de la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual tiende a situaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para toda la sociedad. Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral contribuyen efectos positivos en la salud ocupacional disminuyendo gastos médicos.

1.2.2 CONTEXTO NACIONAL

En nuestro país el estrés laboral no deja de ser una situación preocupante también existen el progreso tecnológico, ocurrido en los

últimos años, donde se ha propiciado una profunda transformación del empleo en la sociedad moderna. Tal transformación ha generado el aumento de trabajo favoreciendo al sedentarismo y esta a su vez problemas cardiacos, diabetes, osteoporosis, incremento de masa corporal aumento de grasa y otros.

1.2.3 CONTEXTO LOCAL

Esta problemática ha trastocado a la población de la provincia de Los Ríos que por el mismo hecho del aumento de la tecnología se prioriza la comodidad para muchas o casi todas las actividades, restando así los gastos energéticos en las personas y aumentando el sedentarismo en la población. Abordando también a los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo que va en crecimiento debido a la naturaleza cambiante del trabajo del mundo moderno, razón por el cual dichos empleados también están sometidos a situaciones estresantes en relación al trabajo, experimentando variados síntomas como la angustia, tensión, desgano, ansiedad, preocupación, la sensación de poco o ningún control sobre las exigencias del trabajo, acaeciendo desbalances en su desarrollo laboral.

1.2.4 CONTEXTO INSTITUCIONAL

Frente a toda estas causantes en la personalidad de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo, no se cuenta con programas de actividad física que reduzca el estrés laboral, y/o que incidan

positivamente en el mantenimiento y la mejora de la calidad de vida, dolores, porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, y a su vez incrementar la concentración en las tareas, y sobre todo que mejore el ambiente laboral.

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

El ritmo de vida actual que llevan las personas en relación al mundo laboral, y todos los elementos que se configuran alrededor del mismo, condicionan de una u otra manera la presencia del estrés en los individuos, generando a su vez múltiples consecuencias en la vida de los mismos. El estrés laboral se ha convertido en una situación preocupante existente del progreso tecnológico donde se ha propiciado una profunda transformación del empleo en la sociedad moderna.

La Universidad Técnica de Babahoyo objeto de esta investigación se encuentra ubicada en la Avenida Universitaria, dedicada a la formación de profesionales y académicos, líderes y emprendedores con valores éticos y morales con conocimientos científicos y tecnológicos que promuevan la investigación, transferencia de tecnología e innovación y extensión de calidad, para contribuir en la transformación social y económica del país, y su visión ser líder y referente en la transformación humanista, investigación e innovación de la educación superior en América Latina. En la actualidad la Universidad Técnica de Babahoyo cuenta con las siguientes Unidades Académicas: Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de Educación, Facultad de Administración, Finanzas e Informática, Facultad de Ciencias Agropecuarias y Facultad de Ciencias de la Salud, para lo cual cuenta con cientos de trabajadores entre ellos 165 empleados titulares. Debido al ritmo de trabajo que lleva, ha impedido

que al igual que muchas otras entidades no presente una estructura clara y precisa de los riesgos laborales, los colaboradores en este proyecto, no perciben una motivación para realizar las pausas activas y el pequeño grupo que las realiza no tienen claro el impacto que pueden causar al no preparar bien esta sesión.

Los empleados también están inmersos a situaciones estresantes en relación al trabajo, experimentando diversos síntomas como la angustia, tensión, desgano, ansiedad, preocupación, la sensación de poco o ningún control sobre las exigencias del trabajo; originando desbalances en su desarrollo laboral, sumado a la carencia de programas de actividad física pasiva en la Universidad Técnica de Babahoyo que contrarreste el estrés laboral incidiendo de manera negativa en la calidad de vida, e incrementando algún tipo de dolor corporal, porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, incrementando la desconcentración en las tareas, y desmejora del ambiente laboral.

Es así, que en la actualidad se dirige la mirada a conceptos como el de “salud ocupacional”, mismo que se los va incorporando cada vez con más fuerza a las Organizaciones, en pro de generar procedimientos que garanticen e incentiven el bienestar, tanto físico como psicológico de quienes se desenvuelven dentro del ámbito laboral

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1 Problema General o Básico

¿Cómo incide la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la Provincia de los Ríos en el año 2016?

1.4.2 Sub-problemas o Derivados

¿Con que frecuencia realizan actividad física los empleados de la la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos 2016?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral que presentan los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos?

¿Cuáles son los aspectos que debe ser considerado para el diseño de un programa de actividad física que disminuya el estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos?

1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

- **Delimitación espacial**

En la Universidad Técnica de Babahoyo de la Provincia de Los Ríos,

- **Delimitación demográfica**

Personal administrativo.

- **Delimitación temporal**

Año 2016

Cuadro 1. Línea de investigación

LINEAS DE INVESTIGACIÓN DE LA CARRERA CULTURA FISICA				
MATRIZ MODALIDAD	BABAHOYO PRESENCIAL			
LINEA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD	LINEAS DE INVESTIGACIÓN FACULTAD	LINEA DE INVESTIGACIÓN DE LA CARRERA	SUB- LINEAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS
EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL	TALENTO HUMANO EDUCACIÓN Y DOCENCIA	ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	OBJETIVO 3: DEL PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACIÓN.
			DEPORTE ADAPTADO	
			ACTIVIDAD FISICA GERONTOLOGICA	OBJETIVO 3: DEL PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACIÓN.
			EDUCACION FISICA, RECREACION Y OCIO	

Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

1.6 JUSTIFICACIÓN

El **Estrés** es un problema, hay que conocerlo ya que es uno de los grandes problemáticas en el desarrollo de las labores en una empresa o institución asignadas o afines, que por lo general es originado por la intensidad del trabajo más inactividad física resultando de esto, factores negativos tanto para la personalización como para las empresas

Este proyecto pretende conocer la incidencia del estrés en el desarrollo laboral, logrando determinar a través de la encuesta el nivel de agotamiento emocional la despersonalización y la realización personal y/o profesional laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo en el 2016. Además de realizarse esta investigación con la intención de tener un amplio panorama del **Estrés laboral**, como las causas que lo provocan, las consecuencias que le ocasionan, las distintas maneras de salir adelante.

Esta investigación nos dará una ruta de contingencia para buscar la solución al alto índice de estrés laboral que se presenta en la antes mencionada institución educativa e incidir en el mejoramiento de la calidad de vida, y en el progreso de la institución académica.

Según los resultados del estudio se podrían generar campañas de actividad física, estilos de vida saludables, estrategias de control de riesgos cardiovasculares, estrategias de control de riesgos de depresión, estrés laboral y alcoholismo en el ámbito laboral.

1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.7.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos

1.7.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de actividad física de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo realizan actividad física
- Conocer el nivel de estrés laboral mediante un test
- Diseñar un programa de actividad física para el estrés laboral

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

Hace muchísimos años de existencia, la raza humana ha vivido un número limitado de modificaciones profundas de la vida laboral. La primera ocurrió hace sólo unos 10 000 años, cuando las tribus nómadas que vivían de la caza y de lo que recogían empezaron a practicar la *agricultura*. La siguiente transición comenzó hace tan sólo unos *siglos*, con la llegada de la *revolución industrial*. Actualmente estamos viviendo una tercera transición, en una era postindustrial caracterizada por la *economía basada en la información*, la globalización, la reestructuración empresarial, la introducción de nuevas tecnologías (informatización, robotización, biotecnología), la introducción de nuevas filosofías de la gestión, las mayores diversidad y expectativas de los trabajadores (cf. • **Monte, P. R. G. (2013)**.. Lo que no tiene precedente en la historia de la humanidad es la extraordinaria velocidad a la que se están produciendo estos cambios.

La evolución histórica del proceso de estrés, es el principal modelo teórico explicativo con sus alternativas instrumentales y la delimitación de este síndrome con otros efectos negativos del trabajo de naturaleza psicosocial, son analizados a continuación. Se comentan los resultados

teóricos y empíricos de estudios realizados en diferentes contextos socioculturales y se describe el escenario del ámbito de la actividad física pasiva. Los rápidos cambios en el espacio laboral y en la fuerza del trabajo, acaecen en riesgos altamente riesgosos y peligrosos en el síndrome del estrés de trabajo. Se denota mayormente en los países de avance mundial donde la fuerza de trabajo está envejeciendo añadido a la inseguridad del desempleo la revolución industrial, se generan una serie de modificaciones conductuales que llevan al hombre y a la mujer a cambiar sus estilos de vida, los desarrollos tecnológicos logran reducir al máximo el esfuerzo físico y es así como el ser humano empieza a perder la relación siempre existente entre el cuerpo y el movimiento.

Finalmente se exponen y comentan diferentes instrumentos para su evaluación, fundamentando la elección realizada para el estudio del futuro.

2.1 MARCO CONCEPTUAL

El Estrés

El estrés consiste en un esquema de reacciones arcaicas frente a la exposición a estresores, que preparan al organismo humano para la pelea o la huida, es decir, para la actividad física. Es como revolucionar el motor o pisar el acelerador. El estrés era la respuesta adecuada cuando el hombre prehistórico tenía que enfrentarse a una manada de lobos, pero no lo es cuando el trabajador actual tiene que esforzarse para adaptarse a

turnos cambiantes, tareas muy monótonas y fragmentarias o a clientes amenazantes o excesivamente exigentes.

El estrés relacionado con el trabajo puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento del cuerpo humano a presiones tanto internas como externas. Es el estímulo que afecta a nivel emocional o físico, ante una situación de peligro, ya sea real o que se perciba como tal. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y reacciones fisiológicas como aumento de frecuencia cardíaca, sudoración, temblor en manos, sequedad de boca, aumento de la frecuencia respiratoria y aumento de la presión arterial.

Existen varias definiciones de estrés:

Para **Sandín, B. (2003)**. Según (Selye, 1956), es el mínimo común denominador de las reacciones del organismo a (casi) cualquier tipo imaginable de exposición, desafío o exigencia; dicho de otro modo, los caracteres estereotípicos e inespecíficos de la reacción del organismo a todo tipo de estresores.

Según la Health and Safety Comisión, HSC. (1999), el estrés es la reacción de las personas a presiones excesivas u otro tipo de exigencias con las que se enfrentan.

El estrés en el trabajo puede definirse como las respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. El estrés en el trabajo puede conducir a una mala salud o a una lesión. De esta definición se desprende que incluso unos altos niveles de exigencia en el trabajo, dentro de límites razonables, no necesariamente tienen que ser nocivos si se permite al trabajador, o incluso si se le anima, a influir en la manera de hacer frente a tal exigencia.

El estrés laboral también se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Puede producir desde una enfermedad psíquica, hasta una enfermedad física.

Otra definición; es el desequilibrio entre las aspiraciones del individuo y la realidad de sus condiciones de trabajo.

El concepto del estrés laboral muchas veces se confunde con el desafío, sin embargo, estos conceptos son diferentes. El desafío vigoriza

psicológica y físicamente, y motiva al aprendizaje de nuevas habilidades. Ante la presencia de un desafío se incrementan elementos como la relajación y la satisfacción. Por lo que, el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

ANTECEDENTES DEL ESTRÉS

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las

hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas. Pero ahora bien de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características. Es por ello que en esta investigación que realizo tengo como fundamento describir los

diferentes tipos de estrés que existen en la actualidad, sus características, conceptos, sus diversos tratamientos, así como varios puntos derivados de este mismo.

Bueno para empezar con este proyecto de investigación debemos iniciar por analizar el concepto que se tiene acerca del estrés, debo mencionar que existen sin fin de definiciones acerca del tema, es por ello que me di a la tarea de recopilar e investigar algunas de las más importantes que existen en la actualidad y por supuesto, hacer mención de ellas a continuación.

TIPOS DE ESTRÉS

- **Diestres.-** Cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Un exceso de activación del estrés puede resultar desagradable. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona para hacerlos frente, esto nos descontrola y acaba derivando en patología, si la respuesta es muy frecuente, intensa o duradera. Esta activación no es adaptativa, no nos conduce a las metas y por tanto tendremos que naturalizarla a través de estrategias de autocontrol.

- **Euestrés.-** El Euestrés puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual (laboral, por ejemplo). El estrés inicialmente es positivo porque es un proceso de activación ante las demandas de la vida que nos permite defendernos de las amenazas, es por tanto un mecanismo de supervivencia. En definitiva prepara a la persona para afrontar con éxito los retos que surgen en los distintos ámbitos de la vida.

CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

En este ámbito, una de las cuestiones básicas es saber lo que entendemos por causas. En lenguaje corriente, se entiende aquello que produce un efecto, resultado o consecuencias.

Si pensamos en todas estas opciones respecto al significado de causa, queda claro que los factores de estrés relacionados con el trabajo raramente son un requisito previo para la aparición de una enfermedad específica, también queda claro que pueden contribuir a la morbilidad y la mortalidad, en mucha mayor medida de lo que suele considerarse.

Otra de las cuestiones básicas es saber lo que entendemos por enfermedad. Al analizar la enfermedad relacionada con el trabajo cabe no considerar únicamente la mortalidad y la morbilidad relacionadas con el

trabajo, sino también las molestias físicas y anímicas con él vinculadas, y la tolerancia a las mismas, como indican los interlocutores sociales.

Ya hemos dicho que distintos trabajadores de sectores diferentes, en empleos diversos y en varios marcos culturales presentarán grandes diferencias en cuanto al tipo, la cantidad y la intensidad de estresores a los que se ven expuestos, así como en sus reacciones a los mismos. Es imposible abarcar y analizar aquí cada tipo y cada combinación de ellos.

EFECTO DEL ESTRÉS LABORAL

La salud y el bienestar pueden verse influidos por el trabajo, positiva y negativamente. Puede ofrecernos identidad, autoestima, apoyo social y recompensas materiales, puede brindar una estructura y un contenido a nuestro día, semana, año, vida entera. Todo esto puede suceder cuando las exigencias laborales son óptimas (y no máximas), cuando a los trabajadores se les permite un grado razonable de autonomía, y cuando el ambiente en el trabajo es amistoso y solidario. De ser así, el trabajo puede ser uno de los factores favorecedores de la salud más importantes de nuestra vida.

Pero, si las condiciones de trabajo presentan los atributos opuestos a lo mencionado anteriormente, pueden al menos, a largo plazo producir

enfermedad, acelerar su curso o desencadenar sus síntomas. Todas estas reacciones de estrés pueden hacernos sufrir, enfermar e incluso morir.

Entre las reacciones estresantes podemos citar algunas consecuencias:

- **Comportamiento**

El estrés laboral también puede modificar nuestros comportamientos, y estos nos pueden llevar a:

- Ansiedad de fumar
- Comer en exceso
- Refugiarse en el alcohol
- Riesgos laborales
- Riesgos al conducir.
- Aumento de tensión arterial
- Irregularidad de la frecuencia cardíaca
- Tensión muscular con rigidez de la nuca
- Dolor de cabeza
- Dolor de hombros
- Dolor de garganta
- Boca seca
- Hiperacidez gástrica.

- **Desgaste emocional o síndrome de burnout**

Este síndrome se define como una gran carga emocional y tensional que conduce al agotamiento del individuo, posteriormente despersonalización y/o baja realización personal, así como la

presentación de algunos de los síntomas de estrés. Inicia por un exceso de trabajo el cual exige esfuerzo adicional, llegando al grado de provocar ansiedad y fatiga; así como desequilibrio entre las expectativas individuales y la realidad laboral, seguida de impuntualidad, bajas frecuentes, desidia en el trabajo, ausentismo y generalmente abandono definitivo de la profesión.

En el síndrome de Burn out podemos reconocer tres niveles:

I nivel. Se presentan signos y síntomas de agotamiento ocasionales y de corta duración que desaparecen a través de distracciones y hobbies.

II Nivel. Los síntomas son más constantes, duran más y cuesta más trabajo sobreponerse a ellos. La “efectividad” se vuelve el objetivo del individuo, al mismo tiempo se vuelve negativa y fría con su entorno

III Nivel. Síntomas continuos, inician los problemas psicológicos y físicos llegando a la depresión. Aislamiento y pocas o nulas relaciones interpersonales. Incremento de la problemática familiar

Los síntomas del síndrome de desgaste emocional, los podemos englobar en 4 grupos:

- **Psicosomáticos**

Fatiga crónica, trastornos del sueño, desórdenes gástricos y tensión muscular.

- **De conducta**

Ausentismo laboral, adicciones (tabaco, alcohol, drogas)

- **Emocionales**

Irritabilidad, incapacidad de concentración y distanciamiento afectivo (desapego, bloqueo de emociones). Desmoralización. Estados depresivos

- **Laborales**

Disminución de capacidades laborales, acciones hostiles y conflictivas, mala comunicación, falta de concentración

- **Enfermedades cardiovasculares e ictus**

La Red cardíaca europea procedió a estudiar (1998) la amplísima bibliografía sobre el estrés relacionado con el trabajo y las enfermedades cardiovasculares, y llegó a la conclusión de que el estrés en el trabajo guarda relación con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, especialmente mediante mucha exigencia, poco control, escaso apoyo social y falta de recompensa por un esfuerzo considerable. Se considera que la proporción de enfermedades cardiovasculares causadas por el estrés relacionado con el trabajo asciende a un 16% del total de casos de trabajadores varones y a un 22% del total de trabajadoras. Si se incluye

en el cálculo el trabajo sedentario, la proporción de enfermedades cardiovasculares que causa el trabajo supera el 50%.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y una de las más habituales causas de discapacidad en los quince Estados miembros de la UE. La combinación de una alta presión psicológica y de poco margen de maniobra para decidir (control) en el trabajo tiene como resultante la tensión en el trabajo, que, a su vez, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular o de muerte debida a ella (Karasek y Theorell, 1990; Orth-Gomér et al., 1998). Las pruebas son menos concluyentes en lo que respecta al ictus, pero sus factores de riesgo son similares a los de la cardiopatía isquémica, a saber: el tabaquismo, la hipertensión, la alimentación desequilibrada y la diabetes.

- **Enfermedades Musculo Esqueléticas**

Existen elementos que indican que la combinación de tensión muscular (causada por factores de estrés relacionados con el trabajo) y los traumatismos de repetición de partes del sistema musculo esquelético (causados por disposiciones insatisfactorias desde el punto de vista ergonómico) puede contribuir a la aparición de dolor musculo esquelético frecuente, duradero e invalidante, sobre todo de las extremidades superiores, la nuca y la región lumbar.

- **Enfermedades Gastrointestinales**

No se han visto confirmadas las primeras teorías de que la úlcera péptica está relacionada con el estrés en el trabajo. En cambio, parece claro que muchos de sus síntomas se dan en frecuentes casos de dispepsia funcional. Del mismo modo, el síndrome del colon irritable, con sus dolorosos espasmos del intestino grueso, es una reacción bastante común frente al estrés relacionado con el trabajo.

- **Ansiedad**

La ansiedad suele formar parte de las reacciones de estrés de muchos trabajadores. Entre las manifestaciones de la ansiedad se encuentra la crisis de angustia, con sus componentes de miedo y desorientación temporo-espacial, que aparece al vivir un suceso traumático o inmediatamente después, dura al menos dos días y se resuelve en el plazo de un mes. En cambio, el síndrome de estrés postraumático se produce como respuesta a una vivencia angustiosa abrumadora, y ocasiona reacciones debilitantes que duran más de un mes. Estas reacciones pueden observarse en veteranos de guerra, víctimas de la tortura y supervivientes de catástrofes naturales, pero también como respuesta a una vivencia traumática en el trabajo, como en el caso de la policía, los bomberos, los equipos de rescate, las agencias bancarias (por el riesgo de robo a mano armada), la violencia o el suicidio en el trabajo, o en caso de accidente profesional grave.

- **Depresiones**

La tristeza forma parte de nuestra vida cotidiana. Asimismo, la aflicción es una reacción normal ante separaciones y pérdidas significativas. Ninguna de ellas es sinónimo de depresión clínica, ni conducen a esta, salvo en el caso de las personas más bien numerosas con predisposición a los trastornos anímicos. Entre estos últimos se cuentan quienes han conocido el desamparo, por haberse visto expuestos tempranamente a la separación, a una dependencia simbiótica o a una falta de cariño combinada con hiperprotección. También, por supuesto, las personas con predisposición genética Trucco, M. (2002).

Con todo, aun en ausencia de una depresión clínica confirmada, la tristeza y la aflicción, junto con sus manifestaciones psicofisiológicas o del comportamiento concomitante, conducen con frecuencia a la baja por enfermedad, a consultar al médico y a diversos tipos de tratamientos médicos. Ambas se caracterizan por el sufrimiento y la disfunción de las personas que las padecen, de sus familias y de su entorno de trabajo

Manifestación del estrés

El estrés es un conjunto de mecanismos potencialmente patógenos (causantes de enfermedad). Entre sus resultados pueden figurar la enfermedad y la muerte. Estos mecanismos pueden clasificarse en los

siguientes cuatro epígrafes, que suelen ser concomitantes y estar íntimamente interrelacionados.

- **En lo emocional**

Se incluyen aquí reacciones de ansiedad y depresión, sentimientos de desesperanza y de desamparo. Cuando se ven expuestos a factores de estrés relacionados con el trabajo, muchos trabajadores reaccionan, en mayor o menor medida, de esta manera. Si es intensa la exposición a un estresor, si se repite con frecuencia o es de gran duración, y si el trabajador es vulnerable a tal exposición, sus reacciones emocionales se verán influidas en consecuencia. La ansiedad o depresión temporal se hace más profunda o duradera, y puede convertirse en enfermedad.

Además, semejante estado anímico puede hacer que aumente la propensión del trabajador a considerar que sus condiciones de trabajo son nocivas, y que sus reacciones a ellas son un indicador de enfermedad.

- **En lo cognitivo**

En situación de estrés relacionado con el trabajo, a muchos trabajadores les resulta difícil concentrarse, sintetizar elementos, aprender, ser creativos o tomar decisiones.

Una vez más, si esta situación se acentúa, tales reacciones pueden convertirse en una disfunción, directamente o a través de la propia interpretación cognitiva del entorno laboral y de las reacciones al mismo

- **En el comportamiento**

La exposición a factores de estrés, relacionados o no con el trabajo, puede desencadenar comportamientos nocivos para la salud. Algunos trabajadores recurren al alcohol para relajarse, empiezan a fumar o aumentan su consumo de tabaco (tabaquismo de estrés).

Otros comen con exceso (con lo que aumenta el riesgo de obesidad e, indirectamente, el de enfermedades cardiovasculares y de diabetes), buscan refugio en la droga o corren riesgos innecesarios en el trabajo o al conducir. Otra válvula de escape puede ser la conducta agresiva, violenta u otros tipos de comportamiento antisocial. Muchas de estas reacciones pueden llevar a la enfermedad y a la muerte prematura.

- **En el ámbito fisiológico**

Las reacciones de estrés constituyen una preparación para la pelea o la huida.. Entre las reacciones típicas del empleado pueden encontrarse un aumento de la tensión arterial, una reducción del tiempo de coagulación sanguínea, una frecuencia cardíaca que puede aumentar o hacerse irregular; tensión muscular (con sus correspondientes rigidez de la nuca, dolor de cabeza y de hombros) o hiperacidez gástrica. Prácticamente todos los órganos o sistemas pueden verse afectados. Si estas manifestaciones se cronifican, es probable que la salud se deteriore

2.1.2.6 Factores de estrés relacionados con el trabajo

Hay muchos modos de categorizar las condiciones de trabajo potencialmente estresantes. Kasl (1991) propone las siguientes dimensiones del trabajo que hay que considerar a estos efectos:

- **De la organización del trabajo**

- a) Jornada laboral
- b) Productividad
- c) Salario
- d) Horas extras
- e) tiempo insuficiente para cumplir los plazos fijados;
- f) la programación de los ciclos de trabajo y de reposo;
- h) Inseguridad en el empleo
- i) Pluriempleo
- j) Relaciones con los compañeros
- k) Relaciones con los superiores

- **Del Contenido del trabajo** (al margen de los aspectos temporales)

- a) trabajo fragmentado, repetitivo y monótono,
- b) alerta mental y concentración;
- c) tareas o exigencias poco claras;
- d) tareas o exigencias contradictorias;
- e) recursos insuficientes.

- **De los Aspectos Interpersonales:** (trabajo de grupo)

- a) posibilidades de interacción con los colegas
- b) reconocimiento por el trabajo realizado;
- c) apoyo social;
- d) apoyo instrumental;
- e) carga de trabajo equitativa;
- f) acoso.

- **De los Factores físicos**

- a) Iluminación
- b) Ruido
- c) Temperatura

- **Factores dependientes del trabajo**

- a) Carga mental
- b) Control sobre el trabajo

- **De los Factores familiares**

- a) Relaciones conyugales
- b) Relaciones con los hijos
- c) Educación de los hijos
- d) Convivencia con los ancianos

- e) Cuidado de familiares enfermos
- f) Convivencia con personas paradas

Una empresa sana presenta tres características: o adaptabilidad - la capacidad de una empresa de cambiar y evitar la rigidez en sus esfuerzos por alcanzar objetivos a largo plazo; o flexibilidad - la capacidad de adaptarse a casos de urgencia, internos y externos; o productividad - la cantidad y calidad de los productos o servicios ofrecidos.

Las empresas sanas tienen la capacidad de auto examinarse y renovarse en cuanto a personal, estructura, tecnología y tareas, mientras todos los implicados trabajan armónicamente. En caso contrario, corren el riesgo de sufrir tensiones que repercutirán de modo negativo en los resultados que tanto los empresarios como los trabajadores valoran. Quick et al. (1997) enumeraron los potenciales costes, directos e indirectos, de estas tensiones en una empresa:

Entre los costes directos figuran el compromiso y la participación. Si un empleado no se implica o decide marcharse de la empresa, ésta paga un precio por el trabajo no realizado. Ejemplos de ello son el absentismo y los retrasos, las huelgas y los paros laborales, así como una disfunción de la rotación del personal.

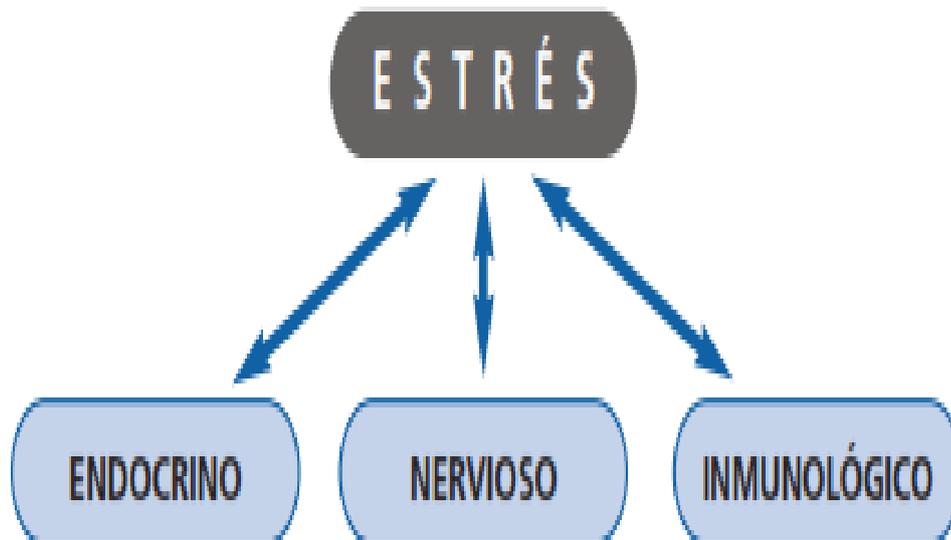
Kanawaty, G., Donald, W. J., Andersen, L., Donald, K. B., Linday, E. K., MRWJ Donald, L. P., ... & Abramo, L. (2011). señala el hecho de que, paradójicamente, lo opuesto del absentismo, el presentismo, puede crear problemas a las empresas y a los trabajadores. Según él, en los empleados aquejados de presentismo se observa cuatro características:

- Inseguridad en el trabajo;
- Necesidad de demostrar su compromiso con la empresa,
- Compulsión por asistir a todas las reuniones que consideran importantes
- Necesidad de que los vean llegar pronto y marcharse tarde.

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas:

Grafico .1 Fisiología del Estrés



Fuente: investigación de campo.

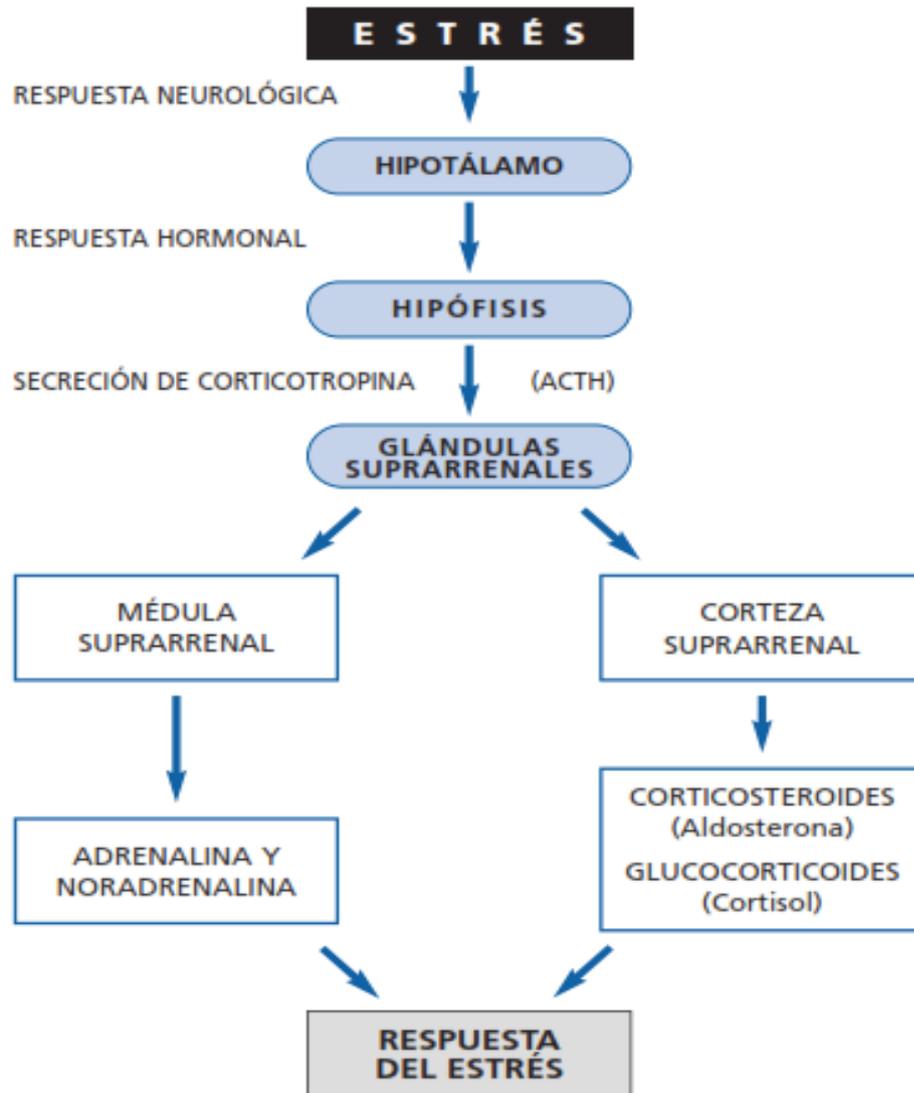
Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada. La respuesta neurológica activa el **Hipotálamo**, provocando una respuesta hormonal y estimulando la **Hipófisis**, que segrega ACTH (corticotropina), ésta a su vez activa las glándulas **Suprarrenales**.

- La parte interna o médula de las **Suprarrenales** segrega **adrenalina** (epinefrina) y **Noradrenalina** (norepinefrina).
- La parte externa o corteza segrega **Corticoesteroides** (aldosterona) y **Glucocorticoides** (cortisol).
- La **Adrenalina y Noradrenalina** (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo.
- Los **Glucocorticoides** (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión.
- Los **mineralcorticoides** (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

También el **Hipotálamo** actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.

Grafico 2 Fisiología del Estrés



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

MEDICIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral no sólo desencadena problemas en el ámbito de la salud mental y física de los individuos, sino que también tiene repercusiones económicas para las organizaciones donde éstos trabajan. El estrés laboral crónico es una de las principales fuentes de riesgos psicosociales

en cualquier tipo de organización laboral, y en el sector de servicios una de las formas más habituales de desarrollarse el estrés laboral es el síndrome de quemarse en el trabajo o burnout.

Para evaluar el estrés laboral se utilizara el inventario del síndrome de estar quemado de Maslach.

- **La dimensión Cansancio Emocional (CE)** hace referencia a la situación en que la fuerza o el capital emocional se va consumiendo y el profesional siente como se vacía su capacidad de entrega a los demás, tanto desde un nivel personal como psicológico.
- **Despersonalización (DP):** Supone el desarrollo de actitudes negativas, insensibles y distantes hacia los destinatarios de los servicios que se prestan. Con esta actitud el sujeto trata de aislarse para protegerse de la falta de energía emocional, tratando a los demás como objetos o números más que como personas.
- **Realización Personal (RP):** Sentimiento de inadecuación personal o falta de Logros Personales en las labores habituales. Este sentimiento surge al comprobar que las demandas que se le hacen al trabajador exceden de su capacidad para atenderlas, junto a la percepción de inexistencia de posibilidades de promoción personal. Esto produce una disminución de las expectativas

personales y una evaluación negativa de uno mismo con sentimientos de fracaso, rechazo de sí mismo y baja autoestima.

La dimensión Baja Realización personal en el trabajo puede definirse como la tendencia de esos profesionales a evaluarse negativamente de modo que esa evaluación negativa afecta su habilidad en la realización del trabajo y el tipo de relación que establecen con las personas a las que dan servicio. Esta circunstancia provoca que los profesionales se sientan descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales (Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005).

Los profesionales con el síndrome de burnout o quemado pueden llegar a manifestar falta de consideración, irritabilidad, respuestas frías o impersonales y adoptar actitudes rutinarias, de baja implicación, poco positivas, de desinterés, cínicas, conflictivas y/o deshumanizadas con los supervisores, compañeros, subordinados y especialmente con las personas que son destinatarias de su trabajo (Maslach, 1997).

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para la Unesco. Es la actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo la forma competitiva. Devís, J. cols.(2000) definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta

en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

El ejercicio físico está asociado con un mejor estado de salud y con bajos niveles de riesgo para las principales causas de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas. Estudios epidemiológicos han demostrado su efecto preventivo en diversas patologías como las enfermedades cardiovasculares, el infarto agudo de miocardio, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis, la obesidad y la depresión (18-21). Un programa regular de actividad física, moderado en intensidad, diversificado, recreativo y pensado para el disfrute y no para la competencia obsesiva podría ser una poderosa herramienta de bienestar laboral y salud ocupacional al alcance de prácticamente todas las empresas

Deporte y actividad física Laboral o compensatoria

Para efectos se entiende por deporte y Actividad Física laboral o gimnasia laboral a todas aquellas prácticas de ejercicios ergonómicos y actividades físicas y competitivas, efectuadas voluntariamente por trabajadores tanto del ámbito público como privado, facilitadas y favorecidas por sus empleadores o jefes de servicios, desarrolladas tanto en el lugar de trabajo como fuera de éste, efectuadas durante el desempeño de la jornada laboral o después de que ésta ha concluido ,

realizadas con la finalidad de contribuir al mejoramiento , fortalecimiento y prevención de la salud física y psíquica de los trabajadores “.

Tendría sus orígenes en la industria de Polonia en torno a 1925, para luego ser aplicada en empresas de Alemania, Inglaterra, Bélgica y Japón. Utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales de trabajo, ha demostrado ser una forma eficaz de contribuir en la prevención de trastorno musculoesqueléticos.

La naturaleza de la actividad física y deportiva en el ámbito laboral privado, debiese materializarse en un marco de coordinación y cooperación que permita conciliar aspectos e intereses diversos; productividad, horarios, necesidades de la empresa, así como necesidades y derechos de los trabajadores.

Principios orientadores:

- Los ejercicios, según la tarea, deben orientarse a controlar la tensión musculoesquelética en extremidades superiores e inferiores, cintura escapular, cuello, región torácica y espalda. Los ejercicios se deben diseñar a modo que puedan realizarse en el área de trabajo, es decir, deben ser simples, seguros y terapéuticos.
- Es preferible que se realicen varios descansos para ejercicios cortos, que pocos largos, incluso micro pausas tan cortas como de 90 a 120 segundos se consideran saludables.

- En general, si los ejercicios se realizan sólo al inicio del día, puede suceder que se acumule mucha tensión antes de aliviarla.

Beneficios de la actividad Física Laboral

Los importantes beneficios de la práctica regular de actividad física sobre la salud mental podrían jugar un papel decisivo en los niveles de satisfacción personal y laboral. La participación en un programa de mantenimiento físico proporciona una alternativa para salir de la rutina y la presión del trabajo. La actividad física recreativa reduce el estrés y el riesgo de presentar trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, los cuales en la actualidad se reconocen como factores relacionados con padecimientos agudos y crónicos en poblaciones laboralmente activas.

- **Ventajas fisiológicas**

- Mejora la amplitud articular.
- Mejora la oxigenación muscular.
- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- Evita molestias osteotendinosas.

- **Ventajas productivas**

- Rompe la rutina laboral.
- Mejora la concentración en la tarea.

- Mejora el desempeño en labores con movimiento repetitivo.
- **Ventajas Psicológicas**
- Disminución del estrés.
- Mejora el clima laboral.
- Mejora la motivación.
- Aumenta el engagement (compromiso con la organización).

RENTABILIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS TRABAJADORES

- Satisfacción personal, autoestima y mejora de la salud.
- Ahorro económico, apoyo a la práctica.
- Ahorro en tiempo, conciliación laboral y familiar.
- Los participantes del programa presentan datos de salud sensiblemente mejores que el conjunto de la plantilla.
- La percepción de satisfacción de los participantes en el programa y de la empresa es muy elevada.
- La necesidad de que los programas de actividad física formen parte de los programas de salud integral en las empresas.

TIPOS DE EJERCICIOS

Los ejercicios de movilización (activación) son aquellos cuyo objetivo es aumentar el flujo sanguíneo de grandes grupos musculares. Se

caracterizan por aumentar el aporte de oxígeno, retardando la aparición de fatiga muscular. Por otra parte, podrían contribuir a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos.

Estos ejercicios asociados a un plan de promoción de la salud, según los expertos, han generado efectos positivos en cuanto a la disminución de los gastos médicos de los trabajadores.

Los ejercicios de elongación (estiramiento) son aquellos donde el músculo se ve sometido a una tensión de elongación (fuerza que lo deforma longitudinalmente), durante un tiempo variable y a una velocidad determinada.

Estos ejercicios se caracterizan por preparar al músculo para la actividad física, recuperar la posición de reposo del músculo una vez finalizada la actividad, recuperar la capacidad de elongación de un músculo después del reposo, ayudar a la relajación general del aparato locomotor, mejorar la flexibilidad, capacidad elástica y reactivación de los tejidos.

En el caso de los ejercicios de movilización, se recomienda realizarlos al inicio de la jornada laboral.

En tanto que los ejercicios de elongación son recomendados durante la jornada laboral de manera de compensar grupos musculares exigidos al

efectuar la tarea. Cada ejercicio de elongación debe mantenerse por un mínimo de 15 segundos. Los ejercicios poseen fundamentos técnicos específicos, no es conveniente improvisar cualquier otro pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar en una lesión.

MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN.

Las siguientes referencias tomadas tienen un significativo aporte para la construcción del marco referencial.

“Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria” autora Arlene Oramas Viera La Habana, Cuba 2013. Describe que el estudio en docentes que presentamos, revela un problema que afecta negativamente en el proceso salud - enfermedad en un grupo ocupacional de elevado impacto social. El estrés laboral y el síndrome de burnout constituyen procesos negativos en este ámbito laboral, cuyo efecto va más allá del aula, la escuela y llega a la sociedad.

Otra referencia titula: Efectos asociados a la presencia de estrés laboral en trabajadores de atención pre-hospitalaria que se desempeñan en la cruz roja ecuatoriana (Quito-Ecuador) ANDRÉS FERNANDO TELLO TOUMA Quito, Mayo 2011 presentará de manera completa los diferentes lineamientos teóricos y conceptuales que giran en torno al tema del estrés laboral, principalmente dentro del contexto de la salud ocupacional.

“Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente s.a e.s.p de la ciudad de Cali. Fanny Bonilla García Santiago

de Cali 2012” el autor plantea Implementar y desarrollar un programa de pausas activas en cada compañía es tan importante como el mismo hecho de buscar mejorar y aumentar la producción independientemente del objetivo de cada compañía.

Las pausas activas en Colombia está reglamentada mediante la Ley 1355 de 2009 en su artículo 5, parágrafo infiere: El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Aunque existe un sinnúmero de referencia en el tema del estrés, hemos hecho mayor énfasis a la anterior descrita por ser el país más cercano que cuenta con leyes para las pausas activas.

El presente proyecto titulado: **Incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos en el año 2016.** Plantea desarrollar actividades físicas para poblaciones inmersas a la presión del trabajo, e iniciar con un programa para instituciones públicas y privadas a fin de mejorar la productividad de sus empresas así como la calidad de vida de la población

2.1.3 Postura Teórica

La actividad Física es “el movimiento corporal asociado con la contracción muscular, que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo. Marqueta, P. M., & del Valle Soto, M. (2011)

El Ejercicio Físico es toda “Actividad física controlada, estructurada y repetitiva y que con frecuencia se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de las personas”.

El estrés relacionado con el trabajo puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. La peroxidación lipídica y el estrés laboral (niveles de burnout) disminuyen con la práctica de ejercicio físico, siendo los niveles más bajos para los que hacen ejercicio diariamente. Hacer deporte habitualmente, sobre todo cuando no es agotador, resulta una práctica beneficiosa para la prevención tanto del estrés oxidativo como del estrés laboral. Casado, Á., López-Fernández, E., & Castellanos, A. (2014).

Los estudios realizados en el país vecino han permitido que los entes gubernamentales presten alto interés por la salud ocupacional, aplicando reglamentos específicos para el entorno laboral para las empresas de ese país.

Basado en estudios referenciales y el aplicado en la Universidad Técnica de Babahoyo, se puede determinar que la actividad física compensatoria o pasiva incide de manera positiva en los empleados que están inmersos a situaciones estresantes. Los niveles de estrés laboral reducen de manera considerable en personas que practican de alguna manera cualquier actividad física.

2.2 HIPÓTESIS

2.2.1 Hipótesis General o Básica.

La práctica de actividad física disminuye los altos niveles de estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo

2.2.2 Sub-hipótesis o Derivadas.

- El bajo nivel de estrés laboral incide favorablemente en la calidad de la producción
- Del nivel de estrés de los empleados dependerá la aplicación de un programa de actividad física pasiva en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo
- Con la aplicación de un programa de actividad física mejorará el rendimiento personal de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos

2.2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro 2. CUADRO CORRELACIONAL PRIMARIO

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOS	TECNICAS
La práctica de actividad física disminuye los altos niveles de estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo	<p>Independiente:</p> <p>ACTIVIDAD FISICA</p>	<p>Potenciar la Resistencia aeróbica</p> <p>Potenciar la resistencia anaeróbica</p>	<p>Inductivo</p> <p>Deductivo</p> <p>Analítico</p>	<p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>test de prueba física</p>

Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

Cuadro 3. **CUADRO CORRELACIONAL SECUNDARIO**

HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	PRUEBAS ESTADÍSTICAS Y TABULACIÓN DE DATOS
<p>La práctica de actividad física disminuye los altos niveles de estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo</p>	<p>Dependiente: Estrés Laboral</p>	<p>Presiones laborales Excesos de trabajo Altos niveles de depresiones Niveles excesivos de</p>	<p>Encuesta sobre el estrés Encuesta sobre la actividad física</p>	<p>De los 165 empleados como población registrados al momento de la investigación de Se aplica la fórmula para la muestra, dando como resultado 117 encuestados</p>

Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

Cuadro 4. **Variable independiente**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉC. E INSTRUMENTOS
<p>Actividad Física.- Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía</p>	<p>Actividad física moderada o de baja intensidad</p> <p>Actividad física de alta intensidad</p>	<p>Potencia la Resistencia aeróbica</p> <p>Potencia la resistencia anaeróbica</p>	<p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Saltar</p> <p>Nadar</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Test de prueba física</p>

Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

Cuadro 5. **Variable dependiente**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable dependiente</p> <p>Estrés laboral.- respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador</p>	<p>Diestres</p> <p>Eustres</p> <p>Síndrome de burnout</p>	<p>Presiones laborales</p> <p>Excesos de trabajo</p> <p>Altos niveles de depresiones</p> <p>Niveles excesivos de agotamiento físico</p>	<p>Despersonalización</p> <p>Realización personal</p> <p>Agotamiento</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Test de medición para el estrés</p>

Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

CAPITULO III

3.0 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Resultados obtenidos de la investigación

Para la elaboración de la siguiente encuesta se combinan preguntas del cuestionario de Maslach la misma que determina el cansancio emocional y preguntas de Prieto, estas determinan el aspecto psicológico de las personas relacionando la actividad laboral con la actividad física.

En la tabla 1 se presentan los resultados cuantitativos que arrojó la aplicación del Cuestionario elaborado de acuerdo a las exigencias de los empleados objetos de estudio

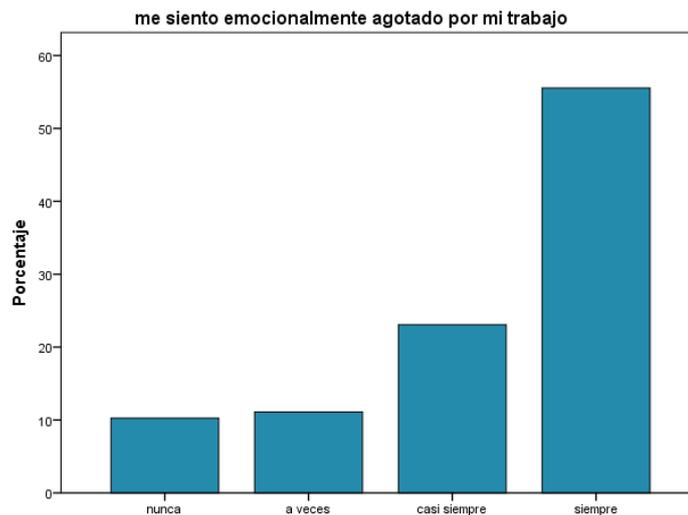
3.1.1 Análisis e interpretación de datos.

Los resultados obtenidos indican que un gran porcentaje de la población objeto de estudio presenta un alto índice de estrés laboral y que esta tiene relación directa con la falta de actividad física

Tabla 1. **Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	12	9,8	10,3	10,3
	a veces	13	10,7	11,1	21,4
	casi siempre	27	22,1	23,1	44,4
	siempre	65	53,3	55,6	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 3



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

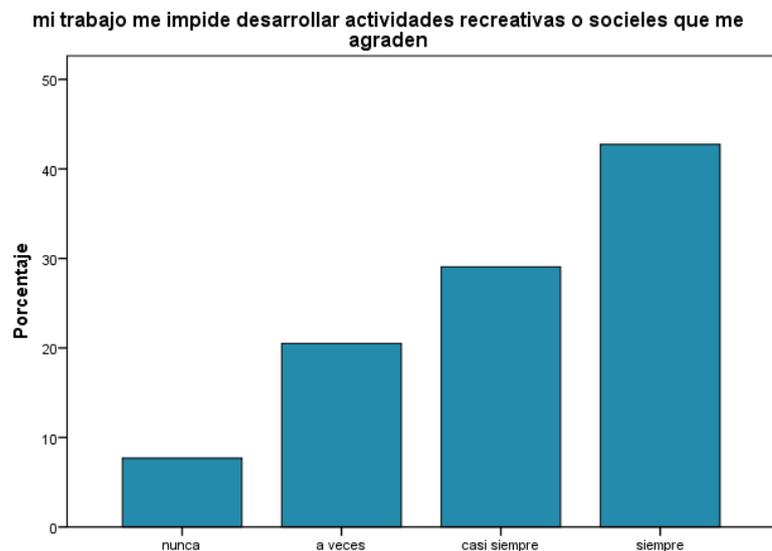
Análisis.- la frecuencia que se observa en esta pregunta es que 12 de los encuestados respondieron que nunca; 13 de ellos dieron que a veces; 27 casi siempre; y siempre 65.

Interpretación.- Se puede concluir que el 55,6% de los encuestados sienten agotamiento emocional por causa del trabajo.

Tabla. 4 **Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	9	7,4	7,7	7,7
	a veces	24	19,7	20,5	28,2
	casi siempre	34	27,9	29,1	57,3
	siempre	50	41,0	42,7	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 4



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

Análisis.- En relación a la pregunta la frecuencia que se observa es que 7,7% de los encuestados respondieron que nunca; 20,5% de ellos dijeron que a veces; 29,1% casi siempre; y siempre 42,7%.

Interpretación.- Como podemos ver en la tabla que 50 de los encuestados y que representa un 42,7% indicaron que el trabajo les impide desarrollar actividades recreativas que sean de su agrado

3.2 Conclusiones específicas y generales

3.2.1 General

Mediante los resultados obtenidos se puede determinar la incidencia que tiene la inactividad física en el estrés de los empleados que se encuentra inmerso en un ambiente laboral de presiones de trabajo y el exceso de trabajos de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos

3.2.2 Especificas

- Se pudo determinar el nivel de actividad física de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo realizan actividad física
- Se pudo conocer el nivel de estrés laboral mediante una encuesta aplicada a los empleados, la misma que relaciona la inactividad física con el tiempo dedicado al trabajo
- Se puede observar que existe un alto nivel sedentario dentro de la población encuestada, lo que bien se podría adjudicar a las demandas de su trabajo.
- El tipo de trabajo que realizan muchas veces impide que se pueda realizar la práctica de actividad física lo que en ocasiones acaece en problemas en la salud.
- Otro aspecto importante que se puede evidenciar dentro de este ámbito es el relacionado con los horarios de trabajos

- La falta de actividad física y el tiempo en que pasan sentados los empleados objetos de investigación supone que está incidiendo en el incremento de masa corporal, la que es posible que en un periodo corto de tiempo lleguen a la obesidad.

3.3 Recomendaciones específicas y generales

3.3.1 General

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática dentro del ambiente laboral, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de los empleados.

3.3.2 Específicas

- Que los empleadores permitan aplicar el programa de la práctica de la actividad física pasiva para los empleados de la Universidad Técnica De Babahoyo.
- Que se establezca horarios adecuados para la práctica de la actividad física pasiva de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo
- Que se adecue espacios para la práctica de actividades físicas

CAPÍTULO IV

4.0 PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4.1 Propuesta de aplicación de resultados.

4.1.1 Alternativa obtenida.

Programa de actividad física laboral para los empleados de La Universidad Técnica de Babahoyo

4.1.2 Alcance de la alternativa.

- Empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo
- Obreros
- Personal administrativo

4.1.3 Aspectos básicos de la alternativa.

4.1.3.1 Antecedentes.

En el desarrollo del programa de actividad física se aplica ejercicios de acondicionamiento físico, estiramiento muscular, ejercicios ergonómicos. Se realizaron sesiones de 10 a 20 minutos con algunos de los beneficiarios directo del programa asistidos en los lugares de trabajo para promover de alguna manera el programa.

Esta actividad resulto desde los primeros días relajante y desestresante para los empleados que estuvieron de acuerdo con que se aplique un programa de actividad física laboral dentro de la Universidad Técnica de Babahoyo

4.1.3.2 JUSTIFICACIÓN

El estrés laboral está ganando terreno en el campo laboral en los últimos años debido a las exigencias de trabajos. Lo que hace de vital importancia tener dentro las empresas programas que estimulen el desarrollo de la productividad mediante la predisposición de los empleados.

El alto nivel de estrés comprobado dentro del campo demográfico a la que hacer referencia este proyecto, es una situación problemática de muchísimas instituciones cualquiera que se sea su actividad laboral, por lo que es necesario demostrar que la práctica de la actividad física sería la principal herramienta para contrarrestar o al menos disminuir en un gran porcentaje los efectos del estrés laboral

Esta investigación nos dará una ruta de contingencia para buscar la solución al alto índice de estrés laboral que se presenta en la antes mencionada institución educativa e incidir en el mejoramiento de la calidad de vida, y en el progreso de la institución académica.

La presente propuesta será aplicada dentro de la delimitación espacial y enmarcada dentro del campo de la salud, la misma que será aplicable a cualquier empresa

4.2 OBJETIVOS.

4.2.1 General.

Diseñar un programa de actividad física para el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo.

4.2.2 Específicos.

- Planificar un programa de actividad física pasiva para los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo
- Diseñar el programa de actividad física
- Aplicar el programa de actividad física diseñado
- Evaluar el programa aplicado

4.3 ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.

4.3.1 Título:

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA LABORAL

4.3.2 Componentes.

a. Actividad física pasiva

- i. Ejercicios de movilidad articular
- ii. Ejercicios ergonómicos
- iii. Ejercicios de estiramiento muscular

b. Actividades aeróbicas

- i. Bailo terapias
- ii. Caminatas
- iii. Natación
- iv. Trotes

c. Actividades deportivas

- i. Juegos de competencias

4.4 Resultados esperados de la alternativa.

- Que mejore la actitud, de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo
- Que se promuevan programas de actividad física laboral dentro y fuera de la institución.
- Que se difunda la práctica de ejercicios ergonómicos en las empresas
- Que esta investigación sirva como referencia para las proyecciones de otras investigaciones afines con el estrés laboral y relacionada con la actividad física
- Que los empleadores analicen mediante esta investigación la importancia de la actividad física frente al síndrome del estrés considerando la mayor de las patologías para el desarrollo de la productividad de una institución

REFERENCIA

- BURNOUT, S. E. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: tres estudios fácticos.
- Casado, Á., López-Fernández, E., & Castellanos, A. (2014). El ejercicio físico disminuye el estrés laboral y oxidativo en profesionales de Urgencias. *Revista del Laboratorio Clínico*, 7(3), 96-103.
- Devís, J. cols.(2000) *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. Editorial INDE.
- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., Martín-Payo, R., & Rödel, A. (2007). Estrés laboral y calidad de vida en sanitarios de atención primaria: una prueba de la validez del cuestionario PECVEC. *Atención primaria*, 39(8), 425-431.
- Gonzales, C. (2012). *Manejo del Estrés. Habilidades Directivas*.
- Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide, 36-37.
- Health and Safety Comisión, HSC. (1999). *Managing stress at work. Discussion. Document*. Londres: Health and Safety Commission
- Kanawaty, G., Donald, W. J., Andersen, L., Donald, K. B., Linday, E. K., MRWJ Donald, L. P., ... & Abramo, L. (2011). *Introducción al estudio del trabajo (No. 65.015)*. OIT.

- Maslach, C., Jackson, S. E., & Cubero, N. S. (1997). MBI: Inventario "Burnout" de Maslach: Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial: Man
- Monte, P. R. G. (2013). Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la Psicología de la Salud Ocupacional. *Informació psicológica*, (100), 68-83.
- Oramas Viera, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria (Doctoral dissertation, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores).
- PRO ERGO, FISO Kit. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO-, 2012 “La actividad física como Estrategia Preventiva”, Capítulo 2..
- Peiró, T. (2009) Estrés Laboral y Riesgos psicosociales. Investigaciones recientes para su análisis y prevención. España: Edición de la Universidad de Valencia. España
- Remor, E. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología*, 41, 313-322.
- R. Karasek, T. (1990) *Theorell Healthy Work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life* Basic Books, New York, NY
- Rodríguez Murciego, E. (2016). Estrés laboral: Funcionarios de instituciones penitenciarias.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la*

salud= International journal of clinical and health psychology, 3(1), 141-157.

- Selye, H. (1956). The Stress of life. Nueva York: Mc Graw Hill.
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 40, 8-19.
- Marqueta, P. M., & del Valle Soto, M. (2011). Medicina de la educación física y del deporte. Especialidda con entidad propia. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte, (142), 83-85.

GLOSARIO.

ABSENTISMO.- Costumbre de abandonar el desempeño de funciones y deberes anejos a un cargo

CONCOMITANTE.- Que aparece o actúa conjuntamente con otra cosa

CONTINGENCIA.- Un plan de contingencia es un tipo de plan preventivo, predictivo y reactivo. Presenta una estructura estratégica y operativa que ayudará a controlar una situación de emergencia y a minimizar sus consecuencias negativas.

EPISÓDICO.- Que dura poco tiempo y no tiene consecuencias importantes

ERGONOMICO.- Estudio de datos biológicos y tecnológicos aplicados a problemas de mutua adaptación entre el hombre y la máquina.

GASTO ENERGÉTICO.- Es la relación entre el consumo de energía y la energía necesaria por el organismo.

HIPOTÁLAMO.- Región del encéfalo situada en la base cerebral, unida a la hipófisis por un tallo nervioso y en la que residen centros importantes de la vida vegetativa.

HIPÓFISIS.- Órgano de secreción interna, situado en la excavación de la base del cráneo llamada silla turca. Está compuesto de dos lóbulos, uno anterior, glandular, y otro posterior, nervioso.

IPAQ.- según sus siglas en español, Cuestionario Internacional de Actividades Físicas

PERCEPTIBLES.- Es todo aquello que podemos percibir a través de nuestros sentidos.

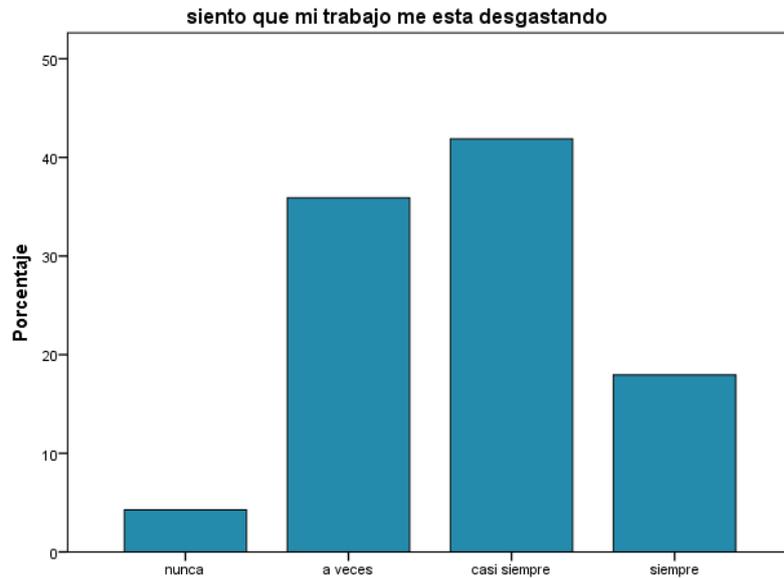
SÍNDROME DE BURNOUT.- El síndrome de burnout es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Anexos

Anexo 1. Siento que mi trabajo me está desgastando

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	5	4,1	4,3	4,3
	a veces	42	34,4	35,9	40,2
	casi siempre	49	40,2	41,9	82,1
	siempre	21	17,2	17,9	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 5



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

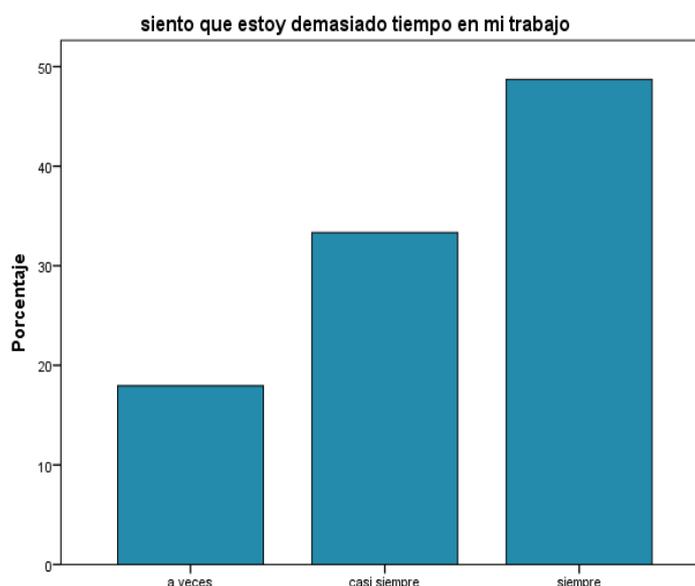
Análisis.- En relación a la pregunta la frecuencia que se observa es que el 4,3% de los encuestados respondieron que nunca; 35,9% de ellos dieron que a veces; 41,9% casi siempre; y siempre 17,9%.

Interpretación.- Se puede interpretar que entre casi siempre y siempre representan un porcentaje de 59,9% de la población encuestada la que alega que el que el trabajo los está desgastando

Anexo 2. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	21	17,2	17,9	17,9
	casi siempre	39	32,0	33,3	51,3
	siempre	57	46,7	48,7	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 6



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

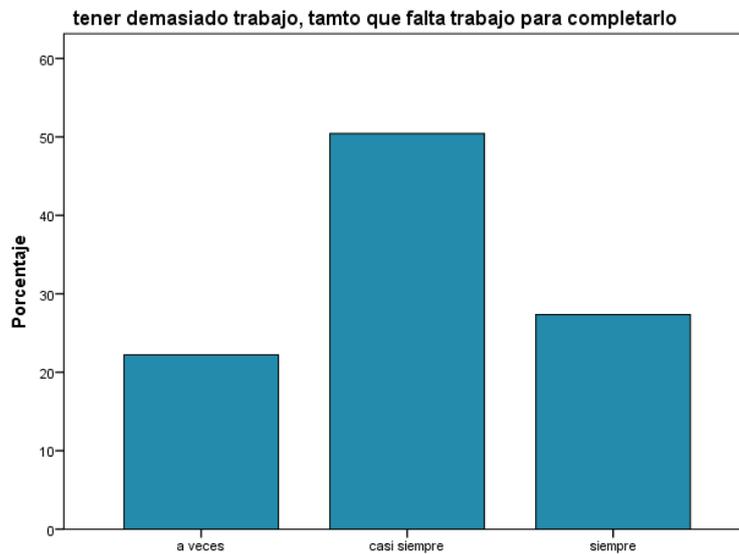
Análisis.- En esta pregunta la frecuencia que se observa es que 17,9% de los encuestados respondieron que a veces; 33,3% casi siempre; y 48,7% siempre.

Interpretación.- Se puede interpretar que el 82% representa a la población dicen que entre siempre y casi siempre están demasiado tiempo en el trabajo

Anexo 3. Tener demasiado trabajo, tanto que falta tiempo para completarlo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	26	21,3	22,2	22,2
	casi siempre	59	48,4	50,4	72,6
	siempre	32	26,2	27,4	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 7



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

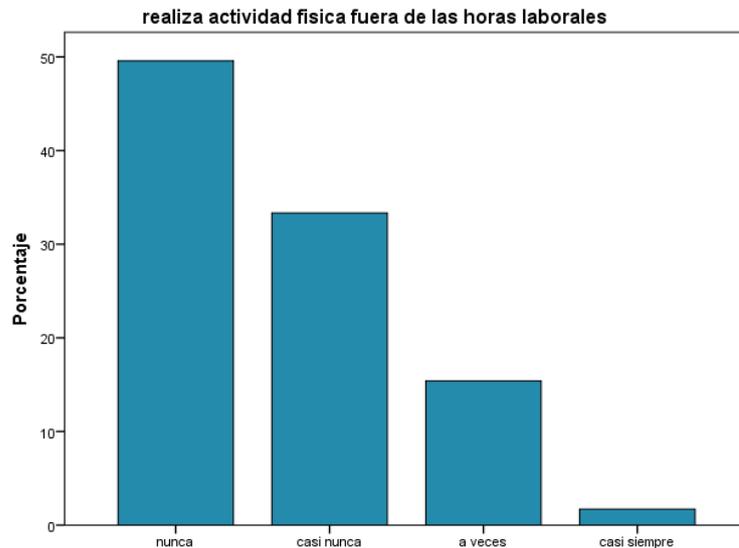
Análisis.- En relación a la pregunta la frecuencia que se observa es que 22,2% de los encuestados respondieron que a veces; 50,4% casi siempre; y siempre 27,4%.

Interpretación.- Como podemos observar en la tabla que entre los que dijeron casi siempre representa 77,8% de los encuestados que dicen tener demasiado trabajo y que le falta tiempo para terminarlo

Anexo 4. Realiza actividad física fuera de las horas laborales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	58	47,5	49,6	49,6
	Casi nunca	39	32,0	33,3	82,9
	A veces	18	14,8	15,4	98,3
	Casi siempre	2	1,6	1,7	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 8



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

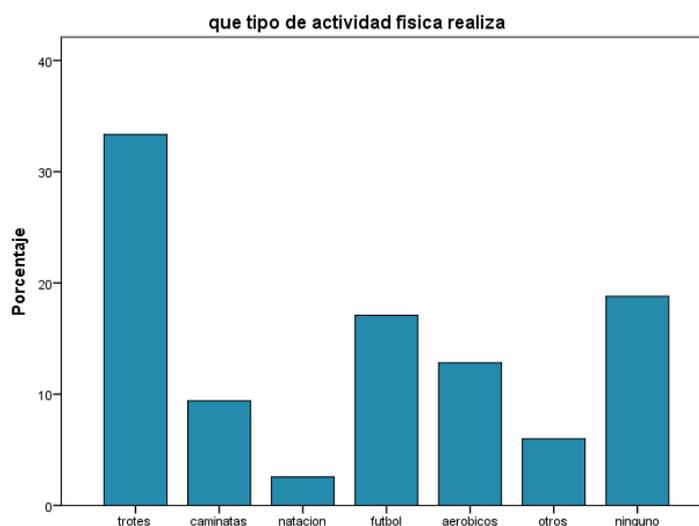
Análisis.- En relación a la pregunta la frecuencia que se observa es que 49,6% de los encuestados respondieron que nunca; el 33,3% dijeron que casi nunca; el 15,4% que a veces; y 1,7 casi siempre

Interpretación.- Como podemos ver en la tabla entre los empleados que nunca y casi nunca realizan una actividad física representan un 82,9%. Lo que significa un alto porcentaje.

Anexo. 5 Qué tipo de actividad física realiza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	trotos	39	32,0	33,3	33,3
	caminatas	11	9,0	9,4	42,7
	Natación	3	2,5	2,6	45,3
	futbol	20	16,4	17,1	62,4
	Aeróbicos	15	12,3	12,8	75,2
	otros	7	5,7	6,0	81,2
	ninguno	22	18,0	18,8	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 9



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

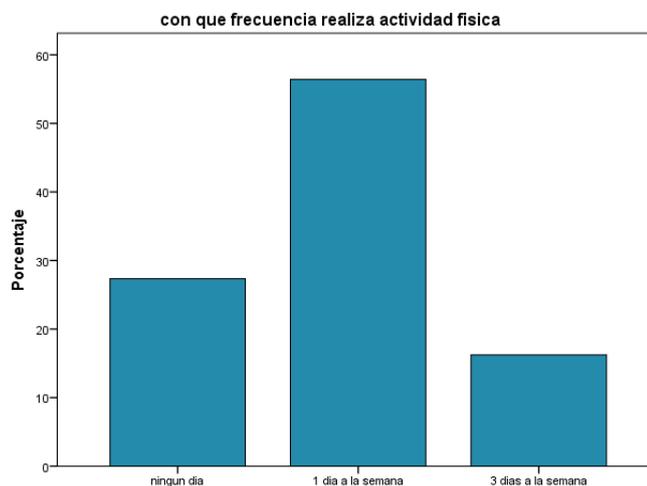
Análisis.- En relación a la pregunta la frecuencia que se observa es que el 33,3% de los encuestados realizan trote; 9,4% de ellos realizan caminatas; 2,6% natación; el 17,1% futbol: 12,8% aeróbicos: y el 18,8% de ellos ninguna actividad.

Interpretación.- Como podemos observar en la tabla que existe un gran número de los encuestados que practican alguna actividad deportiva y solo 22 de ellos que representa al 18% no realizan ninguna actividad.

Anexo 6 Con qué frecuencia realiza actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ningún día	32	26,2	27,4	27,4
	1 día a la semana	66	54,1	56,4	83,8
	3 días a la semana	19	15,6	16,2	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 10



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

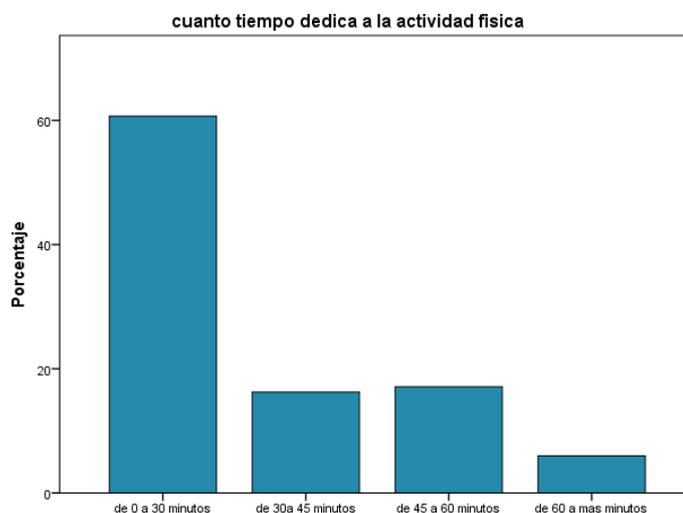
Análisis.- La frecuencia con la que realizan actividad física es de 32 que representa el 27,4% de los encuestados que no realiza nada ningún día; 66 de ellos realiza actividad por lo menos 1 día a la semana; 19 de ellos 3 días a la semana representando al 16,2%

Interpretación.- Se puede apreciar en la tabla que los que no practican actividad son el 27,4% de los encuestados y los que practican por lo menos una vez al día guiados por cierto entusiasmo corresponde al 56,4% si relacionamos ambos podemos describir que el 83,8% de los se encuentran en un nivel sedentario

Anexo 7. Cuanto tiempo dedica a la actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	de 0 a 30 minutos	71	58,2	60,7	60,7
	de 30a 45 minutos	19	15,6	16,2	76,9
	de 45 a 60 minutos	20	16,4	17,1	94,0
	de 60 a más minutos	7	5,7	6,0	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 11



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

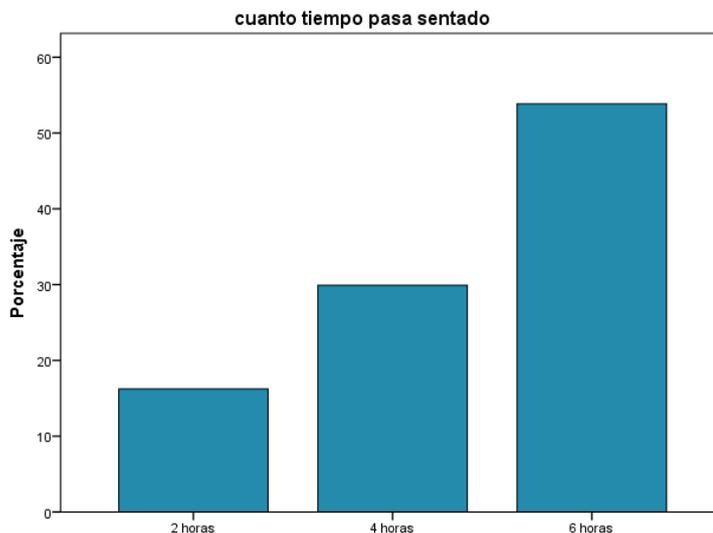
Análisis.- En cuanto al tiempo de práctica de la actividad la frecuencia es de 71 están entre 0 a 30 minutos que corresponde al 60,7% de los encuestados; 19 de ellos de 30 a 45 minutos; de 45 a 60 minutos; de 60 a más minutos. Que representa el 27,4% de los encuestados que no realiza nada ningún día; 66 de ellos realiza actividad por lo menos 1 día a la semana; 19 de ellos 3 días a la semana representando al 16,2%

Interpretación.- Se puede apreciar en la tabla que el 60% de los encuestados que realizan actividad física están por debajo de los 30 minutos, frente a los que practican por más de 60 que representa el 6%.

Anexo 8. Cuanto tiempo pasa sentado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2 horas	19	15,6	16,2	16,2
	4 horas	35	28,7	29,9	46,2
	6 horas	63	51,6	53,8	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistemas	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 12



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

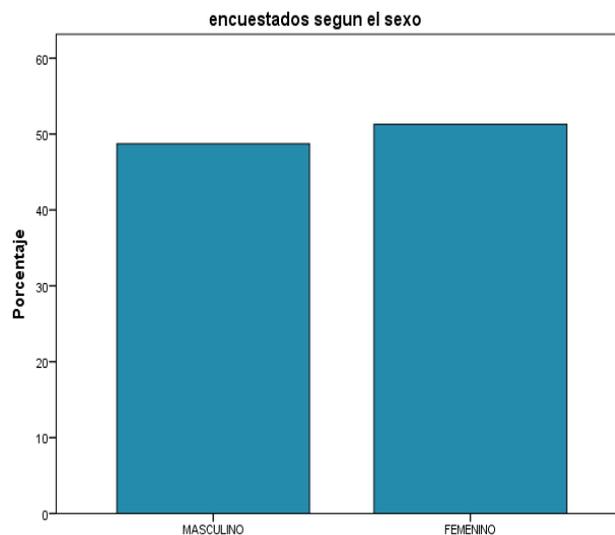
Análisis.- La tabla nos muestra que el 16,2% de la población encuestada pasa sentada aproximadamente 2 horas; 29,9% de ellos indicaron que pasan 4 horas sentado; 63 encuestada pasa sentado 6 horas lo que representa 53,8%;

Interpretación.- Claramente podemos interpretar que la mayor parte de la población que corresponde al 53,8% de la población objeto de investigación pasa sentada por un largo tiempo durante la jornada laboral

Anexo 9. Encuestados según el sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	57	46,7	48,7	48,7
	Femenino	60	49,2	51,3	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 13



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

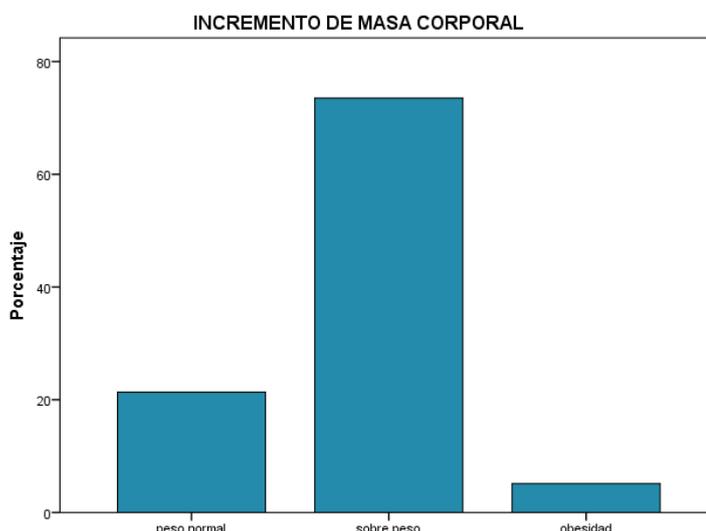
Análisis.- La tabla nos muestra que 57 de los encuestados al que hace referencia esta investigación pertenecen al género masculino y 60 al género femenino

Interpretación.- Se puede considerar que no existe una mayor diferencia de géneros, 48,7% para los masculinos frente al 51'3% femenino

Anexo 10. INCREMENTO DE MASA CORPORAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	peso normal	25	20,5	21,4	21,4
	sobre peso	86	70,5	73,5	94,9
	obesidad	6	4,9	5,1	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 14



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

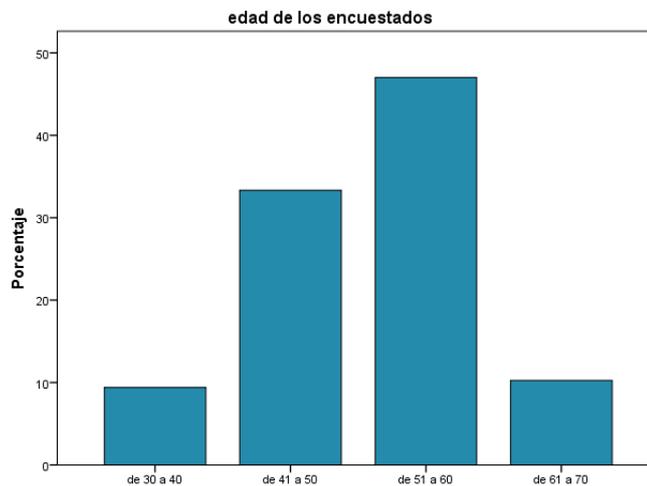
Análisis.- La tabla nos indica que el 21,4% de la población encuestada está dentro del rango de IMC normal; el 73,5% de ellos se encuentran en el rango de sobrepeso y en obesidad el 5,1% de los encuestados.

Interpretación.- Podemos interpretar que un gran porcentaje de la población que corresponde al 73,5% se encuentra con sobre peso con tendencia a obesidad

Anexo 11. Edad de los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	de 30 a 40	11	9,0	9,4	9,4
	de 41 a 50	39	32,0	33,3	42,7
	de 51 a 60	55	45,1	47,0	89,7
	de 61 a 70	12	9,8	10,3	100,0
	Total	117	95,9	100,0	
Perdidos	Sistema	5	4,1		
Total		122	100,0		

Gráfico 15



Fuente: investigación de campo.

Elaborado por: Christian Castro y Leonor Tapia

Análisis.- La tabla nos muestra que el 9,4% de los encuestados están entre los 30 y 40 años; el 33,3% de ellos entre los 41 y 50 años; y el 47,% de los encuestados entre 50 y 60 años; y el 10,3% de ellos entre 61 y 70 años.

Interpretación.- Podemos interpretar que un gran porcentaje de la población que corresponde al 47% se encuentra en el grupo de adultez joven lo que podrían estar en riesgos de problemas de salud por la actividad física

ANEXO 12

CUADRO CORRELACIONAL PRIMARIO

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOS	TECNICAS
<p>La aplicación de un programa de actividad física pasiva incidirá favorablemente sobre el estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo</p>	<p>Independiente:</p> <p>ACTIVIDAD FISICA</p>	<p>Potenciar la Resistencia aeróbica</p> <p>Potenciar la resistencia anaeróbica</p>	<p>Inductivo</p> <p>Deductivo</p> <p>Analítico</p>	<p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p>test de prueba física</p>

Anexo 13

CUADRO CORRELACIONAL SECUNDARIO

HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	PRUEBAS ESTADÍSTICAS Y TABULACIÓN DE DATOS
<p>Un programa de bailoterapia disminuirá las tensiones fisiológicas de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo</p>	<p>Dependiente: Estrés Laboral</p>	<p>Presiones laborales Excesos de trabajo Altos niveles de depresiones Niveles excesivos de</p>	<p>Encuesta sobre el estrés Encuesta sobre la actividad física</p>	<p>De los 165 empleados como población registrados al momento de la investigación de Se aplica la fórmula para la muestra, dando como resultado 117 encuestados</p>

Variable independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉC. E INSTRUMENTOS
<p>Actividad Física.- Es el desarrollo integral del ser humano del movimiento. refiriéndose a todas las dimensiones del ser humano, a saber: el físico, mental, espiritual y social</p>	<p>Actividad física moderada o de baja intensidad</p> <p>Actividad física de alta intensidad</p>	<p>Potencia la Resistencia aeróbica</p> <p>Potencia la resistencia anaeróbica</p>	<p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Saltar</p> <p>Nadar</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Test de prueba física</p>

ANEXO 15

Variable dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable dependiente</p> <p>Estrés laboral.- respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador</p>	<p>Diestres</p> <p>Eustres</p> <p>Síndrome de burnout</p>	<p>Presiones laborales</p> <p>Excesos de trabajo</p> <p>Altos niveles de depresiones</p> <p>Niveles excesivos de agotamiento físico</p>	<p>Despersonalización</p> <p>Realización personal</p> <p>Agotamiento</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Test de medición para el estrés</p>

ANEXO 16

MATRIZ DE RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		INDICADORES DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTE	DIMENSIONES
				INDEPENDIENTE	CONCEPTO		
Incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos en el año 2016.	GENERAL:	GENERAL	GENERAL				
	¿Cómo incide la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos	Determinar la incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos	La práctica de actividad física disminuye los altos niveles de estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo	Actividad física	Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Camina Corre Salta	Actividad física: baja intensidad moderada intensidad alta intensidad de acuerdo al tipo de movimiento: aeróbicos anaeróbicos

	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ALTERNATIVAS	DEPENDIENTE	CONCEPTO	DEPENDIENTE	
	<p>¿Con qué frecuencia realizan actividad física los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés laboral que presentan los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos?</p> <p>¿Cuáles son los aspectos que debe ser considerado para el diseño de un programa de actividad física</p>	<p>Determinar el nivel de actividad física de los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo realizan actividad física</p> <p>Conocer el nivel de estrés laboral mediante un test</p> <p>Diseñar un programa de actividad física para el estrés laboral</p>		El Estrés laboral	Nivel de ansiedad que genera respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador	<p>Presiones laborales</p> <p>Excesos de trabajo</p> <p>Altos niveles de depresiones</p> <p>Niveles excesivos de</p>	<p>Tipos de estrés</p> <p>Diestres</p> <p>Eustres</p> <p>Síndrome de burnout</p>

	<p>que disminuya el estrés laboral en los empleados de la Universidad Técnica de Babahoyo de la provincia de Los Ríos?</p> <p>¿Cuál es la metodología a emplear en el programa de actividad física para el estrés laboral?</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FISICA

Medición del estrés laboral

Nombre: _____ Sexo: _____
Edad: _____ Institución: _____
Categoría Profesional: _____ Peso _____
talla _____ IMC= _____ -

1.- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo

NUNCA _____ CASI NUNCA _____ A VECES _____ CASI SIEMPRE _____
SIEMPRE _____

2.- Siento que mi trabajo me está desgastando

NUNCA _____ CASI NUNCA _____ A VECES _____ CASI SIEMPRE _____
SIEMPRE _____

3.- Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo

NUNCA _____ CASI NUNCA _____ A VECES _____ CASI SIEMPRE _____
SIEMPRE _____

4.- ¿Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden?

NUNCA _____ CASI NUNCA _____ A VECES _____ CASI SIEMPRE _____
SIEMPRE _____

5.- ¿Tener demasiado trabajo tanto que falta tiempo para completarlo?

NUNCA _____ CASI NUNCA _____ A VECES _____ CASI SIEMPRE _____
SIEMPRE _____

6.-¿Realiza actividad física fuera de las horas laborales?

SI _____ NO _____

7.-¿Qué tipo de actividad física realiza?

CAMINATAS _____ TROTOS _____ FUTBOL _____ CICLISMO _____
NATACIÓN _____ OTROS _____

8.- ¿Conque frecuencia realiza actividad física?

Todos los días _____ 3 veces a la semana _____ 1 vez cada semana _____

9.- Cuanto tiempo dedica a la actividad física descrita en la pregunta anterior?

De 0 a 30 minutos _____ de 30 a 45 _____ de 45 a 60 minu _____ de 60 a
90 _____

10.- Cuanto tiempo pasa sentado (a) durante un día hábil?

8 horas _____ 6 horas _____ 4 horas _____ 2 horas _____

Firma