

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**“ACTIVIDAD FÍSICA EXTRALABORAL Y CALIDAD DE VIDA EN
TRABAJADORES UNIVERSITARIOS, 2017-2018”**

AUTOR:

ALEXANDRA BEATRIZ CABADIANA NARANJO

TUTOR:

PhD. EDDA LORENZO

RIOBAMBA – ECUADOR

AÑO 2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTADA DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Los miembros de tribunal de graduación del proyecto de investigación con título:
**“ACTIVIDAD FISICA EXTRALABORAL Y CALIDAD DE VIDA EN
TRABAJADORES UNIVERSITARIOS”.**

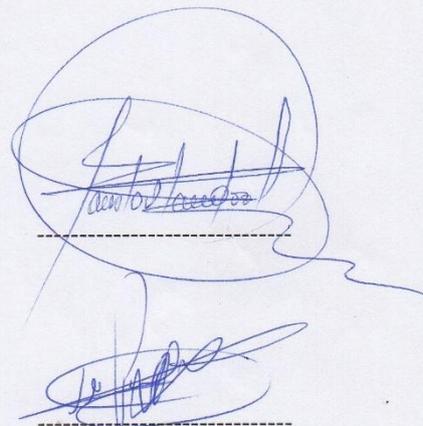
Presentado por Alexandra Beatriz Cabadiana Naranjo y dirigido por PhD. Edda Lorenzo,
una vez revisado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de
graduación en la cual se ha conestado el cumplimiento de las observaciones realizadas,
remito la presente para uso y custodia de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la
Salud de la Universidad Nacional Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Presidente del Tribunal

Msg. Vinicio Sandoval



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vinicio Sandoval', is written over a horizontal dashed line. The signature is enclosed within a large, hand-drawn circle.

PhD. Hernán Ponce Bravo

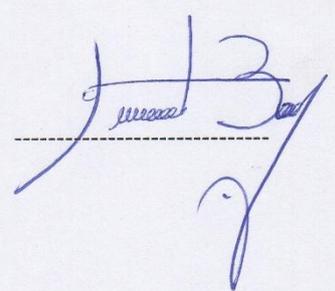
Miembro del tribunal



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hernán Ponce Bravo', is written over a horizontal dashed line.

Mgs. Fernando Bayas

Miembro del tribunal



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Fernando Bayas', is written over a horizontal dashed line.

INFORME DEL TUTOR

El suscrito docente de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

CERTIFICA

Que a la señorita estudiante Alexandra Beatriz Cabadiana Naranjo portador de la cedula de identidad N.-060465615-7 estudiante de la carrera de Cultura Física, después de haber corregido el proyecto de investigación con el tema: **“ACTIVIDAD FISICA EXTRALABORAL Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES UNIVERSITARIOS”** después de haber cumplido las horas estipuladas se encuentra apto para la defensa pública.

Riobamba 26 de marzo 2018

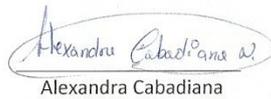
Atentamente;



PhD. Edda Lorenzo

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de la presente Investigación, las ideas y los resultados obtenidos en este Proyecto, corresponde exclusivamente a Alexandra Beatriz Cabadiana Naranjo; y el contenido de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Alexandra Cabadiana

C.I: 060465615-7

AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a Dios, por haberme dado la fuerza, paciencia y perseverancia para poder seguir con mis estudios y llegar hasta este punto de mi vida estudiantil, de la misma manera agradecer a mis Profesores y Directivos de la carrera que han compartido conmigo sus conocimientos.

También quiero agradecer a mi familia quienes han sido mi motivación y apoyo incondicional durante este proceso de manera especial a mis padres, por apoyarme con sus consejos y siempre desear lo mejor para mí.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios por guiarme durante la realización de este proyecto de investigación, a mis padres Ángel y Narcisa por ser mi ejemplo de perseverancia, por sus consejos de superación, por su amor, por su paciencia, a mis hermanos que me brindan su ayuda y apoyo día a día, a mis sobrinos Nathalya, Sofía y Matías que llegaron a llenar de alegría cada día de mi vida y como no dedicarle también a Byron que ha sido la persona que ha estado junto a mí desde que empecé este largo camino que más que mi novio ha sido mi amigo, mi consejero y mi apoyo, Finalmente y no menos importante a mi abuelita Camila que desde el cielo sé que me bendice y se alegra por este título, a todos ustedes. Gracias

ÍNDICE

Aprobación del Tribunal.....	i
Informe del Tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Abstrac.....	vii
Introducción.....	1
Objetivos.....	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
Estado del Arte relacionado a la Temática	6
Metodología.....	9
Diseño de la Investigación	9
Determinación de Población y Muestra	9
Instrumentos	9
Procedimiento	10
Análisis de datos	11
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	11
Tabla 1 Tabla de Apoyo Directivo	13
Tabla 2 Motivación Intrínseca	15
Tabla 3 Carga de Trabajo	16
COCLUSIONES:	18
RECOMENDACIONES:	19
Bibliografía	20
Anexos.....	22

RESUMEN

Título: “Actividad Física Extralaboral y Calidad de Vida en trabajadores Universitarios”

Objetivo: Relacionar la Actividad Física Extralaboral y la Calidad de Vida en los trabajadores Universitarios.

Población: La muestra con que se realizó el presente trabajo de Investigación, es el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, campus vía a Guano y con una muestra de 13 personas entre hombres y mujeres que laboran en la misma.

Metodología: Se aplicó un test que mide la Calidad de Vida Profesional (CVP-35) y que fue aplicado a todos los participantes al inicio y final de la intervención. El cual consta de 35 preguntas acerca de su Calidad de Vida subdividido en tres escalas (apoyo directivo, carga de trabajo y motivación intrínseca), cada pregunta es valorada del 1 al 10. Se realizó una intervención basada en clases de Bailoterapia, para ayudar a los participantes a mejorar su Calidad de Vida a través del baile, para que así puedan alivianar su estrés o preocupaciones diarias. La misma que tuvo una duración de 8 semanas, de los cuales se trabajó 2 días por semana. Una vez terminada la intervención se procedió a realizar el post test, para de esta manera comprobar si existió incidencia.

Conclusión: Se puede concluir que, el Personal Administrativo que participaron en la intervención contaban con el apoyo de sus Jefes, dándonos como resultado entre el pre y post test un rango de BASTANTE, mediante las sesiones de Bailoterapia que se realizaron, se pudo evidenciar predisposición por parte de los participantes al asistir a las clases, y los resultados en el proceso post intervención fueron positivos y que la aplicación del Proyecto de Investigación nos permitió mejorar la Calidad de Vida del Personal Administrativo.

Palabras clave: Actividad Física Extralaboral, Calidad de Vida, Trabajadores Universitarios.

ABSTRACT

Title: "Physical Activity, Extra-Physical and Quality of Life in University Workers".

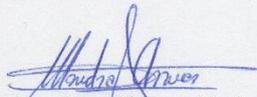
Objective: Relate the Physical Activity Extra-Physical and the Quality of Life in university workers.

Population: The sample that it was used to this research work is the Administrative Personal of the National University of Chimborazo, "campus via Guano" and with a sample of 13 people between men and women who work in it.

Methodology: It was applied a test that measure the Professional Quality of Life (CVP-35) to all participants at the beginning and end of the intervention. Which consists of 35 questions about their Quality of Life subdivided into three scales (managerial support, workload and intrinsic motivation), each question is valued from 1 to 10. An intervention based on classes of Bailotherapy in order to help the participants to improve their Quality of Life through dance, so that they could alleviate their stress or daily worries. The same one had a time of duration of 8 weeks, of which 2 days per week were worked. When the intervention was over time, the post-test was carried out, in order to check if there was an incidence.

Conclusion: It can be concluded that the administrative people that participated in the intervention counted on the support of their bosses, giving us as a result between the pre and posttest a range of enough, through the Bailotherapy sessions that were made. It was possible to show predisposition from the participants when attending the classes, and the results in the post-intervention process were positive and the application of the research project allowed us to improve the Quality of Life of the Administrative Staff.

Key words: Physical Activity, Labor, Quality of Life, University Workers.



Reviewed by: Chávez, Maritza

Language Center Teacher



Introducción

Según Escalante, (2011) “El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños” (p 325).

Venegas (2005) Dice, “Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud se requiere que sea realizada cumpliendo los requisitos de intensidad, duración y frecuencia” (p 207).

Blair (2004) Recomienda, que las personas realicen diariamente como mínimo 30 min de actividad física moderada al menos 5 días a la semana o, en el caso de actividad vigorosa, 20 min al día al menos 3 días a la semana.

“La importancia y los beneficios de la actividad física, ya sea vigorosa o moderada, como subir escaleras, caminar rápidamente y montar bicicleta en forma diaria podría reducir el estrés, aliviar la depresión, la ansiedad, estimula la autoestima y mejora la salud mental” (Pate RR P. M., 2014).

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que el mismo produzca un gasto de energía por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluyendo actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

“Se puede considerar como Actividad Física pequeños movimientos que requieren de algún grado de esfuerzo y estas pueden ser actividades que realizamos a diario como lavarse los dientes, trasladarse al trabajo, lavar el carro etc” (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

“En 1986 durante la conferencia que se realizó para tratar sobre la promoción de la Salud, misma que se llevó a cabo en Ottawa, denominada Salud para todos, se consideró a la práctica de la Actividad Física como una herramienta para promocionar la Salud, también se la considero como una estrategia efectiva para mejorar el bienestar físico, mental y social, para que así las poblaciones puedan satisfacer sus necesidades y mejorar su Calidad de Vida” (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

La Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, a partir de la década de los 60 ha venido evolucionando y buscando un concepto que pueda ser entendido y aplicado por toda la sociedad buscando convertirse en lo que es hoy, un concepto que puede ser utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general (Gómez-Vela & Sabeh, 2013).

La definición de Calidad de Vida apareció en un principio en debates públicos, durante la década de los 50 y 60, el interés y preocupación por el bienestar humano hicieron surgir la necesidad de medir esta realidad a través de diferentes intervenciones (Gómez-Vela & Sabeh, 2013).

La calidad de vida se evalúa analizando cinco áreas diferentes. Bienestar físico (con conceptos como la salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad) (Gómez-Vela & Sabeh, 2013).

Teniendo en cuenta los conceptos antes expuestos, podemos decir que, el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo debido a su trabajo, su tiempo

para realizar algún tipo de Actividad Física disminuye, y recordemos que los espacios extralaborales permiten mantener un buen clima laboral, ya que estos influyen para que los trabajadores tengan un buen desempeño, y lo que buscamos por medio de este proyecto es motivarlos a realizar una Actividad Física como es la Bailoterapia, buscando disminuir su estrés y mejorar su Calidad de Vida.

En este proyecto se trabajó con diferentes ritmos musicales en cada una de las clases de Bailoterapia buscando siempre la mejora de la calidad de vida de los Trabajadores Universitarios. La metodología se efectuó en base a los objetivos específicos planteados. Al término de la investigación se podría decir que la Bailoterapia mantiene o mejora de alguna manera la calidad de vida de los participantes, proporcionando la oportunidad de interactuar entre compañeros y a la vez brindando seguridad y confianza en sí mismos.

Planteamiento del Problema

¿Cómo influye la Actividad Física Extra laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores Universitarios?

La Actividad Física Extralaboral, es un tema que debe ser tratado con mucha importancia, ya que después de la jornada laboral los trabajadores en general terminan con mucha tensión, y lo que necesitan es despejar su mente y su cuerpo.

Es por esto que me llamo la atención realizar mi Proyecto de Investigación acerca de la Actividad Física Extralaboral en este caso Bailoterapia, para así poder relacionarla con la Calidad de Vida Profesional, esto con la finalidad de poder ayudar al Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, para que al terminar su jornada laboral puedan participar en las clases de Baile.

Para ello se trabajó con el Test validado de Calidad de Vida Profesional (CVP-35) al inicio y al final de la intervención, para así poder observar si realizar Bailoterapia 2 días

a la semana, con la duración de una hora después de su trabajo, incide en su Calidad de Vida.

Además, buscamos que la Universidad Nacional de Chimborazo sea beneficiada, ya que, si el Personal Administrativo mejorara su Calidad de Vida, puede desempeñarse de mejor manera en sus labores diarias.

Objetivos

Objetivo General

- Determinar la Calidad de Vida del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Analizar la Calidad de Vida Profesional del Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo
- Elaborar y aplicar un programa de bailoterapia al Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Determinar si la intervención de bailoterapia realizada mejoro la Calidad de Vida en el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Estado del Arte relacionado a la Temática

Actividad Física

Según La Organización Mundial de la Salud (2018), Se considera actividad física, cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que exija gasto de energía.

La actividad física está relacionada con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La misma que abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimientos corporales, y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (Salud O. M., 2018).

Calidad de Vida Profesional

La Calidad de Vida laboral es el resultado de una serie de relaciones entre el esfuerzo individual, el rendimiento obtenido, las recompensas organizativas y los objetivos individuales, La CVP puede definirse como la experiencia de bienestar secundaria a la percepción de equilibrio entre las demandas de un trabajo profesional y los recursos disponibles para afrontarlas (García S, 2004).

Actividad Física Extra laboral

El capital humano de toda empresa es lo más importante. Las personas evolucionan y sus necesidades también; no solo basta con un empleo que cumpla con los requisitos que un profesional espera tener para desarrollarse, para un empleado es vital que exista un clima laboral donde haya oportunidad de crecimiento, desempeño y desarrollo integral. Muchas empresas han tomado la iniciativa de generar cambios en sus tareas habituales para reforzar la actitud positiva en el trabajo, por eso las actividades extra laborales ayudan a las personas

a relajarse y descansar, controlando la tensión y el estrés para integrarse con el grupo de trabajo y empresa. Los principales espacios creados en las organizaciones se enfocan en tres ámbitos: deportivo, cultural y social (Journey, 2016).

Bailoterapia

Una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos, por instantes, del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías (PEREZ, 2009).

“La bailoterapia es una mezcla de pasos, danzas ibéricas y latino americanas, que se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente se convierte en una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través de baile” (BALMASEDA, 2.008).

Calidad de Vida Laboral

El Trabajo es la fuente esencial de la calidad de vida y, a la vez, un elemento básicamente relevante dentro de esta. No hay calidad de vida sin trabajo, las necesidades materiales y gran parte de las espirituales solo pueden satisfacerse con el trabajo. La calidad de vida laboral es el principio superior de toda la política laboral en el socialismo, ya que, en la misma medida en que el hombre se encuentre satisfecho en y con la labor que realiza (Rodríguez, 2006).

- Su calidad de vida es superior.
- Su eficacia y eficiencia mayor.

- La fluctuación laboral disminuye.
- Se eleva la autoestima.

Se dan importantes pasos en la conversión del trabajo en la primera necesidad vital del hombre, es un elemento fundamental para un alto nivel de calidad de vida laboral y posibilidad real que tenga el individuo de ejecutar un trabajo en correspondencia con la capacidad y vocación que posee y donde la riqueza de contenido este presente (Rodríguez, 2006).

Metodología

Diseño de la Investigación

- **Tipo de investigación:** Es correlacional porque se va a trabajar una sola variable en este caso la Actividad Física Extralaboral (Bailoterapia) determinando la relación entre el pre test que se lo tomo al inicio de la intervención aplicando el test validado de CVP-35 y post intervención mismo que se evaluó al final de la intervención.
- **Corte:** Es transversal, porque al término de las 8 semanas que termino la intervención, se procedió a tabular los datos obtenidos en el test que se tomó al principio y final de la intervención.
- **Carácter:** Cuanti- Cualitativa, es cualitativa porque me encuentro inmersa en la investigación y cuantitativa porque se va a cuantificar los datos que se recogen en la investigación.

Determinación de Población y Muestra

La población con la que se trabajó es el Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, contamos con una muestra de 13 participantes entre hombres y mujeres y a la vez es un muestreo probabilístico, relacionadas con pre y post test.

Sexo_M1_F2		
	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	2	15,4
Mujer	11	84,6
Total	13	100,0

Instrumentos

El cuestionario que utilizamos es el de Calidad de Vida Profesional (CVP-35) un test validado por Cabezas, (2000), el cual consta de 35 ítems que se responden en una escala de

1 a 10. El cual consta de 3 sub escalas, Apoyo Directivo, Carga de Trabajo y Motivación Intrínseca.

El Apoyo Directivo fue evaluado con un total de 13 ítems, la Carga de Trabajo fue evaluada mediante 11 ítems y por último la Motivación Intrínseca fue evaluada con 11 ítems, cada uno de los participantes debía ir respondiendo de acuerdo al estado en el que se encontraban, y como se sentía con cada una de las preguntas, las mismas se encuentran valoras de la siguiente manera: (Valores de 1 y 2 = Nada), (Valores de 3, 4 y 5 = Algo), (Valores de 6, 7 y 8 = Bastante) (Valores de 9 y 10 = Mucho).

Procedimiento

Primero se realizó la inscripción de las personas que iban a participar en nuestro proyecto , luego se realizó publicidad para que puedan asistir al coliseo de la Universidad Campus vía a Guano los días martes y jueves en horario de 17:30 a 18:30pm, con una duración de 1 hora cada clase, posteriormente se llevó a cabo el pre test de Calidad de Vida, mismo que se tomó al principio de la intervención de las clases de Bailoterapia, entregándoles el cuestionario a los participantes, para que puedan llenarlo y a su vez despejando cualquier tipo de duda que puedan tener.

Fue así que iniciamos la intervención contando con la participación del Personal Administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, llevamos a cabo 16 sesiones de clases de Bailoterapia durante el mes de enero y febrero, mismas que contaban con la ejecución de los diferentes ritmos de bailes como salsa, merengue, bachata, etc.

Finalmente evaluamos con un post test a los participantes, y así poder analizar si existió incidencia en su Calidad de Vida después de realizar este tipo de Actividad Física Extralaboral en este caso Bailoterapia.

Análisis de datos

El análisis de datos se lo realizó primero creando una base de datos en el programa Informático Excel, con la información recogida del pre y post test.

En el instrumento de evaluación constaba: los datos personales y los valores marcados en las preguntas por cada uno de los participantes. Para posteriormente llevar estos datos al programa SPSS el mismo que se utilizó para realizar las tabulaciones de los datos recolectados mediante el Test de CVP-35.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos logrados en la presente investigación a través de la aplicación del instrumento CVP-35 a 13 Administrativos de la Universidad Nacional de Chimborazo, nos dio como resultado:

Coeficiente Alfa de Cronbach, un (0,79) con un I.C: 95%, los valores de estos parámetros señalan una alta fiabilidad y por lo tanto una alta validez del instrumento.

En la sección de Apoyo Directivo, los resultados de las 13 preguntas fueron los siguientes: (Media= 6.79, Pre:6.76- Post: 6.82), manteniéndose en el rango de BASTANTE,

En Cargas de Trabajo en las 11 preguntas tenemos los siguientes resultados: (Media= 6.86; Pre:6.79- Post: 6.92), estos valores corresponden al rango BASTANTE.

Y en Motivación Intrínseca que también cuenta con 11 preguntas, obtuvimos los siguientes resultados: (Media= 6.10; Pre:5.87- Post: 6.32), manteniéndose en el rango BASTANTE.

Mientras que en la Investigación realizada en el Hospital General de España se obtuvo los siguientes resultados: El Apoyo de los directivos alcanza una baja puntuación (Media 4.625; IC del 95%, Pre: 4.40- Post: 4.84), que se encuentran dentro del rango de ALGO.

Cargas en el trabajo las puntuaciones medias obtenidas fueron altas (Media 7.271; IC del 95%, Pre: 7.01-Post: 7.53), que se encuentran en el rango BASTANTE y dentro de la Motivación Intrínseca (Media 5.82; IC del 95%, Pre: 5.60- Post 6.04), valores que se ubican en el rango de ALGO (Fernández Martínez, 2007).

Una vez analizados los datos se puede deducir que en la sección Apoyo Directivo los valores se mantienen en el rango de BASTANTE, y que los resultados variaron en el pre y post test. Se puede notar que el Personal Administrativo de la Universidad cuenta con el apoyo de sus directivos para poder asistir a las clases de Bailoterapia, las mismas que se ejecutaron después de la jornada laboral. Mientras que en la sección Motivación Intrínseca, también hubo una variación notable y podemos decir que esto se debe a que los participantes del proyecto encontraban una motivación al terminar su jornada laboral. Veían en las clases de Bailoterapia la excusa perfecta para liberar sus tensiones y estrés acumulado a lo largo del día de trabajo.

En comparación con la Investigación realizada en España (Fernández Martínez, 2007) se puede evidenciar que en las secciones de, Apoyo de los Directivos y Motivación Intrínseca los valores obtenidos se mantienen el rango de ALGO y en la sección de Cargas de Trabajo se mantiene en BASTANTE. Y concluyeron diciendo que: “Según los resultados obtenidos en nuestro estudio los residentes perciben una mala calidad de vida profesional, dato que coincide con un estudio realizado con residentes de toda España que mide la percepción de la calidad de vida de los residentes” (Fernández Martínez, 2007).

Tabla 1 Tabla de Apoyo Directivo

ESTADÍSTICAS DE MUESTRAS EMPAREJADAS								
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar	Correlación	Sig.	
Par 1	P2_pre	8,38	13	1,89	0,52	0,506	0,07	
	P2_post	8,53	13	1,85	0,51			
Par 2	P3_pre	4,38	13	2,75	0,76	0,628	0,02	
	P3_post	5,61	13	2,60	0,72			
Par 3	P4_pre	4,54	13	2,47	0,69	0,699	0,00	
	P4_post	6,31	13	2,21	0,61			
Par 4	P5_pre	6,31	13	2,21	0,61	0,401	0,17	
	P5_post	8,15	13	1,82	0,50			

Par 5	P10_pre	7,15	13	2,03	0,56	0,921	0,00
	P10_post	7,23	13	1,54	0,43		
Par 6	P11_pre	7,77	13	1,01	0,28	-0,212	0,48
	P11_post	7,15	13	2,15	0,60		
Par 7	P14_pre	8,08	13	1,55	0,43	0,122	0,69
	P14_post	7,31	13	2,06	0,57		
Par 8	P16_pre	6,23	13	2,05	0,57	0,547	0,05
	P16_post	5,54	13	3,53	0,98		
Par 9	P20_pre	6,54	13	2,07	0,57	0,332	0,26
	P20_post	7,92	13	2,25	0,62		
Par 10	P22_pre	5,00	13	2,42	0,67	0,545	0,05
	P22_post	4,62	13	3,36	0,93		
Par 11	P23_pre	5,38	13	2,84	0,79	0,595	0,03
	P23_post	7,38	13	2,66	0,74		
Par 12	P28_pre	8,31	13	1,60	0,44	-0,17	0,57
	P28_post	7,31	13	2,21	0,61		
Par 13	P30_pre	7,85	13	1,68	0,46	0,066	0,83
	P30_post	5,54	13	3,07	0,85		

En las 13 preguntas de la tabla N°1 de Apoyo Directivo, tenemos que la pregunta 10 obtuvo un valor de (0.00) se encuentra en un rango SIGNIFICATIVO, lo cual nos indica que el Personal Administrativo, cuentan con el Apoyo de sus jefes inmediatos, mientras que las preguntas 3-4-16-22-23 igual están en un rango SIGNIFICATIVO, que nos indica que los participantes se encuentran cómodos con su trabajo, con su sueldo, y que son escuchados por sus jefes y estos valores reflejan un cambio positivo, tomando en cuenta que el tiempo empleado fue de dos meses y que si empleáramos esta actividad por más tiempo la Calidad de Vida de El Personal Administrativo mejoraría aún más.

En las 13 preguntas de la dimensión Apoyo Directivo muestra una Media de 6.71 ubicado el rango BASTANTE, teniendo en cuenta que la Media obtenida en el pre test fue de 6.61 y en el post test obtuve la Media de 6.82, evidenciándose un cambio después de la intervención, teniendo en cuenta que a los Directivos no se les tomo un test y no fueron ellos

quienes intervinieron en la ejecución del Proyecto, pero aun así apoyan al personal Administrativo para realice actividad física.

En el Proyecto de Investigación que fue aplicado en el Hospital General de España (Fernández Martínez, 2007) tenemos que; Apoyo Directivo muestra una media de 4.62 ubicado en el Rango ALGO, con un intervalo de Confiabilidad del 95% el mínimo es de 4.40 y el máximo de 4.84

Tabla 2 Motivación Intrínseca

ESTADÍSTICAS DE MUESTRAS EMPAREJADAS							
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar	Correlación	Sig.
Par 1	P9_pre	8,38	13	1,89	0,52	0,506	0,07
	P9_post	8,54	13	1,85	0,51		
Par 2	P12_pre	4,54	13	2,47	0,69	0,699	0,00
	P12_post	6,31	13	2,21	0,61		
Par 3	P13_pre	6,31	13	2,21	0,61	0,401	0,17
	P13_post	8,15	13	1,82	0,50		
Par 4	P15_pre	7,15	13	2,03	0,56	0,921	0,00
	P15_post	7,23	13	1,54	0,43		
Par 5	P26_pre	7,77	13	1,01	0,28	-0,212	0,48
	P26_post	7,15	13	2,15	0,60		
Par 6	P27_pre	8,08	13	1,55	0,43	0,122	0,69
	P27_post	7,31	13	2,06	0,57		
Par 7	P29_pre	6,23	13	2,05	0,57	0,547	0,05
	P29_post	5,54	13	3,53	0,98		
Par 8	P31_pre	6,54	13	2,07	0,57	0,332	0,26
	P31_post	7,92	13	2,25	0,62		
Par 9	P32_pre	5,00	13	2,42	0,67	0,545	0,05
	P32_post	4,62	13	3,36	0,93		
Par 10	P33_pre	5,38	13	2,84	0,79	0,595	0,18
	P33_post	7,38	13	2,66	0,74		
Par 11	P34_pre	8,31	13	1,60	0,44	-0,17	0,57
	P34_post	7,31	13	2,21	0,61		

En las 11 preguntas de la tabla N°2 de Motivación Intrínseca, pudimos observar que en la pregunta 12 y 15 tienen el (0.00) que se mantiene en un rango SIGNIFICATIVO, que

nos da como resultado que los participantes reciben apoyo de su familia y se desconectan de su trabajo al terminar su jornada laboral.

En las 11 preguntas de la dimensión Motivación Intrínseca, se muestra una Media de 7.65 ubicado el rango BASTANTE, teniendo en cuenta que la Media obtenida en el pre test fue de 7.43 y en el post test obtuve la Media de 7.87, evidenciándose un cambio después de la intervención, debido a que los participantes tenían una mayor motivación los días que se llevaba a cabo las clases de Bailoterapia.

En el Proyecto de Investigación que fue aplicado en el Hospital General de España (Fernández Martínez, 2007).la Motivación Intrínseca muestra una media de 5.82 ubicado en el Rango ALGO, con un intervalo de Confiabilidad del 95% el mínimo es de 5.60 y el máximo de 6.04.

Tabla 3 Carga de Trabajo

Estadísticas de muestras emparejadas							
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar	Correlación	Sig.
Par 1	P1_pre	7,46	13	1,39	0,38	-0,07	0,83
	P1_post	8,69	13	1,03	0,29		
Par 2	P6_pre	6,08	13	2,90	0,80	0,02	0,94
	P6_post	6,92	13	2,69	0,75		
Par 3	P7_pre	6,62	13	2,47	0,68	0,01	0,97
	P7_post	6,77	13	2,68	0,74		
Par 4	P8_pre	6,62	13	2,33	0,65	-0,14	0,64
	P8_post	6,00	13	2,24	0,62		
Par 5	P17_pre	3,54	13	2,40	0,67	0,23	0,45
	P17_post	3,77	13	3,56	0,99		
Par 6	P18_pre	5,00	13	2,45	0,68	0,09	0,77
	P18_post	5,46	13	2,70	0,75		
Par 7	P19_pre	4,92	13	2,10	0,58	-0,03	0,92
	P19_post	6,00	13	2,45	0,68		
Par 8	P21_pre	8,08	13	1,50	0,42	0,23	0,45
	P21_post	8,08	13	1,44	0,40		
Par 9	P24_pre	4,85	13	2,15	0,60	0,63	0,02
	P24_post	4,92	13	2,81	0,78		

Par 10	P25_pre	6,31	13	2,95	0,82	0,69	0,01
	P25_post	6,62	13	2,75	0,76		
Par 11	P33_pre	5,08	13	3,45	0,96	0,30	0,32
	P33_post	5,15	13	2,82	0,78		

En las 11 preguntas de la tabla N°3 de Cargas de Trabajo, pudimos observar que en la pregunta 24 nos dio como resultado (0.02) y en la 25 (0.01), dándose a notar que se encuentran dentro del rango SIGNIFICATIVO, lo que significa que los Administrativos por su trabajo están sujetos interrupciones molestas y estrés.

En las 11 preguntas de la dimensión Cargas de Trabajo se muestra una Media de 6.10 ubicado el rango BASTANTE, teniendo en cuenta que la Media obtenida en el pre test fue de 5.87 y en el post test obtuve la Media de 6.32, evidenciándose un cambio notable en el post test, lo que puede deberse a la carga de trabajo que tiene cada día, y más aún porque el periodo académico enraza a su último mes y aquí el Personal Administrativo tiene un poco más de trabajo.

En el Proyecto de Investigación que fue aplicado en el Hospital General de España en las Cargas de Trabajo las puntuaciones medias obtenidas fueron altas con una media de 7.27 ubicado en el Rango BASTANTE, con un intervalo de Confiabilidad del 95% el mínimo es de 7.01 y el máximo de 7.53, esto se debe a que los médicos residentes, tenían que realizar sus guardias, y el tiempo que tenían para descansar se reducía.

CONCLUSIONES:

- ✓ Se puede concluir que, el Personal Administrativo que participo en la intervención contaban con el apoyo de sus Jefes, dándonos como resultado entre el pre y post test un rango de BASTANTE y que los participantes reciben apoyo de su familia, y se desconectan de su trabajo al terminar su jornada laboral.
- ✓ Mediante las sesiones de Bailoterapia que se realizaron, se pudo evidenciar predisposición por parte de los participantes al asistir a las clases y una buena actitud durante el desarrollo de la misma, y al concluir los participantes solicitaron que se continúe con el proyecto.
- ✓ Se concluye, los resultados en el proceso post intervención fueron positivos en el área de Apoyo Directivo y Motivación Intrínseca, mientras que en el área de Cargas de Trabajo no variaron los resultados, por lo tanto, la aplicación del Proyecto de Investigación, nos permitió mejorar la Calidad de Vida del Personal Administrativo en 2 de los 3 ámbitos.

RECOMENDACIONES:

- ✓ A las Autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo, se recomienda apoyar y motivar que la práctica de Bailoterapia sea más días a la semana ya que este tipo de actividades, son de carácter masivo en los grupos de personas, y en este caso en los trabajadores administrativos de la UNACH.
- ✓ Se recomienda tener en cuenta esta actividad, como es la Bailoterapia, como un método de bienestar para los trabajadores administrativos de la Universidad por ser de fácil ejecución, asimilación y agrado para las personas que lo realizan.
- ✓ Las Autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo deben estar conscientes que la práctica de Actividades Físicas van en beneficio de la salud, y en la mejora de la Calidad de Vida de sus trabajadores, y deben ser aplicadas con diferentes actividades, promoviendo el bienestar y la salud de toda la comunidad Universitaria.

8. Bibliografía

- BALMASEDA. (s.f.). *B. bailoterapia*. Obtenido de www.monografias.com
- BALMASEDA. (s.f.). *B. bailoterapia*. Obtenido de www.monografias.com
- Blair SN, L. M. (2004). *The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr*. JAMA.
- Claros, J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la Promoción de la Salud 2011 16 (1)*, 2018.
- Escalante, Y. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Rev Esp Salud Pública*, 325.
- Fernández Martínez, O. ... (2007). *Calidad de Vida Profesional de los Medicos Residentes*.
- García S, G. J. (2004). Factores de motivación de los profesionales de la salud en Atención Primaria.
- Gómez-Vela, M., & Sabeh, E. N. (2013). CALIDAD DE VIDA. Obtenido de <https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>
- GONZÁLEZ, S. T., & DOMÍNGUEZ, J. F. (2009). EL TRABAJADOR UNIVERSITARIO:. *Scielo*, 373-387.
- Google. (2005). Obtenido de <http://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc95/pdf/rep-ia.pdf>
- Granados, I. (2011). CALIDAD DE VIDA LABORAL:. *IIPSI*, 216.
- Journey, C. C. (20 de 10 de 2016). *Conoce la importancia de realizar actividades extralaborales*. Obtenido de <http://www.coca-colamexico.com.mx/historias/conoce-la-importancia-de-realizar-actividades-extralaborales>
- Pate RR, P. M. (1995). *A recommendation from Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. JAMA.
- Pate RR, P. M. (2004). Physical activity and public health. A recommendation from Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Rev Esp Salud Pública*, 207.
- Pate RR, P. M. (2014). *A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. JAMA.
- Pate RR, P. M. (2014). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *REVISTA DE SALUD PÚBLICA · Volumen 16*, 55.
- PEREZ, L. y. (2009). *La bailoterapia, una opción para el control de la hipertensión*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *SciELO*, 200.
- rodriguez. (2004). actividad.
- Rodríguez, L. G. (2006). Calidad de vida laboral. *III Conferencia Internacional La obra de Carlos Marx y los desafíos del Siglo XXI*, (pág. 1). La Habana.

Salud, O. M. (Febrero de 2017). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Salud, O. M. (2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Venegas, L. F. (2005). *Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados*. Bogota: Gac Sanit.

Vidarte, C. J., Vélez, Á. C., Sandoval, C. C., & Alfonso, M. M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *SciELO*, 2018.

9. Anexos

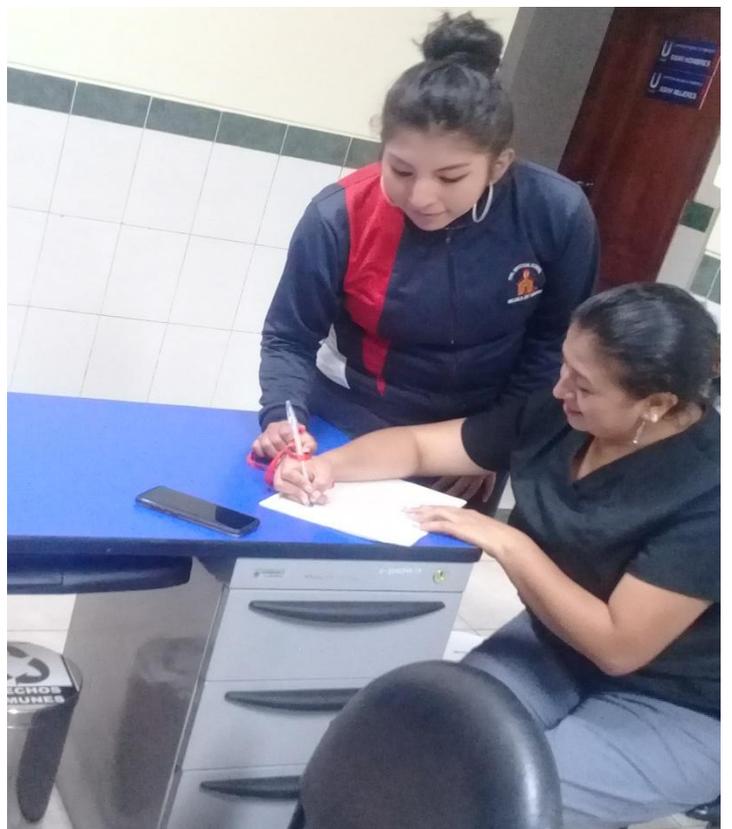
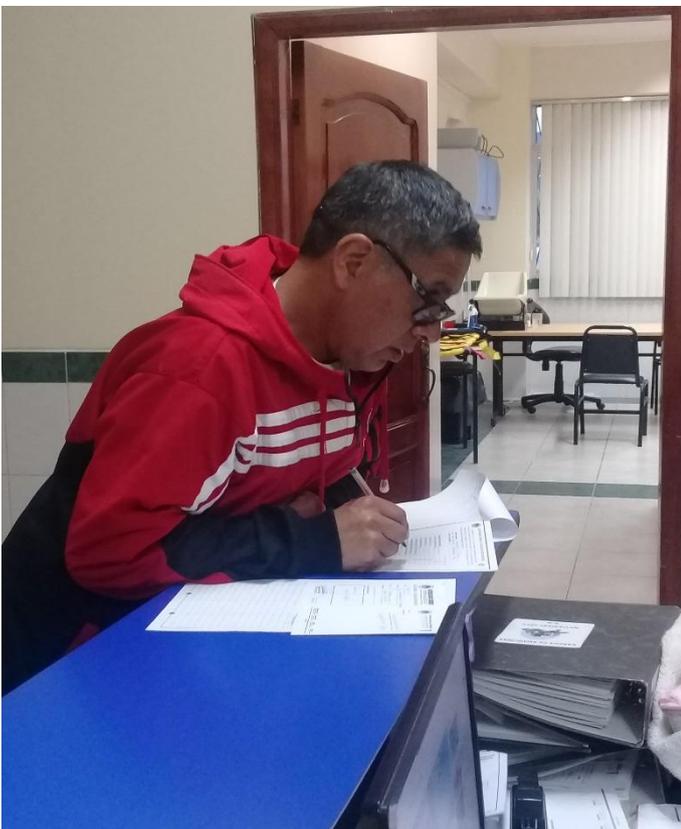
La estudiante de Cultura Física, Alexandra Beatriz Cabadiana Naranjo, para el proyecto de Titulación se encuentra desarrollando el Proyecto WAPA, sobre la Actividad Física Extralaboral y Calidad de Vida de los trabajadores Universitarios, con la actividad de Bailoterapia. Por tal motivo le solicitamos nos responda el siguiente cuestionario.

Recuerde que los datos proporcionados serán tratados con estricta confidencialidad.

1. **Nombre y apellido:**
2. **Sexo** Hombre Mujer **Talla**..... **Peso**.....
3. **Edad:**

	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1. CANTIDAD DE TRABAJO QUE TENGO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
2. SATISFACCIÓN CON EL TIPO DE TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
3. SATISFACCIÓN CON EL SUELDO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
4. POSIBILIDAD DE PROMOCIÓN _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
5. RECONOCIMIENTO DE MI ESFUERZO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
6. PRESIÓN QUE RECIBO PARA REALIZAR LA CANTIDAD DE TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
7. PRESIÓN RECIBIDA PARA MANTENER LA CALIDAD DE MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
8. PRISAS Y AGOBIOS POR FALTA DE TIEMPO PARA HACER MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
9. MOTIVACIÓN (GANAS DE ESFORZARME) _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
10. APOYO DE MIS JEFES INMEDIATOS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
11. APOYO DE LOS COMPAÑEROS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
12. APOYO DE MI FAMILIA _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
13. GANAS DE SER CREATIVO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
14. POSIBILIDAD DE SER CREATIVO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
15. DESCONECTO* AL ACABAR LA JORNADA LABORAL _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
16. RECIBO INFORMACIÓN DE LOS RESULTADOS DE MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
17. CONFLICTOS CON OTRAS PERSONAS DE MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
18. FALTA DE TIEMPO PARA MI VIDA PERSONAL _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
19. INCOMODIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
20. POSIBILIDAD DE EXPRESAR LO QUE PIENSO Y NECESITO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
21. CARGA DE RESPONSABILIDAD _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
22. MI EMPRESA TRATA DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE MI PUESTO DE TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
23. TENGO AUTONOMÍA O LIBERTAD DE DECISIÓN _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
24. INTERRUPCIONES MOLESTAS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
25. ESTRÉS (ESFUERZO EMOCIONAL) _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
26. CAPACITACIÓN NECESARIA PARA HACER MI TRABAJO ACTUAL _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
27. ESTOY CAPACITADO PARA HACER MI TRABAJO ACTUAL _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
28. VARIEDAD EN MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
29. MI TRABAJO ES IMPORTANTE PARA LA VIDA DE OTRAS PERSONAS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
30. ES POSIBLE QUE MIS PROPUESTAS SEAN ESCUCHADAS Y APLICADAS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
31. LO QUE TENGO QUE HACER QUEDA CLARO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
32. ME SIENTO ORGULLOSO DE MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
33. MI TRABAJO TIENE CONSECUENCIAS NEGATIVAS PARA MI SALUD _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
34. CALIDAD DE VIDA EN MI TRABAJO _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
35. ESTOY ORGULLOSO DE PERTENECER AL ICS _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
36. ¿HASTA QUE PUNTO CREE QUE LOS RESULTADOS DE ESTA ENCUESTA SERAN UTILIZADOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL? _____	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10

FOTOS



PLANIFICACIÓN DE CLASES DE BAILOTERAPIA

FECHA: martes 09 de enero del 2018

PARTICIPANTES: Personal Administrativo de la UNACH

RESPONSABLES: Alexandra Cabadiana - Soledad Ríos

TIEMPO DE DURACIÓN: 1 HORA

RECURSOS: Parlante- flash memory- ropa deportiva

INTENSIDAD: Media

PARTE	ACTIVIDAD	TIEMPO
I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de la clase. ✓ Calentamiento General ✓ Calentamiento Especifico 	2min } 5min } 12 5min } min.
P R I N C I P A L	<p style="text-align: center;">En esta clase veremos los siguientes ritmos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ CUMBIA (pasos básicos de cumbia- giros- desplazamientos) ✓ MERENGUE (pasos básicos de merengue- desplazamientos- saltos) ✓ SALSA (paso básico de salsa- giros) ✓ BACHATA (paso básico de bachata- giros- desplazamientos) 	10 min } 10min } 40 10min } min. 10min }
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vuelta a la calma (ejercicios de respiración) ✓ Estiramiento 	3min } 5min } 8min

Realizado por: Alexandra Cabadiana - Soledad Ríos