



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“PRACTICAS DEL OCIO SALUDABLE DE LOS  
TRABAJADORES DE CONFECCION DE LA CORPORACIÓN  
INDUSTRIAL INDEPENDENCIA S.A.C. CHORRILLOS, LIMA  
PERÚ 2016”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:  
VÁSQUEZ HUALLPA, ROSARIO**

**ASESORA:  
Mg. JENNY MILAGRO SÁNCHEZ DELGADO**

**LIMA - PERÚ, 2018**

**“PRACTICAS DEL OCIO SALUDABLE DE LOS  
TRABAJADORES DE CONFECCION DE LA CORPORACIÓN  
INDUSTRIAL INDEPENDENCIA S.A.C. CHORRILLOS, LIMA  
PERÚ 2016”**

*Dedicado a Dios, por ser quien guía mis pasos  
A mis padres quienes siempre han estado a mi  
lado dándome fuerza con sus palabras de  
aliento para continuar luchando día a día por  
alcanzar mis objetivos y por todo el amor que  
me dieron, gracias*

*Agradezco a DIOS por darme la vida y llenarme de bendiciones*

*A mí adorada madre por ser una madre ejemplar, por todo su apoyo, paciencia, amor y lucha por hacernos cada día unas mejores personas. A mi padre por habernos dado todo su amor, ayuda y dedicación.*

*A mi Escuela quien nos abrió el camino de superación, con docentes idóneos, capaces e impulsores, gracias a ellos por sus conocimientos impartidos, por su paciencia y entendimiento y por haberme brindado la oportunidad de alcanzar un excelente nivel académico*

## RESUMEN

El presente estudio titulado “Prácticas del ocio saludable de los trabajadores de confección de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos, Lima-Perú 2016”. Tuvo como objetivo general determinar las Prácticas del ocio saludable de los trabajadores de confección de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal, de nivel aplicativo, según la intervención no experimental, la muestra estuvo conformada por los 80 trabajadores. Se llegó a las siguientes conclusiones:

La mayoría de los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C, fluctúan entre los 29 a 43 años de edad, predomina el género femenino, son convivientes, contratados y solo trabajan medio tiempo. Los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. muy pocos tienen Prácticas de ocio saludable, en la dimensión física, recreación y solo el 1% en la dimensión artística. Las Prácticas de ocio saludable en la dimensión Física en los trabajadores del área de confecciones, se tuvo que la mayoría no practica deportes, danzas y no realizan actividades lúdicas muy pocos practica la Jardinería, van de compras y/o visitan centros comerciales. Los trabajadores del área de confecciones en la dimensión de recreación, la mayoría gustan dar paseos por la playa, el parque, y no realizan actividades culturales, mucho menos frecuenta el cine, o toman foto. Los trabajadores del área de confecciones en la dimensión artística solo el 1% practican actividades. Los resultados obtenidos evidencian, desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre, y pocas personas tienen tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas y artísticas.

**Palabras claves:** Practica de ocio, tiempo libre, actividades recreativas

## **ABSTRACT**

The present study entitled "Practices of the healthy leisure of the workers of confection of the Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos, Lima-Peru 2016 ". Its general objective was to determine the Practices of healthy leisure for garment workers of the Corporación Industrial Independencia S.A.C. It was a quantitative approach, descriptive, cross-sectional, application level, according to the non-experimental intervention, the sample was made up of 80 workers. The following conclusions were reached:

The majority of the workers in the clothing area of the Corporación Industrial Independencia S.A.C, fluctuate between 29 and 43 years of age, predominantly female, are cohabiting, hired and only work part time. The workers of the clothing area of the Corporación Industrial Independencia SA S.A.C. very few have healthy leisure practices, in the physical dimension, recreation and only 1% in the artistic dimension. The Practices of healthy leisure in the Physical dimension in the workers of the area of confections, had that the majority does not practice sports, dances and they do not play activities very few practices the Gardening, they go of purchases and / or they visit shopping centers. The workers of the clothing area in the dimension of recreation, most like to take walks on the beach, the park, and do not perform cultural activities, much less frequent the cinema, or take pictures. The workers of the area of confections in the artistic dimension only 1% practice activities. The results obtained show, ignorance of the proper use of free time, and few people have a tendency to use free time in physical and artistic activities.

**Keywords:** Leisure practice, free time, recreational activities

## INDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudio	4
1.5. Limitaciones de la investigación	5

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	10
2.3. Definición de términos	20
2.4. Variables	20
2.4.1. Definición conceptual de la variable	20
2.4.2. Definición operacional de la variable	21
2.4.3. Operacionalización de la variable	21

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	22
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	22
3.3. Población y muestra	22
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	23
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	23
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	23
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	25
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	30
<b>CONCLUSIONES</b>	32
<b>RECOMENDACIONES</b>	33
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	34
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INTRODUCCIÓN

El ocio es un conjunto de actividades a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, divertirse, desarrollar su información o formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su ámbito familiar, laboral o de su comunidad.

La OMS señala el ocio saludable como la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

En el Perú es necesario analizar el fenómeno del tiempo libre y su implicancia en la realidad social. Se debe tomar en cuenta que el tiempo de ocio por fuera de la producción la mayoría de veces es empleado en actividades de reproducción social que de manera sutil son definidas como uso del tiempo libre, cuando estas actividades forman parte de la regulación necesaria para el normal funcionamiento del sistema capitalista.

Las prácticas del ocio saludable están asociadas a la prevención de enfermedades no transmisibles como hipertensión arterial, colesterol, triglicéridos, stress laboral

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En las últimas décadas, el hombre se ha preocupado por adquirir más periodos de descanso. Hoy día, ha logrado esos derechos; posiblemente no esté preparado para emplear su tiempo libre de manera constructiva, no tiene conciencia en qué consiste, como se utiliza y no posee información que le brinde opciones para hacer una adecuada elección de actividades recreativas, deportivas y artísticas que contribuyan a su diversión, relajación, integración y desarrollo personal.<sup>(1)</sup>

La inactividad laboral está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedad no transmisible y afecta la salud de las personas en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen entre el 20% y 30% más de riesgo de muerte que las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de días de la semana fuera del horario de trabajo.<sup>(2)</sup>

El ocio es el conjunto de actividades a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, divertirse.<sup>(2)</sup>

Rodríguez & Olmos (2010) afirma que “Las condiciones de vida han cambiado y el ritmo y distribución de los tiempos están, hoy día, sujetos a otro tipo de condicionantes distintos de los tradicionales”. A causa de ello actualmente se han dado cambios, desde las prácticas en el tiempo libre de los jóvenes, perdiendo interés en todo tipo de actividades tradicionales por la influencia de prácticas más modernas e individualizadas a partir de ahí se da una ruptura en ambientes de vida anteriormente más sociales, grupales, creativos. <sup>(3)</sup>

Por otro lado en México los resultados de actividad física en trabajadores se estima que el 58% de las personas de 19 a más años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada, durante los últimos 12 meses previos la encuesta, 38% realizó uno o dos actividades y 2% más de tres actividades. La actividad más frecuente para este grupo de edad es el fútbol de acuerdo con la clasificación de la OMS. <sup>(4)</sup>

En el Ecuador, el fenómeno del tiempo libre es abordado en dos de los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo 2009-2013: el tercer objetivo es “Mejorar la calidad de vida de la población”; y el siete indica “Construir y fortalecer espacios públicos interculturales y de encuentro común”. Por primera vez en el país, se establece con claridad parámetros constitucionales sobre el uso del tiempo libre, lo que marca una nueva perspectiva del fenómeno en nuestro territorio. <sup>(4)</sup>

Es nuestro país es necesario analizar el fenómeno del tiempo libre y su implicación en la realidad social. Se debe tomar en cuenta que el tiempo ocio es empleado en actividades sociales que de manera sutil son definidas como uso del tiempo libre. En el análisis se debe tomar en cuenta la hegemonía del capital transnacional el cual generó transformaciones y cambios en la producción, la productividad.

Los trabajadores de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. a fin de prevenir cuadros de estrés se plantea la posibilidad de generar un espacio de ocio saludable, ante ello surgen las siguientes

interrogantes como: ¿Influye la cultura y cambio social frente a las prácticas de ocio? ¿Qué tipo de prácticas de ocio saludable realiza?

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión deportiva en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?
- ¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión de recreaciones en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?
- ¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión artística en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar, de qué manera realizan las prácticas del ocio saludable los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión deportiva en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016
- Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión de recreaciones en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.
- Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión artística en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación estudia el impacto social del ocio y el cómo la misma interviene en el compartimiento de los individuos y crea condiciones para viabilizar la formación integral. Por otra parte a nivel práctico es una herramienta útil para canalizar positivamente la inversión del tiempo libre de los trabajadores de la empresa textil. Del mismo modo, aporta un instrumento que mide la recreación, el deporte y la parte artística.

En lo que respecta a la actualidad existe la tendencia al incremento del estudio del ocio en el siglo XXI. Sin embargo, en el ámbito nacional, son escasos los estudios sobre dicho tema, en tal sentido la presente investigación contribuirá al aporte teórico del mismo.

Además, el impacto del tiempo de ocio es mayor en estos dos últimos siglos, por lo que es importante comprender la influencia de este fenómeno social en nuestra existencia.

Por otro lado, ha sido y es un tema tratado desde diversos puntos de vista; así mismo ha sido correlacionado con diferentes factores: motivación, inteligencia y aptitudes, auto concepto, hábitos, estrategias y

estilos de aprendizaje, aspectos familiares, variables socio ambiental, clima escolar

La importancia de esta investigación radica, en que aportara datos para establecer lineamientos que puedan ser aplicados no solo a nivel de dicha institución sino también proyectarse a nivel de todas las instituciones públicas. De igual manera corroborará los estudios anteriores, y servirá de base para posteriores estudios sobre las Prácticas del ocio saludable

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra que se obtuvo solo pertenece a los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C chorrillos

La segunda limitación corresponde a que los resultados sólo servirán para la institución donde se llevara a cabo la investigación

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales:

**LINARES, Melissa, MARTÍNEZ, Ana; PARRA, Bárbara:** “propuesta de un programa de recreación, utilización del tiempo libre y turismo social como herramienta gerencial que ayude a preservar la salud de los trabajadores de una empresa de asesoría en materia de seguridad y salud laboral ubicada en Valencia. Carabobo” Venezuela 2009. Es una investigación descriptiva con una población de 35 trabajadores y se aplicó un cuestionario para poder determinar las prácticas del tiempo libre. Obteniendo los siguientes resultados 80% de los trabajadores encuestados la organización no desarrolla actividades con fines recreativos, de turismo social ni de utilización del tiempo libre para el disfrute de ellos y de su familia. Sin embargo una minoría del 20% de los empleados piensa que la empresa si desarrolla este tipo de actividades, concluyendo:

*“La recreación, tiempo libre y el turismo social, son factores de gran importancia tanto para el trabajador como para la empresa. Del mismo modo, el 100% de los trabajadores indicaron que el desarrollo de estas actividades traen consigo beneficios para ellos y sus familias en cuanto a calidad de vida, salud y bienestar se refiere”.<sup>(5)</sup>*

**COLIMA M.** en su investigación “Recreación laboral: Su efecto motivacional de una realización humana. Observatorio nacional revista venezolana”. Venezuela. 2011. el objetivo de la investigación fue analizar la importancia de la recreación laboral y su efecto motivacional en los trabajadores, la metodología fue cualitativa donde se adoptó análisis reflexivo y de definición de conceptos de la investigación comprendiendo su significado tomando la importancia de la vivencia en el área laboral de las personas, y la importancia en el trabajo, tomando un grupo de individuos clasificados en áreas laborales dentro del entorno, alrededor de él considerando la empresa una parte clave en la recreación laboral en los trabajadores. En conclusiones es:

*“Importante el bienestar en el área de trabajo implementado nuevos lineamientos en la calidad de vida, preocupándose por el ser integral y humano por medio de la recreación como participación activa transformando en cómo el individuo se recrea, incluyendo diversas vivencias sociales a partir de la construcción de valores es por ello el interés personal en el desarrollo de vida y carácter con el tiempo en un equilibrio entre lo que es y se quiere ser a través de lo propio en el beneficio individual de cada persona, siendo partícipes de desarrollo económico pero con procesos en todo el entorno social, desde cultural y educativo, siempre en el propio bienestar de vida en el deseo de las cosas por realizarlas comúnmente en la existencia del ser humano por preocuparse por sí mismo, el tiempo de compartir siendo una próspera relación en el entorno para obtener un clima de tranquilidad y calma apropiada de su calidad de vida en el sentido de desarrollo del propio ser”.* <sup>(6)</sup>

**LEMP Paredes, Martha, BEHN Theune, Veronca** “Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional santo tomas, Talca. Chile. 2012”. Es una investigación descriptiva transversal y correlacional, la información de fuente primaria se obtuvo mediante la aplicación de una encuesta en una población Conformada por 494 estudiantes asistentes en un determinado día a clases. Los resultados

obtenidos: los resultados muestran que los hombres dedican más tiempo a la práctica de deportes (32,8%) que las mujeres (4,3%), En general en diversos estudios se ha encontrado que las mujeres son más sedentarias que los hombres: ver TV o escuchar música 92,8%, actividades domésticas 43,1%, dormir 34,0% y leer 20,2%. Llegando a las siguientes conclusiones:

*“Los hombres disponen de más tiempo libre que las mujeres, los alumnos más bebedores tienen más tiempo libre que el resto. Los estudiantes de las carreras universitarias dedican más tiempo al estudio que los de las carreras técnicas, estos últimos dedican más tiempo al trabajo remunerado”.* <sup>(7)</sup>

**RAMOS Echazarreta Rafael; SANZ Arazuri Eva; PONCE de León, Ana; VALDEMORO San Emeterio, María,** en su estudio titulado “La percepción del ocio saludable en la práctica físico deportiva juvenil” de la ciudad de Rioja, provincia de Álava, España 2012. Es una investigación de análisis cualitativo y cuantitativo con una población de 135 escolares hombre y mujeres de España. Aplicando el instrumento del cuestionario validado para poder determinar prácticas físico deportivo obteniendo los siguientes resultados el 41% se corresponde con la coordinada autotélica, el 36% con el ocio exotélico y el 13% y el 10% con las coordinadas ausente y nocivo respectivamente.

*“En los resultados se observa cómo la práctica físico-deportiva, entendida como experiencia de ocio saludable, es percibida, entre los colectivos analizados, con un matiz más preventivo de la salud de nuestros jóvenes que rehabilitador. Ocio saludable, concediendo a estas prácticas funciones más orientadas a la productividad o a la identificación social”.* <sup>(8)</sup>

#### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**SANABRIA-Rojas, Hernán; TARGUÍ Mamani, Carolina; PORTUGAL Benavides Walter; PEREYRA Zaldívar, Héctor; MAMANI Castillo, Lorenzo; DOLORES Maldonado, Candy; CÁCERES Mendoza, Andrés.** “Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú”

2012 esta investigación tubo un diseño Descriptivo y transversal La población de estudio fue 172 trabajadores de salud de la DIRESA, según criterios de inclusión y aceptación para participar. Se obtuvo como resultado: Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú” 2012 fueron 88% de los trabajadores de la DIRESA tuvieron bajo nivel de actividad física y un 64% exceso de peso. Entre las enfermedades no transmisibles referidas por los trabajadores, se encontró que 4.7% tuvieron diabetes, 15,6 hipertensión arterial, 32,6 de dislipidemia y 15% fumaba. Llegando a las siguientes conclusiones:

*“Los trabajadores de la DIRESA tienen alta prevalencia de inactividad física y exceso de peso por lo que es recomendable implementar políticas saludables que contribuyan a mejorar su estado de salud”.* <sup>(9)</sup>

**ZAMORA Macorra, Mireya; CRUZ Flores, Adriana C:** “El papel del tiempo libre en la salud de un grupo de conductores de carga” Perú 2014. Esta investigación tuvo un diseño: descriptivo y correlacional, mediante una encuesta y cuatro entrevistas se estudió una muestra de 119 choferes, Se encontró que salir a pasear con la familia disminuía en 87% la posibilidad de presentar trastornos del sueño en los conductores (RP .13, IC .03-.63). Se conformaron cuatro conglomerados para ver la relación del tiempo libre con algunos daños a la salud. Destaca que el grupo que utilizaba de manera activa su tiempo libre, tiene menor probabilidad de presentar trastornos mentales, que aquellos que lo utilizaban de manera pasiva. Llegando a las siguientes conclusiones:

*“La investigación permitió visualizar cómo la organización del trabajo y las exigencias a las que se someten estos trabajadores, repercuten en su salud y permean su vida cotidiana, por la cantidad de horas laboradas y el tiempo que pasan sin frecuentar a su familia”* <sup>(10)</sup>

## 2.2. BASE TEÓRICA

### 2.2.1. Prácticas

Práctica es una acción regular que se lleva a cabo por diferentes objetivos. Uno puede ser mejorar y obtener un rendimiento cada vez superior, por ejemplo cuando se habla de la práctica del ajedrez, de algún deporte, del estudio, de la cocina, etc. En este sentido, la práctica es entendida como el acto de realizar algo de manera regular que supone la posible obtención de buenos resultados en el desempeño.

Abordar la práctica desde un punto de vista epistemológico se convierte en un ejercicio complejo debido a la diversidad de concepciones que sobre ella existe. La práctica, o la forma como ésta se entiende, está determinada por la concepción de mundo y el ideal de sujeto que se tenga en un momento histórico determinado.

Así, la visión idealista de los griegos representados en Platón y Aristóteles, concebían la práctica como el arte del argumento moral y político, es decir, el pensamiento como lo esencial de la práctica, como el razonamiento que realizan las personas cuando se ven enfrentadas a situaciones complejas. <sup>(11)</sup>

De igual manera Kant, retoma esta concepción y propone la razón práctica; como una forma de conocimiento, fundada en la existencia de una moral absoluta. Por otro lado y con una visión materialista del mundo, Marx, entiende la práctica como praxis, al concebir al hombre y la naturaleza como realidades objetivas. Es así que el ser humano como ser concreto tiene una actividad práctica que es el trabajo, de allí que el desarrollo de la producción determina a su vez el desarrollo social.

En esta misma línea, **Lefebvre** comprende la praxis como “el punto de partida y el de llegada del materialismo dialéctico. Esta

palabra designa filosóficamente lo que el sentido común llama: “la vida real”, considerando que “La energía creadora se prolonga y se manifiesta humanamente en y por la praxis, es decir, la actividad total de los hombres, acción y pensamiento, trabajo material y conocimiento” (12)

La práctica es una manera de transformar una realidad, de acercarnos a ella y plantear alternativas de solución hacia determinadas dificultades, aun desconociendo cual será la solución verdadera y real para cada situación. Pero, sin lugar a dudas, la práctica no debe verse como un componente aislado, sino que, para una mejor comprensión, requiere ser mirada en su relación con la teoría.

### **2.2.2. Ocio**

El ocio es un conjunto de actividades a las que los trabajadores pueden entregarse de manera liberada, por otro lado Salas menciona que el ocio es una manera de renovarse porque al realizar actividades diferentes a nuestro trabajo o labor habitual, las cuales elegimos de manera libre por satisfacción, nos sentiremos relajados, sin tensiones, como nuevos y recargados de energía. El ocio es una manera de conocerse pues a medida que elegimos y desarrollamos las actividades dentro de nuestro tiempo libre, iremos descubriendo qué nos gusta, cuáles son nuestras preferencias, qué nos ocasiona mayor satisfacción y alegría. Por otro lado, el ocio también es una manera de desarrollarse y realizarse

Dumazedier (1968), considera que las funciones principales del ocio centran en el descanso, ya que las actividades de ocio nos liberan de la fatiga psíquica y física de las ocupaciones laborales; la diversión, pues nos libera del aburrimiento del trabajo y del aislamiento de las grandes ciudades y el desarrollo de la personalidad, ya que permite la participación social, facilita las

relaciones sociales y creación de nuevas formas de participación y relación. <sup>(13)</sup>

Por su parte Trilla (1998), señala que para considerar una actividad como ocio debe reunir tres características: libertad en la elección y realización, motivación intrínseca en su desarrollo y que sea placentera. <sup>(14)</sup>

Desde el punto de vista sociológico, el ocio es el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de manera voluntaria, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, tras acabar sus ocupaciones laborales.

Toda persona necesita una formación para utilizar de forma razonada su tiempo libre y convertirlo en un espacio gratificante y con sentido. La utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos.

Sus teorías van encaminadas hacia la utilización adecuada del ocio, en el que han de estar presentes actividades relacionadas con el descanso, los juegos, la diversión, la cultura y el deporte, aunque no llega a diseñar un modelo pedagógico específico.

### **Tipos de ocio**

De las diversas clasificaciones de ocio, quizás la más útil a efectos de segmentar las actividades de tiempo libre, es la propuesta por Roger Sue (1982), citado por García Ferrando (2006), al distinguir entre actividades de ocio de índole física, cultural, social y práctica: <sup>(15)</sup>

- Investigaciones Sociológicas. Las actividades físicas de ocio: están orientadas al logro del descanso personal y al

restablecimiento del equilibrio psicológico, siendo las más frecuentes las físico-deportivas. <sup>(15)</sup>

- Las actividades de ocio culturales: están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales, tales como la lectura, asistencia a conciertos, museos, etc. En la actualidad deberíamos encuadrar dentro de este tipo de actividades; la televisión, la radio, el cine la fotografía y todas las que giran en torno al ocio digital (Internet). <sup>(15)</sup>
- Las actividades sociales de ocio: giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos. <sup>(15)</sup>
- Las actividades de ocio de índole práctica: aquí se incluyen las conductas que tienen una finalidad utilitaria, tales como trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También se podría incluir dentro de esta orientación práctica el ir de compras y visitar centros comerciales, algunos denominados últimamente también centros de ocio, que hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas. <sup>(15)</sup>

### **Ocio saludable**

La OMS define el ocio saludable como la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Hoy en día, existe un reconocimiento por parte de sociólogos, psicólogos, educadores y otros especialistas de la materia en relación al papel preponderante que juega el ocio saludable tanto para el sujeto como para el colectivo en general.

En tal sentido, la población necesita recrearse para de esta manera salir un poco del sedentarismo en el cual viven, y de esta manera dejar a un lado el estrés que los carcome día a día, para lograr una vida en armonía consigo mismo y con el ambiente que lo rodea, para ello, se hace necesario conocer la importancia de la recreación en el ser humano a través de los siguientes valores:

**Valor físico:** la recreación representa una contribución importante para el bienestar físico del individuo específicamente la forma deportiva, juegos, actividades al aire libre, danzas, gimnasia, natación, entre otros, permitiendo mejorar la salud física al incrementar la capacidad cardiorespiratoria y cardiopulmonar, la fuerza, el vigor, la energía y la resistencia como producto de la tonicidad muscular, el desarrollo de habilidades y destreza, a través de una adecuada disposición en la formación de hábitos deportivos y recreativos, que influyen en el buen aseo personal, el buen uso del tiempo libre y en la prevención enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes hipertensión arterial ocasionadas muchas veces por el sedentarismo

**Valor social:** la recreación es un elemento influyente en las relaciones humanas. Su efecto como fenómeno social trasciende culturalmente, de épocas y tradiciones. Despiertan en el individuo el sentido de respeto, tolerancia, compañerismo, honestidad sinceridad y amistad. Desde el punto de vista grupal, crea un clima de democracia y seguridad social.

**Valor psicológico:** los estudios psicológicos realizados por especialistas han demostrados el valor de las experiencia recreacional como una parte básica de la vida bien equilibrada y feliz del ser humano. En líneas generales, el ocio saludable es un elemento catártico permite descargar agradablemente energías físicas y psíquicas durante el tiempo libre y en formas distintas, produciendo de esta manera una tranquilidad mental en el individuo. La disposición de interacción de actividades recreativas genera una actitud positiva y satisfactoria que se traduce en

disciplina, autoexpresión, goce espiritual y mental en completa armonía con el medio que lo rodea, facilitando entre otras cosas, la autonomía, autoestima y confianza en sí mismo.

**Valor ambiental:** desde mediados del siglo se ha observado una preocupación a nivel mundial en cuanto a la conservación y protección de los recursos naturales, debido al incremento incontrolable y violento de la autopista, construcciones enormes; esto ha traído como consecuencia, la disminución y destrucción de las áreas verdes y los espacios naturales por un lado, y por el otro la proliferación de industrias están contaminando gran parte de la atmosfera, ríos y lagos.

### **El Ocio en la actualidad**

La sociedad actual puede ser descrita como una sociedad de avances tecnológicos y científicos, de cambios económicos y sociales. Es decir estamos siendo testigos del surgimiento de un mundo hecho exclusivamente de mercados, redes, individuos y organizaciones estratégicas no hay necesidad de identidades en este nuevo mundo.

El ocio libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ha ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento. Ante esto, Pérez propone conseguir un cambio de actitud del hombre, que llegue a ser más creativo, que se desarrolle plenamente y que tenga capacidad de autocondicionamiento; de esta forma, indudablemente también se dará el cambio social. Es acertada la propuesta de **Pérez**, pues podemos observar a nuestro alrededor que muchas personas independientemente de la edad, son víctimas de la sociedad de

consumo, por lo que realizan actividades poco o nada creativas como ingresar a internet, ver televisión, estar con los amigos o escuchar música. <sup>(16)</sup>

### **Diferencia de ocio y tiempo libre.**

Los términos tiempo libre, tiempo de ocio no son conceptos idénticos por lo escrito hasta ahora. Se considera habitualmente tiempo libre a aquel período de tiempo no sujeto a necesidades ni a obligaciones, pero que las hacemos cada día y que no pueden calificarse como propias de tiempo libre, aunque se realicen dentro de él.

El tiempo libre es únicamente una condición necesaria, pero no suficiente para que se dé el ocio, aunque a menudo se utilicen equivocadamente ambos términos con sentidos equivalentes. El ocio requiere y se configura también a partir de otro tipo de condiciones. Se crea una situación de ocio cuando la persona, durante su tiempo libre, o, mejor, tiempo ocio, decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene bienestar y satisface las necesidades personales de descansar, divertirse o desarrollarse.

### **Tiempo libre**

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU - 2005), el tiempo libre ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de la sociedad, considerando que en este se incrementan las probabilidades de inclusión social, participación comunitaria, practicar deportes, recrearse y participar de programas y actividades culturales. Estas actividades, disminuyen las probabilidades de la ocurrencia de hechos delictivos y el consumo de drogas <sup>(17)</sup>

Cuando hablamos de tiempo libre, nos referimos a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, en el

que debemos partir de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizarlo. <sup>(17)</sup>

El tiempo libre son actividades que nos haga olvidar las diarias presiones, nos permite estar y disfrutar de la vida en familia y en comunidad, fortaleciendo lazos de amistad e identificación social que son las bases de una vida satisfactoria

El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo, <sup>(18)</sup> siendo estos grandes desafíos para la salud pública mundial.

El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del individuo. Esto es debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación existente entre la práctica de actividades físico-deportivas y un buen estado de salud.

La actividad física hace referencia a aquellos movimientos corporales y actividades que requieren consumo energético mayor al que se produce en estado de reposo o al realizar alguna actividad cognitiva y que favorece la salud <sup>(17)</sup>. Está ampliamente documentado que realizar ejercicio físico o tener actividad física como parte del estilo de vida disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y en general, previene muchas de las enfermedades crónicas <sup>(19,20)</sup>. Con el fin de mejorar las funciones cardio respiratorias, musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de ECNT, la OMS recomienda que “los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y

vigorosas” <sup>(21)</sup>. Por otra parte, la creación de hábitos saludables, requiere de al menos 66 días de práctica consecutivos con el propósito de mantenerlo con el paso del tiempo <sup>(22)</sup> y que se constituya en un verdadero hábito considerando esto como el mecanismo para la obtención de efectos sobre la salud.

Para Nuviala, Ruiz Juan y García Montes (2003), citado por Gomez C, Elizalde, el tiempo libre es el tiempo que les queda a las personas tras realizar las actividades laborales y las obligaciones correspondientes de su vida diaria <sup>(23)</sup>

Bolaño, refiere que el tiempo libre surge cuando se elabora un mundo opuesto al trabajo, un mundo con sus valores y exigencias propias, un mundo que no está orientado hacia el trabajo que exige actividades recreativas específicas. Donde se orienta a aquellas actividades lejos de lo rutinario más autónomo divertido, más lleno de sociabilidad propia e interés individual que se disfruta lo que se realiza. <sup>(24)</sup>

Tiempo libre es el periodo de tiempo de la vida de un individuo en los que no está sujeta a determinaciones extrínsecas, sobre todo en la forma de trabajo asalariado. Para Rodríguez tenemos tiempo libre en la niñez, en los días laborables, en los fines de semana, en las festividades, en las vacaciones, es decir darse el tiempo social, por el que, el hombre se auto condiciona para compensarse.

### **El Tiempo de ocio como desarrollo del hombre.**

Considera el tiempo de ocio es un tiempo disponible, que contiene además de las actividades de ocio, las actividades superiores del hombre, que sirve al desarrollo completo del individuo, transformará de manera natural a quien disfrute del mismo en un hombre diferente, y como tal hombre transformado, intervendrá en el proceso de la producción inmediata.

**Prudenski** (citado por Munné, 1989), concibe al tiempo de ocio como un tiempo de no trabajo dirigido al reposo y al desarrollo físico e intelectual. <sup>(25)</sup>

### **2.2.3. Recreación**

Ramos, (2003) citado por Wichman establece que a través de la teoría recreacionista, la participación en actividades recreativas durante el tiempo libre, permite restaurar y renovar energías empleadas en el trabajo, gracias a la actividad recreativa. Expresa que dentro toda empresa es importante el tiempo libre que permite tener tiempo de esparcimiento de dedicación no obligatoria lo cual inflige en motivar al trabajador a realizar las pautas necesarias para seguir en su ámbito laboral. La existencia del deporte y la recreación en la estructura del estado, contribuye eficazmente al desarrollo de los pueblos y las personas. <sup>(26)</sup>

Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figuraría, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones. <sup>(26)</sup>

Entonces podemos decir que la recreación es una forma realizada por el hombre para salir de la rutina diaria y no sentir tanto el cansancio de las labores que realiza y que se pueden presentar en cualquier momento en su empleo o trabajo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar y allí se deriva la recreación. Establece los recursos del estado a nivel nacional, en el derecho integral, deportivo y recreativo de la persona y la sociedad.

## 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Práctica:** La práctica es entendido como 'el acto de realizar' algo de manera regular que supone la posible obtención de buenos resultados en el desempeño de actividades para transformar una realidad, de acercarnos a ella y plantear alternativas de solución hacia determinadas dificultades, aun desconociendo cual será la solución verdadera y real para cada situación.
- **Ocio:** Es un conjunto de actividades a las que los trabajadores pueden entregarte de manera liberada, por otro lado menciona que el ocio es una manera de renovarse porque al realizar actividades diferentes a nuestro trabajo o labor habitual, las cuales elegimos de manera libre por satisfacción, nos sentiremos relajados, sin tensiones, como nuevos y recargados de energía
- **Ocio saludable:** La OMS define el ocio saludable como la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.
- **Tiempo libre:** El tiempo libre son actividades que nos haga olvidar las diarias presiones, nos permite estar y disfrutar de la vida en familia y en comunidad, fortaleciendo lazos de amistad e identificación social que son las bases de una vida satisfactoria

## 2.4. VARIABLE

**Univariable** = Practica de ocio saludable

### 2.4.1. Definición conceptual de la variable

El ocio es el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de manera voluntaria, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, tras acabar sus ocupaciones laborales.

#### 2.4.2. Definición operacional de la variable

Actividades que realiza el individuo tras acabar sus ocupaciones laborales, para descansar, divertirse, o dar su participación social voluntaria.

#### 2.4.3. Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Practica de ocio saludable	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Físico</li><li>▪ Recreaciones</li><li>▪ Artística</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deportivas</li><li>▪ Danza</li><li>▪ Jardinería</li><li>▪ bricolaje</li><li>▪ ir de compras y visitar centros comerciales,</li><li>▪ actividades lúdicas</li> <li>▪ Paseos por la playa</li><li>▪ Paseos por el parque</li><li>▪ Actividades culturales</li><li>▪ Frecuentar el cine</li><li>▪ Tomar foto</li> <li>▪ Practica el canto</li><li>▪ Practica el baile</li><li>▪ Pinta y el dibuja</li><li>▪ Toca algún instrumento musical</li></ul>

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACION**

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo, no experimental, de corte transversal, de nivel aplicativo.

### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio se realizó en la Empresa Textil Corporación industrial Independencia S.A.C. ubicado en el distrito de Chorrillos. Actualmente la Empresa textil tiene a su cargo aproximadamente 120 trabajadores, dentro del área de confección son 80, en el área de acabado 30, en el área administrativa 4 personas, y 6 personas en el área de limpieza.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. Población**

En este proyecto de investigación, la población de trabajadores del área de confecciones son es de 80 trabajadores de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C chorrillos.

#### **3.3.2. Muestra**

La muestra estará representada por los 80 trabajadores del área de confección, trabajadores de la Corporación Industrial

Independencia S.A.C. se tomo el diseño muestral no probabilístico por intención o conveniencia, que cumplan los siguientes criterios:

#### Criterios de Inclusión

- Pertenecer a la empresa
- Permanecer al área de confesión
- Cumplir con la edad indicada en el trabajo
- Aceptar ser parte del estudio

#### Criterios de exclusión

- Personal del área administrativo
- Personal del área de acabados
- Personal del área de limpieza

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

De acuerdo a la naturaleza de la investigación se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario

### **3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez y confiabilidad del instrumento fue dada a través del juicio de expertos conformado por 7 profesionales, lo cual permitió mejorar el instrumento para luego ser aplicado a una prueba piloto y ser sometida a la prueba estadística alpha de crombah

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

Para la recolección y procesamiento de datos se solicitó una carta de presentación a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, dirigida al Director y/o Gerente de la Corporación Industrial Independencia S.A.C, Chorrillos, para que autorice el desarrollar la investigación.

Una vez terminada la fase de ejecución, se procedió a realizar la tabulación de los datos en el programa Excel. Una vez que se ha elaborado la base de datos, se realizó el análisis estadístico para la presentación de las tablas y gráficos.

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Después de recolectados los datos, fueron procesados en forma manual y con el programa Excel agrupados de tal forma, que se presenta en la tabla y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta una tabla de perfil de los trabajadores de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a los 80 trabajadores.

**Tabla 1**

Perfil de los trabajadores del área de confecciones de la Empresa  
Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

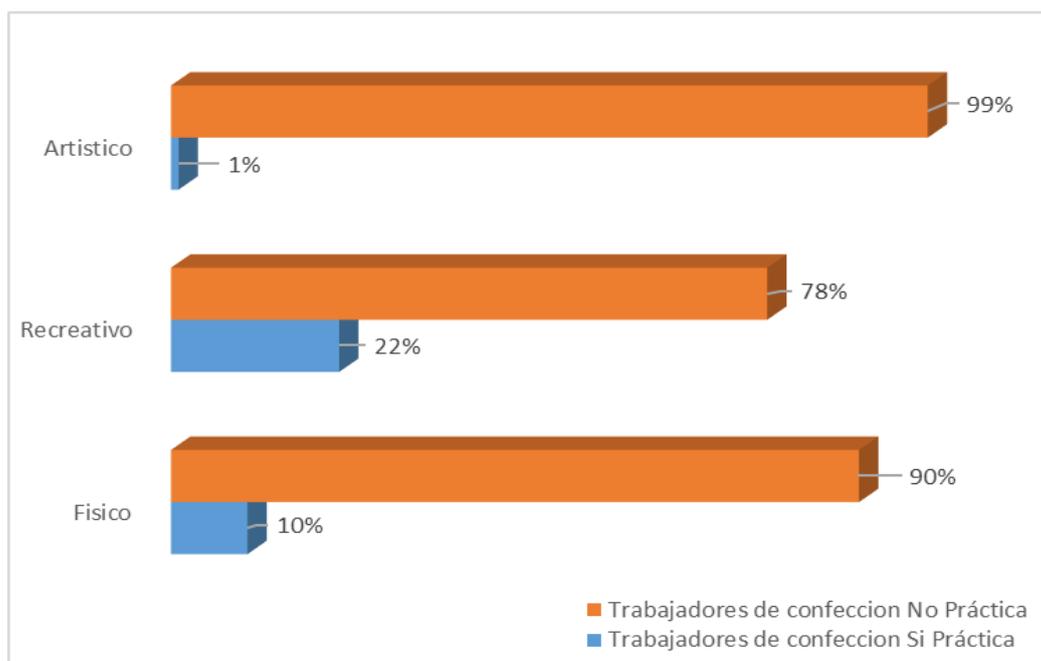
Perfil	Trabajadores de Confección	
	f	%
<b>Edad</b>		
23 a 30	23	28%
31 a 38	26	33%
39 a 43	31	39%
Total	80	100%
<b>Genero</b>		
Femenino	73	91%
Masculino	7	9%
Total	80	100%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	6	8%
Casado	23	28%
Conviviente	51	64%
Total	80	100%
<b>Condición laboral</b>		
Planilla	21	26%
Contratado		
P/T	59	74%
Total	80	100%

**Fuente:** Encuesta a los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

El Perfil de los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C, el 39% fluctúan entre los 29 a 43 años de edad, el 91% son de género femenino, el 64% son convivientes, y el 74% son contratados y solo trabajan medio tiempo.

### Gráfico 1

Prácticas de ocio saludable de los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016



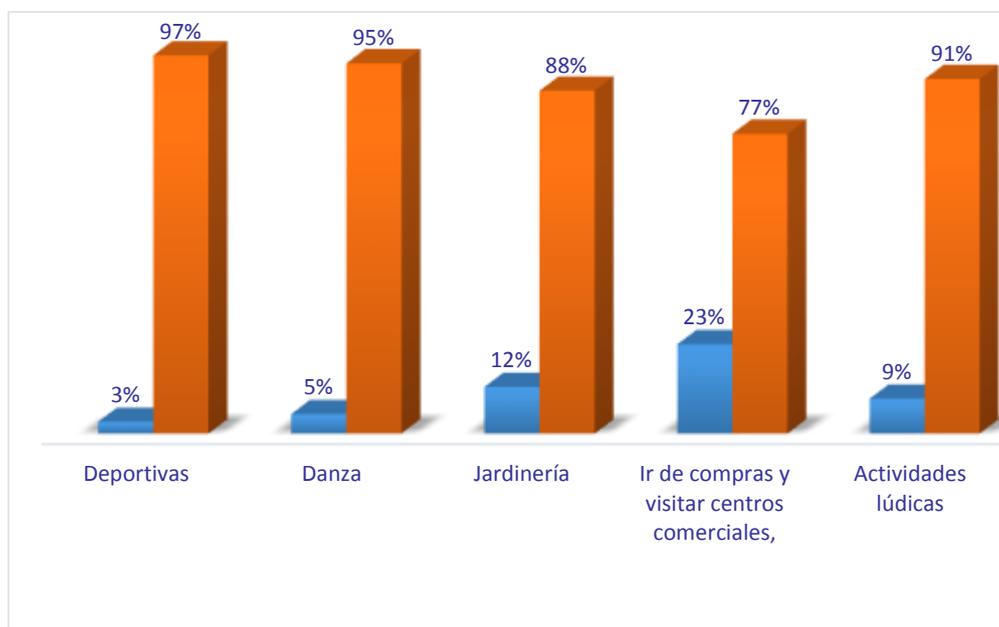
**Fuente:** Encuesta a los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

Los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. tienen Prácticas de ocio saludable, el 10% en la dimensión física, el 22% en la dimensión recreación y solo el 1% en la dimensión artística.

## Gráfico 2

Prácticas de ocio saludable en la dimensión Física en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos.

2016

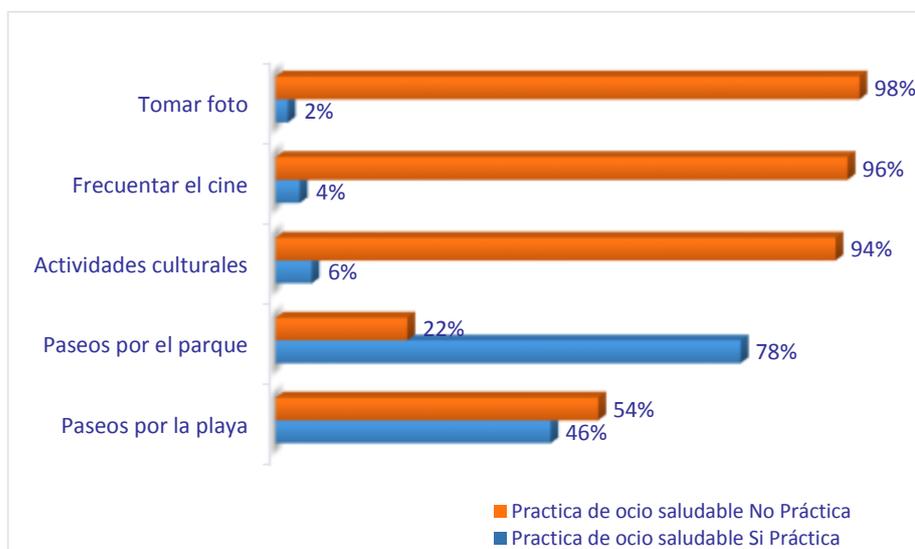


**Fuente:** Encuesta a los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

Las Prácticas de ocio saludable en la dimensión Física en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. se tuvo que el 97% no practica deportes, el 95% no practica danzas, el 12% practica Jardinería, el 23% va de compras y/o visitan centros comerciales, el 91% no realizan actividades lúdicas

### Gráfico 3

Prácticas de ocio saludable en la dimensión de recreaciones en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.

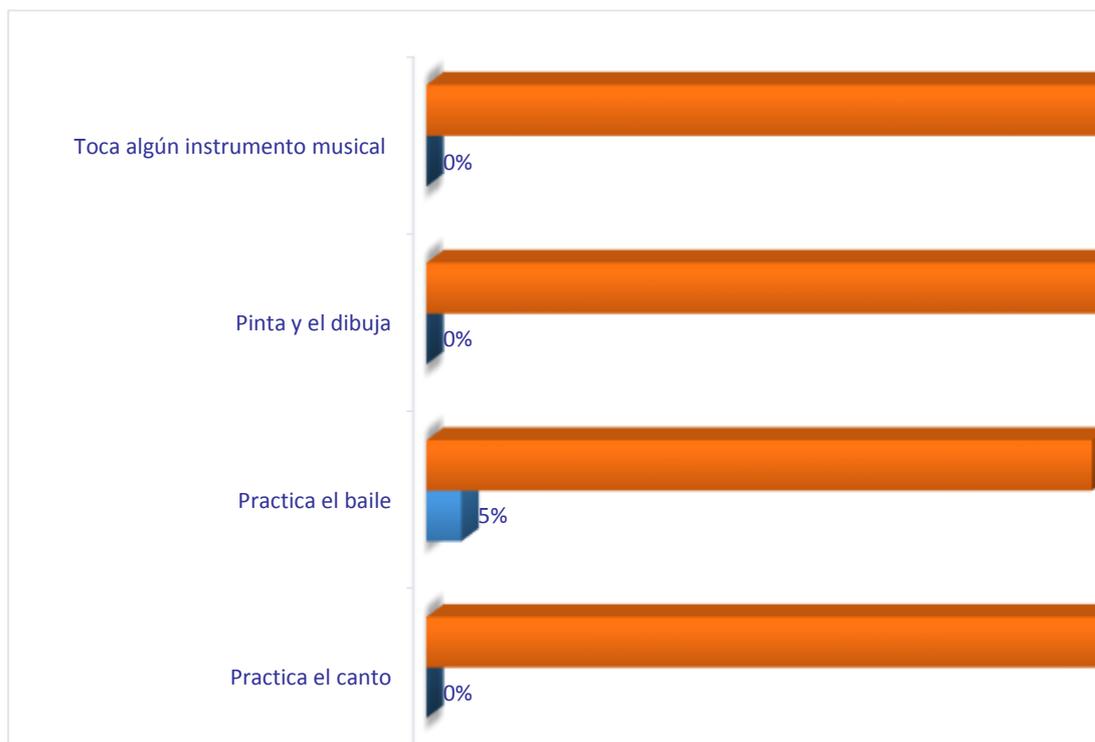


**Fuente:** Encuesta a los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

Los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. tuvieron Prácticas de ocio saludable en la dimensión de recreaciones, el 46% gustan dar paseos por la playa, el 78% dar paseos por el parque, el 94% no realizan actividades culturales, el 96% no acostumbran frecuentar el cine, el 98% no toman foto

#### Gráfico 4

Prácticas de ocio saludable en la dimensión artística en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.



**Fuente:** Encuesta a los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016

Los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. tuvieron Prácticas de ocio saludable en la dimensión artística el 100% no practican el canto, Pintura, dibujo, ni tocan ningún instrumento musical y solo el 5% Practican el baile.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La inactividad laboral está aumentando en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedad no transmisible y afecta la salud de las personas en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen más de riesgo de muerte que las personas que realizan actividad física moderada.

El ocio es un conjunto de actividades a las que los trabajadores pueden entregarse de manera liberada, por otro lado Salas menciona que el ocio es una manera de renovarse porque al realizar actividades diferentes a nuestro trabajo o labor habitual, las cuales elegimos de manera libre por satisfacción, nos sentiremos relajados, sin tensiones, como nuevos y recargados de energía. El ocio es una manera de conocerse pues a medida que elegimos y desarrollamos las actividades dentro de nuestro tiempo libre, iremos descubriendo qué nos gusta, cuáles son nuestras preferencias, qué nos ocasiona mayor satisfacción y alegría. Por otro lado, el ocio también es una manera de desarrollarse y realizarse

Dumazedier (1968), considera que las funciones principales del ocio centran en el descanso, ya que las actividades de ocio nos liberan de la fatiga psíquica y física de las ocupaciones laborales; la diversión, pues nos libera del aburrimiento del trabajo y del aislamiento de las grandes ciudades y el desarrollo de la personalidad, ya que permite la participación social, facilita las relaciones sociales y creación de nuevas formas de participación y relación. <sup>(13)</sup>

Por su parte Trilla (1998), señala que para considerar una actividad como ocio debe reunir tres características: libertad en la elección y realización, motivación intrínseca en su desarrollo y que sea placentera. <sup>(14)</sup> Desde el punto de vista sociológico, el ocio es el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de manera voluntaria, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, tras acabar sus ocupaciones laborales.

La OMS define el ocio saludable como la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La población necesita recrearse para de esta manera salir un poco del sedentarismo en el cual viven, y de esta manera dejar a un lado el estrés que los carcome día a día, para lograr una vida en armonía consigo mismo y con el ambiente que lo rodea, para ello, se hace necesario conocer la importancia de la recreación en el ser humano.

## CONCLUSIONES

1. La mayoría de los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C, fluctúan entre los 29 a 43 años de edad, predomina el género femenino, son convivientes, contratados y solo trabajan medio tiempo.
2. Los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. muy pocos tienen Prácticas de ocio saludable, en la dimensión física, recreación y solo el 1% en la dimensión artística.
3. Las Prácticas de ocio saludable en la dimensión Física en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. se tuvo que la mayoría no practica deportes, danzas y no realizan actividades lúdicas muy pocos practica la Jardinería, van de compras y/o visitan centros comerciales
4. Los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. tuvieron Prácticas de ocio saludable en la dimensión de recreaciones, la mayoría gustan dar paseos por la playa, el parque, y no realizan actividades culturales, mucho menos frecuentan el cine, o toman foto
5. Los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. no realizan Prácticas de ocio saludable en la dimensión artística.
6. Los resultados obtenidos evidencia, desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre, y pocas personas tienen tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas y artísticas.

## RECOMENDACIONES

1. Promover las actividades físicas de ocio orientadas al logro del descanso personal y al restablecimiento del equilibrio psicológico.
2. Establecer estrategias que promueva las actividades de ocio culturales orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales, como la lectura, asistencia a conciertos, museos.
3. Al equipo multidisciplinario reforzara los hábitos de práctica físico-deportiva en todas las etapas de vida, que despierten el interés por parte de las personas, sobre todo en el caso de las mujeres.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vargas S. Los estilos de vida en la salud. En: La Salud Pública en Costa Rica: Estado actual, retos y perspectivas. Costa Rica: UCR; 2010. p. 101-25
2. Rosa SM, Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física [Internet]. [citado 22 de enero de 2014]. Recuperado a partir de: <http://start.iminent.com/StartWeb/3082/homepage/>
3. Practicas de tiempo libre y ocio en los jóvenes de hace [https://documentslide.org/the-philosophy-of-money.html?utm\\_source=practicas-de-tiempo-libre-y-ocio-en-los-jovenes-de-hace-20-anos-a-los-jovenes-actuales](https://documentslide.org/the-philosophy-of-money.html?utm_source=practicas-de-tiempo-libre-y-ocio-en-los-jovenes-de-hace-20-anos-a-los-jovenes-actuales)
4. Carrillo Lemus, HO; Amaya Ropero, MC. “Estilos de vida saludables”. Biblioteca Las casas. 2006; 2(2) <<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc028.php>> (Diciembre 2011)
5. LINARES, Melissa, MARTÍNEZ, Ana; PARRA, Bárbara: “propuesta de un programa de recreación, utilización del tiempo libre y turismo social como herramienta gerencial que ayude a preservar la salud de los trabajadores de una empresa de asesoría en materia de seguridad y salud laboral ubicada en valencia. Carabobo” Venezuela 2009.
6. Colima, M. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional de una realización humana. Observatorio nacional revista venezolana. 37-51
7. LEMP Paredes, Martha, BEHN Theune, Veronca “Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional santo tomas, Talca. Chile 2012”.
8. RAMOS Echazarreta Rafael; SANZ Arazuri Eva; PONCE de León, Ana; VALDEMORO San Emeterio, María, en su estudio titulado “La percepción del ocio saludable en la práctica físico deportiva juvenil” de la ciudad de Rioja, provincia de Álava, España 2012.
9. SANABRIA-Rojas, Hernán; TARGUÍ Mamani, Carolina; PORTUGAL Benavides Walter; PEREYRA Zaldívar, Héctor; MAMANI Castillo, Lorenzo; DOLORES Maldonado, Candy; CÁCERES Mendoza, Andrés. “Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú” 2012

10. ZAMORA Macorra, Mireya; CRUZ Flores, Adriana C: "El papel del tiempo libre en la salud de un grupo de conductores de carga" Perú 2014
11. BENNER, D. (1991) "La capacidad formativa y la determinación del ser humano". En: Revista Educación, Vol. 42, Tubigen Instituto de colaboración científica
12. DICCIONARIO DIDÁCTICO EDUCATIVO. Santa fe de Bogotá. Padilla Duque editores ilimitada, 1996
13. GONZÁLEZ, E. (1997) "La Práctica como Alternativa Pedagógica." En: Memorias Seminario Taller La Práctica una Forma de Proyección Social. Rionegro, Antioquia.
14. IMBERNÓN, Francisco. En busca del discurso educativo, Argentina, Magisterio del Río de la Plata, 1996.
15. JULIAO, C.(1999) "Acerca del Concepto de Praxis Educativa: Una Contribución a la Comprensión de 333. Axeología Pedagógica." En: Praxis Pedagógica, N°1.
16. LEFEBVRE, H. (1971). El Materialismo Dialéctico. Buenos Aires. Editorial la Pleyade.
17. MOLINA, V. y otros (2002). La práctica formativa en el campo de la motricidad en contextos de realidad. Medellín: Soluciones editoriales.
18. USHER, I. (1992). La educación de adultos como teoría, práctica e investigación. La Coruña. Morata.
19. VASCO, C. (1990). "Reflexiones sobre Pedagogía y Didáctica". En: Pedagogía y Currículo 4, Bogotá.
20. ZULUAGA, O. (1987). Pedagogía e Historia Generalidades de la táctica y de la practica. Disponible en [https://documentslide.org/the-philosophy-of-money.html?utm\\_source=u-generalidades-de-la-tactica-y-de-la-practica](https://documentslide.org/the-philosophy-of-money.html?utm_source=u-generalidades-de-la-tactica-y-de-la-practica)
21. DUMAZEDIER, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
22. TRILLA, J. (1998). Nuevos espacios y tiempos en la pedagogía. Ponencia en *Actas de la VIII Jornadas Logse.*, 32-48. Granada: Grupo Editorial Universitario.
23. GARCÍA FERRANDO, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro

24. Pérez EA. Prácticas y Representaciones Sociales de Tiempo Libre, Ocio y Recreación en los Estudiantes de Pregrado [Internet]. Coldeportes/FUNLIBRE; 2008 [citado 19 de noviembre de 2014]. Recuperado a partir de: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso10/EAPerez.html>
25. Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensam Psicológico*. 2009;5(12):71-88.
26. Yarnal C, Qian X, Hustad J, Sims D. Intervention for Positive Use of Leisure Time Among Colleg e Students. *J Coll Character*. Enero de 2013;14(2)

# Anexos

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** “Prácticas del ocio saludable en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016”

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE
<p><b>Problema general</b> ¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión física en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?</p> <p>¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión de recreación en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?</p> <p>¿Cuáles son las prácticas del ocio saludable en la dimensión artística en los trabajadores del área de confección de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar, de qué manera realizan las prácticas del ocio saludable los trabajadores del área de confecciones de la Empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión física en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016</p> <p>Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión de recreación en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.</p> <p>Identificar las prácticas de ocio saludable en la dimensión artística en los trabajadores del área de confecciones de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. Chorrillos. 2016.</p>	<p><b>Univariable</b> = Practica de ocio saludable</p>

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Practica de ocio saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Físico</li>   <li>▪ Recreaciones</li>   <li>▪ Artística</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deportivas</li> <li>▪ Danza</li> <li>▪ Jardinería</li> <li>▪ bricolaje</li> <li>▪ ir de compras y visitar centros comerciales,</li> <li>▪ actividades lúdicas</li>   <li>▪ Paseos por la playa</li> <li>▪ Paseos por el parque</li> <li>▪ Actividades culturales</li> <li>▪ Frecuentar el cine</li> <li>▪ Tomar foto</li>   <li>▪ Practica el canto</li> <li>▪ Practica el baile</li> <li>▪ Pinta y el dibuja</li> <li>▪ Toca algún instrumento musical</li> </ul>

TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACION	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo, no experimental, de corte transversal, de nivel aplicativo</p>	<p><b>Población</b> En este proyecto de investigación, la población de trabajadores del área de confecciones son es de 80 trabajadores de la empresa Corporación Industrial Independencia S.A.C chorrillos.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra estará representada por los 80 trabajadores del área de confección, trabajadores de la Corporación Industrial Independencia S.A.C. se tomo el diseño muestral no probabilístico por intención o conveniencia, que cumplan los siguientes criterios:</p> <p><b>Criterios de Inclusión</b> Pertener a la empresa Permanecer al área de confesión Cumplir con la edad indicada en el trabajo Aceptar ser parte del estudio</p> <p><b>Criterios de exclusión</b> Personal del área administrativo Personal del área de acabados Personal del área de limpieza</p>	<p>De acuerdo a la naturaleza de la investigación se empleará la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario</p>	<p>La validez y confiabilidad del instrumento se dará a través del juicio de expertos conformado por 7 profesionales, lo cual permitirá mejorar el instrumento para luego ser aplicado una prueba piloto y ser sometida a la prueba estadística alpha de crombahs</p> <p>Para la recolección y procesamiento de datos se solicitó una carta de presentación a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, dirigida al Director y/o Gerente de la Corporación Industrial Independencia S.A.C chorrillos, para que autorice el desarrollar la investigación.</p> <p>Una vez terminada la fase de ejecución, se procederá a realizar la tabulación de los datos en el programa Excel. Una vez que se ha elaborado la base de datos, se realizara el análisis estadístico para la presentación de las tablas y gráficos.</p>

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO**

**INTRODUCCIÓN**

El presente instrumento tiene como propósito recoger información sobre las prácticas del ocio saludable que será útil sólo para efectos de estudio. De las actividades escritas a continuación, señale con una aspa o cruz en la casilla correspondiente, debe responder con sinceridad a cada una de las preguntas que a continuación le formularé.

**DATOS GENERALES**

Edad.....

Género: Varón ( ) Mujer ( )

Distrito donde vive.....

1. ¿Cuántas horas al día trabaja en la empresa Corporación Industrial Independencia SAC?
  - a. 8 horas
  - b. 9 horas
  - c. 10 horas
  
2. ¿La empresa donde labora cuenta con área de deporte?
  - a. Si
  - b. No
  - c. Tal vez
  
3. ¿En su tiempo de ocio práctica algún deporte físico?
  - a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
  
4. ¿En su tiempo de ocio práctica o le gusta el vóley?
  - a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
  
5. ¿En su tiempo libre práctica y le gusta el fútbol?
  - a. práctica y le gusta

- b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
6. ¿En su tiempo de ocio práctica o realiza actividades de natación?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
7. ¿En su tiempo libre práctica y le gusta pasear por la playa?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
8. ¿En su tiempo de ocio práctica y le gusta visitar parques de recreación?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
9. ¿En su tiempo de ocio práctica y le gusta explorar el campo?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
10. ¿En su tiempo de ocio práctica o le gusta Tomar lecciones de baile?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta
11. ¿Durante su tiempo de ocio práctica y le gusta cantar y tocar instrumentos musicales?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - b. no práctica pero le gustaría
  - c. no práctica y no le gusta
13. ¿En su tiempo de ocio práctica le gusta realizar trabajos de pintura o dibujo?
- a. práctica y le gusta
  - b. práctica y no le gusta
  - c. no práctica pero le gustaría
  - d. no práctica y no le gusta