



Implementación de un Programa de Actividades Físico-Recreativas, Enfocado a Disminuir los Niveles de Estrés Laboral en los Servidores Policiales de la Sub Zona Imbabura N°10

Implementation of a Physical-Recreational Activities Program, Focused on Reducing the Levels of Work Stress in the Police Servants in the Imbabura Sub Zone N • 10

Implantação de Programa de Atividades Físico-Recreativas, Voltado à Redução dos Níveis de Estresse no Trabalho dos Policiais Servidores da Subzona Imbabura n° 10

Jacqueline Alexandra Haro-Araguillín ^I
jaharo8@espe.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0003-1984-0950>

Mónica Cabezas-Flores ^{II}
mmcabezas@espe.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0002-7597-8498>

Edison Damián Cabezas-Mejía ^{III}
edcabezas@espe.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: jaharo8@espe.edu.ec

Ciencias técnicas y aplicadas
Artículo de Investigación

***Recibido:** 30 de Septiembre de 2021 ***Aceptado:** 30 de Octubre de 2021 * **Publicado:** 29 de noviembre de 2021

- I. Maestrante Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador Sede Latacunga, Ecuador.
- II. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador Sede Latacunga, Ecuador.
- III. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador Sede Latacunga, Ecuador.

Resumen

Es de conocimiento que el estrés laboral es ocasionado por la interacción entre múltiples factores de riesgo e incluye aquellos que provienen del entorno físico, modificaciones de las funciones biológicas, el contenido del trabajo y otros componentes psicosociales, laborales y extra laborales. En este contexto se presenta una propuesta investigativa de actividades físico-recreativas, enfocado a disminuir los niveles de estrés laboral de los servidores policiales de la Sub zona Imbabura N°10; para el desarrollo de la investigación se utilizó el diseño documental, de campo y cuasi experimental; además se utilizó el método científico de manera general y otros métodos complementarios utilizados en cada uno de los apartados; a partir de los resultados iniciales, se evidencia que existe problemas de salud que se relacionan con los altos niveles de estrés. A manera de conclusión se presenta que la recreación presenta un efecto protector sobre el estrés de las personas; esta afirmación se fundamenta en el resultado de la aplicación del programa de actividades físico recreativo; en donde se afirma que existe una disminución significativa en los niveles de estrés de los Servidores Policiales.

Palabras clave: Actividades Físico Recreativas; Estrés Laboral; Cansancio Emocional; Despersonalización; Realización Personal.

Abstract

It is known that work stress is caused by the interaction between multiple risk factors and includes those that come from the physical environment, modifications of biological functions, work content and other psychosocial, work and extra work components. In this context, an investigative proposal of physical-recreational activities is presented, focused on reducing the levels of work stress of the police servants of Sub-zone Imbabura No. 10; For the development of the research, the documentary, field and quasi-experimental design was used; In addition, the scientific method was used in a general way and other complementary methods used in each of the sections; From the initial results, it is evident that there are health problems that are related to high levels of stress. In conclusion, it is presented that recreation has a protective effect on people's stress; This statement is based on the result of the application of the recreational physical activity program; where it is stated that there is a significant decrease in the stress levels of Police Servants.

Keywords: Physical Recreational Activities; Work Stress, Emotional Tiredness;

Depersonalization; Personal Fulfillment.

Resumo

Sabe-se que o estresse laboral é provocado pela interação entre múltiplos fatores de risco e inclui aqueles oriundos do ambiente físico, modificações das funções biológicas, conteúdos do trabalho e outros componentes psicossociais, laborais e extra-laborais. Nesse contexto, é apresentada uma proposta investigativa de atividades físico-recreativas, com foco na redução dos níveis de estresse no trabalho dos policiais da Subzona Imbabura nº 10; Para o desenvolvimento da pesquisa, utilizou-se o delineamento documental, de campo e quase-experimental; Além disso, o método científico foi utilizado de forma geral e outros métodos complementares utilizados em cada uma das seções; A partir dos resultados iniciais, fica evidente que existem problemas de saúde que estão relacionados a altos níveis de estresse. Em conclusão, é apresentado que a recreação tem um efeito protetor sobre o estresse das pessoas; Esta afirmação é baseada no resultado da aplicação do programa de atividade física recreativa; onde se afirma que existe uma diminuição significativa dos níveis de estresse dos Servidores da Polícia.

Palavras-chave: Atividades Físicas Recreativas; Estresse no trabalho; Cansaço Emocional; Depersonalização; Realização pessoal.

Introducción

(Hernández et al., 2017) Afirman que desde la década de los 80 se ha considerado al estrés como la relación existente entre el sujeto y el entorno, el cual es evaluado (por el sujeto) como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. En la actualidad el estrés se ha vuelto un tema común en investigaciones fisiológicas, psicológicas y laborales, debido a las diferentes condiciones ambientales, sociales, personales y hasta económicas a las que las personas se enfrentan día a día, en donde se hacen presentes múltiples eventos que se pueden considerarse estresantes.

Hoy en día es conocido que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud tanto de los trabajadores como para el buen funcionamiento de las organizaciones, en este sentido afirma (Stavroula, 2015) “Un trabajador más estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que

trabaja suele ser tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo.” (p.10) Las condiciones físicas del trabajo, como la temperatura, la pureza del aire, el espacio físico, la luminosidad, el ruido, el mobiliario, las máquinas e instrumentos de trabajo, confinamientos entre otras. Son aspectos evidentes a la hora de evaluar las fuentes de estrés. Las medidas preventivas y las inspecciones disponen de indicadores que permiten conocer el grado de salubridad del empleo, el grado de peligrosidad que puede tener y sus posibles repercusiones el estrés es un auténtico problema para la organización y sus trabajadores, una buena gestión por parte de las autoridades puede prevenir este problema.

El costo del estrés y las enfermedades relacionadas con éste, implican para los individuos y compañías aproximadamente \$200 billones de dólares anualmente para su atención; además de las pérdidas organizacionales y el deterioro de la calidad de vida de los empleados; en este sentido existen diversos investigadores en el área de la recreación que manifiestan que se pueden combatir estos padecimientos a través de alternativas no farmacológicas, como es el caso de las actividades físico recreativas. (Orozco et al., 2014).

Una de las profesiones más conflictivas es la los agentes policiales a nivel mundial, regional y nacional; es considerada como un trabajo muy estresante y peligroso, ya que es una labor que demanda muchos esfuerzos y sacrificios, los cuales afectan en su vida persona, social y en su salud de manera significativa, en muchos casos con lleva la posibilidad de ser heridos o terminar muertos

En la provincia de Imbabura se encuentra ubicado la Sub zona Imbabura N°10, existen 153 Servidores Policiales: directivos, técnicos y operativos; presentan problemas relacionados con altos niveles de estrés de acuerdo a lo mencionado por profesionales de la salud de la institución policial quien manifiesta que existe una sobrecarga laboral, producto de una mayor intensificación del trabajo, las presiones temporales, mayores exigencia, menor tiempo de descanso, turnos de guardia más extensos y rotativos que afectan al entorno familiar, aumento significativo de concentraciones por problemas que está viviendo producto de la pandemia, riesgo de contagio y posibilidad de muerte.

Está demostrado que la recreación corresponde al aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas, recreativas o culturales, lo cual está generando beneficios en la salud y la condición de vida de las personas aumentando el bienestar físico, mental y social de acuerdo al contexto personal, social, económico y organizacional, en tales circunstancias esta investigación

se desarrollará dentro de las líneas de investigación propuestas por la Universidad; Seguridad y Defensa.

El alcance de la investigación está orientada a disminuir los niveles de estrés que produce la sobrecarga de trabajo, producto de sus actividades multidisciplinarias que desarrollan los servidores policiales; a través de la aplicación de una propuesta de actividades físico recreativas; buscando en el servidor policial un equilibrio biológico, psicológico y social, que aporte a la mejora de sus actividades propias del trabajo y sus relaciones hogar – trabajo, además sus relaciones individuales.

Esta investigación contribuirá a determinar cuáles son los principales estresores, que están provocando el desequilibrio en la salud del servidor policial, para lo cual se analizarán entre otros factores los siguientes: características del puesto, volumen y ritmo de trabajo, horarios, participación y control, perspectivas profesionales, relaciones interpersonales y cultura institucional, exposición a riesgos en su vida; entre otros

La presente investigación se justifica plenamente, porque buscó las principales fuentes generadoras del estrés en los ambientes laborales de los servidores policiales, a partir de evidencias teóricas proporcionadas por la literatura, encontrada en bases de datos de impacto y también evidencias empíricas recolectadas en el lugar de los hechos; para evitar problemas relacionados con la salud física y mental del trabajador y consecuentemente incrementar la eficiencia laboral y disminuir el desgaste físico - mental, lo cual ocasionará un nivel recomendable en el desarrollo de sus responsabilidades asignadas; mejorando su calidad de vida dentro y fuera de la institución.

Fundamentado el problema, se formula la pregunta investigativa, que fue contestada al final del presente manuscrito. ¿Cuál es el impacto de la aplicación de una propuesta de actividades físico recreativas en el estrés laboral de los Servidores Policiales de la Subzona Imbabura N°10? Producto del problema planteado se presenta el objetivo de la investigación. Implementar un programa de actividades físico-recreativas, enfocado a disminuir los niveles de estrés laboral de los Servidores Policiales de la Subzona Imbabura N°10.

El presente documento está fundamentado en su legalidad a partir de la (Organización Mundial de la Salud OMS, 2018) en donde manifiesta que el reconocimiento de la Recreación como: Necesidad Básica del ser humano: La Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que para el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad

social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo”.

Asimismo, se fundamenta en la responsabilidad y compromiso del Estado Ley del Deporte, Educación Física y Recreación Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Metodología

En el presente apartado se expone cómo se desarrolló la investigación, para lo cual el equipo investigador utilizó un enfoque mixto, diseños investigativos documentales, de campo y cuasi experimentales; en este orden de ideas para el cumplimiento de los objetivos se utilizaron métodos: analítico, sintético, histórico lógico, estadístico. La población objeto de estudio fue de 153 servidores policiales que pertenecen a la Sub zona Imbabura N°10. Las técnicas e instrumentos de recolección permitieron identificar el estado actual de la población estudiada; el Test Maslach Burnout Inventory MBI y la encuesta con preguntas cerradas fueron aplicados a través de formularios Google; mientras que los análisis bibliográficos (gestores bibliográficos como Zotero), se realizó a través de revisiones de la literatura a partir de fuentes primarias.

Bases teóricas

Dimensión teórica de la recreación

Para desarrollar el constructo teórico es necesario identificar bajo que postura ideológica el trabajo investigativo se desarrolló; para lo cual se menciona dos posturas ideológicas en torno al estudio del tiempo libre y ocio; dimensiones fundamentales de la recreación en este sentido se enuncian la corriente de pensamiento burguesa, denominada Funcionalismo y la corriente de pensamiento sociología crítica, conocida como Marxista. Por su parte el equipo investigador ha creído conveniente seguir por el camino ideológico del Funcionalismo, corriente sustentada por Dumazedier (1971) que define al ocio “como un conjunto de agrupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o

profesional, familiar o social”. Esta definición está sustentada en las tres funciones del ocio: descanso, diversión y desarrollo personal. (Calderón, 2010)

En este sentido (Colina, 2012) menciona que la recreación está enfocada como una actividad de aceptación social, durante el tiempo libre de forma individual o de manera colectiva, en este sentido es evidente que la recreación es vista como una parte esencial para mantener la salud, permitiendo a través del desarrollo de sus actividades una renovación necesaria para alcanzar una mejor calidad de vida; por otra parte mencionar que no solo la recreación debe ser vista como actividad de tiempo libre; y empezar a sentirla como una experiencia que produce diversión, desarrollo y descanso; elementos que el ser humano debe alcanzar durante su vida.

Beneficios de la recreación

La recreación es un aliado fundamental de la salud en virtud que aporta al ser humano un estado de equilibrio, en este sentido (Blanco et al., 2015) menciona que la recreación es una estrategia importante, ya que le sirve al ser humano para generar un estado mental libre de tensiones, considerando que en la actualidad el ser humano presenta problemas de inactividad; por lo tanto la recreación provee de actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad; en relación a lo mencionado los beneficios que se obtiene producto de la recreación son: individuales, comunitarios, ambientales y económicos; de acuerdo con el Instituto Colombiano de Deportes (Coldeportes).

Actividades físico - recreativas

Las actividades físicas de carácter recreativo, siempre han estado presente en nuestro entorno, ha existido una gran variedad de actividades físico recreativas pero apenas en los últimos años ha tenido una repercusión social, no obstante mencionar que las actividades físico recreativas deberían tener una concepción orientada al juego y que lamentablemente en muchas ocasiones no lo es; falta ese elemento lúdico olvidado en estas actividades, por encima del afán competitivo; ese deseo de victoria debe cambiar.

Para la realización de las actividades físicas recreativas, la participación es un elemento que aporta al desarrollo del marco lúdico que conlleva al juego y a la recreación; producto de esta actividad proporciona bienestar físico y mental, mejora de la comunicación, desarrolla la creatividad, amplía los horizontes personales, mejora la autoestima, entre otras. (Senent 2012)

Funciones de las actividades físico recreativas

Dentro del marco de la actividad física y la recreación, las actividades físico recreativas cumplen un rol protagónico de integrar a toda la comunidad a la práctica del deporte y la recreación en el tiempo libre; incrementando su desarrollo personal por ser una fuente inagotable de experiencias y de aprendizajes a demás entre sus funciones cumple como factor de prevención de patologías, tales como depresión, drogadicciones, estrés, obesidad, hipertensión, infartos; todas estas patologías afectan a la calidad de vida y productividad en sus labores diarias tanto en su entorno personal y su entorno laboral. (Salinas & Castillejo, 2019)

Tabla N°1 Funciones de las actividades físico recreativas

Función	Detalle
El descanso	Entendido como un estado en cual el individuo libera la fatiga generada por las obligaciones cotidianas y las relacionadas con el ámbito laboral; por consiguiente, el individuo al compensar esta condición fisiológica, podrá acceder a dedicar su tiempo libre en el disfrute de actividades, recreativas placenteras tales como la música, las actividades culturales y sociales.
La diversión	Asumida como el esparcimiento realizado por las personas fuera de sus ocupaciones de trabajo o profesionales, con el propósito de restablecer el equilibrio físico y mental producido por la jornada laboral; con lo cual el goce del tiempo libre se podrá emplear en actividades físico recreativas, ajenas a la labor habitual como son los deportes, las excursiones y los juegos.
El desarrollo personal	Como todas aquellas experiencias generadoras en el hombre de nuevas formas de aprendizaje y de pensamiento durante los ciclos de la vida, permitiéndole una reflexión crítica sobre el automatismo de las acciones cotidianas; estimulando una conducta innovadora y creadora durante el tiempo libre.

Elaborado por: Equipo investigador

Fuente: a partir de Waichman como se citó en (Gongora & Araque, 2019)

En relación a lo mencionado es primordial la función que cumplen estas actividades que dependen de gran medida de una correcta planificación que responda a los intereses individuales y grupales; con el propósito de conservar el carácter motivacional y recreativo de la actividad comunitaria. Por ello no solo se trata de aplicar este tipo de actividades; sino que, va más allá, y tiene la finalidad de mejorar relaciones entre las personas a través del desarrollo personal, por intermedio de experiencias que eviten el automatismo y conlleven a nuevas formas de aprendizaje; incluyendo elementos claves como es la diversión y el descanso, con el propósito de encontrar una compensación a la carga de trabajo diaria.

El estrés laboral

En la actualidad es muy evidente que existen un sinnúmero de factores que inciden en la salud de las personas, y el estrés, es uno de los factores principales que afectan el balance entre los diferentes componentes que forman el organismo (homeostasis). En este contexto (Carazo & Chaves Castro, 2015) menciona que el estrés laboral “es una reacción fisiológica del organismo que se da cuando existe una tensión que no se canaliza adecuadamente y permanece en el tiempo. (p.3) En relación el estrés y específicamente en el ámbito laboral una persona produce esta reacción fisiológica cuando sufre una excesiva presión en su entorno de trabajo; por consecuencia de las múltiples exigencias laborales y la capacidad o los recursos que dispone para dar cumplimiento de manera eficiente.

1 Condiciones que producen estrés en el trabajo

Existe un criterio compartido por diferentes autores; que el estrés del trabajo es la respuesta física y emocional nociva que resulta cuando los requerimientos del entorno laboral resultan incompatibles con las necesidades, recursos o capacidades del empleado; pero existe otros elementos a tomar en cuenta como las diferencias en las características individuales como lo menciona (Ramos, 2011) “de acuerdo con una escuela de pensamiento, las diferencias en las características individuales, tales como la personalidad y el estilo de enfrentar la vida, son las más importantes para predecir si ciertas condiciones de trabajo provocarán estrés”. (p.2) En este sentido que influye de manera decisiva la individualidad biológica, que lo que es estresante para ciertas personas, puede no influir para otras personas. Por ello las estrategias que se deben aplicar deben enfocarse a la realidad del trabajador, para enfrentar el trabajo demandante, por ello se

mencionan ciertas condiciones que pueden conducir al estrés, independientemente de las características individuales del trabajador.

Tratamiento y prevención del estrés

El mejor tratamiento para combatir al estrés laboral, es analizar su cultura organizacional y sus fallas, porque si tratamos únicamente al estrés como un problema conductual de los trabajadores, al poco tiempo este volverá con más fuerza o de una forma diferente, por esta razón es fundamental que se analice de forma periódica la cultura organizacional para observar si están o no cometiendo fallas. De esta manera, es evidente que los problemas personales y de la organización no se solucionaran de la noche a la mañana, la perseverancia y la constancia son elementos esenciales; en este sentido para buscar soluciones a estos problemas debemos iniciar por uno mismo y se agrupan en tres esferas: el trabajo, la vida personal y las creencias y actitudes que tenemos de acuerdo con (Coduti et al., 2013)

El trabajo un elemento principal es reducir la carga de trabajo, está determinado a partir de múltiples investigaciones que el exceso provoca consecuencias desastrosas en las personas como pérdida de la motivación, ganas de laborar y producto de estos problemas enfermedades; asimismo reducir de manera significativa las situaciones estresantes, mejorar los estilos de comunicación, funciones de trabajo, capacitación del personal, crear espacios para realizar actividad física y recreativas a través de pausas activas o actividades físico recreativas dentro de horarios del personal.

Vida personal. Un aspecto muy importante para evitar el estrés laboral es desconectarse, esto implica no mezclar la vida personal con la vida profesional, incluir en nuestra vida personal espacios de tiempo libre para realizar actividades que produzcan descanso, diversión y desarrollo personal; esto lo podemos lograr a partir de la realización de actividades recreativas en compañía de nuestro entorno familiar, es importante invertir nuestro tiempo y esfuerzo en actividades que nos brinden alegría y satisfacción, de esta manera estaremos logrando una educación para la salud, donde desarrollaremos habilidades que permitirán solucionar los problemas latentes en la organización.

Actitudes y creencias. Es importante decidir qué aspectos son importantes en la vida, plantearse si vale la pena el esfuerzo físico y personal, de tiempo o de dinero que se invierte en esta actividad laboral. En este sentido es primordial reconocer nuestras habilidades de afrontamiento esto es, los

recursos con que cuenta la persona para hacer frente a los agentes que provocan el estrés laboral. Por ello es fundamental reconocer la capacidad para afrontar los problemas; en virtud que unos pueden salir más rápido que otro, no todos reaccionan y se comportan de la misma manera.

2 La recreación y su relación en el estrés laboral

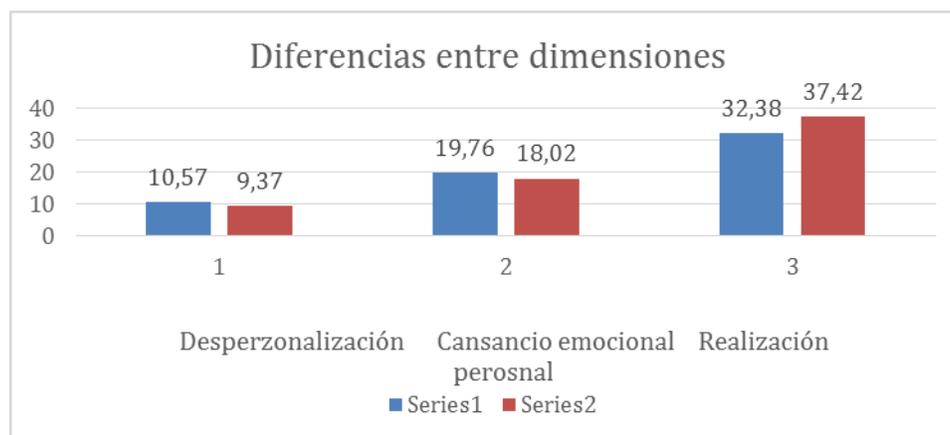
Es evidente que el estrés es una constante en la mayor parte de las profesiones; en virtud de las nuevas filosofías de vida como producir más para poseer más, para ello es necesario adaptarse a los nuevos estilos de vida de las personas; ante esta situación la recreación se posiciona como una alternativa de afrontamiento muy efectiva, a través de una aplicación metódica y sistemáticas de un conjunto de actividades físico recreativas que permitan fortalecer la salud, y de esta manera confrontar al estrés producto del ámbito laboral (Carazo & Chaves Castro, 2015).

Hallazgos y Resultados

Producto de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se determinó la necesidad de implementar un programa de actividades físico-recreativas enfocado a disminuir los niveles de estrés laboral en los servidores policiales.

Comprobación de hipótesis

Frecuencias seleccionadas producto de un estudio longitudinal. (pre test y pos test)



Gráfica N° 1 Diferencias entre dimensiones
Elaborado: Equipo investigador
A partir: Cuestionario MBI

Tabla N° 2 Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	20,9033	21,6033333
Varianza	119,8994	206,330833
Observaciones	3,0000	3
Coefficiente de correlación de Pearson	0,9919	
Diferencia hipotética de las medias	0,0000	
Grados de libertad	2,0000	
Estadístico t	-0,3218	
P(T<=t) una cola	0,3891	
Valor crítico de t (una cola)	2,9200	
P(T<=t) dos colas	0,0382	
Valor crítico de t (dos colas)	4,3027	

Alfa = 0,05 = 5%

Significancia bilateral = 0,0382564164

P-valor = 0,0382564164 < α = 0,05

El criterio para decidir es: Si la probabilidad obtenida P-valor $\leq \alpha$, rechace Ho (se acepta H1)

Hay una diferencia significativa en las medidas antes y después del tratamiento. Por lo cual se concluye que las actividades físico recreativas disminuyó de manera significativa los niveles de estrés laboral de los Servidores Policiales de la Sub zona Imbabura N°10.

Se incluye una de las preguntas de la encuesta de satisfacción aplicada al personal de servidores policiales.

Considera que debe continuar ejecutándose de manera permanente el programa de actividades físico recreativo a los servidores policiales

Tabla No 3 Ejecución permanente el programa de actividades físico recreativo

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	80,00%
No	16	20,00%
Total	82	100%

Elaborado: Equipo investigador
A partir: Encuesta



Gráfica N° 2 Ejecución permanente
Elaborado: Equipo investigador
A partir: Encuesta

Análisis e interpretación

El 80 % de los participantes afirman que las actividades físico recreativas deben continuar desarrollándose con el personal policial para disminuir los niveles de estrés laboral; mientras que el 20% afirma que no debería continuar desarrollándose el programa de actividades físico recreativas. A partir de resultados mencionados anteriormente se presenta evidencias de la propuesta aplicada para disminuir los niveles de estrés del personal policial estudiado:

Propuesta

Propuesta de actividades físico-recreativas, enfocado a disminuir los niveles de estrés laboral de los Servidores Policiales de la Subzona Imbabura N°10.

Datos informativos

Nombre de la institución:	Subzona Imbabura N°10
Beneficiarios:	Servidores policiales
Ubicación:	Cantón Ibarra – Provincia Imbabura
Inicio:	junio 2021
Final	octubre 2021
Equipo responsable:	Tnte. Jacqueline Alexandra Haro Araguillín.

Diseño de la propuesta

Tabla N°4 Diseño propuesta

Áreas	Sesiones	Actividades
Área físico deportiva	4	Ecuavoley, baloncesto, fútbol, fútbol de salón, ciclismo, voleibol, tenis, levantamiento de pesas, gimnasia, triatlón, pentatlón militar, artes marciales
Área lúdica	4	Juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo juegos prehispánicos, grandes juegos, ludotecas, juegos acuáticos, juegos predeportivos, juegos de mesa, juegos intelectuales
Área aire libre	4	Carrera de orientación, campismo, senderismo, ciclismo de montaña, carrera de campo, danzas, bailoterapia

Elaborado por: Equipo investigador

Fuente: propia

Esquema de presentación de las actividades físico recreativo para disminuir los niveles de estrés en los servidores policiales.

Tabla N°5 Esquema presentación de las actividades físico recreativas

Capítulo	Caracterización
Tema	Nombre de la actividad a realizarse
Descripción	Se expone en detalle la esencia de la actividad a desarrollarse
Objetivo	Cuál es el propósito del desarrollo de la actividad
Material	Describe los materiales que se utilizará para el desarrollo de la actividad
Desarrollo	Es la explicación en detalle la organización y se explica el desarrolla la actividad
Reglas	Indica las reglas de la actividad a desarrollarse y las posibles variantes que pueda existir, para ser más atractivo

Elaborado por: equipo investigador

Fuente: propia

Tabla N° 6 Actividad físico recreativa 1

Capítulo	Caracterización	
Tema	Futbeis (fútbol – béisbol)	Área físico – deportivo
Descripción	Esta actividad es una combinación de béisbol y fútbol, se utiliza un balón de futbol. <ul style="list-style-type: none"> •El lanzador lanza el balón haciéndolo rodar con la mano. •El bateador patea con la pierna derecha o izquierda. •Se hace un out cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que lleguen a ocuparlas los jugadores del equipo atacante. 	
Objetivo	Reducir los niveles de cansancio emocional en los servidores policiales a través de la ejecución de la actividad.	
Material	Balón de futbol Platillos, chalecos	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> •Charla sobre el Futbeis y reglas, se divide en dos equipos. •El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B, éste la patea y corre a la primera base. 	

-
- El bateador patea el balón según la limitación del campo.
 - El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base donde el corredor se dirige.
 - Se realiza 5 entradas, mientras el otro equipo está en el campo para defender,
 - La entrada termina cuando el equipo que está en el campo logra realizar 3 out, agarrando la bola en el aire, quemándolo antes de que llegue a base.
 - Gana el equipo que tiene más entradas.
-

Elaborado por: equipo investigador

Fuente: propia

Conclusiones

En respuesta a los objetivos planteados y sobre la base de los resultados presentados, mismos que se encuentran sustentados desde la teoría, a continuación, se presentan las conclusiones:

Se aplicó la propuesta de actividades físico - recreativas ajustada a la realidad de la población objeto de estudio, evidenciándose que la recreación aporta con beneficios al ser humano y se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria, plena y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar.

La presente investigación debe ser socializada a las autoridades de la institución policial, para que se replique en todos los repartos policiales, con el propósito de contribuir a la mejora su productividad y calidad de vida de sus integrantes.

Solicitar a las autoridades de la institución se implemente espacios y se adquieran materiales deportivos para el desarrollar las actividades recreativas de manera eficiente

Socializar de manera permanente las complicaciones que se presentan producto de los elevados niveles de estrés que las personas pueden adquirir y sus consecuencias en el contexto laboral y personal.

Referencias

1. Calderón, C. O. C. (2010). Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas. *Anuario del Doctorado en Educación: Pensar la Educación*, 0(4), 181-193.
2. Carazo, P., & Chaves Castro, K. (2015). Esco. EmasF. *Revista Digital de Educación Física*, 36, 45-55.
3. Coduti, P. S., Gattás, Y. B., Sarmiento, S. L., & Schmid, R. A. (2013). ENFERMEDADES LABORALES: CÓMO AFECTAN EL ENTORNO ORGANIZACIONAL [Universidad Nacional de Cuyo]. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
4. Colina, D. M. (2012). *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*. 37-51.
5. Gongora, & Araque. (2019). Programa de recreación para reducir los niveles de estrés en los profesores y administrativos del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos [universidad de los llanos facultad de ciencias humanas y de educación]. <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/001/1298/1/EFD%2004>
6. Hernández, Cerezo, & López. (2017). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. *Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.*, 15(3), 9.
7. Intriago, & Barrionuevo. (2020). Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá [Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22500/1/T-ESPE-043843.pdf>
8. Organización Mundial de la Salud OMS. (2018). Los riesgos del estrés laboral para la salud. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
9. Orozco, Flores, & Trujillo. (2014). Terapia ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo | Colunga Orozco | *Revista CuidArte*. 3(6). <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2014.3.6.69085>
10. Ramos. (2011). Estrés... En el trabajo*. *Revista Latinoamericana Salud en el Trabajo*, 1, 6.

11. Salinas, & Castillejo. (2019). Juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de 5 a 6 años [Tesis, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/handle/21000/16066>
12. Stavroula, L. (2015). La organización del trabajo y el estrés. Instituto de Trabajo, Salud y Organizaciones. https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

© 2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).