



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**La Actividad física – recreativa y su relación con la
mejora de la productividad laboral en la Red de Salud
Conchucos Norte 2017.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud.**

AUTORA:

Br. Raquel Mireya Escudero Tarazona

ASESORA:

Dra. Rosa Vílchez Vásquez

SECCIÓN:

Ciencias Médicas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Calidad de los Servicios de Salud

PERÚ-2017

PÁGINA DEL JURADO



.....
Dr. Edwin López Robles
Presidente



.....
Dr. Manuel Antonio Espinoza de la Cruz
Secretario



.....
Dra. Rosa Vilchez Vásquez
Vocal

DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios, porque sin él, este logro no sería posible. A mi querida hija Tais Zulema Apolín Escudero, quien es mi gran fortaleza en esta etapa de mi vida, pues con su inmenso amor su incalculable ternura y su eterna comprensión contribuyeron cada día para la culminación de la presente tesis.

Y a mi madre Haidee Zulema Tarazona Acero, quien cada día es mi gran apoyo incondicional.

Raquel Mireya Escudero Tarazona.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad “Cesar Vallejo”, profesores, compañeros de maestría, amigos y en especial a mi asesora y profesora del curso de investigación Dra. Rosa Vílchez Vásquez, a todos ellos mis más sinceros agradecimientos, que Dios los bendiga.

Al personal de la Red de Salud Conchucos Norte Pomabamba por su colaboración y participación

A Red de Salud Conchucos Norte, por autorizar la ejecución del presente trabajo de investigación.

La Autora

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Se presenta la tesis titulada: “La actividad física-recreativa y su relación con la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte, 2017”, realizada de conformidad con el Reglamento de Investigación de Postgrado vigente, para obtener el grado académico de Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud.

El informe está conformado por seis capítulos: capítulo I, introducción; capítulo II, método; capítulo III, resultados; capítulo IV, discusión; capítulo V, conclusiones y capítulo VI, recomendaciones; además se incluye las referencias y el anexo correspondiente.

Se espera, que esta investigación concuerde con las exigencias establecidas por nuestra Universidad y merezca su aprobación.

El autor

ÍNDICE

Carátula	i
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Trabajos previos	16
1.3. Teorías relacionadas con el tema	17
1.4. Formulación del problema	22
1.5. Justificación del estudio	23
1.6. Hipótesis	24
1.7. Objetivos	25
II. MÉTODO	26
2.1. Diseño de investigación	27
2.2. Variables, operacionalización	28
2.3. Población y muestra	29
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad	29
2.5. Métodos de análisis de datos	30
2.6. Aspectos éticos	30
III. RESULTADOS	31
3.1 Gráficos y tablas	32
3.2	
3.3 Contrastación de Hipótesis	42

IV.	DISCUSIÓN	47
	4.1 A nivel de Marco Teórico	48
	4.2 A nivel de Antecedentes	48
	4.3 A nivel de Resultados	48
V.	CONCLUSIONES	49
	5.1 Conclusión general	50
	5.2 Conclusiones específicas	50
VI.	RECOMENDACIONES	52
VII.	REFERENCIAS	54
	ANEXOS	57
	Anexo 1: Instrumentos	
	Ficha técnica de los instrumentos	58
	Validez de los instrumentos	62
	Confiabilidad de los instrumentos	64
	Anexo 2: Matriz de consistencia	
	Anexo 3: Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio	
	Anexo 4: Otros	69
	Consentimiento informado	70
	Base de datos	71

RESUMEN

La presente investigación titulado La actividad física-recreativa y su relación con la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017. Cuya hipótesis planteada fue Existe relación entre la actividad física-recreativa con la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017. La investigación se basó en el método de investigación no experimental, Cuantitativo, correlacional y transversal. La muestra de estudio estuvo compuesta con un total de 50 trabajadores de la red de salud conchucos norte. La técnica utilizada fue la encuesta, teniendo como instrumento utilizado para recoger los datos el cuestionario de actividad física de la OMS con 20 ítems, y la escala de productividad laboral de 20 ítems.

PALABRAS CLAVES: Actividad Física, actividad recreativa, productividad laboral.

ABSTRACT

The present research titled recreational- physical activity and its relation with the improvement of labor productivity in the health network north conchucos 2017. Whose hypothesis raised The existence of relationship between the physical - recreational activity with the improvement of labor productivity in the Health Network Conchucos Norte 2017. A non-esperimental, quantitative, correlational and transverse research method was developed. The sample of study consisted of a total of 48 workers of the health network north Conchucos 2017. The instruments used to collect the data were the Physical Activity Survey of the OMS with 20 items, and the labor productivity scale with 20 items.

Key words: Physical activity, recreational activity, labor productivity.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

El trabajo se realizó para determinar si es que existe algún grado de relación entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en los trabajadores de la Red de Salud Conchucos Norte.

Hoy en día la mayoría de las empresas e instituciones públicas y privadas ofrecen trabajos sedentarios de oficina, incrementando así no solamente enfermedades no transmisibles, si no también reduciendo la productividad laboral en las empresas e instituciones.

Si las empresas aprenden a reconocer la necesidad de aplicar actividades físicas – recreativas dentro de las horas laborales, y que esto ayudará a mejorar la productividad laboral de sus empresas; podríamos no solamente incrementar la productividad laboral si no también reducir ausentismo del personal que en el tiempo de servicios a la empresa podrían generar alguna enfermedad no transmisible por la falta de actividad física-recreativa.

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial La Organización Mundial de la Salud ha elaborado ciertas recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles y además que en las empresas, instituciones y los centros laborales mejora de la productividad laboral.

También sugieren que los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Seguir las recomendaciones de mantener un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía

coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas mejora la salud ósea y funcional.

Al incorporar al menos un vez por semana la práctica de la actividad física - recreativa, motivará a los empleados a ser lo más productivos posible.

Recordar que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

La función de la recreación era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esta es la regeneración de la energía empleada de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales, pero este propósito desde el punto de vista que nos da la actualidad equivale a reducir al hombre a, es decir puro funcionario que necesita pausa de descanso tan solo para seguir produciendo sin dificultad.

Por lo anteriormente mencionado, debemos de entender que la actividad física no solamente se refiere al deporte va más allá de eso, debemos comprender que estos espacios de recreación y actividad física contribuirán no solo a mejorar la salud de los trabajadores ni no también ayudará a crear vínculos con las empresas y por ello mejorará la producción laboral.

Se observa que hoy en día son cada vez más las empresas / instituciones que ofrecen puestos de trabajo sedentarios; y está demostrada la relación que existe entre el sedentarismo y la incidencia de las enfermedades crónicas

como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o respiratorias. El impacto de la inactividad física es tan negativo que también se observa en la osteoporosis y la artrosis.

Encuestas aplicadas revelan un alto porcentaje de sedentarismo en nuestra sociedad, convirtiéndose en una “epidemia”. El gasto sanitario se eleva con el auge de las enfermedades crónicas, que junto con el incremento progresivo de la esperanza de vida nos obliga a actuar no sólo desde el punto de vista terapéutico, sino también desde el punto de vista preventivo, mejorando la calidad de vida con la actividad física y recreativa.

Para mejorar la actividad física se recomienda actualmente una actividad aeróbica de 30 a 60 minutos diarios para mejorar el bienestar que repercute positivamente en la confianza, el estado de ánimo, la imagen corporal y la satisfacción de los individuos.

De todo esto parte la importancia de la promoción de la salud que actúa en las empresas/instituciones mediante modificación de hábitos individuales, favoreciendo el uso de las escaleras, el transporte colectivo combinado con andar, las actividades recreativas y deportivas grupales, el implementar espacios específicos para realizar deporte, las pausas para realizar estiramientos y ejercicios de tonificación, entre otros.

La Red de Salud Conchucos Norte, no está ajeno a esta realidad actual, ya que el trabajo es administrativo y básicamente sedentario, son más de 8 horas sentados frente a un escritorio y son pocos los trabajadores que realizan algún tipo de actividad física en sus horas no laborales. Además de ser un pueblo pequeño el tiempo de caminata del traslado de casa a trabajo es menos de 10 minutos. Tomando en cuenta los años de servicio de los trabajadores y la rutina de sus trabajos, cada vez se hace menos productivo sus labores, además de estar acumulando antecedentes que puedan generar algún tipo de enfermedad no transmisibles y esto conllevaría a seguir disminuyendo la productividad laboral.

1.2. Trabajos previos.

A nivel internacional:

De Miguel, Schweiger, De las Mozas y Hernández (2009), España; en una investigación titulada: *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*, cuyo objetivo el diseño, aplicación y evaluación de un programa estructurado de ejercicio físico en el ámbito empresarial, en una muestra de 92 trabajadores de una empresa de consultoría, 53 en el programa y 39 como grupo control. Llegaron a concluir que el seguimiento de un programa de ejercicio físico sistematizado y controlado tiene una influencia positiva sobre la productividad y satisfacción laboral y el bienestar.

A nivel nacional:

Andía, Quiroz y Solórzano (2014), en su tesis de maestría: “Propuesta de Aprovechamiento de la capacidad ociosa de la Infraestructura Educativa de la I.E. “Jorge Basadre Grhomann” de Huaraz, en la práctica de actividades físicas y culturales para promover la salud”, aplicando un diseño descriptivo simple llegaron a concluir que, las prácticas regulares de las actividades físicas y culturales promueven la salud mental y física de las personas, siendo las más recomendadas las danzas, el juego y el teatro.

A nivel regional:

Pineda V., F.A. (2016) en su tesis de maestría: Relación entre la Satisfacción laboral y la productividad laboral de los trabajadores en la Municipalidad Distrital de Independencia 2016, estudio realizado en una muestra de 82 trabajadores, mediante la aplicación de un diseño descriptivo correlacional, llegó a concluir que los efectos de la satisfacción laboral y la productividad laboral de los trabajadores en la Municipalidad Distrital de Independencia 2016; presenta una correlación muy alta con un grado de $r = 0,914^{**}$, con una significación de $p = 0,001$ inferior al nivel bilateral 0,05;

sustentados en la tabla 06; además se puede evidenciar que mientras se mida los efectos positivos y negativos de la satisfacción laboral se podrá saber que tan comprometido está el personal administrativo, por consecuencia la productividad laboral mejora.

Támara (2016) en su tesis de maestría titulada: “Factores de recursos humanos que inciden en la productividad laboral de la sede del Gobierno Regional de Ancash, 2016”, aplica a una muestra de 106 trabajadores, mediante un diseño correlacional llegó a concluir que Los factores de recursos humanos individuales: motivación, competencia, satisfacción laboral, identificación, compromiso e implicación inciden de manera directa en la productividad laboral de la sede del gobierno regional de Ancash, pues se ha verificado que existe una correlación directa ($r > 0$) de nivel moderado ($r = 0,621$) entre los factores individuales y la productividad laboral; ya que la probabilidad asociada ($P = 0,000 < 0.05$) hace que el resultado sea altamente significativo.

1.3. Teorías relacionadas con el tema

Recreación, La mayoría de las definiciones encontradas acerca de recreación la enfocan como una actividad de aceptación social, que se lleva a cabo durante el tiempo libre, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera, y no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella. Recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un descanso necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Osorio y Rico, (2005). La recreación es considerada una parte esencial para mantener una buena salud, El recrearse permite al cuerpo y a la mente una renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a

eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, es entonces, un equilibrio de éstas, combinado con factores espirituales, emocionales y sociales.

Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

El éxito de la productividad laboral depende de las actividades recreativas como una implementación en el crecimiento empresarial. Además, la recreación es una necesidad indispensable para poder convivir socialmente. El estrés, la gastritis, la depresión, la angustia, el cansancio, y algunas otras enfermedades psicosomáticas, son cada vez más frecuentes en los espacios laborales, hechos negativos en los que el protagonista no solamente es el empleado, son males ajenos a la actividad empresarial mucho más cotidianos de lo que podría esperarse. Estos a su vez afectan la salud física y psicológica de los trabajadores y, en términos generales, la eficacia de las entidades para las que trabajan, siendo éste un factor para el bajo rendimiento de la productividad laboral. Llama la atención que tenemos en nuestras manos soluciones innumerables, espacios públicos recreativos y una buena oferta de los mismos en espacios de propiedad o administrados por precisamente las Cajas de Compensación Familiar a lo largo y ancho del país. Aquí podría estar la respuesta para contribuir y reducir estas dolencias que cada vez afectan a más y más individuos. El derecho constitucional a la "recreación, la vivienda, la salud, y la educación, entre otros", además de ayudar a facilitar las condiciones de vida de la población y de bienestar, cubren y garantizan la productividad laboral pudiendo ser una alternativa de uso inteligente que permita a los empleados generar resultados que optimicen y generen eficacia de los recursos financieros y tecnológicos de una empresa, a la vez, producir bienes y servicios con el fin de promover la economía, mantener y ampliar la planta productiva e incrementar los ingresos de los trabajadores. Muchas Pyme, dependiendo de sus recursos económicos, idean estrategias para mantener a sus empleados en un buen ambiente laboral que los lleve a brindar lo mejor de sí y a ser cada vez más productivos. Estas empresas hacen un seguimiento especial a tres factores

y derrochan grandes jornadas de trabajo para poner en operación los puntos que a continuación se mencionan:

Esquema1. De productividad

El anterior esquema, indica que la productividad laboral se basa en la medición del tiempo que tarda un trabajador en elaborar un producto o en proporcionar un servicio. La productividad laboral adquiere mayor significado cuando se compara entre distintos trabajadores de una misma empresa, entre dos o más empresas que compiten en el mismo mercado, o entre una empresa y el conjunto del sector del que ésta forma parte. También es relevante la observación de la evolución de la productividad en el tiempo, no obstante, podría anexarse un indicador de basado en las cualidades que tiene la recreación, esto aunado con mediciones de la productividad laboral y de los costos laborales siendo de gran utilidad para conocer la competitividad de actividad económica empresarial en su conjunto. En el sentido funcional, se ha producido de forma semejante diferentes posibilidades de recursos de esparcimiento y recreación. Los elementos naturales son establecidos como parte del paisaje y en el ámbito social la participación de los grupos heterogéneos de habitantes que participan en el territorio, motivan las dinámicas económicas, formales e informales, que existen en los espacios urbanos reconocidos en el territorio, esto, correlacionado con las características de productividad laboral. La recreación es una necesidad indispensable para poder convivir socialmente. El desarrollo y aplicación como metodología o como complemento en la realización de cada tipo de actividad humana, permite constituir cada uno de ellos en un sector donde se admite el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física y mental, en donde se requiere infraestructura destinada a concentraciones de público. Es así como en cada sector, determinado por el campo de actividad humana en que se involucra institucionalmente la recreación, requiere una intervención consistente con las características específicas de ese campo, pero ello, obviamente, demanda una coherencia y unificación del concepto de recreación.

Se podría decir que el éxito de la productividad laboral depende de las actividades recreativas como una implementación en el crecimiento empresarial. Es importante tener en cuenta que existen variables de usuario, temporalidad, ingreso económico, factores ambientales, edad, actividades culturales y necesidades básicas entre otros.

De igual forma, las dinámicas productivas dependerán del tipo de competencias si ellas incluyen conciertos, días de campo, actividades educativas, de convivencia, salud ocupacional, interacción empresarial, familiar, desarrollo psicomotriz, aeróbicos, anaeróbicos y a todas las actividades de usos recreativos activos y pasivos cuya influencia abarca todos los integrantes de una organización o empresa.

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) 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 psicoemocionales 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, aspecto este imprescindible para el desarrollo de la persona como SER más elevado.

La recreación en el trabajo; cada día resulta más común en las empresas e instituciones, 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. 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.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física-recreativa con la mejora de la productividad laboral en la Red Salud Conchucos Norte 2017?

1.5. Justificación del estudio

Esta investigación tuvo por objeto determinar cuánto influye en realizar actividad física y la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017. Básicamente basándonos en la importancia de la actividad física en la vida de cada ser humano.

La OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles y además que en las empresas y centros laborales mejora de la productividad. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas mejora la salud ósea y funcional.

Al incorporar al menos un vez por semana la práctica de la actividad física-deportiva y recreativa, motivará a los empleados a ser lo más productivos posible.

Se ha determinado que las organizaciones donde sus trabajadores son más saludables, eficientes, alertas y plenos, tienen menos riesgo de accidentes, mejor manejo de las situaciones de estrés, menor ausentismo y rotación personal, lo que contribuye a que las empresas mantengan su nivel competitivo y optimicen su productividad.

Esta investigación tendrá una relevancia social; porque considera que el estudio de la actividad física y la mejora de la productividad laboral en las instituciones, es de vital importancia para incorporar al menos una vez por semana la práctica de la actividad física- recreativa, motivará a los empleados a ser lo más productivos posible.

Es así que esta investigación es conveniente y tendrá un aporte a la realidad porque dotará con instrumentos, datos concretos, antecedentes y teorías

que ayudaran en la toma de decisiones, a los responsables de los órganos de dirección y administración, con respecto a incorporar la práctica de la actividad física- recreativa y así mejorar la productividad laboral .

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general:

H₀: No Existe relación entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

H₁: Existe relación entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

1.6.2. Hipótesis específicas:

H₀: Existe relación directa y significativa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

H₁: No Existe relación directa y significativa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

H₀: Existe relación directa y significativa entre la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

H₂: No Existe relación directa y significativa entre la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

1.7. Formulación de Objetivos:

1.7.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre la actividad física-recreativa con la mejora de la productividad laboral en la Red Salud Conchucos Norte 2017.

1.7.2. Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia de la actividad física de intensidad moderada de los trabajadores de la Red de salud Conchucos norte, durante las horas laborales.
- Identificar la frecuencia de la actividad física de intensidad leve de los trabajadores de la Red de salud Conchucos norte, durante las horas laborales.
- Identificar la frecuencia de la actividad física de intensidad moderada de los trabajadores de la Red de salud Conchucos norte, en las horas libres.
- Identificar la frecuencia de la actividad física de intensidad leve de los trabajadores de la Red de salud Conchucos norte, en las horas libres.
- Identificar los factores institucionales que influyen en la productividad laboral de los trabajadores de la red de salud Conchucos norte.
- Determinar la relación existente entre la actividad física con la mejora de la productividad laboral en la Red Salud Conchucos Norte 2017.
- Determinar la relación existente entre la actividad recreativa con la mejora de la productividad laboral en Red Salud Conchucos Norte 2017.

CAPÍTULO II

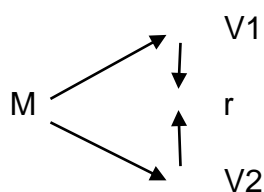
MÉTODO

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación:

El trabajo de investigación de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, el estudio fue de corte transversal porque se recolecto los datos en un solo momento, en un tiempo único, según el número de variables de interés descriptivo (Sampieri & et. 2012).

Esquema.



Donde:

M: Muestra

O1: Actividad física – recreativa

O2: Productividad laboral

r: Relación que existe entre la actividad física recreativa y la mejora de la productividad laboral.

Tipo de estudio:

Descriptivo: Porque permite conocer la influencia de diversos factores en el consumo de los micronutrientes.

Cuantitativo: La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población por la cual toda muestra procede (Fernández y Díaz, 2010)

Transversal: Porque implica la obtención de información respecto a la variable en estudio en un momento determinado

2.2. Variables operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física-recreativa	Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Recreación, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta.	Salud Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. Bienestar Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.	Trabajo	Intensa , moderada	Del 1 al 6	Nominal
			desplazamiento	Tiempo	7al 9	
			Tiempo libre	Tiempo	10 al 15	
Productividad laboral	Se define como la producción promedio por trabajador en un período de tiempo. Puede ser medido en volumen físico o en términos de valor (precio por volumen) de los bienes y servicios producidos.	Producción Capacidad de producción por unidad de trabajo. Satisfacción laboral Grado de conformidad de la persona respecto a su entorno de trabajo.	Comportamiento sedentario	Tiempo	16	Nominal
			Edad	Tiempo	1,2	
			Factores y experiencia	Tiempo	3,4	
			Políticas institucionales	Políticas Recursos	5 al 9	
			Condiciones Laborales	Recursos Motivación Capacitación	10 al 18	

2.3. Población y Muestra

Población

De acuerdo a los datos obtenidos en la oficina de recursos humanos de la red de salud Conchucos norte, dicha institución cuenta con 50 trabajadores.

Muestra

No probabilístico por conveniencia o intencional. Por lo que la muestra es la misma población.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad

2.4.1. Técnica

Encuesta: La encuesta es un método de recolección de la información que, por medio de un cuestionario, recoge las actitudes, opiniones u otros datos de una población, tratando diversos temas de interés. La encuestas son aplicadas a una muestra de la población objeto de estudio, con el fin de inferir y concluir con respecto a la población completa (Pérez, 2009).

2.4.2. Instrumentos

Se utilizó *un cuestionario* elaborado por la Organización Mundial de la Salud, el cual midió la actividad física que realizan los individuos de la población en estudio y estuvo conformada por dimensiones como la frecuencia e intensidad con que se realiza la actividad física y recreativa.

Para el logro de cada uno de los objetivos específicos se procederá a emplear las siguientes técnicas y herramientas:

Para evaluar la actual situación de producción laboral de los trabajadores de la red de salud Conchucos norte se utilizaran fichas de evaluación de la producción por cada trabajador, culminada se aplicara encuestas a los trabajadores.

2.5. Métodos de análisis de datos

Para procesar los datos obtenidos de la la investigación se utilizó el procedimiento estadístico del software SPSS 24.0 y los resultados fueron procesados en tablas y gráficos detallando las frecuencias y porcentajes; y para la contrastación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Chi-cuadrado. Se realizó el procesamiento estadístico utilizando el software SPSS para la presentación, análisis e interpretación de los resultados finales de la investigación.

2.6. Aspectos éticos

- Existió un compromiso en la realización del estudio de investigación por parte de la investigadora en respetar la veracidad de los resultados, la confiabilidad de los datos suministrados por la institución y la identidad de los individuos que participan en el estudio.
- Principio de Autonomía “Respeto a la Dignidad Humana”: su participación en la encuesta será con todo el respeto al personal en estudio.
- Principio de autonomía respetar sus ideas y decisión de responder o no las encuestas y fines personales.
- Principio de Justicia: Se garantizara su privacidad al personal en estudio.
- Se utilizó la aplicación de software turnitin.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

III. RESULTADOS

3.1. GRÁFICOS Y TABLAS

Tabla 01:

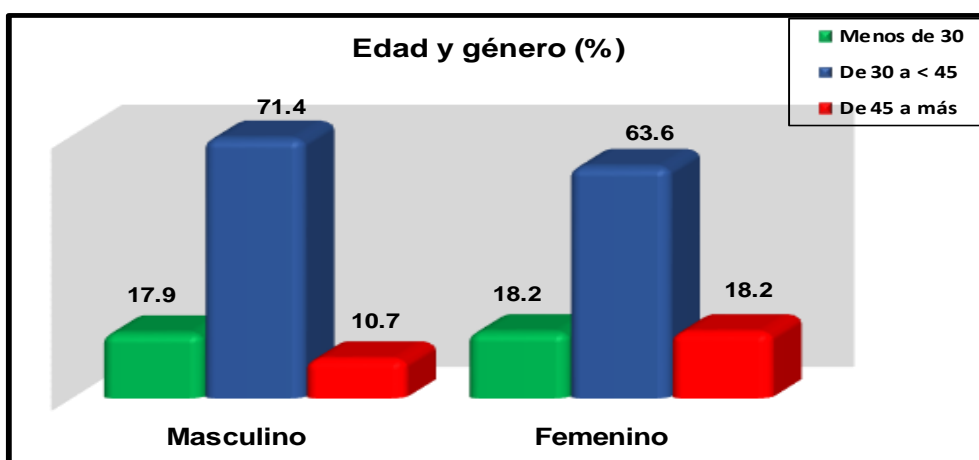
Edad y género del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

		Género					
		Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Edad	Menos de 30	5	17.9	4	18.2	9	18
	De 30 a < 45	20	71.4	14	63.6	34	68
	De 45 a más	3	10.7	4	18.2	7	14
Total		28	100	22	100	50	100
% de Género		Masculino= 56%		Femenino= 44%			

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 01:

Edad y género del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

Según el cuadro 01 y figura de igual numeración, se aprecia que, en el personal de la Red de salud Conchucos norte Pomabamba, la muestra contuvo a un 56% de género masculino. Asimismo, las edades de los encuestados mostraron el 63.6% tuvieron de 30 a menos de 45 años, y solo el 18.2% presentó una edad menor que 30 y mayor que 45 años respectivamente.

Tabla 02:

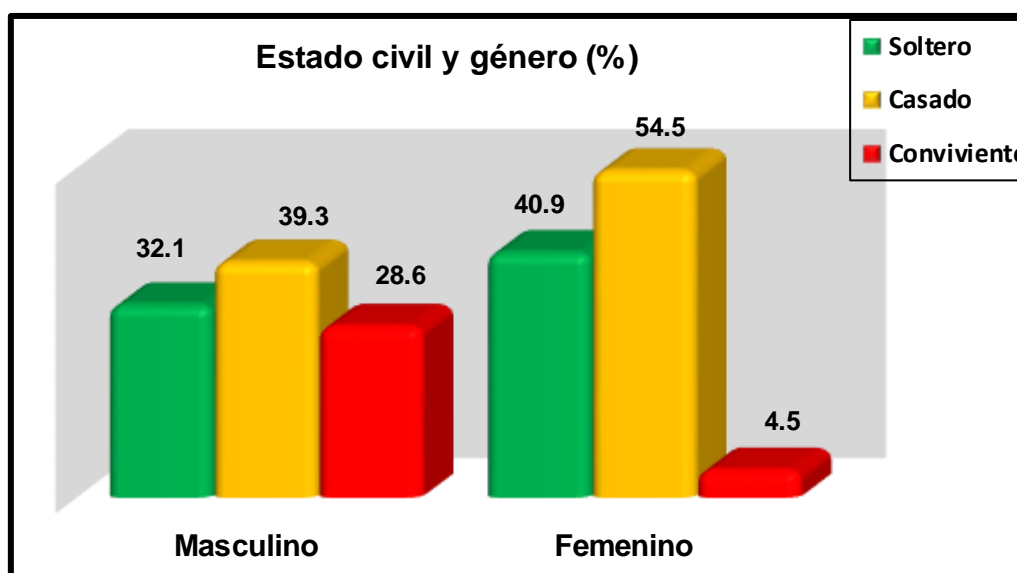
Estado civil y género del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

		Género				Total		%	
		Masculino	%	Femenino	%				
Estado civil	Soltero	9	32.1	9	40.9	18	36		
	Casado	11	39.3	12	54.5	23	46		
	Conviviente	8	28.6	1	4.5	9	18		
	Total	28	100	22	100.0	50	100		

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 02:

Estado civil y género del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

En el cuadro 02, se observa que el 46% del personal encuestado de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, fue casado, mientras que el 36% y 18% fueron solteros y convivientes respectivamente; también apreciamos que el 39.3% de los varones son casados, mientras que de las mujeres el 54.4% también son casados.

Tabla 03:

Tiempo de servicio y condición laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

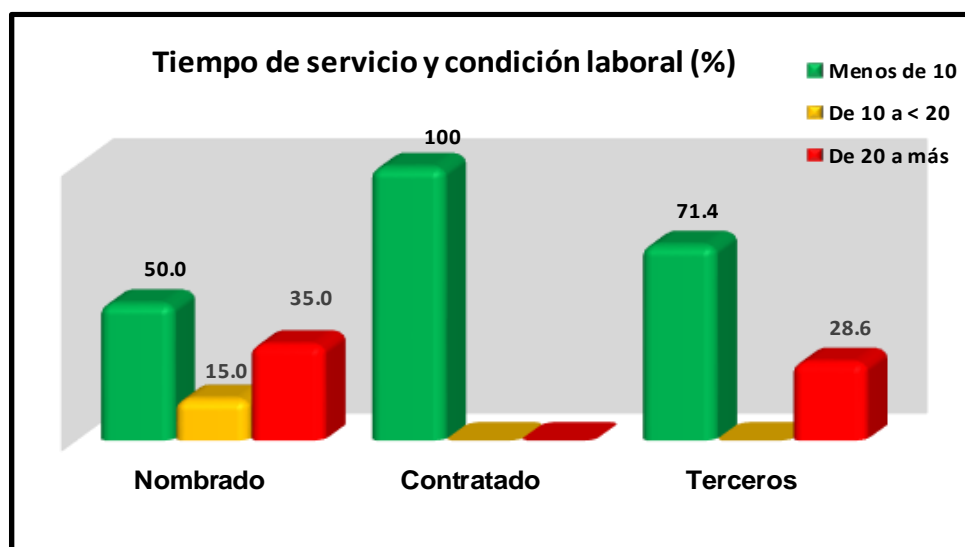
		Condición laboral						Total		%	
		Nombrado	%	Contratado	%	Terceros	%				
Tiempo de servicio	Menos de 10	10	50.0	23	100	5	71.4	38	76		
	De 10 a < 20	3	15.0	0	0.0	0	0.0	3	6		
	De 20 a más	7	35.0	0	0.0	2	28.6	9	18		
	Total	20	100	23	100	7	100	50	100		

% de Condición laboral: Nombrado= 40% Contratado= 46% Terceros= 14%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 03:

Tiempo de servicio y condición laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

En la tabla 03 (parte inferior) se aprecia que la condición laboral en la red de salud Conchucos norte, se presenta como 40%, 46% y 14% para nombrados, contratados y terceros respectivamente. Asimismo, el 100% de contratados tienen menos de 10 años de servicio, de la misma manera, terceros y nombrados también tienen menos de 10 años de servicio el 71.4% y 50% del personal respectivamente.

3.2. Análisis de las Variables de estudio (actividad física recreativa y productividad laboral)

Tabla 04:

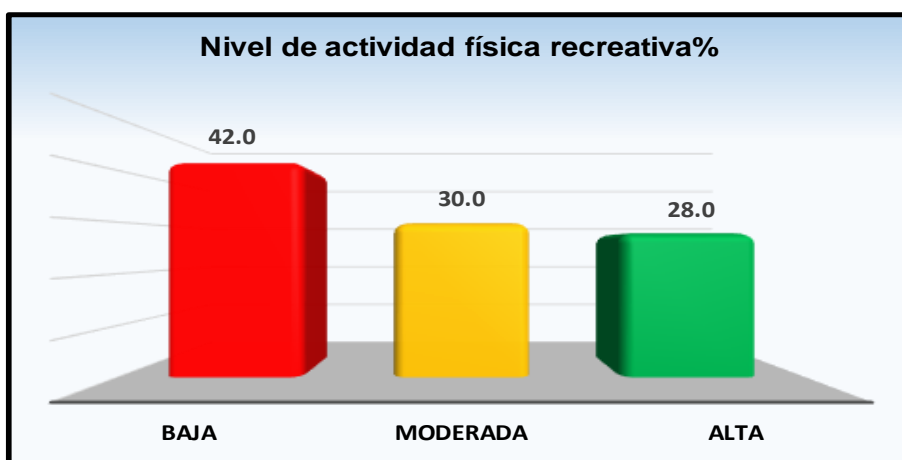
Actividad física recreativa del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Nivel de actividad física recreativa	Frecuencia	%
Baja	21	42.0
Moderada	15	30.0
Alta	14	28.0
Total	50	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 04:

Actividad física recreativa del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

A nivel de la Red de salud Conchucos norte, en la figura 04 se puede apreciar que un 42% del personal presenta un nivel de actividad física baja, mientras que un 30% y 28% presentan una actividad física moderada y alta respectivamente, esto denota que existe un alto porcentaje del personal que realiza actividad física y recreativa baja o que no realizan incluso, ya sea en el trabajo, en el desplazamiento, en el tiempo libre y el sedentarismo.

Tabla 05:

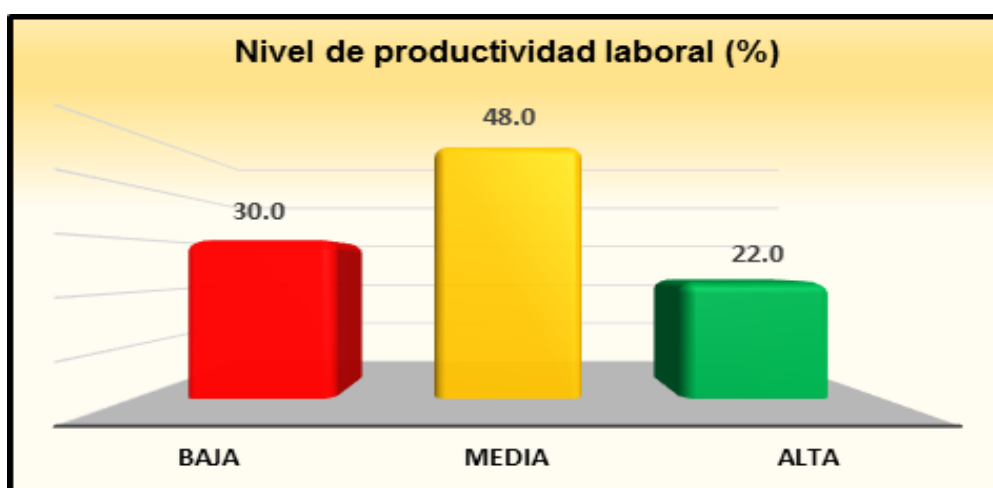
Productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Nivel de actividad productivdad laboral	Frecuencia	%
Baja	15	30.0
Media	24	48.0
Alta	11	22.0
Total	50	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 05:

Productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

En la tabla 05 y figura 05, se puede identificar el nivel de productividad del personal de la Red de salud norte, como vemos el 30% del personal presenta un bajo nivel de productividad, solo el 22%, presenta un óptimo de alta productividad, el resto del personal presenta un término medio de productividad en el 48% del personal. Esta variable tiene mucho que ver con la actividad física recreativa que desarrollan las personas en su centro de labores.

Tabla 06:

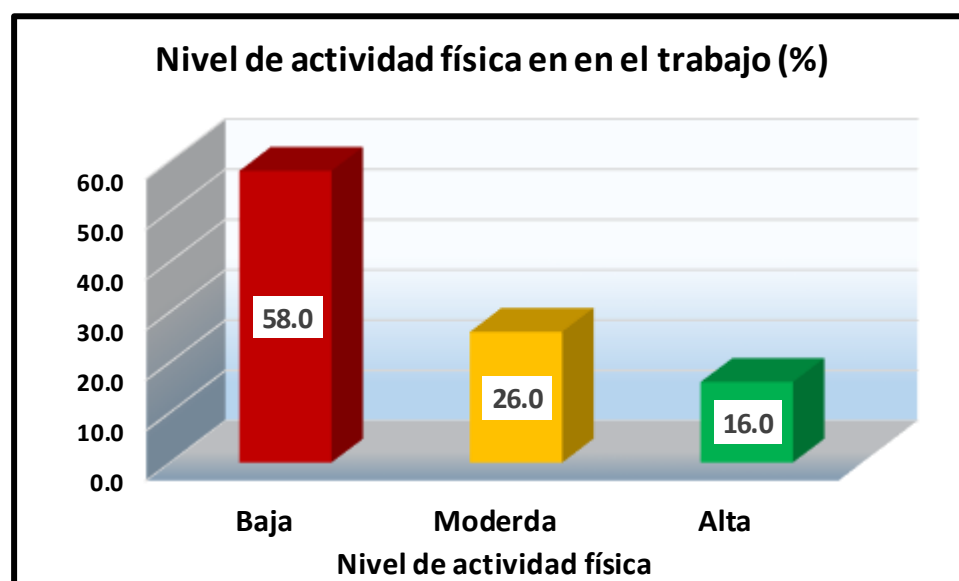
*Nivel de actividad física de la **dimensión en el trabajo** del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.*

Nivel de actividad física	Frecuencia	%
Baja	29	58.0
Moderada	13	26.0
Alta	8	16.0
Total	50	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 06:

*Nivel de actividad física de la **dimensión en el trabajo** del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.*



Interpretación:

En la tabla y figura 06 respectivamente se puede apreciar que mayoritariamente un 58% del personal de la Red de salud Conchucos norte, presenta una baja actividad física en el trabajo, solo el 26% y 16% presenta una moderada y alta actividad física en el trabajo respectivamente.

Tabla 07:

Indicadores de la dimensión en el trabajo del personal de la Red de salud Conchucos norte. Pomabamba, 2017.

Realiza actividad física en el trabajo	Frec.	%	Días de actividad física en la semana		Tiempo de actividad física en el día		
			≤ 3 días	> 3 días	≤ 180 min.	>180 min	
Intensa	Si	9	18	4 (44.4%)	5 (55.6%)	7 (77.8%)	2 (22.2%)
	No	41	82	-	-	-	-
Total	50	100	Media=4.2 días/sem.		Media=190 min./día		
	Frec.	%	≤ 3 días	> 3 días	≤ 120 min.	>120 min	
Moderada	Si	15	30	11 (73.3%)	4 (26.7%)	14 (93.3%)	1 (6.7%)
	No	35	70	-	-	-	-
Total	50	100	Media=2.3 días/sem.		Media=124 min./día		

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Interpretación:

La tabla 07, nos muestra el resultado sobre las preguntas de actividades físicas intensas y moderadas en el trabajo; primero podemos apreciar que el 18% y 30% de la población de la Red de salud Conchucos practican una actividad física intensa y moderada respectivamente. Asimismo, de los que practican una actividad física intensa, el 44.4% lo hacen en 3 o menos días a la semana y el 55.6% lo realiza en más de 3 días por semana; de otro lado también podemos apreciar que el 77.8% de las personas que realizan actividades intensas lo hacen 180 minutos o menos por día, solo el 22.2% lo hace en más de 180 minutos por día.

En la actividad física moderada en el trabajo, también podemos apreciar que el 73.3% de los que realizan esta actividad, lo hacen en 3 o menos días por semana; mientras que el 93.3% de los que mantienen una actividad física moderada, lo realiza en 120 minutos o menos por día.

El promedio de días/semana de actividad física intensa fue de 4.2 con promedio de 190.5 minutos/día; mientras que en la actividad física moderada se registró en promedio 2.3 días/semana y 124 minutos/día en promedio.

En general para la dimensión actividad física en el trabajo se registró en promedio 3.0 días/semana de actividad con un tiempo de 149 minutos/día en promedio.

Tabla 08:

Nivel de actividad física de la dimensión en el desplazamiento del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Camina o usa bicicleta mas de 10 minutos	Frec.	%	Camina o usa bicicleta días/ Semana		Camina o usa bicicleta Minutos/ día	
			≤ 3 días	> 3 días	≤ 60 min.	> 60 min.
			Si	42	84.0	9 (21.4%)
No	8	16.0	-	-	-	-
Total	50	100.0	Media=4.7 Días/sem.		Media=70 Min./día	

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Interpretación:

Según la tabla 08, el 84% del personal *de la Red de salud Conchucos norte*, realiza actividad física en el desplazamiento como caminar o usar una bicicleta por más de 10 minutos al día. También apreciamos que de éstas personas el 78.6% lo hace por más de 3 días por semana, mientras que el 73.8% de ellos lo hacen por menos de 60 minutos en un día típico.

Los indicadores que se registró fue de que en promedio el desplazamiento, se realiza 4.7 días/semana, con un tiempo promedio de 70 minutos/día.

Tabla 09:

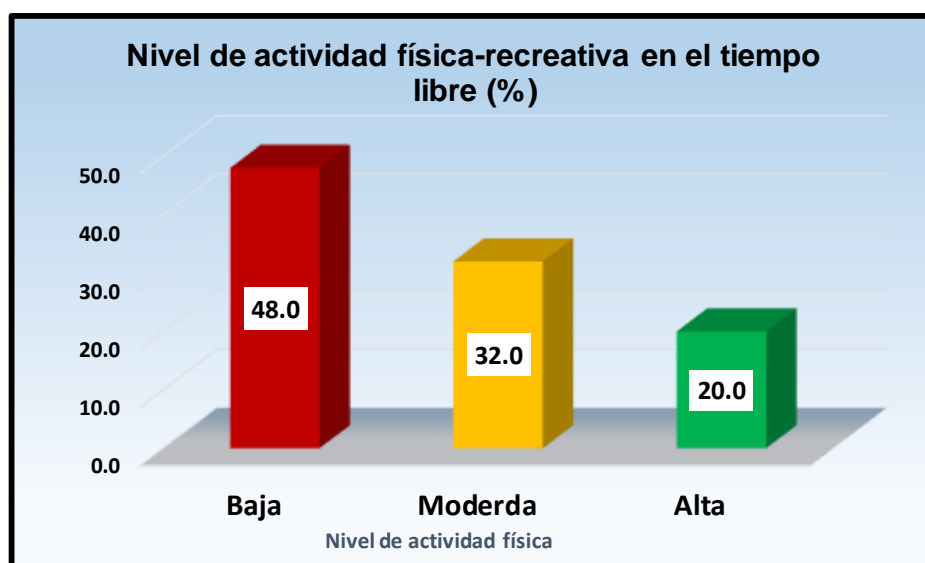
Nivel de actividad física recreativa de la dimensión en el tiempo libre del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Nivel de actividad física	Frecuencia	%
Baja	24	48.0
Moderada	16	32.0
Alta	10	20.0
Total	50	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 07:

Actividad física-recreativa de la dimensión en el tiempo libre del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

La actividad recreativa (física) en el tiempo libre, según la tabla 09 y figura 07, apreciamos que el nivel de actividad es baja en el 48% del personal, solo el 32% y 20% del personal lo realizan de forma moderada y alta respectivamente.

Tabla 10:

Indicadores de la actividad física-recreativa de la dimensión en el tiempo libre del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

En su tiempo libre practica deportes/ Fitness etc.	Frec.	%	Practica deportes días/ Semana		Practica deportes Minutos/ día		
			≤ 3 días	> 3 días	≤ 90 min.	> 90 min.	
Intensos	Si	12	24	10 (83.3%)	2 (16.7%)	8 (66.7%)	4 (33.3%)
	No	38	76	-	-	-	-
	Total	50	100	Media=2.4	Días/sem.	Media=91	Min./día
Moderados	Si	24	48	21 (87.5%)	3 (12.5%)	16 (66.7%)	8 (33.3%)
	No	26	52	-	-	-	-
	Total	50	100	Media=2.2	Días/sem.	Media=85	Min./día

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS.

Interpretación:

Según el cuadro en el tiempo libre solo doce personas (24%) realizan actividades de deportes o fitness intensos; el 83.3% de ellos lo hace 3 o menos veces por semana, también se observa que el 66.7%, práctica 90 minutos o menos por día. En cuanto a las actividades moderadas en el tiempo libre, solo el 48% del personal lo practican y de ellos el 87.5% lo hacen de 3 a menos veces por semana, mientras que el 66.7% de estas personas lo practican 90 o menos minutos por día.

También se observa que la actividad recreativa intensa se realiza en promedio 2.4 días/semana con un tiempo promedio de 91 minutos/día. Para la actividad recreativa moderada se registró una media de 2.2 días/semana con tiempo medio de 85 minutos/día.

Tabla 11:

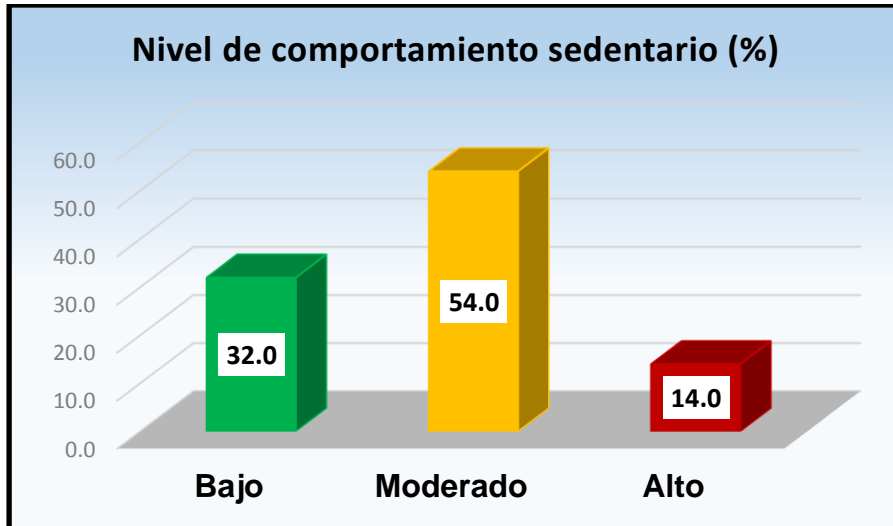
Comportamiento sedentario del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Comportamiento sedentario	Frecuencia	%
Bajo	16	32.0
Moderado	27	54.0
Alto	7	14.0
Total	50	100.0
Tiempo medio = 441 Minutos/ día		

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Figura 08:

Comportamiento sedentario del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.



Interpretación:

Según la tabla 11 y figura 08 observamos que el 14% del personal de la Red de salud Conchucos norte, es altamente sedentario, solo un 32% tiene un bajo nivel de sedentarismo, sin embargo, el 54% mantiene un sedentarismo moderado, que también es alarma de las consecuencias en la productividad. Asimismo, el tiempo promedio de sedentarismo fue de 441 minutos por día (7 horas y 21 minutos), fuera de las horas de dormir.

3.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis nula: No Existe relación directa y significativa entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Hipótesis alternativa: Existe relación directa y significativa entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Tabla 12:

Actividad física recreativa y la productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

	Nivel	Productividad laboral							
		Baja	%	Media	%	Alta	%	Total	%
Actividad física recreativa	Baja	13	86.7	8	33.3	0	0.0	21	42.0
	Moderada	2	13.3	11	45.8	2	18.2	15	30.0
	Alta	0	0.0	5	20.8	9	81.8	14	28.0
Total		15	100	24	100	11	100	50	100

Correlaciones

Coeficiente de correlación		V1: Actividad física recreativa	V2: Productividad laboral
Rho de Spearman	V1: Actividad física recreativa	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,722**
		N	50
			0,000
			50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Interpretación

En la tabla 12 apreciamos la linealidad y correlación directa entre la variable actividad física recreativa y la productividad laboral en la Red de salud Conchucos norte; así vemos que dentro del personal que presenta una baja productividad, el 86.7% son aquellas personas que tienen un nivel bajo de actividad física recreativa, del mismo modo dentro del personal que tiene una alta productividad laboral, el 81.8% de ellos, son los que presentan una alta actividad física recreativa.

Asimismo para probar la hipótesis de relación entre las variables, observamos en el cuadro precedente de correlaciones, el valor de significancia de la prueba (resaltado) es 0.000, y es menor comparado con el valor de 0.05 (significación estadística de 5%), por lo tanto concluimos que existe relación significativa entre la actividad física recreativa y la productividad laboral en la Red de salud de Conchucos norte; además el coeficiente Rho de Spearman, que nos muestra un valor de 0.722, nos indica que existe una buena relación directa y significativa entre las variables

actividad física recreativa y la productividad laboral en el persona de la Red de salud de Conchucos norte.

Hipótesis específica 01

Hipótesis nula: No Existe relación directa y significativa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Hipótesis alternativa: Existe relación directa y significativa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Tabla 13:

Actividad física en el trabajo y la productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Dimensión	Nivel	Productividad laboral						Total	%
		Baja	%	Media	%	Alta	%		
Actividad física en el trabajo	Baja	12	80.0	13	54.2	4	36.4	29	58.0
	Moderada	2	13.3	9	37.5	2	18.2	13	26.0
	Alta	1	6.7	2	8.3	5	45.5	8	16.0
Total		15	100	24	100	11	100	50	100

Correlaciones				
		D1: Actividad física en el trabajo		V2: Productividad laboral
Rho de Spearman	D1: actividad física en el trabajo	Coefficiente de correlación	1,000	0,365**
		Sig. (bilateral)	.	0,009
		N	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Interpretación:

En el cuadro 13 precedente se puede notar visualmente que existe una relación entre la dimensión actividad física en el trabajo con la productividad

del personal de la Red de salud Conchucos norte, puesto que el nivel de la actividad física en el trabajo se relaciona con el nivel de productividad laboral, así vemos que, a mayor actividad física en el trabajo, mayor es la productividad laboral.

Para probar la relación entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral observamos que el p-valor = 0,009 es menor que 0,05 (5%), por lo tanto, concluimos que existe una relación significativa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte y además el coeficiente Rho de Spearman = 0,365, no indica que existe una correlación baja, pero directa o positiva y significativa.

Hipótesis específica 02

Hipótesis nula: No Existe relación directa y significativa entre la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Hipótesis alternativa: Existe relación directa y significativa entre la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en la red de salud Conchucos norte 2017.

Tabla 14:

Actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, 2017.

Dimensión	Nivel	Productividad laboral						Total	%
		Baja	%	Media	%	Alta	%		
Actividad recreativa en el Tiempo libre	Baja	12	80.0	9	37.5	3	27.3	24	48.0
	Moderada	2	13.3	11	45.8	3	27.3	16	32.0
	Alta	1	6.7	4	16.7	5	45.5	10	20.0
	Total	15	100	24	100	11	100	50	100

Correlaciones

			D3_ Actividad en el tiempo Libre	V2: Productividad laboral
Rho de Spearman	D3_ Actividad en el tiempo Libre	Coefficiente de correlación	1,000	0,431**
		Sig. (bilateral)	.	0,002
		N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta aplicada y tabulados con SPSS

Interpretación:

En la tabla 14 que cruza la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral del personal de la Red de salud Conchucos norte podemos apreciar que en el nivel de proactividad bajo, el 80% del personal realiza una actividad recreativa baja, en el nivel de productividad media, el 45.8% del personal realiza actividades recreativas moderadas; en cambio de los que tienen una alta productividad laboral, el 45.5% presentan niveles altos de actividades recreativas como deportes o fitness.

En el resultado de la tabla correlaciones, apreciamos el **p-valor=0,002**, es menor que el 0.05 (significación de la prueba 5%), por lo tanto, existe relación significativa entre la actividad recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en el personal de la Red de salud Conchucos norte; y a la vez el coeficiente de correlación **Rho de Spearman = 0,431**, nos indica una aceptable correlación, pero significativa y directa entre ambas variables.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

IV. DISCUSIÓN

- 4.1. En la investigación titulada: *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*, debo coincidir con el investigador el cual concluyo en que existe un gran efecto de ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar.
- 4.2. Si se encontró relación entre la actividad física - recreativa que realizan los trabajadores de la red salud Conchucos norte con la mejora de la productividad laboral. De igual manera influye mucho en la productividad laboral con cuanta frecuencia e intensidad realicen la actividad física – recreativa.
- 4.3. Es necesario que la institución aplique un plan de actividades física – recreativa con sus trabajadores, así poder motivar al personal y mejorar la productividad laboral.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

V. CONCLUSIONES

5.1. Conclusión general

Conociendo que en un gran porcentaje de los trabajadores de la red de salud Conchucos norte, no realizan actividades físicas de modera intensidad ni dentro ni fuera de la institución y gran porcentaje del día se encuentran sentados y siendo su productividad laboral bajo, la presente investigación logró encontrar que, dentro de la Red de Salud Conchucos Norte, existe gran relación entre la actividad física recreativa y la mejora de la productividad laboral; se debe de tomar en cuenta la presente investigación ya que, la práctica de la actividad física – recreativa es importante no solo para el bienestar físico y mental de las personas, también ayuda a contribuir a la mejora de las actividades diarias y de esta manera se lograría mejorar la productividad laboral en esta institución.

5.2. Conclusiones específicas

La presente investigación comprobó que existe una relación significativa y directa o positiva entre la actividad física recreativa y la productividad laboral en el personal de la Red de salud Conchucos norte Pomabamba; el grado de relación mediante el coeficiente Rho de Spearman fue de 0,772, lo cual nos indica que existe una buena y fuerte relación entre ambas variables (tabla 12).

Los niveles de actividad física recreativa del personal de la Red de salud Conchucos norte, registraron que: el 42% presentó una baja actividad física, mientras que 30% y 28% de personal presento un nivel moderado y alto de actividad física recreativa (tabla 04). Asimismo, en el análisis de la productividad laboral se obtuvo que solo el 22% del personal presentó una alta productividad, mientras que el 48% y 30% registró una moderada y baja productividad laboral en la institución respectivamente (tabla 05).

La dimensión de actividad física en el trabajo registró que el 58% del personal de la Red de salud Conchucos norte, presentan actividad física baja y el 26% y 16% actividad física moderada y alta respectivamente. Asimismo, se registró que de las personas que realizan actividades físicas

en el trabajo, lo desarrollan en 3.0 días por semana en promedio, con un tiempo de 149 minutos por día (tabla 06).

En La dimensión de actividad recreativa en el tiempo libre, se registró que el 48% del personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba, presentan actividad física baja y solo el 32% y 20% presentan actividad física moderada y alta respectivamente. Asimismo, se observa que de las personas que realizan actividades físicas recreativas en el tiempo libre, lo hacen en promedio en 2.3 días por semana, con un tiempo promedio de 85 minutos por día (tabla 09).

Existe una relación significativa y directa entre la actividad física en el trabajo y la productividad laboral en el personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba; el grado de relación mediante el coeficiente Rho de Spearman fue de 0,365, lo cual nos indica que existe una correlación directa y significativa pero baja entre ambas variables (tabla 13).

Existe una relación significativa y directa entre la dimensión actividad física recreativa en el tiempo libre y la productividad laboral en el personal de la Red de salud Conchucos norte, Pomabamba; el grado de relación mediante el coeficiente Rho de Spearman fue de 0,431, lo cual nos indica que existe una correlación significativa pero baja entre ambas variables (tabla 14).

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

VI. RECOMENDACIONES

- La institución de la Red salud Conchucos norte debe considerar dentro de todos sus planes de trabajo incluir un plan de intervención de actividades físicas recreativas, para poder motivar al personal que labora y así contribuir con la mejora de la productividad laboral.
- La Red de Salud Conchucos Norte, al contar con personal profesional de la salud, debe de brindar información a todo su personal de la importancia de la actividad física para ellos y sus familiares, así como las posibles enfermedades no transmisibles a los que conlleva la poca o nula práctica de la actividad física.
- Los trabajadores de la red de salud Conchucos Norte deben de tomar conciencia en la importancia de la práctica de la actividad física – recreativa, la cual deben de incorporar a sus rutinas diarias a nivel familiar.

VII. REFERENCIAS

VII. REFERENCIAS

- Andía C., J. M.; Quiroz S., G.C. y Solórzano V., A.R. (2014). *Propuesta de Aprovechamiento de la capacidad ociosa de la Infraestructura Educativa de la I.E. "Jorge Basadre Grhomann" de Huaraz*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo, Huaraz.
- Arias, F. (2003). El proyecto de investigación Introducción a la metodología científica. 5ª E. Caracas: Episteme, c.a.
- Brunet, L. (2004) *El clima de trabajo en las organizaciones: Definición, Diagnóstico y Consecuencias*. Editorial Trillas. México.
- Conferencia Internacional del Trabajo (2007). *La promoción de empresas sostenibles, sexto punto del orden del día, revista*. Recuperado de <http://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc96/pdf/rep-vi.pdf>
- Chiavenato, I. (1993). *Administración de Recursos Humanos*, 1º Edición, McGraw-Hill. México
- Chiavenato, I. (2000). *Introducción a la teoría general de la administración*. 7º Edición. Mc Graw Hill. Colombia Interamericana.
- De Miguel C., M.; Schweiger G., I.; De las Mozas M., O, y Hernández L., J.M. (2009). *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*. Tesis de maestría publicada. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fernández, R. (1999). *Diccionario de recursos humanos: organización y dirección*. Madrid: Edit. Díaz de Santos.
- Gonzales E, Pérez E. (2012) Condiciones Laborales y Desgaste Profesional en Trabajadores de Salud. Revista Alternativas Psicológicas [Internet]. [consultada el 06 de Junio de 2015]; (27) Disponible en: <http://alternativas.me/index.php/agosto-septiembre-2012/4-condiciones-laborales-y-desgaste-profesional-en-trabajadores-de-la-salud>.

- Hall, R. (1996). *Organización, Estructura, Procesos y Resultados*, 2^o edición. México.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F. Mc Graw Hill.
- Horacio, O. (2009). *Metodología de la investigación*. Recuperado de [http://www.mailxmail.com/curso-tesis-investigación/tesis-marco-teorico-1-2](http://www.mailxmail.com/curso-tesis-investigacion/tesis-marco-teorico-1-2)
- Instituto interamericano de derechos humanos (2008). *Educación para la paz, la convivencia democrática y los derechos humanos*. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/54225106/Educacion-Para-La-Paz-La-Convivencia-Democratic-A-y-Los-Derechos-Humanos>
- Itson (2009). Técnicas e instrumentos Metodología de investigación. Recuperado de http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05_lectura_Tecnicas_e_Instrumentos.pdf?603f00
- Luthans, F. (2008). *Comportamiento organizacional*. (11a ed.). México D.F., México
- Manene, L. (2012). *Motivación y satisfacción en el trabajo y sus teorías*. Recuperado de <http://www.luismiguelmanene.com/2012/09/16/la-motivacion-y-satisfaccion-en-el-trabajo-y-sus-teorias/>
- Moroquez (2007). *Como seleccionar el tamaño de una muestra para una investigación educativa*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos42/seleccion-muestra/seleccion-muestra2.shtml>

OMS. Encuesta de Actividad Física. Octubre 2010

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Pineda V., F. A. (2016). *Relación entre la Satisfacción laboral y la productividad laboral de los trabajadores en la Municipalidad Distrital de Independencia 2016*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo.

Salazar, M. y Salazar R. (2012). *Tesis de maestría en Teoría de las relaciones humanas para mejorar el clima organizacional del nivel secundario de la IE La Libertad de Huaraz – Ancash*.

Támara C., D.M. (2016). *Factores de recursos humanos que inciden en la productividad laboral de la sede del Gobierno Regional de Ancash, 2016*. Tesis de maestría Universidad César Vallejo, Huaraz.

ANEXO

ANEXO 01: INSTRUMENTOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

A. Instrumento de las encuestas



A continuación se les hace llegar un cuestionario que tiene por objetivo determinar si existe relación entre la actividad física recreativa y la mejora de la productividad laboral dentro de su institución. Se agradece su participación.

I. DATOS GENERALES

SEXO:	
EDAD:	
ESTADO CIVIL:	
AÑOS DE SERVICIO EN LA INSTITUCIÓN:	
PROFESIÓN:	
AREA EN LA QUE LABORA:	
CONDICION LABORAL:	

II. ACTIVIDAD FISICA - RECREATIVA

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa. Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta	Respuesta
En el trabajo	
1 ¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si la respuesta es No, Saltar a Pregunta 4
2 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>
3 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins
4 ¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si la respuesta es No, Saltar a Pregunta 7
5 En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>
6 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins

En el desplazamiento		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto:</p>		
7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 Si la respuesta es No, Saltar a Pregunta 10
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins
En el tiempo libre		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.</p>		
10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si la respuesta es No, Saltar a Pregunta 13
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Sí 1 No 2 Si la respuesta es No, Saltar a Pregunta 16
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins
Comportamiento sedentario		
<p>La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.</p>		
16	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> Hrs mins

III. PREGUNTAS RELACIONADAS A LA PRODUCTIVIDAD LABORAL

Marcar con una X la respuesta que crea conveniente en relación a la productividad laboral:

1. ¿Cual es el promedio de edad de las personas que la entidad contrata?

Menor a 25 años	
Entre 25 y 35 años	
Mayor a 35 años	

2. ¿Según su observación, según la edad, que personas son más productivas?

	Mucho	Medianamente	Poco	Nada
Menores a 25 años				
Entre 25 y 35 años				
Mayores a 35 años				

3. Es un factor importante la experiencia de las personas para desempeñar sus actividades de una buena

Mucho		Medianamente		Poco		Nada	
-------	--	--------------	--	------	--	------	--

4. Cuál cree que es el factor que más problemas presenta con respecto a productividad dentro de una organización?

Instalaciones	
Relación con compañeros	
Políticas sobre las cuales se rigen los miembros de una organización	
El liderazgo dentro de la organización es ineficiente	
Factores económicos nacionales	
Factores demográficos	
Factores sociales	
Problemas personales fuera de la organización que afectan su	
Capacitación (educación)	
Cultura	
Salud	

5. ¿Cómo considera el estado de las instalaciones?

	1. Excelente	2. Bueno	3. Medio	4. Malo	5. Pésimo
Iluminación					
Ventilación					
Ruido					
Higiene					
Equipo Tecnológico					

6. ¿Conoce las políticas bajo las cuales se desempeña? (su entidad)

Si	
No	

7. ¿Esta usted de acuerdo con las políticas de la entidad?

Si	
No	
Indiferente	

8. ¿Manejan estándares dentro de su entidad?

Si	
No	
No sabe	

9. ¿Aumentado la productividad de su entidad por el uso de estándares?

Mucho	
Medianamente	
Poco	
Nada	

10. ¿Considera usted que los recursos que posee son suficientes para realizar su trabajo o actividades

Excelente	
Bueno	
Pesimo	
Malo	
Medio	

11. ¿Considera usted que el sector geográfico en el que vive o desarrolla sus actividades, perjudica su desempeño ?

Si	
No	

12. ¿Su sueldo o ingresos reflejan su productividad?

Si	
No	

13. ¿Cómo considera su relación con los demas individuos de la organización?

Buena	
Mala	
Excelente	
Pésima	
Media	

14. ¿Considera usted necesario la capacitación dentro de un área en la cual desempeña sus actividades?

Si	
No	

15. ¿Desempeña usted actividades acorde a sus intereses?

Si	
No	

16. ¿Cómo considera el grado de desempeño de liderazgo dentro de la organización?

Bueno	
Malo	
Excelente	
Pésimo	
Medio	

17. ¿Existen medios o formas de modtivacion de la organización?

Si	
No	

18. Marque lo que influye en la productividad a la hora de trabajar

	Mucho	Medio	Poco	Nada
Ambiente de trabajo				
Recursos de trabajo				
Relacion con compañeros				
Edad				
Experiencia				
Estándares de trabajo				
Capacitacion es por parte de la empresa				

B. Categorizaciones de las variables y dimensiones

Se tomó en cuenta el punto las valorizaciones de 0 y 1 que se asignaron a las preguntas y las otras con más alternativas se categorizó como 0 y 1 respectivamente (0 sin actividad física y 1 con actividad física).

Baremos de la variable actividad física recreativa

Variable / Dimensión	1. Bajo	2. Moderado	2. Alto
Actividad física recreativa			
En el trabajo			
En el desplazamiento	[0 – 0.33)	[0.33 – 0.66)	[0.66 – 1]
En el tiempo libre			
Comportamiento sedentario			

Baremo de la variable productividad laboral:

Variable	1. NIVEL BAJO	2. NIVEL MEDIO	3. NIVEL ALTO
DESEMPEÑO LABORAL	[0 – 0.33)	[0.33 – 0.66)	[0.66 – 1]

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

CARACTERÍSTICAS DEL CUESTIONARIO	
1) Nombre del instrumento	CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA-RECREATIVA Y PRODUCTIVIDAD LABORAL
2) Autor/Adaptación	Mg. Raquel Mireya Escudero Tarazona
3) N° de ítems	16 ítems para actividad física-recreativa 18 ítems para productividad laboral
4) Administración	Individual
5) Duración	30 minutos
6) Población	50 trabajadores administrativos
7) Finalidad	Reconocer si existe relación entre la actividad física-recreativa y la productividad laboral en los trabajadores de la Red de Salud Conchucos Norte, 2017.
8) Materiales	Manual de aplicación, cuadernillo de ítems, hoja de respuestas, plantilla de calificación.
9) Codificación :	<p><i>Este cuestionario evalúa seis dimensiones en la variable de clima organizacional y satisfacción laboral: I. Liderazgo (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7); II. Motivación (ítems 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22), III. Relaciones Interpersonales (ítems 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30), IV Remuneración (ítems 31, 32, 33, 34, 35), V. Seguridad Laboral (36, 37,) y VI Reconocimiento, (38, 39,). Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes y para obtener la puntuación total se suman los subtotales de cada dimensión para posteriormente hallar el promedio de las tres dimensiones.</i></p>
10) Propiedades psicométricas:	<p>Fiabilidad: La fiabilidad de la escala global según el alpha de Cronbach es de 0.753. El alpha para la escala de vinculación es de $r = 0,752$ mientras que para la escala de flexibilidad es de $r = 0,813$.</p> <p>Validez: La validez externa del instrumento se determinó mediante el juicio de expertos.</p>
11) Observaciones:	Las puntuaciones obtenidas con la aplicación del instrumento se agruparon en niveles o escalas de: bajo: [0 – 0.33), medio: [0.33 – 0.66), alto: [0.66 – 1]

C. Validez y confiabilidad del Instrumento.

Los cuestionarios aplicados en el presente trabajo de investigación, fueron obtenidos del Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud.

B.1. Confiabilidad del instrumento Variables:

La confiabilidad de los instrumentos se calculó mediante el alfa de Kuder-Richardson (KR-20), por tener una escala de valores mayormente como 0 y 1

Variable 1: Actividad física recreativa

Item	AF1_C	AF4_C	AF7_C	AF10_C	AF13_C	AF16_C	SUMA
1	0	0	1	0	0	0	1
2	0	0	1	0	0	0	1
3	0	0	1	0	0	0	1
4	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	1	0	1	0	2
6	0	0	1	0	1	0	2
7	0	0	1	0	0	0	1
8	0	0	1	0	1	0	2
9	0	0	0	1	0	0	1
10	1	1	1	0	0	0	3
11	0	0	1	1	1	1	4
12	0	1	1	1	0	0	3
13	0	0	1	1	1	0	3
14	0	0	0	1	1	0	2
15	1	1	1	1	1	1	6
16	1	0	1	0	0	0	2
17	0	1	1	0	0	1	3
18	0	0	1	0	0	0	1
19	0	0	1	0	1	0	2
20	1	1	1	0	1	0	4
21	1	1	1	1	1	0	5
22	1	1	1	1	1	0	5
23	0	1	1	1	1	1	5
24	1	1	1	1	1	1	6
25	1	1	1	1	1	1	6
26	0	0	0	0	0	0	0

27	0	0	0	0	0	0	0
28	0	0	1	0	0	0	1
29	0	0	1	0	0	0	1
30	0	0	1	0	0	0	1
31	0	1	1	0	1	0	3
32	0	0	0	0	0	0	0
33	0	0	1	0	0	0	1
34	0	0	1	0	1	0	2
35	0	0	1	0	1	0	2
36	0	0	1	0	0	0	1
37	0	0	1	0	0	0	1
38	0	0	0	0	0	0	0
39	0	0	0	0	0	0	0
40	0	0	1	0	0	0	1
41	0	0	1	0	0	0	1
42	0	0	1	0	0	0	1
43	0	1	1	1	1	0	4
44	1	1	1	0	0	1	4
45	0	0	1	0	1	1	3
46	0	1	1	0	1	1	4
47	0	1	1	0	1	0	3
48	0	0	1	0	1	0	2
49	0	0	1	0	1	0	2
50	0	0	1	0	1	0	2

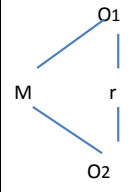
2.83

SUMA	9	15	42	12	24	9
P	0.18	0.3	0.84	0.24	0.48	0.18
Q	0.82	0.7	0.16	0.76	0.52	0.82
P*Q	0.148	0.21	0.134	0.182	0.25	0.148

1.0716

KR-20 **0.745** **Coefficiente de confiabilidad KR-20**

ANEXO 02: Matriz de Consistencia

ENUNCIADO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE	ITEMS	TIPO DE INVESTIGACIÓN
La actividad física - recreativa y la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017.	¿Qué relación existe entre la actividad física – recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud conchucos norte 2017?	<p>Objetivo General: Determinar el nivel de relación que existe entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la Red de Salud Conchucos Norte 2017.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medir los niveles de actividad física en los trabajadores de la red de salud conchucos norte 2017. • Medir los niveles de actividad recreativa en los trabajadores de la red de salud conchucos norte 2017 • Determinar la relación existente entre la actividad física con la productividad laboral en la red de salud conchucos norte 2017. • Determinar la relación existente entre la actividad recreativa con la productividad laboral en la red de salud conchucos norte 2017. • Propuesta para mejorar la productividad laboral en la Red de salud conchucos norte 2017. 	<p>H1 Existe relación directa y significativa entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud conchucos norte 2017.</p> <p>H0 No Existe relación entre la actividad física-recreativa y la mejora de la productividad laboral en la red de salud conchucos norte 2017.</p>	<p>Variable I: Actividad física-recreativa</p> <p>Variable II: Productividad laboral</p>	trabajo	intensa	Tiempo de cuidado personal	Del 1 al 3	<p>El presente estudio tiene un diseño no experimental, transversal correlacional.</p>  <p>dónde: M: Muestra O1: Variable Actividad Física - recreativa O2: Variable Productividad laboral r : Relación de las variables de estudio</p>
						moderado	Tiempo de cuidado personal	Del 4 al 6	
					desplazamiento	tiempo	Tiempo de cuidado personal	De la 7 al 9	
					Tiempo libre	Días Tiempo	Práctica de deportes	10 al 15	
					Comportamiento sedentario	Tiempo	Sedentarismo	Items 16	
					edad	Promedio de edad	Promedio para contratar	Items 1	
						Productividad	Personas productivas Tiempo de experiencia	Items 2	
					Factores y experiencia	Experiencia	Tiempo de experiencia	Items 3	
						Factores de problemas	Valora el trabajo que realizo	Items 4	
					Políticas institucionales	Instalaciones	Condiciones de las instalaciones	Items 5	
						Políticas	Políticas dela institución	Items 6 Y 7	
						estándares	Manejo y conocimiento de estándares institucionales	Items 8 y 9	
					Condiciones laborales	Recursos	Condiciones para promover el buen desempeño	Items 10	
						Ubicación	Tiempo de desplazamiento	Items 11	
						Condiciones económicas	Condiciones de motivación	Items 12	
						interrelación	Condiciones de buen trato	Items 13	
						Capacitación, motivación y liderazgo	Políticas dela institución	Items 14, 15, 16 y 17	
						Influencias para la productividad	Condiciones	Items 18	

ANEXO 03:



“Año del Buen Servicio al Ciudadano”



CONSTANCIA

Conste por la presente que la bachiller **Raquel Mireya ESCUDERO TARAZONA**, realizó el estudio de investigación sobre **“La Actividad Física-Recreativa y Su Relación Con La Mejora De La Productividad Laboral En La Red De Salud Conchucos Norte 2017”**.

Se expide el presente a solicitud del interesado para los fines que le convenga.

Pomabamba, 12 de setiembre del 2017

Atentamente;



GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
Dirección Regional de Salud Conchucos Norte - Pomabamba
Juan Santos Espinoza Benito
JUAN SANTOS ESPINOZA BENITO
DNI 16004773 CMP 48120
DIRECTOR EJECUTIVO

JSEB/Director Ejecutivo
TBGR/J.PERSONAL



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en el estudio titulado “LA ACTIVIDAD FÍSICA – RECREATIVA Y LA MEJORA DE LA PRODUCTIVIDAD LABORAL EN LA RED DE SALUD CONCHUCOS NORTE 2017”. Conducida por la alumna de la Universidad Cesar Vallejo, a fin de desarrollar su tesis para optar el grado académico de Magíster en Gestión de los servicios de Salud.

Yo,....., Identificado con DNI N°..... domiciliado en **Declaro que:**

He leído la hoja de información que se me ha entregado

He podido hacer preguntas sobre el estudio

He recibido suficiente información sobre el estudio

He hablado con Sra. Raquel Mireya Escudero Tarazona.

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que mi participación es confidencial.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1. Cuando quiera
2. Sin tener que dar explicaciones

Por lo tanto doy libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma-Participante

Firma-Investigador

- Vista de Variables Pantalla SPSS 24

BDatos Raquel.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Item	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Ordinal	Entrada
2	Género	Número	8	0	Género	{1, Masculin...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	Edad	Número	8	0	Edad	Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Escala	Entrada
4	Edad_agr	Número	5	0	Edad_agr	{1, Menos d...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Ecivil	Número	8	0	Estado Civil	{1, Soltero}...	Ninguno	7	Derecha	Nominal	Entrada
6	TServicio	Número	8	0	Tiempo de servi...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	TServicio_agr	Número	5	0	Tiempo de servi...	{1, Menos d...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	Condición	Número	8	0	Condición laboral	{1, Nombrad...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	Profesión	Cadena	16	0	Profesión	Ninguno	Ninguno	14	Izquierda	Nominal	Entrada
10	Area	Cadena	23	0	Área de Trabajo	Ninguno	Ninguno	19	Izquierda	Nominal	Entrada
11	AF1_C	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Escala	Entrada
12	AF2	Número	2	0		Ninguno	Ninguno	6	Derecha	Escala	Entrada
13	AF2_agr	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	AF3	Número	3	0		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
15	AF3_agr	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	AF4_C	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	AF5	Número	1	0		Ninguno	Ninguno	1	Derecha	Escala	Entrada
18	AF5_agr	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	AF6	Número	3	0		Ninguno	Ninguno	3	Derecha	Escala	Entrada
20	AF6_agr	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	AF7_C	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	AF8	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	AF8_agr	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	AF9	Número	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

3:46 p. m. 8/09/2017

- Vista de Datos Pantalla SPSS 24

BDatos Raquel.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 88 de 88 variables

	Item	Género	Edad	Edad_agr	Ecivil	TServicio	TServicio_agr	Condición	Profesión	Area	AF1_C	AF2	AF2_agr	AF3	AF3_agr
1	1	2	25	1	1	5	1	3	SEGURIDAD	ADMINISTRACION	0
2	2	2	27	1	1	1	1	3	SEGURIDAD	ADMINISTRACION	0
3	3	1	51	3	2	25	3	1	COMPUTACION	DIRECCION	0
4	4	2	30	2	1	5	1	1	ENFERMERIA	ODEI	0
5	5	1	32	2	3	1	1	2	COMPUTACION	ESTADISTICA	0
6	6	1	43	2	2	6	1	1	ENFERMERIA	ODEI	0
7	7	2	34	2	2	6	1	1	ENFERMERIA	SIS	0
8	8	1	39	2	1	5	1	2	INGENIERO	ODEI	0
9	9	1	32	2	1	8	1	2	COMPUTACION	PLANIFICACION PPSTO	0
10	10	2	32	2	2	2	1	2	FARMACIA	FARM	1	2	1	60	1
11	11	1	47	3	2	23	3	1	COMPUTACION	ESTADISTICA	0
12	12	1	35	2	1	9	1	1	COMPUTACION	ADMINISTRACION	0
13	13	1	34	2	1	3	1	2	NUTRICIONISTA	ENFER. NO TRANSMISIBL...	0
14	14	1	31	2	1	2	1	2	ENFERMERIA	ODEI	0
15	15	1	30	2	2	7	1	2	COMPUTACION	COMPUTACION	1	3	1	15	1
16	16	2	32	2	2	1	1	2	COMPUTACION	SIS	1	2	1	30	1
17	17	2	41	2	2	1	1	2	ENFERMERIA	SIS	0
18	18	2	33	2	3	4	1	3	COMPUTACION	RR.HH.	0
19	19	1	46	3	2	4	1	1	ADMINISTRACION	ADMINISTRACION	0
20	20	1	40	2	3	1	1	2	ABOGADO	SECRETARIA TECNICA	1	5	2	240	1
21	21	1	30	2	3	3	1	2	CONTADOR	ECONOMIA	1	7	2	380	2

Vista de datos Vista de variables

Deshacer una acción del usuario

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

3:46 p. m. 8/09/2017