

**TITULO**  
**LAS ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS Y DANCISTICAS COMO UN MEDIO DE**  
**MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS DEL PERSONAL**  
**DE APOYO DEL COLEGIO SAGRADO CORAZON DE JESUS HERMANAS**  
**BETHLEMITAS-PAMPLONA**

**GUSTAVO SUSPES CIPAMOCHA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACION**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE**  
**ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA**  
**CUCUTA**  
**2017**

**TITULO**  
**LAS ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS Y DANCISTICAS COMO UN MEDIO DE**  
**MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS DEL PERSONAL**  
**DE APOYO DEL COLEGIO SAGRADO CORAZON DE JESUS HERMANAS**  
**BETHLEMITAS-PAMPLONA**

**GUSTAVO SUSPES CIPAMOCHA**

**CARLOS TORRES SANCHEZ**  
**TUTOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACION**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE**  
**ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA**  
**CUCUTA**  
**2017**

## **TITULO**

LAS ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS Y DANCISTICAS COMO UN MEDIO DE MEJORAMIENTO DE LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS DEL PERSONAL DE APOYO DEL COLEGIO SAGRADO CORAZON DE JESUS HERMANAS BETHLEMITAS-PAMPLONA

## **RESUMEN**

En el presente trabajo a partir de la identificación de las cualidades físicas básicas del personal de apoyo del Colegio Sagrado Corazón de Jesús, a quienes se aplicó el TEST SENIOR FITNESS, el cual es una herramienta que nos permite valorar la condición física de mayores con seguridad, además cuenta con valores de referencia para poder concluir de manera operativa el nivel actual de la condición física.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se dividió la muestra total (12) participantes en dos subgrupos de (6) participantes cada uno denominado grupo A y grupo B; se aplicó un programa de actividades pre-deportivas y dancísticas como un medio de mejoramiento de las cualidades físicas básicas de cada uno de los empleados.

Al grupo A dio inicio con actividades pre-deportivas por un ciclo de cuatro sesiones y el grupo B igual número de sesiones, pero con actividades dancísticas, posteriormente se aplicó nuevamente el test, mostrando mejorías en sus cualidades físicas; se cambian las variables de aplicación Grupo A: actividades dancísticas, Grupo B: actividades pre-deportivas y cerrando con otra toma con el test, donde identificamos que las actividades dancísticas generaron mayor mejoramiento de dichas cualidades físicas básicas.

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
<b>1. INTRODUCCION</b>	<b>7</b>
<b>2. MARCO TEORICO</b>	<b>9</b>
<b>2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS</b>	<b>9</b>
<b>2.1.1. Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. AUTOR: Dionelvy Miquirela Colina, AÑO: 2011.</b>	<b>9</b>
<b>2.1.2. Programa de Acondicionamiento Físico y Prevención en Salud Mediante Actividades Lúdico - deportivas Laborales. AUTOR: Alonso Cely. AÑO: 2013</b>	<b>10</b>
<b>2.1.3. Plan de actividades instructivas, físico-deportivas y recreativas para contribuir a la utilización adecuada del tiempo libre. AUTOR: Barbara Onidia Muñoz Rodríguez AÑO: 2002</b>	<b>12</b>
<b>2.1.4. Programa de actividades físicas recreativas a través de aeróbicos para mujeres adultas de 25 a 40 años de la comunidad Santa Rita, parroquia Juan Germán Roscio. AUTOR: José Gregorio Tovar Astudillo. AÑO: 2014.</b>	<b>12</b>
<b>2.1.5. La Recreación Y Sus Aportes Al Desarrollo Humano</b>	<b>14</b>
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>16</b>
<b>3.1. OBJETIVOS</b>	<b>16</b>
<b>3.1.2. Objetivo general</b>	<b>17</b>
<b>3.1.3. Objetivos específicos</b>	<b>17</b>
<b>3.3. TIPO DE INVESTIGACION</b>	<b>17</b>
<b>3.3.1. Métodos teóricos</b>	<b>17</b>
<b>3.3.2. Métodos Empíricos</b>	<b>18</b>
<b>3.3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información</b>	<b>18</b>
<b>3.4. Cualidades físicas básicas</b>	<b>18</b>
<b>3.4.1. recepcionista</b>	<b>18</b>

<b>3.4.2. secretaria</b>	<b>19</b>
<b>3.4.3 Bibliotecaria</b>	<b>19</b>
<b>3.4.4. Enfermera</b>	<b>19</b>
<b>3.4.5. Jardinero</b>	<b>19</b>
<b>3.4.6. Servicios de apoyo</b>	<b>19</b>
<b>3.5. Área de estudio</b>	<b>20</b>
<b>3.5.1. Población y muestra</b>	<b>20</b>
<b>4. CONCEPTUALIZACION</b>	<b>21</b>
<b>4.1. Reforma laboral, Ley 50 de 1990</b>	<b>21</b>
<b>4.2. El tiempo libre</b>	<b>21</b>
<b>4.3. El tiempo libre en la sociedad actual</b>	<b>22</b>
<b>4.4. La recreación como forma de utilización en el tiempo libre</b>	<b>23</b>
<b>4.5. Recreación en el tiempo libre</b>	<b>26</b>
<b>4.6. La recreación como fenómeno sociocultural</b>	<b>27</b>
<b>4.7. Las actividades físico – recreativas</b>	<b>28</b>
<b>4.8. La recreación en el trabajo</b>	<b>30</b>
<b>4.9. Motivación y recreación</b>	<b>32</b>
<b>5. El baile contribuye a la mejora del estado físico de todo ser humano</b>	<b>35</b>
<b>5.1. La actividad pre-deportiva contribuye a la mejora del estado físico</b>	<b>35</b>
<b>6. CRONOGRAMA</b>	<b>37</b>
<b>7. RESULTADOS</b>	<b>44</b>
<b>7.1. Tablas de registro</b>	<b>44</b>

<b>7.2. Graficas estadísticas</b>	<b>50</b>
<b>7.3. Análisis de resultados</b>	<b>58</b>
<b>7.4. Limitaciones de los resultados</b>	<b>59</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>60</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>61</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>65</b>

## 1. INTRODUCCION

La necesidad de interpretar y explicar las diversas formas de comportamiento humano está presente desde el mismo momento en que el hombre comienza a relacionarse y formar parte de una comunidad o de un grupo. Lógicamente, infinidad de fenómenos y comportamientos experimentados en los inicios de esta forma de vida, se desconocen, ya que la información que sobre ellos se tiene, es escasa e imprecisa. No es hasta que el individuo se desarrolla y encuentran nuevas formas de comunicación, como la escritura, que logra explicar y dejar constancia de los diversos modos de vida social.

Es así como, documentos como el código Hammurabi de los babilonios, los textos de Confucio o la Biblia, entre otros tantos, constituyen muestras de que, durante toda su existencia, el hombre siempre se ha interesado y ocupado de temas placenteros como la solidaridad, la convivencia, la comunicación, el disfrute de la vida, la socialización, la relajación, el tiempo libre y la recreación.

En tal sentido, podemos darnos cuenta que a esta época el ser humano ha venido perdiendo dicho interés por su recreación, debido a la transformación social que constantemente nos encontramos sometidos e invadidos por las redes sociales, las cuales han sumergido al ser humano a ser totalmente dependiente de ellas y que en muchas empresas se han visto afectadas por la disminución de productividad, lo que los ha obligado a desconocer o hacer caso omiso de algunos conceptos de la reforma laboral señalado en el Artículo 21 de la Ley 50 de 1990. Amparado al trabajador a disfrutar de dos horas semanales para recreación donde sea planificada con el fin de generar mejoras en las competencias laborales de cada uno de sus empleados, ya que esto garantizaría a la empresa un mejor ambiente laboral y por ende mayor eficiencia y eficacia por sus trabajadores.

Es por esto que en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús Betlemitas – Pamplona se realizara la aplicación de un programa de recreación estructurado a todo el personal de apoyo con el fin de generar en un primer momento el tiempo oficialmente de recreación, al igual la mejora de las competencias laborales de cada uno de ellos desde la parte pre deportiva y la danza, por último, la creación de ambientes laborales acorde a un crecimiento personal y social.



## 2. MARCO TEORICO

### 2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS

#### 2.1.1. Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores.

**AUTOR: Dionelvy Miquinela Colina, AÑO: 2011.**

**Resumen:** El presente trabajo analiza la importancia de la recreación laboral y su efecto motivacional en los trabajadores, así como conceptos que permiten crear conciencia sobre su significado. Muestra los beneficios que tiene en el hombre, familia, sociedad, así como sus favores en salud integral, física emocional-mental-espiritual-social. Destaca la importancia en cuanto al desarrollo de valores, sociológicos y psicológicos. Enfatiza que la recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biopsicosocial, especialmente en los aspectos relacionados con el ambiente laboral, fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del mismo. Plantea una clasificación en cuanto a las áreas de la recreación, involucrando prácticas de una sana recreación, implicando valores, objetivos, principios y deseos, en beneficio del individuo, permitiendo obtener experiencias de vida y desarrollar, con ello, valores que lo transformarán en un ser humano más útil para la sociedad y por ende la promoción de una mejor calidad de vida.

**Consideraciones finales:** 1. Las vivencias, experiencias y satisfacciones suscitan nuevas formas de definir y afrontar un proyecto de vida y de afrontar o modificar su realidad. Es indudable la importancia que adquiere el enriquecimiento personal y profesional, en tal sentido al enfocar a la recreación desde la perspectiva de los beneficios que aporta al desarrollo de las distintas dimensiones humanas, por consiguiente, en el de la integralidad personal, lo que, una vez llevado a la conciencia, permita fijar nuevos lineamientos hacia la consecución de mejores niveles en la calidad de vida del ser. 2. Aunque la recreación se puede lograr por

medio de actividades, no es posible identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos, se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

### **2.1.2. Programa de Acondicionamiento Físico y Prevención en Salud Mediante Actividades Lúdico - deportivas Laborales.**

**AUTOR: Alonso Cely. AÑO: 2013**

**Resumen:** Este programa llevará a cabo la planificación y ejecución de las pausas activas a todo el personal del claustro universitario, desde los encargados de los servicios generales, pasando por auxiliares, secretarías, administrativos y docentes con el fin de obtener el sin fin de beneficios que nos puede aportar tanto en salud como en eficiencia la adecuada realización de estas pausas activas en todo el cuerpo laboral de la Universidad. Para resaltar los beneficios principales que se lograran con la ejecución del subprograma de prevención en salud y pausas activas podemos mencionar que estas nos ayudaran a mejorar la salud y prevenir enfermedades laboral en todo el personal intervenido por medio de las actividades de ejercitación muscular segmentada que se planificara y además ayudara a crear un mejor ambiente laboral, puesto que el componente lúdico que estas pausas contienen ayudan a mejorar las relaciones interpersonales creando lasos de amistad y solidaridad, creando conciencia de la importancia del trabajo en equipo y ayudando a liberar tensiones y reducir los niveles de estrés causados por la jornada laboral lo que sin duda nos representara tener trabajadores más sanos, felices y eficientes en la realización de sus actividades.

**Metodología:** El subprograma de acondicionamiento físico general estará dirigido a todo el personal de seguridad de la Universidad Santo Tomás De Aquino, Seccional Bucaramanga, partiendo desde pruebas físicas diagnósticas que permitan establecer la condición física de los evaluados y a partir de ello realizar la planificación personalizada de las sesiones de intervención basadas en los principios del entrenamiento deportivo, para de este modo poder llevar un control sistemático que muestre resultados y un avance progresivo de esa condición física y así mismo obtener todos los beneficios en salud que el acondicionamiento físico puede brindar.

En lo concerniente al subprograma de prevención y cuidado de la salud, se hará un análisis de los exámenes médicos tanto de ingreso como de control de todo el personal con el fin de establecer patrones de los problemas de salud laboral más frecuentes y las dependencias en las cuales se están presentando y a partir de ello enfocar las pausas activas a tratar al personal afectado e identificar el personal en riesgo de padecer esas afecciones y hacer trabajos de prevención. Además de esto, también las pausas tendrán un componente lúdico enfocado a dar breves espacios de relajación e integración social que permitan mejorar las relaciones interpersonales, subir el estado de ánimo y de este modo crear un mejor ambiente laboral.

**Evaluación de Impacto:** La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas y lo programado en un determinado período de tiempo y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos y/o metas propuestas. Una de las formas de realizarla es a través de indicadores.

La evaluación mide, además de los esfuerzos y las inversiones de la empresa, el impacto que tiene el programa o el proyecto dentro de la misma, de tal forma que contempla tres aspectos: la estructural (existencia de recursos), el proceso

administrativo (grado de cumplimiento de objetivos o estándares de ejecución) y los resultados (grado de cumplimiento de metas y el costo beneficio del programa).

El principal objetivo del programa es brindar una mejor calidad de vida a todos y cada uno de los trabajadores de la Universidad Santo Tomas De Aquino - Seccional Bucaramanga, mediante actividades de promoción y prevención de su salud en el contexto laboral.

### **2.1.3. Plan de actividades instructivas, físico-deportivas y recreativas para contribuir a la utilización adecuada del tiempo libre.**

**AUTOR: Barbara Onidia Muñiz Rodríguez AÑO: 2002**

**Resumen:** En el trabajo se diseña un plan de actividades instructivas, físico-deportivas recreativas que ofrece opciones para un uso adecuado del tiempo libre, el cual se caracteriza por la interrelación dialéctica de sus componentes instructivo, deportivo y recreativo. Para su elaboración se partió de las dificultades detectadas mediante el diagnóstico realizado, referentes a las posibilidades y opciones de realización de dichas actividades por parte de la población y a los conocimientos de ésta con respecto a la importancia e influencia de las mismas en el fomento y conservación de la salud y el bienestar del ser humano. En la investigación se utilizaron como métodos fundamentales, el análisis y la síntesis, histórico-lógico, análisis documental, encuesta, entrevista, observación, el experimento, el cálculo porcentual y el análisis estadístico-matemático. La puesta en práctica del plan de actividades permitió apreciar su efectividad en cuanto a la adquisición de conocimientos, intereses y motivaciones y a un incremento muy significativo de la asistencia y participación de los ciudadanos en actividades físicas de diferente índole durante su tiempo libre, lo que permitió afirmar que se cumplió el objetivo propuesto.

### **2.1.4. Programa de actividades físicas recreativas a través de aeróbicos para mujeres adultas de 25 a 40 años de la comunidad Santa Rita, parroquia Juan Germán Roscio.**

**AUTOR: José Gregorio Tovar Astudillo. AÑO: 2014.**

**Resumen:** La actividad física desde una representación de proceso, trae consigo beneficios para la salud y se relacionan fundamentalmente con elementos cualitativos propios a la práctica en sí misma. Sin embargo, en los momentos actuales son insuficientes las actividades que permitan satisfacer expectativas, concluyéndose que el creciente interés de esta actividad contrasta con limitaciones existentes de programas que permitan promover la actividad física relacionada con la salud y que además se adecue a las características, intereses, necesidades, gustos, condicionantes, y les resulte verdaderamente útil a las mujeres adultas. Por lo que, el autor de esta investigación se ha propuesto: elaborar un programa de actividades físicas recreativas a través del aeróbic para mujeres adultas de 25 a 40 años de la comunidad Santa Rita, parroquia Juan Germán Roscio. En este sentido la metodología empleada se utilizan métodos teóricos y empíricos. La muestra la conforman 25 mujeres que hacen vida en esta población, con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre las actividades físicas que les gustaría realizar según sus gustos y preferencias durante su tiempo libre. La investigación aporta un programa que parte de la experiencia y de la práctica con mujeres, ya que sólo escuchando directamente la expresión de las interesadas se logra que se adecue a sus características, y que sea un tipo de actividad física en la cual se sientan a gusto y que, a la vez, les suponga una mejora física y psíquica y las conduzca a mayor bienestar.

**Metodología:** Programa de actividades físico recreativo a través de ejercicios aeróbicos para mujeres adultas de la comunidad en estudio.

Para la realización de la estructura del programa se distribuye en un orden lógico partiendo que la actividad física requiere de una confección de ejercicios aeróbicos para el logro de un mejor estado de salud y participación sistemática de los habitantes de la comunidad y demás comunidades aledaña; la misma posee variedad de pasos combinado o coreográficos y coordinado en conjunto con el ritmo

de la música que buscara el desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas básicas tales como: la resistencia, agilidad, coordinación, reflejos entre otros; por otra parte los ejercicios establecidos van a estar enfocados en mejorar las condiciones de salud además permitirán a la población relacionarse más con su gente y vecino.

La estructura está dosificada por un pretest y un postest seguido de unas orientaciones metodológicas constituido por 4 etapas mediante el cual, cada una de estas etapas será evaluada y medidas al inicio y al final. Además, la conformación de estos ejercicios aeróbicos dentro del mismo está contemplada por una actividad a desarrollar, un objetivo, recursos, método, organización, dosificación del tiempo en relación con el trabajo, indicaciones metodológicas, variantes y evaluación del mismo.

**Conclusiones:** Las referencias teóricas y metodológicas permitieron determinar la concepción en cuanto a las dimensiones e indicadores idóneos para el desarrollo del programa de actividades físicas recreativas a través de aeróbic.

El diagnóstico permitió constatar las limitaciones existentes acerca de la práctica de actividades físicas recreativas a través del aeróbic de las mujeres adultas de 25 a 40 años.

Los resultados de la aplicación parcial del programa permitieron valorar la utilidad del mismo, para favorecer la práctica de actividades físicas recreativas en la unidad de análisis en estudio.

### **2.1.5. La Recreación Y Sus Aportes Al Desarrollo Humano**

**Resumen:** Garantizar los beneficios de la recreación en Colombia y por ende el derecho que toda la población tiene a ella, demanda un gran esfuerzo por parte del sector que se relaciona con avances y logros en las cuatro áreas de efectividad del Plan Nacional de Recreación.

El conocimiento es una base fundamental en la medida que dota de las herramientas y de los mecanismos de construcción colecta que viabilicen el acceso equitativo a alternativas de recreación que favorezcan el desarrollo humano.

Pero tal conocimiento se da en un contexto que relaciona academia y práctica local, que articule saberes, que valide modelos y permita identificar experiencias significativas que den identidad a los modos de recrearse de la población.

Este esfuerzo ha de estar apoyado por un esfuerzo conceptual y metodológico que articule de manera coherente los elementos que hacen posible que un programa dado garantice un resultado esperado. Para explicarlo mejor un ejemplo es el papel preventivo que juega la recreación en salud o en el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, mínimamente debemos conocer el fenómeno, sus causas y consecuencias y las formas de abordarlo exitosamente. No podemos simplemente hacer un conjunto de actividades sin intencionalidad ni argumento, puesto que es probable que tengamos personas que se diviertan mucho, pero sin efectos a largo plazo.

Ampliar el alcance de las personas a los resultados del desarrollo demanda un abordaje integral desde lo político, la gestión, lo técnico y una responsabilidad ética frente al quehacer de la recreación.

**Metodología:** Lograr el acceso a contextos de ocio y recreación que garanticen de manera sostenible sus beneficios requiere de unas condiciones éticas, políticas, de empoderamiento individual y colectivo, de desarrollo del conocimiento que hagan de los espacios humanos, etc., ambientes para el desarrollo humano con impacto sobre los niveles y condiciones de vida de las personas.

Condiciones éticas, condiciones políticas, condiciones desde los ámbitos de interacción y condiciones relacionadas con el conocimiento.

### 3. METODOLOGIA

Esta investigación se inicia a partir de una necesidad del personal de apoyo del Colegio Sagrado Corazón de Jesús Bethlemitas – Pamplona como es la de crear un espacio de esparcimiento y recreación semanalmente orientada por una docente especializada en el que a través de un programa recreativo integrado por juegos pre deportivos y baile generando mejorías en las competencias laborales de cada uno de ellos.

En primer paso se presenta la necesidad a las directivas del plantel donde se explicará los beneficios a nivel de salud, integración social y mayor productividad en los trabajadores; a partir de la respuesta positiva se implementará un plan de motivación verbal para lograr la participación de todos los empleados.

En nuestra primera sesión de trabajo desarrollaremos actividades de ambientación con el fin de lograr una aceptación activa del programa recreativo, luego a través de una batería de pruebas básicas denominada **SENIOR FITNESS** valoraremos el estado físico de cada uno de ellos.

Teniendo los resultados de cada uno de los empleados dividiremos la población en dos tipos de muestras determinando que los grupos queden en lo posible equitativos para aplicar a cada uno de ellos las diferentes variables “juegos pre deportivos y baile” relacionando los dos trabajos en una segunda y tercera aplicación del test **SENIOR FITNESS** y comparando cuál de las dos variables arroja mejores resultados frente a las competencias laborales de los trabajadores.

#### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Potencializar las cualidades físicas básicas en el personal de apoyo del Colegio Sagrado Corazón de Jesús Hermanas Betlemitas – Pamplona a través de actividades pre-deportivas y dancísticas, logrando obtener un mayor rendimiento laboral en cada una de sus funciones.



### 3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar cualidades físicas básicas de cada uno de los perfiles del personal de apoyo de la institución.
- Diseñar un cronograma de variables donde nos permita establecer niveles de evolución en cada uno de los trabajadores.
- Planificar un sistema de actividades pre-deportivas y dancísticas que contribuyan al mejoramiento de capacidades físicas básicas.
- Promover ambientes de participación y de motivación frente a las diferentes actividades programadas, con el fin de obtener los mejores resultados posibles.
- Aplicar batería de test **SENIOR FITNESS** para medir la condición física de los trabajadores antes, intermedio y al finalizar el ciclo de actividades pre-deportivas y dancísticas.

### 3.3. TIPO DE INVESTIGACION.

**Tipo De Investigación:** Tipo de diseño con método mixto, tipo III investigación exploratoria con datos cuantitativos y análisis estadísticos.

#### 3.3.1. Métodos teóricos:

Análisis y síntesis: Se realizó con el objetivo de fundamentar teóricamente la investigación, partiendo de la recopilación de datos e información localizada en las bibliografías consultadas, así como la valoración de la participación de los trabajadores del colegio Sagrado Corazón de Jesús, utilizando una organización con un enfoque integrador y coherente del conjunto de acciones, estructurando los

elementos que conforman el proceso de participación de las actividades recreativas, partiendo de los gustos y preferencias recopiladas.

### **3.3.2. Métodos empíricos:**

**Observación:** Se identifica la necesidad de crear un espacio de recreación para la participación de los trabajadores catalogados como personal de apoyo en las actividades recreativas programadas

**Criterios de especialistas:** para valorar la factibilidad de la propuesta del grupo de acciones recreativas aplicadas en la circunscripción.

**Medición:** para recoger los resultados de la evolución en cada una de las variables aplicadas en el programa de recreación para mejorar las competencias laborales.

**Método Estadístico y cálculo porcentual:** para procesar los resultados de los valores adquiridos a partir de la aplicación de la batería de test **SENIOR FITNESS** y las observaciones realizadas basado en lo que permitió valorar cuantitativamente los instrumentos aplicados a la investigación.

### **3.3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.**

A través de la de la batería de test **SENIOR FITNESS** compuesto por 7 pruebas básicas las cuales nos arrojan unos datos cuantitativos que ubicándolos en graficas de estadísticas podremos hacer una comparación de variables observando la evolución en cada una de ellas y por ende el mejoramiento de las competencias laborales.

## **3.4. CUALIDADES FISICAS BASICAS**

### **3.4.1. Recepcionista.**

El cargo exige un esfuerzo físico de estar sentado/parado constantemente, en desplazamiento cortos y requiere de un alto grado de precisión manual y visual.

#### **3.4.2. Secretaria.**

El cargo exige un esfuerzo físico de estar sentado/parado constantemente, en desplazamiento cortos, buena toma de posiciones ergonómicas, movimientos coordinados y requiere de un alto grado de precisión manual y visual, una secretaria es la imagen de la empresa por lo tanto su aspecto personal físico debe ser adecuado.

#### **3.4.3. Bibliotecaria.**

El cargo exige un esfuerzo físico de estar caminando constantemente, transportando libros periódicamente y sentado/parado esporádicamente y requiere de un grado de precisión manual y visual bajo.

#### **3.4.4. Enfermera**

El cargo exige un esfuerzo físico de estar sentado/parado constantemente, realiza desplazamientos cortos, medios y largos a altas velocidades, fuerza, coordinación, flexibilidad, trabajo de posiciones ergonómicas en levantamiento de peso y requiere de un alto grado de precisión manual y visual.

#### **3.4.5. Jardinero.**

El cargo amerita un esfuerzo físico de caminar constantemente, trabajar sentado / parado periódicamente, levantar pesos esporádicamente optando posiciones ergonómicas correctamente, requiere de un grado medio de precisión manual, de concentración visual, equilibrio, fuerza, velocidad de reacción, flexibilidad, coordinación y buen estado cardiovascular.

#### **3.4.6. Servicios de apoyos (aseadores y encargados de la cocina)**

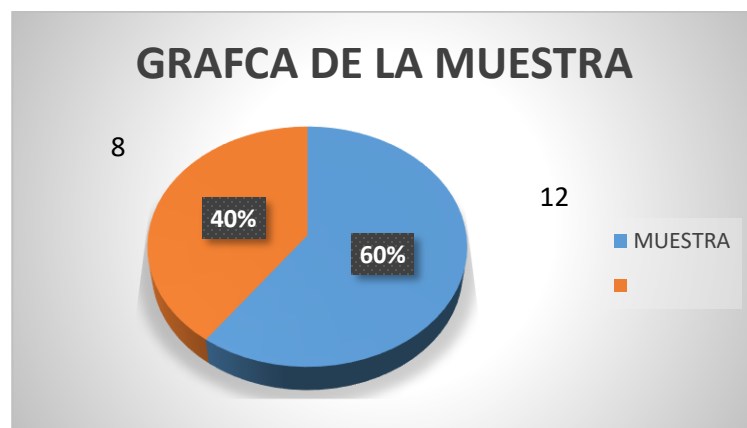
El cargo amerita un esfuerzo físico de estar parado constantemente, caminar periódicamente, transportar pesos esporádicamente, coordinación, flexibilidad, resistencia, lateralidad, fuerza, toma de posiciones ergonómicas, velocidad de reacción, requiriendo un grado bajo de precisión manual y de concentración visual.

### 3.5. AREA DE ESTUDIO.

Se contará con un grupo de trabajadores del Colegio Sagrado Corazón de Jesús Bethlemitas – Pamplona.

#### 3.5.1. Población y Muestra

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra de 12 adultos de una población existente de 20 lo que representó el 60% de la población real con un rango de edad de 20 a 55 años.



La muestra está compuesta como expresamos a continuación:

- **Sexo**

Mujeres 11

Varones 1

- **Edades.**

De 20 a 30 años: 5

De 31 a 40 años: 4

De 40 a 55 años: 3

- **Nivel escolar.**

Primario: 1

Enseñanza básica: 3

Medio superior: 2

Técnico medio: 3

Universitario: 3

- **Adicciones.**

Alcohólicos 0

Tabaquismo 0

Drogadicción 0

Café 3

- **Practicaban deportes solo: 2**

#### **4. CONCEPUALIZACION.**

##### **4.1. Reforma laboral, Ley 50 de 1990.**

Teniendo en cuenta que la Reforma Laboral, Ley 50 de 1990, señala en su artículo 21 que todas las empresas están obligadas a otorgar a sus trabajadores dos horas de la jornada semanal para que se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación es por esto que en este capítulo se aborda la fundamentación teórico-metodológica relacionada con la ocupación del tiempo libre del ser humano en la recreación comunitaria. La necesidad de proporcionar a adultos mejores competencias laborales, ambientes saludables, físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad y de nuestro mundo empresarial.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

##### **4.2. El Tiempo Libre.**

La problemática del ocio y el tiempo libre es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que aún mucho se debate y se escribe al respecto.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen

discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

(Zamora y García, 1988), define: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social.

Además, como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados, según Pérez, A (2003).

Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores podemos dar de forma general un concepto de tiempo libre, en el que podemos decir que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cuál realiza actividades de libre elección .Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo ,lectura ,charla ,juego , según Suares Rodríguez, M (2006).

#### **4.3. El Tiempo libre en la sociedad actual.**

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintos índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988).

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en sí mismo y frente a su entorno laboral siendo necesario desarrollar una pedagogía del tiempo libre (del ocio), esta, constituye una alternativa estratégica, está ligada a la función educativa que posee el mismo, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y el desarrollo laboral, por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar.

#### **4.4. La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el

aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad, según Pérez S.A (2002).

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo, el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general y amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto, por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.



El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1966) plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Fernández Fernando (1997) y Martínez Games M (1995) plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

#### **4.5. Recreación en el Tiempo Libre.**

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Moreira (1977), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales, aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Pastor (1979), define a la recreación como "todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia" muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes". En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes.

Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación-educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

#### **4.6. La Recreación como fenómeno sociocultural.**

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la

recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda gran significación a este proceso por las ampliaciones que posee.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación explican que el fenómeno recreativo se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista cuando vemos la recreación la vemos como una doble finalidad oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario la recreación como fenómeno social va a estar determinada en última instancia por el grado de desarrollo de las fuerzas productivas y por el carácter de las relaciones de producción, esta solo puede ser comprendida en el análisis de la sociedad concreta y la actividad fundamental de toda sociedad, la creación de condiciones materiales. Por lo que la recreación es una actividad de consumo de bienes culturales con una finalidad productiva

#### **4.7. Las Actividades Físico- Recreativas.**

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vínculo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico- recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas

finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización".

No podemos olvidar que las prácticas físico- recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas) del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales. Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto de recreación física: como el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de recreación física se usan diversos términos, que, de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

La recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físicas recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta y demanda.

#### **4.8. La Recreación en el trabajo.**

Cada día, resulta más común en las empresas, la concesión de permisos o licencias a causa de estrés, cansancio, acoso, entre otros padecimientos de índole laboral cuyas causantes son los clásicos exceso de trabajo, presiones, mal ambiente laboral y relaciones interpersonales deficientes. Es por esto que las empresas han debido recurrir a métodos alternativos para la canalización y mejoramientos de estas condiciones nocivas, que afectan directamente a la productividad y al bienestar de sus trabajadores. De allí que, una gran cantidad de las empresas, acostumbran a realizar actividades de recreación y esparcimiento. Una programación de horarios diarios, o semanales de elementos recreativos, colaboran en el esparcimiento, la creación de lazos interpersonales y la relajación entre los trabajadores, pero la disponibilidad de estos tiempos destinados a las actividades recreacionales depende de la empresa y de la cantidad de empleados. La recreación laboral poco promovida sobre todo en el sector industrial, ha ido ganando terreno, sobre todo en los últimos años, debido a la importancia que como factor de motivación e integración tiene en los trabajadores. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre

y han pasado a formar parte importante de las negociaciones colectivas de las empresas. Según a la Organización funlibre, recientes estudios hechos sobre todo en Estados Unidos, demuestran el interés de los trabajadores por la preferencia de más tiempo libre frente a mayores posibilidades de promoción. Esto ha sido comprobado mediante estadísticas y seguimientos sobre la disminución en el ausentismo, accidentes en el trabajo y la identificación de los trabajadores con la compañía. Actualmente, la Recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano, ha venido adquiriendo singular importancia en el mundo del trabajo, por cuanto, desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores, además, brinda estrategias para reducir el estrés laboral, quizás causado por la fatiga acumulada, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador, accediendo a un mejor estilo y calidad de vida, tanto dentro del ámbito laboral como fuera de éste. Los efectos directos de la Recreación Laboral, se muestran cuando se mejora el clima de organización; que incide en los estándares de atención, producción y nivel de rendimiento de los colaboradores de una Empresa Pública o Privada. Hoy en día, posibilitar Programas y Proyectos de Recreación en el Trabajo, se está convirtiendo en una exigencia ética y moral para los gerentes y superiores jerárquicos de organizaciones de gobierno y empresas privadas, porque que mejora el comportamiento de todos en el centro de trabajo. Las ideas modernas sobre salud laboral, la socialización de los espacios humanos, la responsabilidad social y el interés por alcanzar altos niveles de desarrollo empresarial, guardan estrecha relación con el pensamiento de algunas Instituciones como la Organización Internacional del Trabajo, y principios que se desprenden de los postulados del trabajo decente, la integración de equipos de trabajo de alto rendimiento, relaciones humanas, liderazgo entre otros. Existen métodos muy variados para recrear, no necesariamente implica empleo de cantidades extraordinarias de dinero, podría ser, por ejemplo, colocar en un lugar de la empresa alguna mesa de pin-pon, de ajedrez o algún otro juego de mesa, de manera tal, que los trabajadores, en su hora de descanso, puedan ir a esos lugares a entretenerse antes de volver al trabajo. Dándole a estos la oportunidad de conocer a quien trabaja en otras áreas de la empresa, y con quien probablemente no se ha compartido un dialogo que se aleje de unos “Buenos días”. Además, brinda la oportunidad de estrechar relaciones, de descubrir más allá de lo estrictamente

profesional. Entre otros beneficios, se podrá aumentar el nivel de identificación entre los trabajadores y empresa, evitando así problemas de salud, lo que reduce notablemente la tasa de ausentismo en la empresa. Está comprobado que la recreación y el esparcimiento, resultan ser elementos útiles y necesarios a la hora de mantener las buenas relaciones, concentración, bienestar y salud. Unos pocos minutos al día, podrán recargar las energías para continuar la jornada con entusiasmo y renunciar por un rato a las presiones diarias que ayudan a entrar en un caos que encaminan a problemas de todo tipo.

#### **4.9. Motivación y Recreación: su efecto en los trabajadores.**

La Motivación laboral está basada en la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se describe como: el resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores en relación al salario, la supervisión, el reconocimiento, oportunidades de ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la edad, la salud, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales. (Aguado, 1988:131). Como se ha planteado la recreación es una actividad humana ligada directamente a las necesidades de autorrealización. De allí que la motivación humana es uno de los aspectos esenciales de la personalidad y núcleo de su estructura, las concepciones que realiza la corteza cerebral entre los objetos en el plano de objetivos de estas necesidades y a su vez, a los objetivos en excitaciones de la necesidad. Por otra parte, el estrés provocado por las largas horas de trabajo, la rutina, las tareas que implican gran esfuerzo, llevan a la desmotivación, falta de atención en las tareas laborales y por ende, ausentismo. Las mayores problemáticas están relacionadas con la interacción entre las personas, la participación activa, el intercambio de experiencias que les posibilite nuevos enfoques y aprender en la interacción con otros.

En ese sentido, la recreación como una disciplina naciente tiene grandes e importantes implicaciones en muchos campos del conocimiento. Es de vital importancia entender el



papel de la recreación como un fenómeno social que está al servicio del ser humano y que aporta a la formación de personas integrales. De esta manera, es necesario tomar conciencia y analizar la situación, ya que la recreación es una actividad que va en beneficio de la salud personal del individuo, así como de su entorno, para mejorar, con ello, su motivación y calidad de vida. Adicionalmente, se puede señalar a la recreación, como una herramienta de promoción para el desarrollo de aspectos psico-emocionales en los trabajadores, como lo son:

La autoestima, las limitaciones, las potencialidades, la capacidad de superación, la seguridad, el autoconocimiento, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el bienestar, la solidaridad y la autoestima, como fundamentos y oportunidades de desarrollo del sentido del tiempo libre y el compromiso con una actividad que más allá de generar placer y satisfacción, le otorga el desempeño de lo que pudiera ser también una orientación importante de proyecto de vida.

La recreación puede constituirse en un satisfactor que contribuye a que las personas, a diferentes niveles, intensidades y formas, puedan realizar necesidades humanas fundamentales.

De allí que se debe promover como generador de equilibrio y relax de la actividad humana, que logra un equilibrio en los procesos sociales, emocionales y corporales en los trabajadores con el fin de mejorar las competencias de eficiencia y eficacia en cada uno de ellos.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín

La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc.

Aumento de la elasticidad, movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo disminuyendo la grasa corporal y previniendo la obesidad.

## ACTIVIDAD FÍSICA VS RECREACIÓN

La recreación se entiende como el principio que el hombre ha estado buscando para sobreponerse a diferentes tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Incrementa la fuerza, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Aumenta la fuerza muscular y por ende fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis en las personas adultas.

La diferencia es que mientras que la Actividad Física es una asignatura, la Recreación es un medio didáctico para esa asignatura y para la vida de todo ser humano.

## **5. El baile contribuye a la mejora del estado físico de todo ser humano, porque al efectuarlo:**

- Mueves tus músculos y articulaciones.
- Hay mayor elasticidad de tendones y músculos.
- Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Mejoran los reflejos.
- Mejor circulación, al mover y levantar las piernas.
- La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- Contribuye a disminuir la presión arterial.
- Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal.
- Actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación y flexibilidad.
- Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.
- Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado.
- Diversos estudios indican que con una hora de baile moderado se pueden quemar hasta 260 calorías, mientras que con el baile rápido 365 calorías.
- Quien baila continuamente, se vuelve una persona más atractiva, porque es un ejercicio que va dándole forma estética al cuerpo.

### **5.1. La actividad pre deportiva contribuye a la mejora del estado físico de todo ser empleado.**

Teniendo en cuenta que una de las tantas preocupaciones de una empresa es la salud de sus trabajadores, en los últimos años se han ido implementando programas de ejercicio físico pre deportivos en muchas empresas con el fin de incidir en el mantenimiento y la mejora de la salud de sus trabajadores.

A modo de ejemplo, indicamos de forma muy breve los beneficios que puede suponer la práctica pre deportiva periódica para la empresa.

- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores.

- Reducción del absentismo laboral.
- Mejoras en la capacidad de decisión.
- Mejoras en el rendimiento y en la productividad.
- Mejoras en las relaciones de los grupos humanos.
- Aumento de la satisfacción de los trabajadores.
- Ahorro para las empresas.
- Complemento a la compensación del trabajador.
- Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa

## 6. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	MESES												
	ABRIL						MAYO						
SEMANAS	GRUPOS	17/21		24/28		1/5		8/12		15/19		22/26	
DIAS		M	V	L	V	L	V	L	V	L	V	L	V
ACTIVIDADES PRE-DEPORTIVAS	A												
BAILE	B												
APLICACIÓN DE TEST	A y B												

### GRUPO B DE TRABAJO DATOS DE POBLACION

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	PESO(KG)	ESTATURA	EDAD
SUJETO 1	Bibliotecaria	52	1.53	26
SUJETO 2	Secretaria	71	1.68	35
SUJETO 3	Secretaria general	84	1.73	37
SUJETO 4	Recepcionista	53,5	1.54	41
SUJETO 5	Empleado de Apoyo	52	1.56	55
SUJETO 6	Empleado de Apoyo	63	1.60	53
SUJETO 7	Empleado de Apoyo	54	1.46	28
SUJETO 8	Empleado de Apoyo	58	1.50	32
SUJETO 9	Empleado de Apoyo	56	1.51	23
SUJETO 10	Psicóloga	65	1.68	28
SUJETO 11	Enfermera	59	1.59	20
SUJETO 12	Mantenimiento	60	1.66	37

## **GRUPO A DE TRABAJO**

SUJETO 1

SUJETO 2

SUJETO 3

SUJETO 4

SUJETO 5

SUJETO 6

## **GRUPO B DE TRABAJO**

SUJETO 7

SUJETO 8

SUJETO 9

SUJETO 10

SUJETO 11

SUJETO 12

## **DESCRIPCION DE TEST. SENIOR FITNESS**

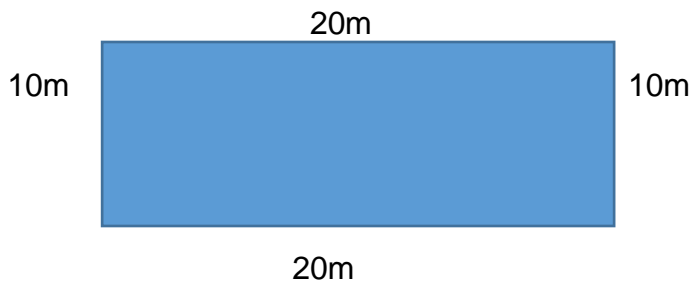
La batería Senior Fitness Test, diseñada por Rikli y Jones, surge por la necesidad de crear una herramienta que permita valorar la condición física de los mayores con seguridad así como de forma práctica. Además, cuenta con valores de referencia para poder concluir de una manera operativa el nivel actual de condición física de una persona mayor.

### **PROTOCOLO.**

#### **1. MINUTE WALK TEST (test de caminar 6 minutos)**

**Objetivo:** Evaluación de la resistencia aeróbica.

**Preparación:** Antes de comenzar la prueba prepararemos el circuito rectangular que tendrá las siguientes medidas: será un circuito de 60m demarcada por conos cada 10m.



- Saldrán de uno en uno cada 10 segundos. 3. A la señal de “ya” el participante caminará tan rápido como le sea posible durante 6 minutos siguiendo el circuito marcado.
- Para contar el número de vueltas realizado el examinador dará un palillo al participante por cada vuelta realizada o lo marcará en la hoja de registro (IIII II).
- A los 3 y a los 2 minutos se avisará del tiempo que queda para finalizar la prueba para que los participantes regulen su ritmo de prueba.
- Cuando pasen los 6 minutos el participante se apartará a la derecha y se colocará en la marca más cercana manteniéndose en movimiento elevando lentamente las piernas de forma alternativa. Puntuación: La puntuación se recogerá cuando todos los participantes hayan finalizado la prueba. Cada palillo o marca en la hoja de registro representa una vuelta y cada vuelta se multiplicará por 60m mas la distancia donde se halla quedado al finalizar la prueba después de la línea donde completa la vuelta, la discapacidad se da por debajo de 320m.

## 2. CHAIR STAND TEST (Sentarse y levantarse de una silla)

Objetivo: Evaluar la fuerza del tren inferior.

Procedimiento:

- El participante comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho.
- Desde esta posición y a la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial el mayor número de veces posible durante 30”.
- Tenemos que demostrar el ejercicio primero lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después a mayor velocidad para que así

comprenda que el objetivo es hacerlo lo más rápido posible, pero con unos límites de seguridad.

- Antes de comenzar el test el participante realizará el ejercicio uno o dos veces para asegurarnos que lo realiza correctamente.
- Número total de veces que “se levanta y se sienta” en la silla durante 30”. Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (levantarse y sentarse), se contará como completo. Se realiza una sola vez.
- Normas de seguridad: El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable. Observar si el participante presenta algún problema de equilibrio. Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor.
- La discapacidad se da un mínimo de 8 veces en los 30”.

### **3. ARM CURL TEST (Flexiones del brazo)**

Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior.

Procedimiento:

- El participante comienza sentado en la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la parte dominante del cuerpo pegado al borde de la silla.
- Cogemos el peso con el lado dominante y lo colocamos en posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido.
- Desde esta posición levantaremos el peso rotando gradualmente la muñeca (supinación) hasta completar el movimiento de flexión del brazo y quedándose la palma de la mano hacia arriba, el brazo volverá a la posición inicial realizando un movimiento de extensión completa del brazo rotando ahora la muñeca hacia el cuerpo. Puntuación: Número total de veces que “se flexiona y se extiende” el brazo durante 30”. Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (flexión y extensión del brazo), se contará como completa. Se realiza una sola vez con cada brazo.
- El peso apropiado de la mancuerna para la mujer es 2Kg y para hombre 3.5kg y la discapacidad se da por debajo de las 11 repeticiones.



#### **4. MINUTE STEP TEST (2-Minutos Marcha)**

Objetivo: Evaluación de la resistencia aeróbica.

Preparación:

- Antes de comenzar la prueba mediremos la altura a la que tiene que subir la rodilla el participante llevando un cordón desde la cresta ilíaca hasta la mitad de la rótula, después lo mantendremos sujeto desde la cresta ilíaca y lo doblaremos por la mitad marcando así un punto en el medio del muslo que indicará la altura de la rodilla en la marcha. Para visualizar la altura del paso transferiremos la marca del muslo a la pared para que el participante pueda tener una referencia.

#### **Procedimiento:**

- A la señal de “ya” el participante comienza a marchar en el sitio el mayor número de veces que le sea posible durante 2 minutos.
- Aunque las dos rodillas deben llegar a la altura indicada, contabilizaremos el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada.
- Si el participante no alcanza esta marca le pediremos que reduzca el ritmo para que la prueba sea válida sin detener el tiempo.
- La puntuación corresponderá al número total de pasos completos (der.-izq.) que es capaz de realizar en 2 minutos que será el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada. Se realizará un solo intento el día del test.
- La discapacidad se da por debajo de 65 elevaciones de las dos piernas a la altura indicada durante los dos minutos de ejecución de la prueba programada.

#### **5. CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexión del tronco en silla)**

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tren inferior (principalmente bíceps femoral)

Procedimiento:

- El participante se colocará sentado en el borde de la silla (el pliegue entre la parte alta de la pierna y los glúteos debería apoyarse en el borde delantero del asiento).
- Una pierna estará doblada y con el pie apoyado en el suelo mientras que la otra pierna estará extendida tan recta como sea posible enfrente de la cadera.

- Con los brazos extendidos las manos juntas y los dedos medios igualados el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.
- Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición.
- El participante realizará dos intentos con cada pierna y el examinador registrará los dos resultados rodeando el mejor de ellos en la hoja de registro. Se mide la distancia desde la punta de los dedos de las manos hasta la parte alta del zapato. Tocar en la punta del zapato puntuará "Cero" Si los dedos de las manos no llegan a alcanzar el pie se medirá la distancia en valores negativos (-) Si los dedos de las manos sobrepasan el pie se registra la distancia en valores positivos (+).
- La discapacidad es de -10 para hombres y -5 para mujeres.

## **6. BACK SCRATCH TEST (Test de juntar las manos tras la espalda)**

Objetivo: Evaluar la flexibilidad del tren superior (principalmente de hombros)

Procedimiento:

- El participante se colocará de pie con su mano preferida sobre el mismo hombro y con la palma hacia abajo y los dedos extendidos. Desde esta posición llevará la mano hacia la mitad de la espalda tan lejos como sea posible, manteniendo el codo arriba.
- El otro brazo se colocará en la espalda rodeando la cintura con la palma de la mano hacia arriba y llevándola tan lejos como sea posible, intentando que se toquen los dedos medios de ambas manos.
- Se realizarán dos intentos por cada lado escogiendo el mejor de cada lado.
- Debemos comprobar que los dedos medios de una mano están orientados hacia los de la otra lo mejor posible.
- El examinador podrá orientar los dedos del participante (sin mover sus manos) para una correcta alineación.
- Los participantes no podrán cogerse los dedos y tirar de ellos.
- El participante realizará dos intentos con el mejor lado antes de comenzar con el test y se anotará en la hoja de registro poniendo un círculo en la mejor de ellas.
- La discapacidad se da en 2º cm de distancia en hombres y 10 en mujeres.

## 7. HEIGHT AND WEIGHT (Peso y Talla)

Objetivo: Valorar el Índice de Masa Corporal

Procedimiento:

- Los mayores podrán tener los zapatos puestos mientras realizamos las mediciones de peso y talla realizando posteriormente los ajustes oportunos, ya que si no perderíamos mucho tiempo.
- Respecto a la Talla: colocaremos una cinta métrica pegada a la pared en posición vertical. El participante se coloca de pie y de espaldas a la pared con la parte media de la cabeza sobre la cinta métrica y los ojos mirando al frente a continuación colocaremos una regla o algo similar encima de su cabeza. La altura del participante será la puntuación indicada en la cinta métrica más las 20 pulgadas ( ) distancia desde la cinta métrica al suelo. Ajuste: si el participante lleva puestos los zapatos se restará a la medición entre 2 y 4 cm según el juicio del examinador.
- Respecto al Peso: el participante se quitará la ropa de mayor peso (chaqueta, jersey...) y se colocará sobre la báscula. Ajuste: Si pesamos al participante con los zapatos puestos se restará medio kilo si el calzado es ligero y un kilo si es un calzado pesado (siguiendo el juicio del examinador) Puntuación: Se anotarán los valores de peso y talla en la hoja de registro y se calculará el Índice de Masa Corporal según la siguiente fórmula:

$IMC = \text{peso (Kg.)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$

## 7. RESULTADOS

### 7.1. TABLAS DE REGISTROS

<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H_x_ M__</b>	<b>EDAD:</b> 37
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 1		<b>PESO:</b> 60Kg	<b>ALTURA:</b> 1.66
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	520	580	610
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	19	20	24
3. Flexiones del brazo 30"	Der 25– Izq 25	Der 25 – Izq 24	Der 28 – Izq 25
4. 2-Minutos Marcha en Grada	61	64	69
5. Flexión del tronco en silla	Der 1–Izq (-1)	Der 2 – Izq(-1)	Der 3 – Izq 0
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der 2 – Izq (-1)	Der 2 – Izq 0	Der 3 – Izq 1
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	21.77 Peso Normal	21.77 Peso Normal	21.77 Peso Normal
Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 26
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 2		<b>PESO:</b> 52Kg	<b>ALTURA:</b> 1.53
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
8. Caminar 6 Minutos	490	505	540
9. Sentarse y levantarse de una silla 30"	16	19	24
10. Flexiones del brazo 30"	Der 15 – Izq 14	Der 17 – Izq 16	Der 21– Izq 19
11. 2-Minutos Marcha en Grada	51	52	56
12. Flexión del tronco en silla	Der 1 – Izq 0	Der 2 – Izq 0	Der 3 – Izq 1
13. Test de juntar las manos tras la espalda	Der 0 – Izq (-3)	Der 1 – Izq (-2)	Der 2 – Izq 1
14. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	22.21 Peso Normal	22.21 Peso Normal	22.21 Peso Normal

Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 41
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 3		<b>PESO:</b> 53.5, 54Kg	<b>ALTURA:</b> 1.54
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
15. Caminar 6 Minutos	470	490	530
16. Sentarse y levantarse de una silla 30"	16	18	22
17. Flexiones del brazo 30"	Der 15 – Izq 13	Der 14 – Izq 15	Der 17 – Izq 20
18. 2-Minutos Marcha en Grada	48	46	52
19. Flexión del tronco en silla	Der (-6)–Izq (-8)	Der(-6) – Izq(-5)	Der (-3) – Izq(-4)
20. Test de juntar las manos tras la espalda	Der (-4) – Izq (-3)	Der (-3) – Izq (-2)	Der 1 – Izq 0
21. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	22.56 Peso Normal	22.56 Peso Normal	22.77 Peso Normal
Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 55
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 4		<b>PESO:</b> 52Kg,53Kg	<b>ALTURA:</b> 1.56
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
22. Caminar 6 Minutos	550	570	585
23. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	16	19
24. Flexiones del brazo 30"	Der 16 – Izq 14	Der 16 – Izq 15	Der 18 – Izq 19
25. 2-Minutos Marcha en Grada	57	59	66
26. Flexión del tronco en silla	Der (-10)–Izq (-13)	Der(-8) – Izq(-12)	Der (-5) – Izq(-6)
27. Test de juntar las manos tras la espalda	Der (-4) – Izq (-3)	Der (-3) – Izq (-2)	Der 0 – Izq (-2)
28. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	21.37 Peso Normal	21.37 Peso Normal	21.78 Peso Normal

Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 28
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 5		<b>PESO:</b> 65, 66Kg	<b>ALTURA:</b> 1.68
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
29. Caminar 6 Minutos	510	500	530
30. Sentarse y levantarse de una silla 30"	17	19	21
31. Flexiones del brazo 30"	Der 20 – Izq 20	Der 22 – Izq 19	Der 24 – Izq 21
32. 2-Minutos Marcha en Grada	63	69	75
33. Flexión del tronco en silla	Der (-2) – Izq (-1)	Der (-1) – Izq 0	Der 2 – Izq 1
34. Test de juntar las manos tras la espalda	Der 0 – Izq (-3)	Der 3 – Izq (-1)	Der 5 – Izq 1
35. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	23.03 Peso Normal	23.38 Peso Normal	23.38 Peso Normal
Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 23
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 6		<b>PESO:</b> 56Kg	<b>ALTURA:</b> 1.51
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	460	484	505
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	18	22
3. Flexiones del brazo 30"	Der 16 – Izq 18	Der 18 – Izq 19	Der 19 – Izq 23
4. 2-Minutos Marcha en Grada	56	61	65
5. Flexión del tronco en silla	Der (-8) – Izq (-10)	Der (-5) – Izq (-10)	Der(-2) – Izq(-6)
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der (-1) – Izq (-3)	Der 2 – Izq 0	Der 4 – Izq 0
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	24.56 Peso Normal	24..56 Peso normal	24.56 Peso normal.

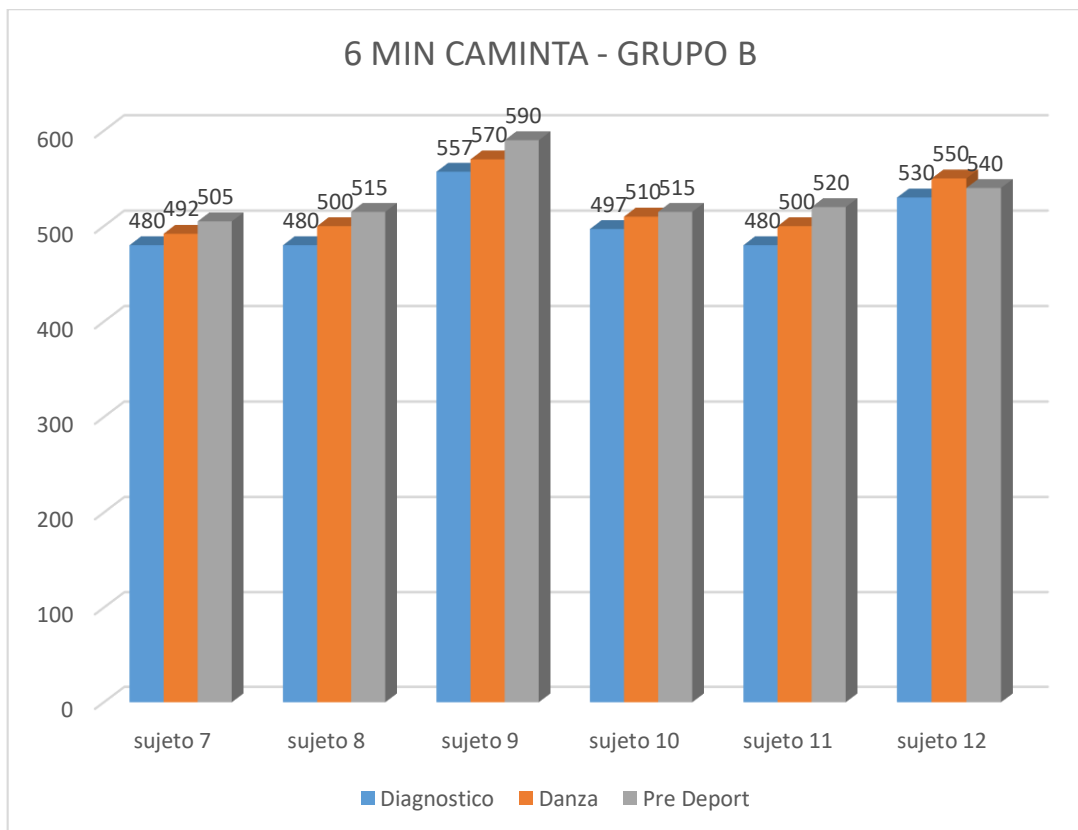
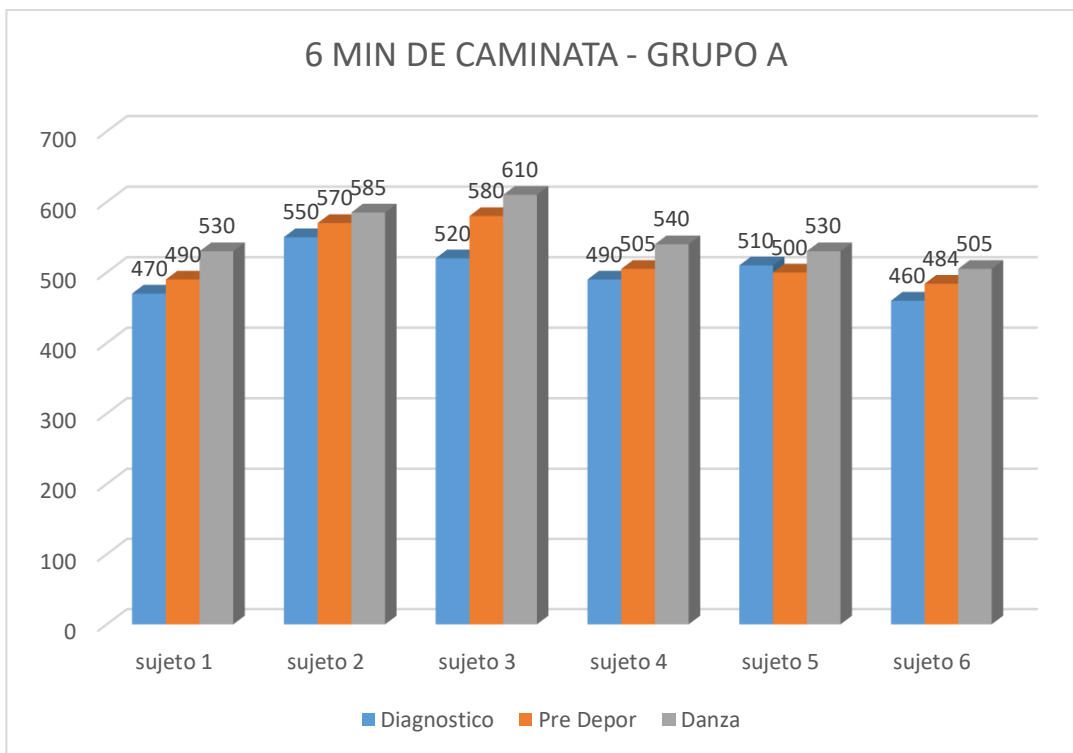
Observaciones	Grupo A		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 05 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 35
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 7		<b>PESO:</b> 71Kg	<b>ALTURA:</b> 1.68
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	480	492	505
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	17	18
3. Flexiones del brazo 30"	Der 19 – Izq 21	Der 19 – Izq 23	Der 19 – Izq 23
4. 2-Minutos Marcha en Grada	62	68	69
5. Flexión del tronco en silla	Der 0 – Izq 0	Der 1 – Izq 2	Der 2 – Izq 2
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der 2 – Izq 0	Der 3 – Izq 2	Der 3 – Izq 1
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	25.16 Sobrepeso	24.8 Peso Normal	24.8 Peso Normal
Observaciones	Grupo B		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_X_</b>	<b>EDAD:</b> 37
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 8		<b>PESO:</b> 84, 82kg	<b>ALTURA:</b> 1.73
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	480	500	515
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	19	22
3. Flexiones del brazo 30"	Der 17 – Izq 16	Der 20 – Izq 20	Der 22 – Izq 20
4. 2-Minutos Marcha en Grada	50	54	57
5. Flexión del tronco en silla	Der -5 – Izq -7	Der -3 – Izq -6	Der -1 – Izq -3
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der -2 – Izq -4	Der -2 – Izq -3	Der -2 – Izq -3
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	28.07 Sobrepeso	27.4 Sobrepeso	27.4 Sobrepeso
Observaciones	Grupo B		

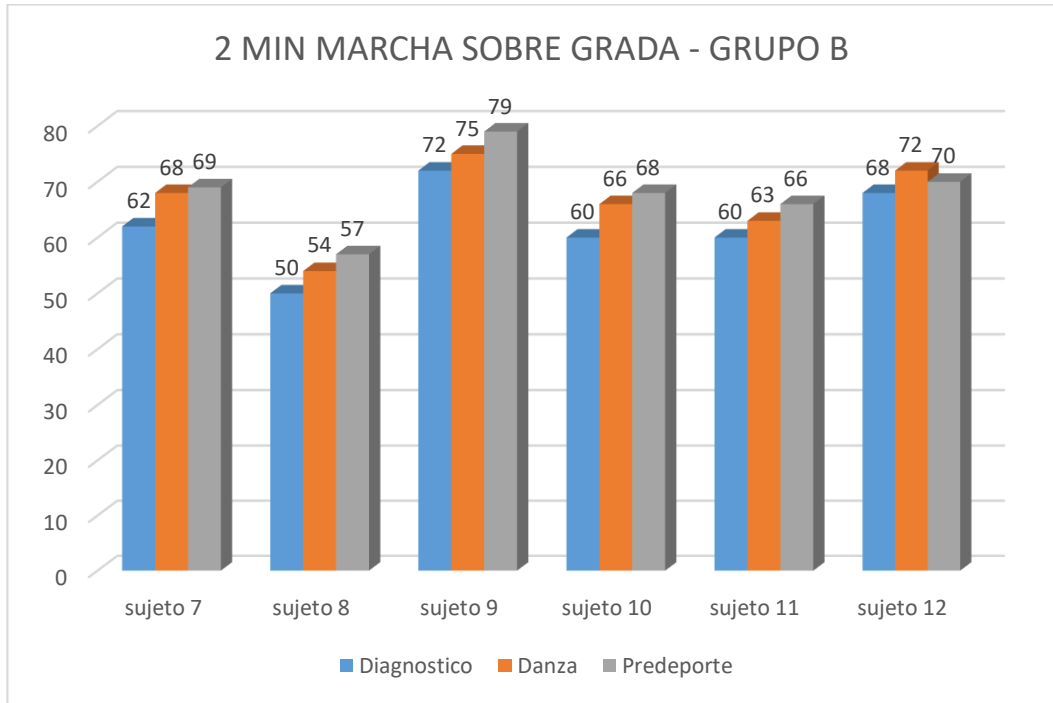
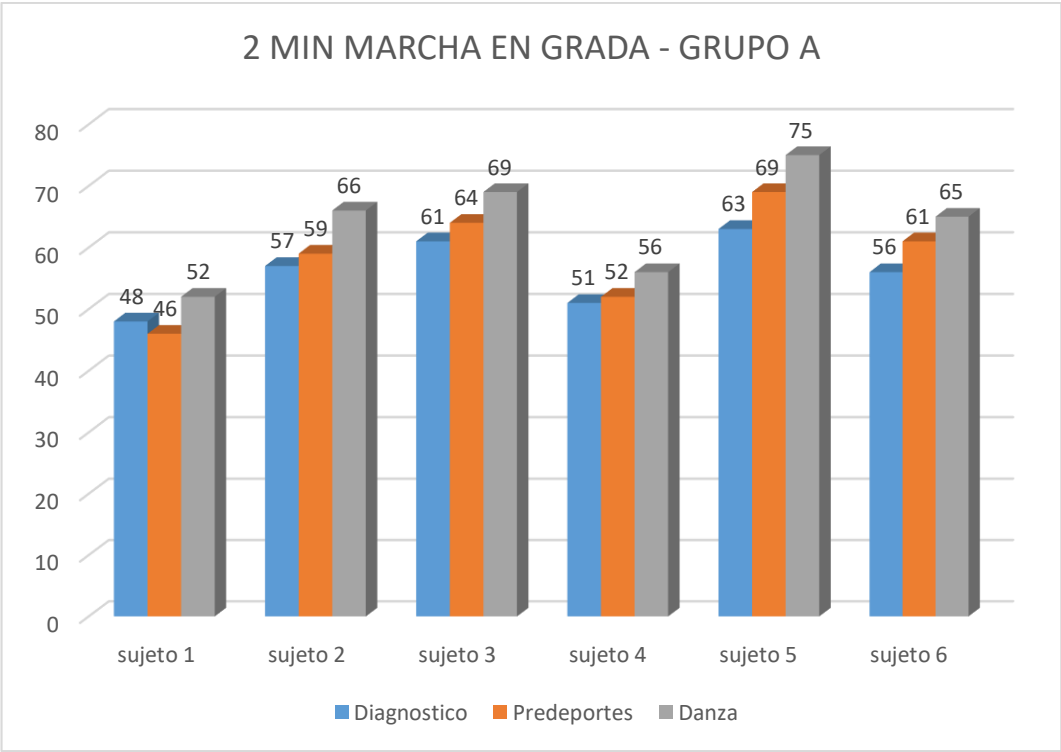
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 20
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 9		<b>PESO:</b> 59	<b>ALTURA:</b> 1.59
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	557	570	590
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	17	19	20
3. Flexiones del brazo 30"	Der 15, Izq 15	Der 17, Izq 16	Der 18, Izq 19
4. 2-Minutos Marcha en Grada	72	75	79
5. Flexión del tronco en silla	Der 13, Izq 17	Der – 13, Izq 15	Der – 12, Izq 17
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der 3 , Izq -5	Der 4 , Izq -2	Der 4 , Izq -1
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	23.34 Peso normal	22.94 Peso normal.	22.94 Peso normal.
Observaciones	Grupo B		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 28
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 10		<b>PESO:</b> 54, 52Kg	<b>ALTURA:</b> 1.46
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	497	510	515
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	18	21
3. Flexiones del brazo 30"	Der 15 – izq 14	Der 17 – Izq 17	Der 19 – Izq 17
4. 2-Minutos Marcha en Grada	60	66	68
5. Flexión del tronco en silla	Der 0 – Izq 0	Der 1 – Izq 0	Der 1 – Izq 0
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der -10, Izq -13	Der -8, Izq -10	Der -4, Izq -7
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	25.33 Sobrepeso	25.33 Sobrepeso	24.39 Peso Normal
Observaciones	Grupo B		

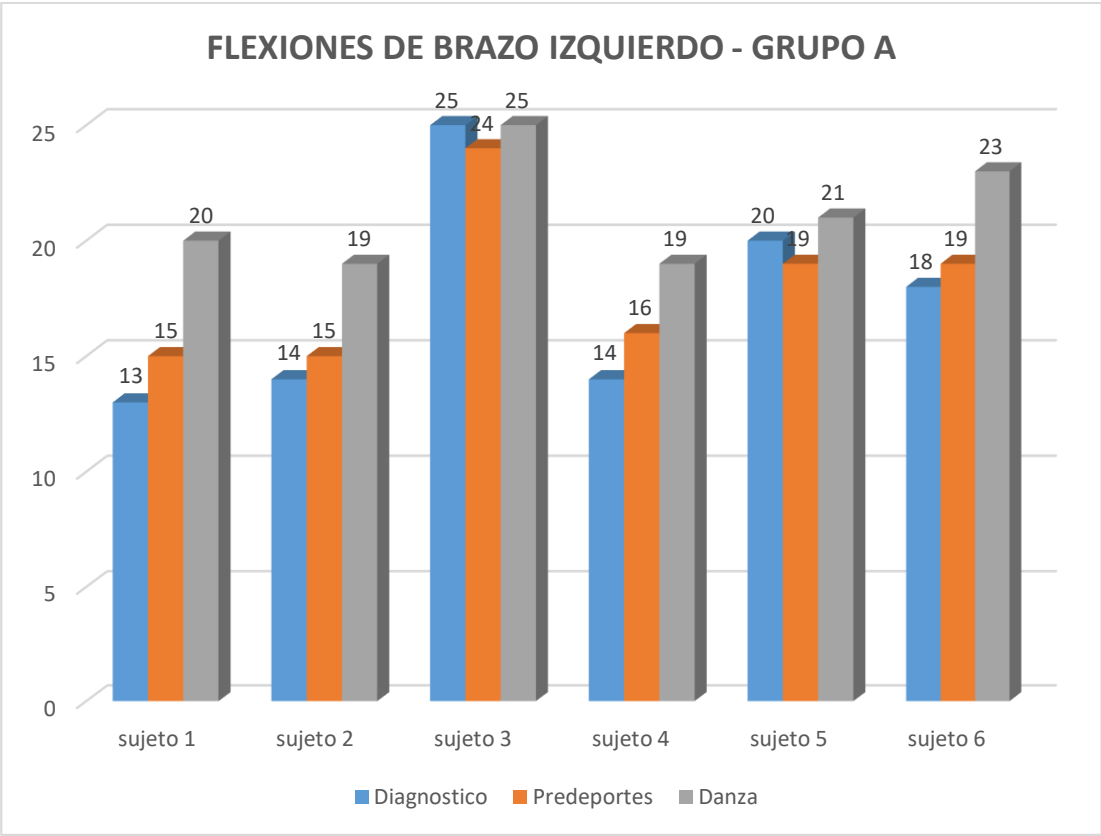


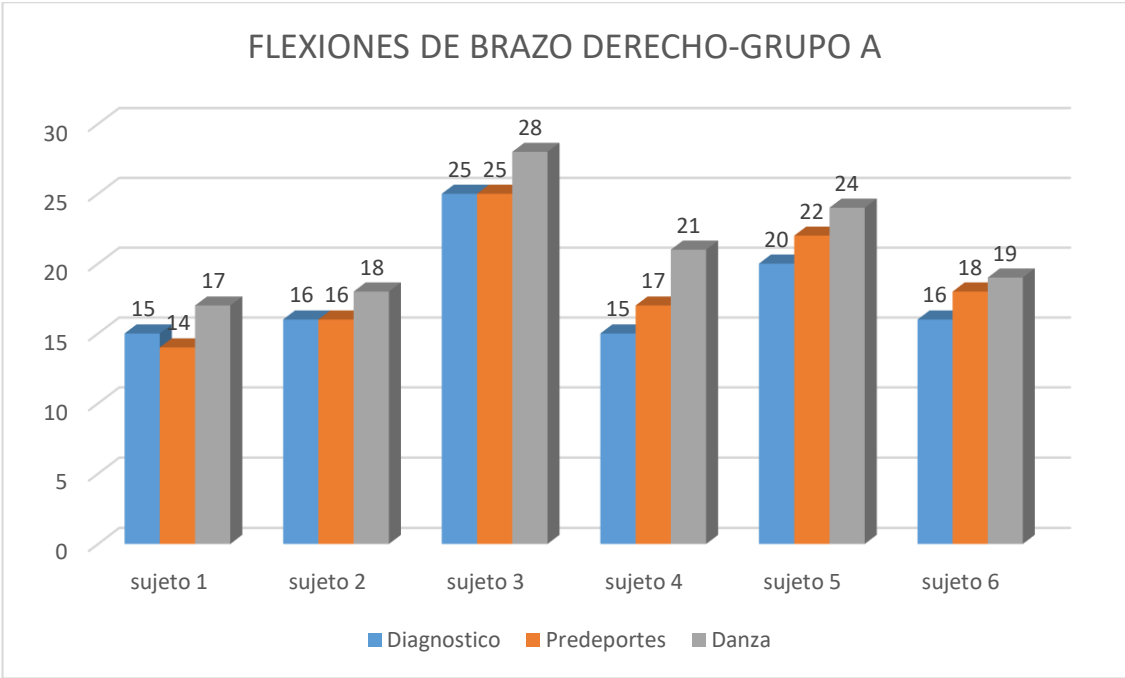
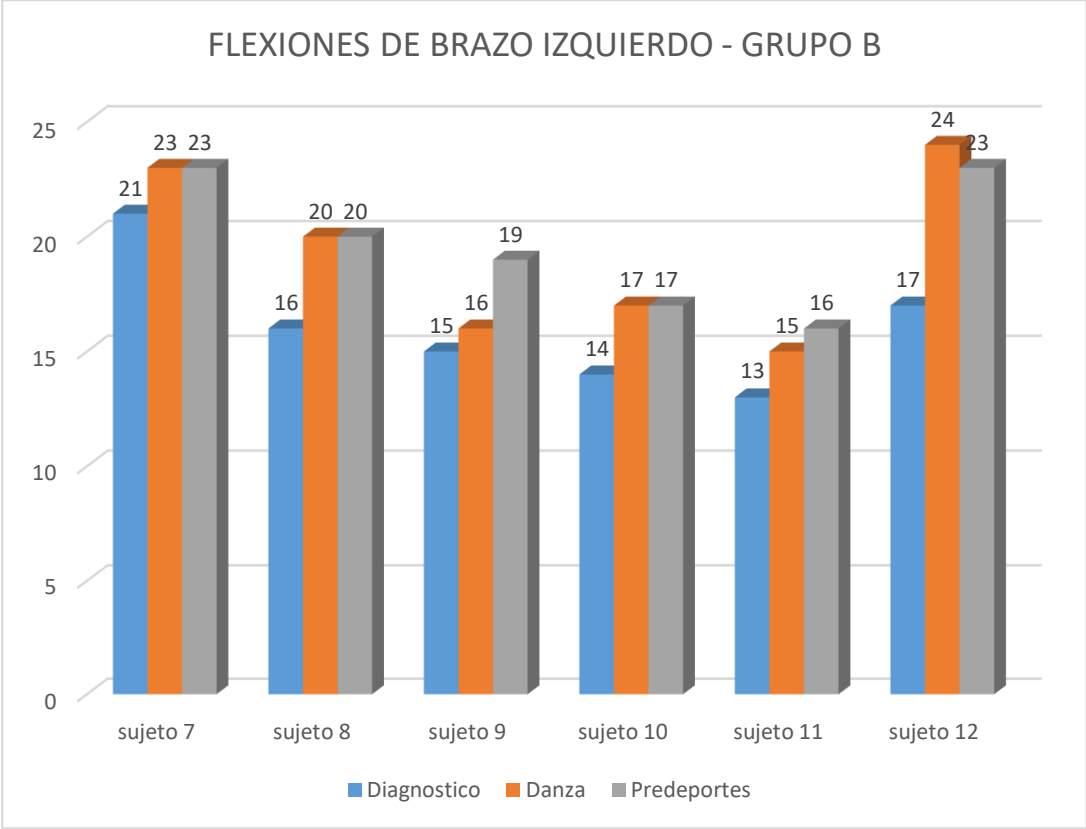
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril , 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 30
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 11		<b>PESO:</b> 58Kg,57Kg	<b>ALTURA:</b> 1.50
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	480m	500m	520
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	16	18	19
3. Flexiones del brazo 30"	Der 14 – Izq 13	Der 14 – Izq 15	Der 16 – Izq 16
4. 2-Minutos Marcha en Grada	60	63	66
5. Flexión del tronco en silla	Der 0 , Izq 1	Der 0 – Izq 0	Der 1 – Izq 0
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der (-12)–Izq (-10)	Der (-10) – Izq (-6)	Der(-8) – Izq (-5)
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	25.78 Sobrepeso	25.78 Sobrepeso	25.33 Sobrepeso
Observaciones	Grupo B		
<b>TEST SENIOR FITNESS</b>			
<b>DIA:</b> 18 de Abril, 5 de Mayo		<b>H__ M_x_</b>	<b>EDAD:</b> 53
<b>NOMBRE:</b> SUJETO 12		<b>PESO:</b> 63	<b>ALTURA:</b> 1.60
<b>Test.</b>	<b>Toma Inicial.</b>	<b>Toma Intermedia.</b>	<b>Toma Final.</b>
1. Caminar 6 Minutos	530mm	550m	540
2. Sentarse y levantarse de una silla 30"	15	17	19
3. Flexiones del brazo 30"	Der 19, Izq 17	Der 24, Izq 24	Der 26, Izq 23
4. 2-Minutos Marcha en Grada	68	72	70
5. Flexión del tronco en silla	Der (- 10), Izq (-8)	Der (- 8), Izq (-8)	Der (- 5), Izq (-7)
6. Test de juntar las manos tras la espalda	Der (- 5), Izq (-7)	Der (- 4), (Izq -5)	Der (- 2), (Izq -4)
7. IMC= Peso (Kg.)/ Talla2 (m)	24.61 Peso Normal	24.61 Peso Normal	24.61 Peso Normal
Observaciones	Grupo B		

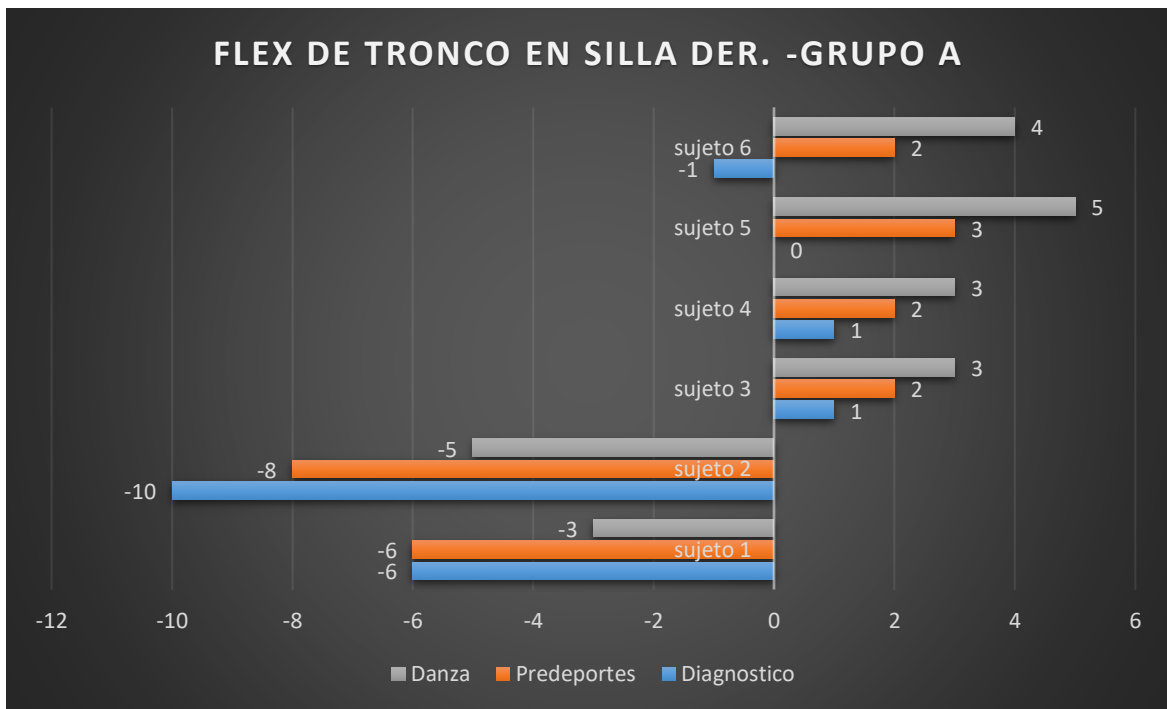
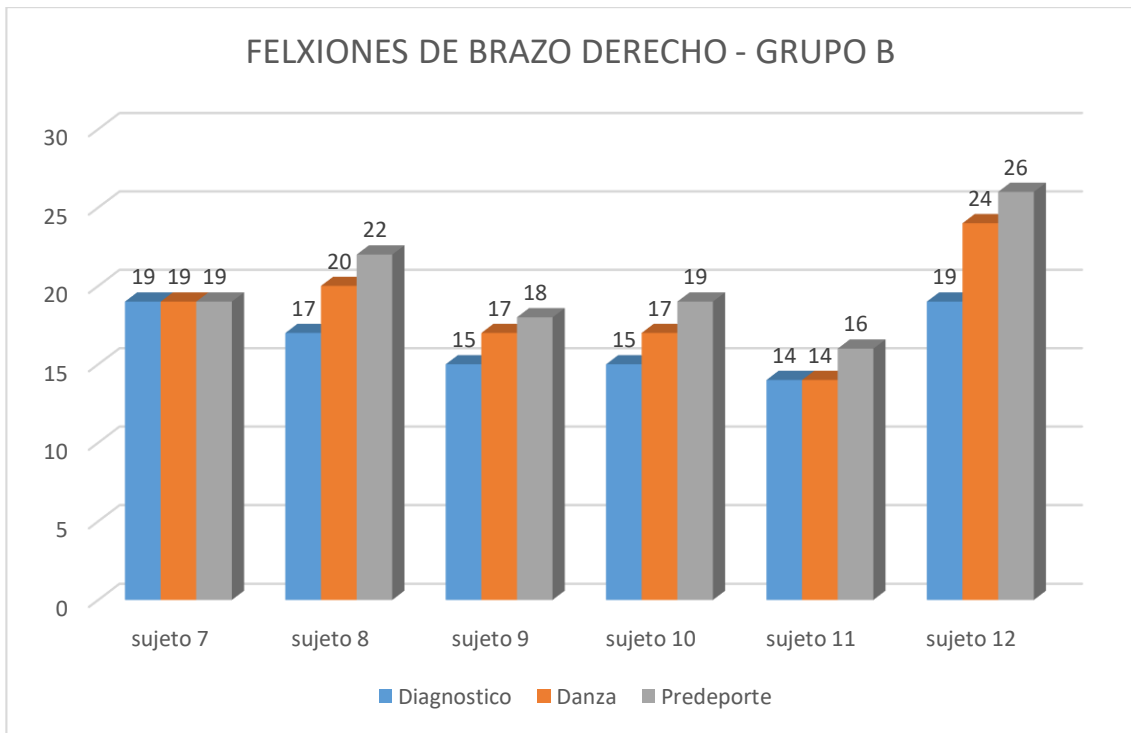
## 7.2. GRAFICAS ESTADISTICAS



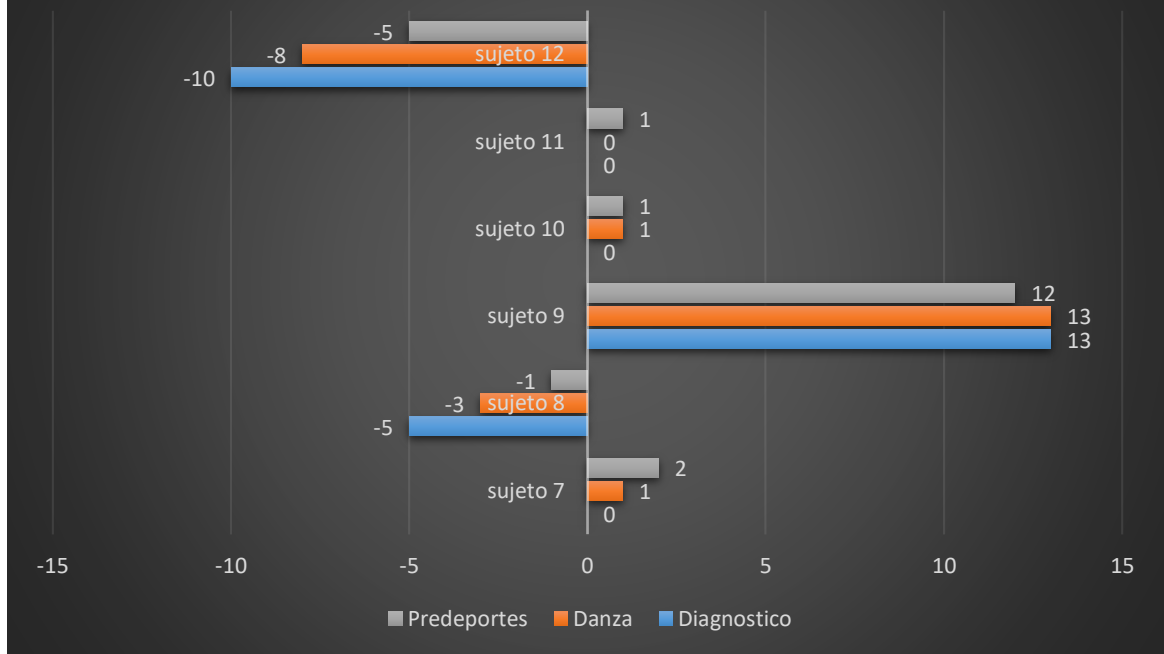




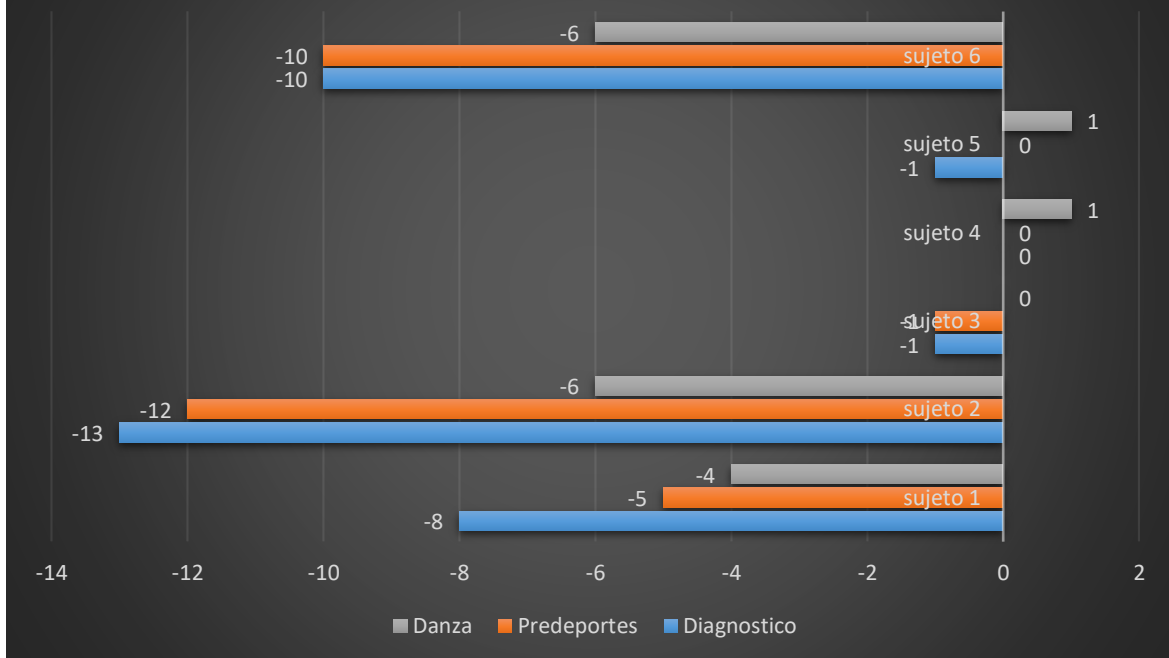




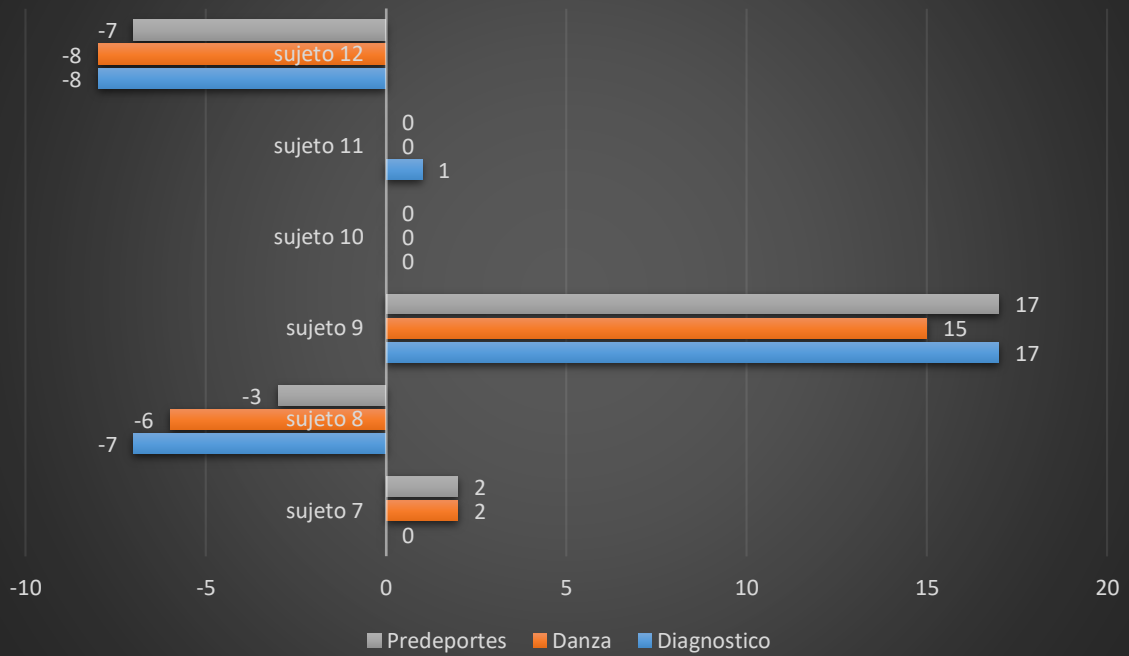
## FLEX DE TRONCO EN SILLA DER-GRUPO B



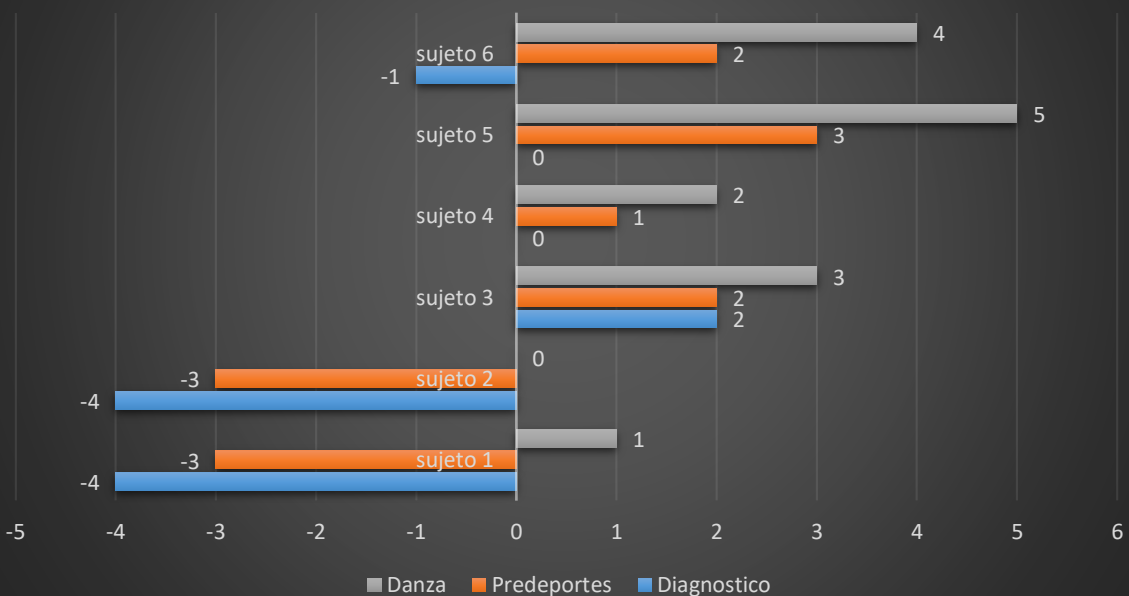
## FLEX DE TRONCO EN SILLA IZQ-GRUPO A



## FLEX DE TRONCO EN SILLA IZQ-GRUPO B

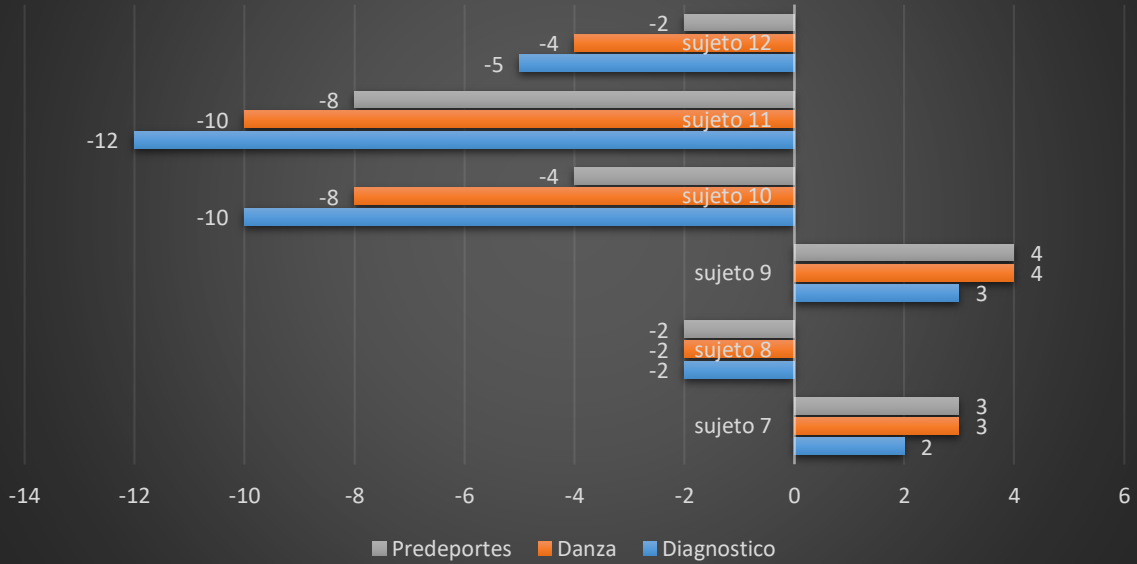


## JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA DER-GRUPO A

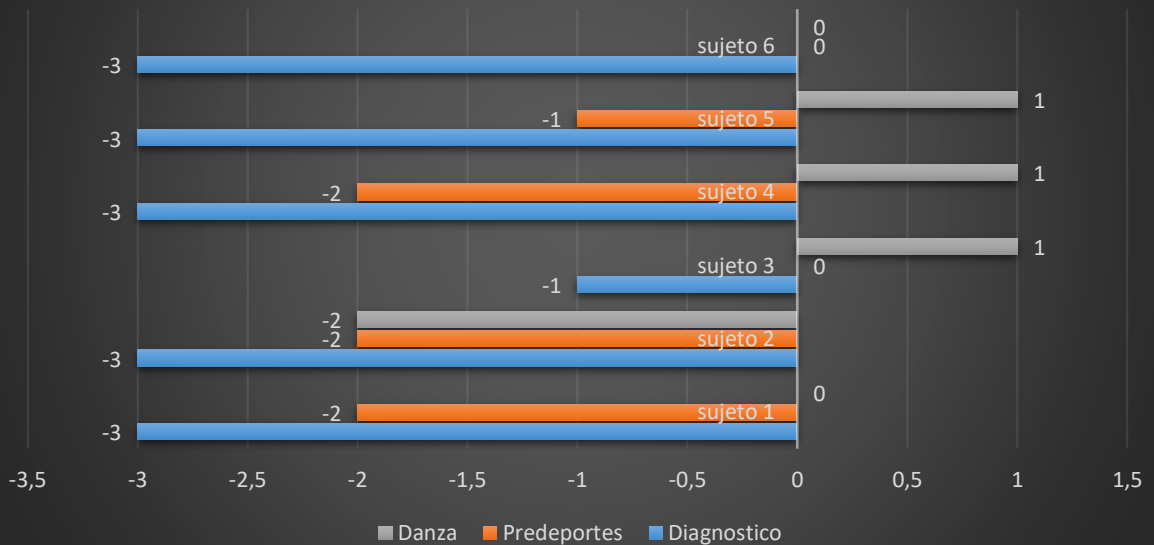


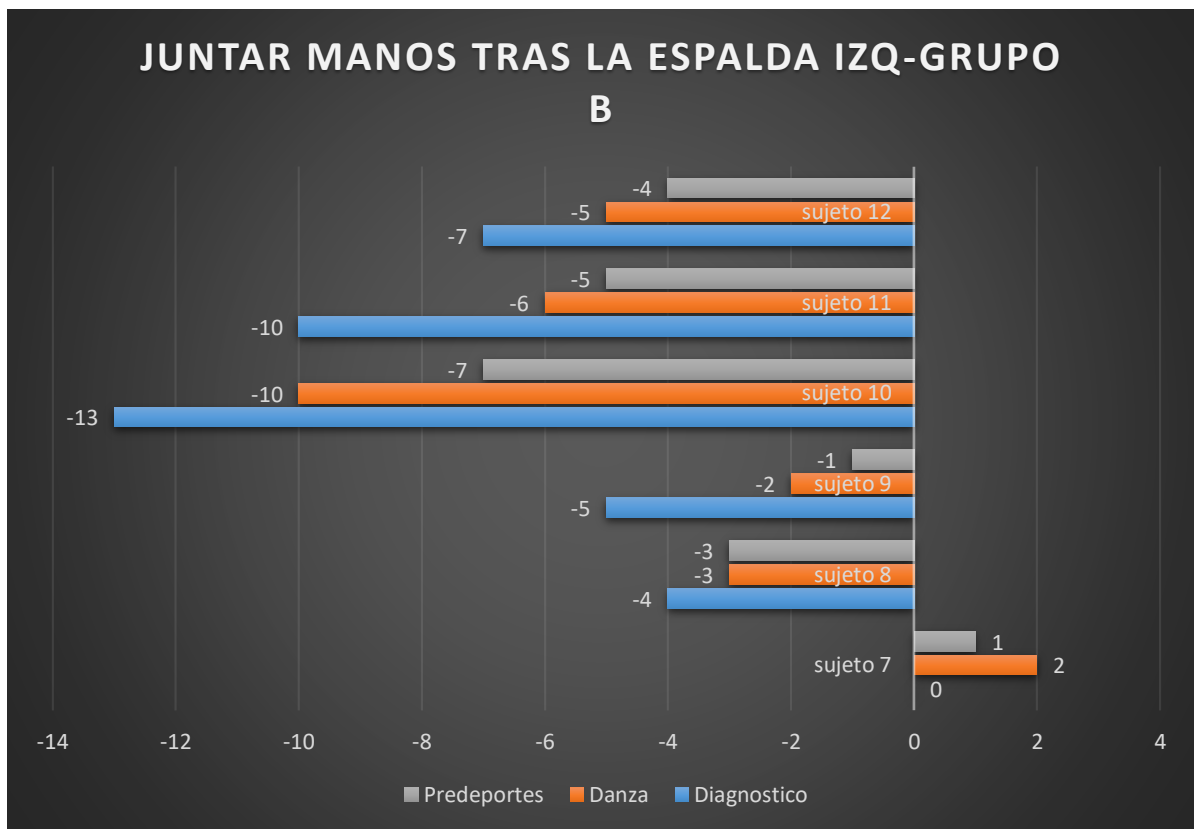


## JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA DER-GRUPO B



## JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA IZQ-GRUPO A





### 7.3. ANALISIS DE RESULTADOS.

- Revisando resultados obtenidos en cada una de las aplicaciones del Test Senior Fitness encontramos que en la gran mayoría de sujetos participantes hay mejoras; algunos con mayores promedios dependiendo de la variable que trabajaron.
- En la gráfica N°1 podemos observar que en las barras de "Sandy" se presenta un descenso del test de diagnóstico y la aplicación del trabajo pre deportivo teniendo 510mts de caminata y en la segunda toma aparece con 500mts; al terminar la aplicación de la variable de danza nos arroja en el test un avance muy notorio de 500mts incrementa a 530mts en caminata por 6min entendiendo a este efecto que la variable que más le favorece a su resistencia aeróbica es la danza.
- En la gráfica N°2 correspondiente al grupo B, quienes a partir de su diagnóstico iniciaron a trabajar la variable de danza encontramos que 5 de los 6 sujetos tienen mayor incremento de su resistencia aeróbica que con la aplicación de la variable pre deportiva siendo un interrogante en uno de los sujetos ya que disminuyó su promedio con respecto al obtenido en danza.

- Tanto en la gráfica N° 3 y 4 podemos observar que el avance con la aplicación de la variable de danza es superior en un promedio general de evolución en la variable pre deportiva en la medición de fuerza de tren inferior.
- Comparando los resultados de las gráficas N° 5 y 6 encontramos que en el grupo A hay dos sujetos que mantiene el mismo número de progreso frente al trabajo de las dos variables y tanto en el grupo A como en el B encontramos un sujeto quien desmejoro su registro de resistencia arábica con pre deportiva y lo aumento con danza.
- La valoración de fuerza de tren inferior nos arroja en las gráficas que las dos variables son muy paralelas a la evolución física de cada uno de los individuos ya que encontramos en varios participantes el mismo registro y en algunos casos se mantiene la variable pre deportiva frente a la de danza; en un participante disminuyo en brazo derecho con relación a la variable de danza y en brazo izquierdo disminuyo un participante en relación a la variable de danza.
- Observando las pruebas de flexibilidad de tren inferior y tren superior podemos inferir que se presenta un claro ejemplo de la teoría que nos citan los autores "que a mayor edad mayor pérdida de flexibilidad" pues notamos que la participante más joven es la que presenta los mejores resultados en el umbral positivo; sin embargo, no podemos desconocer que existen mejorías en los demás participantes estando en el umbral negativo tanto en el trabajo pre deportivo como dancístico.

#### **7.4. LIMITACIONES DE LOS RESULTADOS.**

- La edad
- La actividad laboral que despeñan
- La continuidad del trabajo realizado con relación a cada variable.
- La alteración del cronograma frente al tiempo establecido.

## CONCLUSIONES

- La creación de un espacio dentro del horario laboral para la recreación de los trabajadores ha sido de gran aporte para el colegio, ya que nos permitió generar ambientes adecuados de trabajo, fomentar las relaciones interpersonales, mayor eficiencia en el desempeño de competencias laborales, la generación de hábitos saludables y cuidado del cuerpo a través de la Recreación.
- El desarrollo del programa de "Recreación" aplicado para empleados del Colegio Sagrado Corazón de Jesús ha mostrado grandes resultados de aceptabilidad tanto para los dirigidos como para las directivas del plantel ya que ha sido implementado para desarrollar dos horas semanales de Recreación dirigida a todo el personal de la institución.
- Con la realización de las actividades pre deportivas y dancísticas se obtienen beneficios que mejoran la independencia funcional del sujeto, siendo esta directamente proporcional al nivel laboral; e independientemente de la edad, es decir, que a mayor frecuencia de actividad física que se realice, mayores serán los beneficios que se tendrán a favor de su salud.
- Las actividades recreativas orientadas al mejoramiento de las cualidades físicas básicas generan grandes resultados; en los empleados brinda mejor calidad de vida y a nivel empresarial mayores niveles de productividad ya que su motivación por ser parte de estos programas fortalece los ambientes laborales.

## RECOMENDACIONES

- Desde nuestros capos de acción podemos generar espacios donde brindemos al ser humano una mejor calidad de vida y de educación al aprovechamiento del tiempo libre.
- Tener en cuenta transversalidad de los programas recreativos que formulemos, para que tanto jóvenes como adultos empleados para que puedan ser parte de ellos sin ninguna limitación.
- Continuar el estudio realizado en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús Hermanas Bethlemitas-Pamplona

## BIBLIOGRAFIA

- Álvarez-Bueno, G.; Cano, S.; Fernández-García, E.; López, C.; Manzano, A. y Vázquez, B. (1990). Guía para una educación física no sexista. Madrid: Secretaría de estado para la educación, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Casamort, J. (2003). Epistemología de la Educación Física. Evolución y desarrollo de las distintas concepciones y de su objeto de estudio. INEF-C. [http://www.umce.cl/facultades/artes/defder/dad\\_gimnasia.html](http://www.umce.cl/facultades/artes/defder/dad_gimnasia.html) [Consulta: 27/4/03].
- Chinchilla, J.L. y Zagalaz, M.L. (2002). Didáctica de la Educación Física. Madrid: CCS.
- Contecha, L.F. (2003). Síntesis histórica de la gimnasia y el deporte. Origen de la gimnasia. Gimnasia Básica.  
<http://orbita.starmedia.com/~fiepcolombia/hgimnas.html> [Consulta: 27/4/03]
- MARTINEZ GORROÑO, M.E. (2006). La actividad física y la función de conocimiento: su contribución en el estudio de las ciencias sociales. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, N° 58. <http://www.efdeportes.com/efd58/conoc.htm>
- ddine, F. (2005). La comunidad, la familia y la escuela. La Habana: José Martí.
- Álvarez, O. (1981). La Educación Física y el Deporte en la formación de la personalidad comunista de las nuevas generaciones. En Seminario Nacional a dirigentes... Educación. (pp.248-284). La Habana: Ministerio de Educación.
- Álvarez de Zayas, C. (1992). La escuela en la vida. La Habana: Educación y Desarrollo.
- Álvarez, S. (2001). Temas de Medicina General Integral. La Habana: ECIMED.
- Arés, P. (1992). El trabajo grupal. Colección Educación Popular de Cuba. La Habana: Caminos.
- Arias, H. (1995). La comunidad y su estudio: Personalidad-Educación-Salud. La Habana: Pueblo y Educación.
- Arocha, J. (2000). Los contenidos de la salud pública. Los objetivos de "Salud para Todos en el 2000". Revista Educación para la Salud Pública., 21, 27-30.

- Arocha, J. (1996). Los contenidos de la Salud Pública. Canarias, España: CEPSS.
- Asociación de Pedagogos de Cuba” Graciela Bustillos”. (2002). Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. La Habana: CIE.
- Ávila, J. (2004). Salud Ecológica. La Habana: Ciencias Médicas.
- Basaíl, A., Álvarez, A. (2006). Sociología de la Cultura: primera parte. La Habana: Félix Varela.
- Baxter, E. (2007). Educar en valores tarea y reto de la sociedad. La Habana: Pueblo y Educación.
- Bermudes, R. (2002). Dinámica de grupo en Educación: su facilitación. La Habana: Pueblo y Educación.
- Betancourt, M., Sainz, L. (1992). La dinámica grupal para la solución creativa de problemas. La Habana: Academia de Ciencias.
- Betancourt, J. (1997). La creatividad y sus implicaciones, La Habana: Academia.
- Calviño, M. (1998). Trabajos en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. La Habana: Academia.
- Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. (1996). Educación Física Escolar. Revista de Educación, 311, 7-420.
- Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. (1992). Tiempo y Espacio. Revista de Educación, 298, 8-492.
- Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud. (1989). Carta de Ottawa para la Promoción de Salud I. Ottawa, Canadá.
- Congreso Mundial “Deporte para Todos”. (2006). Direcciones de Trabajo. La Habana: INDER.
- Constitución de la República de Cuba (2008). La Habana: Pueblo y Educación.
- Cuba. Ministerio de Salud Pública. (2000). Análisis del comportamiento probable de algunos eventos de salud seleccionados. La Habana: UATS.
- Cuba. Ministerio de Salud Pública. (1994). Declaración del Primer Encuentro Nacional de Municipios por la Salud. Cienfuegos, Cuba.
- Cuba. Ministerio de Salud Pública. (1994). Sistema Nacional de vigilancia de la situación de salud según condiciones de vida. La Habana: MINSAP.
- Diccionario Enciclopédico Color. (1999). Barcelona, Océano Grupo Editorial. p.737-738.

- Fernández, L. (Comp.). (2006). Pensando en la personalidad. La Habana: Félix Varela.
- Ferrer, M. (1996). Maestro ingenioso posible creador. Revista Educación, 6, 13.
- Fuentes, M., Vasallo, N., Álvarez, L., y Pañellas, D. (Comp.).(2005). Psicología Social: 2da Parte. La Habana: Félix Varela.
- García, L., Valle, A. Ferrer, M.(1996). Autoperfeccionamiento docente y creatividad. La Habana: Pueblo y Educación.
- García, N. (1996). Valoración de hábitos de práctica sistemática de los ejercicios físicos en los estudiantes de 1ro y 2do años de la Universidad de Camagüey. Tesis de Maestría en Ciencia de la Educación. Universidad de Camagüey, Cuba.
- Gómez, Z. (1996). Perfeccionamiento del Sistema de Objetivos y Contenidos de las Ciencias Morfológicas I y II. Propuesta metodológica. Tesis de Maestría en Investigación Educativa. Instituto Superior Pedagógico “José Martí”; Camagüey, Cuba.
- González, C. (2008). Evaluación de competencias profesionales y formación profesional. Revista Innovación Educación, 8(44), 39-45.



## ANEXOS











