



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO
CELLI” UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA,
ESTADO CARABOBO.**

Autores:
Rafael Hidalgo
Ovidio Arenas
Tutor: Msc. Jorge del Valle

Julio, 2011



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO
CELLI” UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA,
ESTADO CARABOBO.**

Autores: Rafael Hidalgo
Ovidio Arenas
Tutor: Msc. Jorge del Valle
Trabajo Especial de Grado
Realizado como requisito
Para optar al Título de
Licenciado en Educación.
Mención Educación
Física, Deporte y Recreación.

Julio, 2011



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO
CELLI” UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA,
ESTADO CARABOBO.**

Autor (es): Rafael Hidalgo
Ovidio Arenas
Tutor: Msc. Jorge del valle

Trabajo Especial de Grado
Aprobado en la mención: Educación
Física, Deporte y Recreación de la
facultad de ciencias de la educación
de la universidad de Carabobo, por
el profesor:

Julio, 2011

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecerle primeramente a mí ser supremo e inseparable compañero Dios Todo Poderoso, por ser mi guía durante un camino muy largo y estar presente en cada paso que doy día a día.

A mis padres María Colon y Rafael Hidalgo por darme la vida y guiar me por buen camino tanto en mi formación académica como personal y prepararme para la universidad de la vida.

A mi esposa y amiga Ana Brochero quien me brindo su apoyo de manera incondicional antes durante y después de la realización del trabajo de investigación. Gracias ANA, este logro es nuestro.

A todos los profesores de la Universidad de Carabobo en especial a los de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación por su esfuerzo en mi preparación como licenciado en educación.

A mi compañero Ovidio Arenas por su trabajo, constancia, esfuerzo, dedicación y aporte durante la realización del presente trabajo de investigación ya que dio la talla y se esforzó en la realización y aplicación del mismo sin importarle nada. ¡Gracias colega !

Rafael Hidalgo

A Dios, por ser la luz que me ilumina, y por darme la fortaleza de seguir adelante a pesar de los obstáculos.

A mi querida novia Juanny Elimar Duno Ríbero que, con tu amor, apoyo, ánimo, y esfuerzo lograste que siguiera adelante con mis estudios, me ayudaste a luchar por lo que quería y no abandonar a pesar de los muchos obstáculos que se me presentaron y todos los supere estando contigo, por todo esto y muchas cosas más comparto contigo este nuevo éxito. Te quiero mucho.

A mi suegra porque sé que ella también me apoyaba y confió siempre en mi gracias.

A la Ilustre Universidad de Carabobo y a todos los profesores, por haber compartido su sabiduría para egresar con la digna profesión de Licenciado en Educación.

A nuestro Tutor JORGE DEL VALLE, quien creyó en mí y me brindo todo su conocimiento y apoyo.

A mi compañero de tesis, Rafael Hidalgo porque siempre estuvo ahí y jamás tuvimos problema en nada y es por ello que quiero agradecerle su apoyo incondicional.

A todos mil gracias, Dios los Bendiga

Ovidio Arenas

DEDICATORIA

A mi amiga y esposa Ana Brochero, quien me brindo en todo momento su apoyo de manera incondicional, en los momentos difíciles siempre estuvo allí.

A mi querida y adorada madre María Colon por haberme llevado en su vientre, guiándome por el camino correcto haciendo de mí una persona de bien, contando siempre con su apoyo incondicional como amiga y compañera. Este logro es para ti MAMA ¡Te amo!

A mi amigo y padre Rafael Hidalgo por haberme dado la vida y guiar me en la misma enseñándome en cada paso en cada instante todas las adversidades de la misma. Gracias por eso este logro también es para ti PAPA.

A mi hijo Eduardo Rafael Hidalgo Brochero por llegar a mi vida y darle más sentido a la misma y motivos para salir adelante y ser siempre el mejor. Hijo eres tú conjuntamente con tu mama mi inspiración. ¡Lo logramos Eduardo!

A todas mis hermanas y hermanos que de una u otra manera fueron parte fundamental para alcanzar esta meta y que a través de él recuerden que con constancia, esfuerzo y dedicación lo que sea que se propongan se puede lograr.

Rafael Hidalgo

A Dios Todopoderoso, por guiarme, incluso en iluminarme en mi vida, en cada momento, como estudiante y por darme el regalo de la compañía de mi madre, padre, hermanos, novia.

A mis queridos progenitores, quienes siempre con su amor, apoyo, palabras de ánimo y por sus sacrificios me enseñaron, el valor y la

importancia de prepararme académicamente, gracias a ustedes, obtengo ahora mi Título Universitario y sé que seguiré alcanzando todos mis sueños.

A mis hermanos, Olimar, Petra, María, Vilmarys, Oviluis, Jesús, Leonardo, Diomar, por apoyarme siempre y estar pendientes y ayudarme cuando más lo necesitaba mil gracias.

A mi querida novia Juanny Elimar Duno Ribero por estar ahí siempre dándome su apoyo incondicional, aconsejándome en cada momento.

A toda mi familia que de alguna u otra forma han contribuido para que yo estuviera donde estoy ahorita gracias.

Es por ello que este éxito que he alcanzado hoy, también es de ustedes. Los quiero mucho.

Ovidio Arenas

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria	vi
Índice general.....	viii
Índice de tablas	x
Resumen.....	xi
Introducción	12
 CAPITULO I	
EL PROBLEMA.....	15
Planteamiento Del Problema	15
Objetivos de la investigación.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos	18
justificación de la investigación	19
 CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO	21
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	21
BASES TEÓRICAS.....	24
 CAPITULO III	
MARCO METODOLÓGICO.....	40
Naturaleza de la investigación	40
Tipo y diseño de la investigación	40
Población	40
Informantes claves.....	41
Fases de la investigación.....	42
Técnica E Instrumentos De Recolección De Datos	42
Validez	43
 CAPITULO IV	
DIAGNOSTICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
Descripción Del Proceso De Construcción Del Instrumento.	45
Conclusiones Del Diagnóstico	48
 CAPITULO V	
DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN	49

Misión	50
Visión	50
Propósito General	50
Propósitos Específicos.....	50
Fase de inicio.....	51
Fase De Acción.....	51
Fase De Evaluación.....	51
CAPITULO VI	
ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN.....	57
Conclusiones	59
Recomendaciones	60
REFERENCIAS	61
ANEXOS.....	64
A. Carta consentimiento informado.....	65
B. Carta para la validación del instrumento.	66
C. Modelo de entrevista aplicado a los docentes	68
D. Instrumento de evaluación aplicado a los docentes	70
E. Formato de asistencia al plan de acción	71
F. Fotografías del plan de acción.....	72
G. Modelo de certificado	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N.^o		Pág.
1	Criterios de selección	41
2	Instrumento aplicado a docentes de la U.E. “Humberto Celli”.	47
3	Estrategias de acción	52
4	Plan de Acción, parte A	53
5	Plan de Acción, parte B	54
6	Plan de Acción, parte C.....	55
7	Cronograma de Actividades	56



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO
CELLI” UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA, ESTADO
CARABOBO.**

Autor (es): Rafael Hidalgo
Ovidio Arenas
Tutor: Msc. Jorge del valle
Fecha: julio, 2011

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue en desarrollarse un plan de acción en actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio Valencia (Carabobo a través de la aplicación de encuentros deportivos y actividades recreativas que conduzcan al bienestar físico e integral. En tal sentido se realizó un diagnóstico de las necesidades. El soporte teórico de la investigación) se fundamentó en la teoría cognitiva social de Bandura (1986), la teoría recreacionista de Lazarus (1974) y la teoría de necesidades de Maslow (1971). La investigación se ubicó bajo en enfoque cualitativo en la que se concibe la investigación-acción participativa, estando conformado por 15 docentes en una muestra censal. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta los datos obtenidos son analizados, luego se procedió a un diseño, ejecución y evaluación de un plan de acción de jornadas deportivas recreativas para la solución de la problemática planteada. Como resultado se obtuvo la aplicación exitosa de todas las actividades planteadas y se obtuvieron buenas respuestas de la población de estudio.

Descriptores: Docentes, actividad física y calidad de vida.

Línea de investigación: Educación física, deporte, el hombre y la sociedad

INTRODUCCIÓN

En la época contemporánea, resulta evidente la relevancia ascendente que se le concede a la práctica regular de actividad física para fomentar un estado de salud óptimo y prevenir afecciones. Es ampliamente reconocida su eficacia como un recurso esencial en la prevención y control de diversas afecciones médicas. Además, es crucial reconocer y apreciar su notable habilidad para preservar, proteger y restablecer estándares de salud óptimos, lo cual conduce a un significativo incremento en la calidad de vida y el bienestar integral de los individuos que se benefician de sus servicios.

De igual forma, la sociedad padece de muchos males, los cuales, en algunos casos, son producto de la adopción de actitudes que desmejoran en la calidad de vida, incluso en la prolongación de la misma. Los padecimientos físicos que se presentan hoy están directamente ligados a en lo situacional de la vida en tal modernidad actual, el cual, en su desmedido avance científico y tecnológico, cada día se aleja más del ritmo de vida sano que se logra prescindiendo en algunas ocasiones de ciertas comodidades.

Además, el problema del sedentarismo, es solo uno de los males actuales causados por la inactividad en lo físico, recientemente, comprobándose en sí en la directa vinculación del sedentarismo con el padecimiento de algunas enfermedades. Las repercusiones adversas son múltiples y diversas, dado que se deja de realizar actividad física de manera regular para satisfacer las exigencias de un estilo de vida rutinario y sedentario, conduciéndose hacia a un debilitamiento progresivo del cuerpo y a una fatiga más pronunciada, incluso en actividades diarias como trabajar en un escritorio durante extensos períodos de tiempo.

Por otra parte, es destacable como relevancia a la práctica de actividad física sin distingo en la condición social, sexo, edad, inclusive la ocupación, ya que la misma es la que nos va aportar muchos beneficios al cuerpo, esto porque las personas se dedican largas horas al trabajo y descuidad el cuerpo siendo este el motor principal del mismo en realizarse actividades varias durante el tiempo.

Puesto que, los docentes son personas que se dedican largo tiempo a jornadas de trabajo, por diferentes razones trabajan en varios lugares y siempre están sentados detrás de un escritorio, además de eso llevan una vida de estrés y las actividades que realizan son de poco esfuerzo estos fueron los profesionales seleccionados para dicho estudio.

Debido a esto, se plantea determinar si el cuerpo profesoral de la U.E. "Humberto Celli" en Valencia (Carabobo) practican algún tipo en actividad física en beneficio de su organismo para mantener condiciones favorables de salud. Se desea conocer si los mismos realizan o no actividades físicas y con qué frecuencia para luego de las evaluaciones recomendar de ser necesario actividades que puedan ser favorables al ritmo de vida que llevan para el momento de la evaluación y a través de las mismas lograr las mayores condiciones de salud.

Por esta situación, el motivo de esta investigación se fundamenta básicamente en resaltar las actividades físicas regulares como forma en mantenerse con salud integral que permita al docente desenvolverse de mejor forma en su trabajo, tomando en consideración la salud como un elemento esencial para la vida.

Esta investigación está estructurada de la siguiente manera:

Capítulo I: En sí, ofrece un sub apartados descriptivos del problema del cual se extrae la formulación, además en plantearse los objetivos (generales y específicos); de igual forma, se describe un punto importante que sirve de soporte al proyecto, como es la justificación y para finalizar

esta sección se detallan todos los aspectos concernientes a la delimitación de la misma de manera temporal, espacial y técnica.

Capítulo II: En este capítulo se presentan los antecedentes, se exponen y analizan algunos aspectos conceptuales, teorías, y herramientas enmarcadas dentro de los niveles de satisfacción que se consideran útiles para el desarrollo, soporte y logro.

Capítulo III: Describe las partes principales del marco metodológico, como el tipo investigativo, el diseño, los informantes (muestra), la técnica e instrumento (recolección de datos) y, por último, la validez y fiabilidad del instrumento.

Capítulo IV: En este capítulo, se presentan el diagnóstico, los hallazgos (resultados obtenidos) una vez aplicado el instrumento y la triangulación informativa emanada en sus referidos análisis.

Capítulo V: Este capítulo se describen las actividades contenidas dentro del esbozo del plan de acción, contenido en las estrategias utilizadas durante la realización de la misma, así como también los objetivos que se persiguen con dicho plan de acción.

Capítulo VI: Este apartado ha de presentarse los resultados, una vez aplicado el plan de acción y aplicada la evaluación de las actividades realizadas durante la ejecución el mismo

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

A lo largo de su existencia, el ser humano ha mantenido una obsesión intensa con el entorno natural, en su perpetua búsqueda por descubrir la enigmática y legendaria pócima que le otorgue la ansiada inmortalidad; sin embargo, hay que tener en cuenta que la esencia de la vida es efímera y todo lo que se inicia llega a su conclusión. La madre naturaleza, con su sabiduría ancestral, ha diseñado ingeniosos y complejos mecanismos que garantizan la perpetuidad y el progreso de la vida en nuestro planeta, a pesar de que el destino final sea incierto para nosotros.

Es por ello que, dentro del envejecimiento, un fenómeno natural e ineludible, representa un proceso adicional en el extenso y complejo recorrido de la vida de los organismos vivos, en qué en la actualidad, se están llevando a cabo numerosos estudios e investigaciones sobre las posibles causas que originan este fenómeno, existiéndose múltiples teorías que abordan este enigmático proceso de degradación de la existencia humana. Todas ellas, las teorías en su mayoría fundamentadas firmemente y ampliamente aprobadas por la comunidad científica, no logran profundizar en la esencia auténtica del problema planteado. Es posible que no exista una resolución definitiva, sino que simplemente debemos resignarnos a aceptar la situación tal y como se presenta ante nosotros. En relación con lo expuesto por Hidalgo (2001), “expresa que el envejecimiento es el proceso de vivir: nacer, estar vivo y morir” (p. 38): siendo destacable su afirmación de que el envejecimiento puede ser interpretado como el complejo proceso de transitar por las diversas etapas, desde el nacimiento, a través de la existencia misma, hasta el ineludible desenlace. Este principio nos insta a reflexionar sobre el carácter cíclico y transformador de

la vida, además de valorar cada una de sus fases como un elemento indispensable de nuestra experiencia humana.

De forma análoga, el proceso de envejecimiento conlleva una serie de modificaciones en los aspectos cardiovasculares, respiratorios, metabólicos, musculoesqueléticos y motriz, entre otros aspectos fisiológicos. Los sujetos de avanzada edad presentan una reducción considerable en su capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico, lo que conduce a una disminución de su autonomía, calidad de vida y habilidad en el aprendizaje de destrezas motoras.

En el presente escenario, las sociedades actuales se distinguen por un elevado grado de inactividad física, cuyos niveles pueden atribuirse, al menos parcialmente, a las metamorfosis en las modalidades de trabajo, particularmente durante las últimas décadas del siglo pasado, cuando hemos transitado de realizar actividades que requerían esfuerzos físicos considerables a estar predominantemente sentados frente a un ordenador.

Debido a este motivo fundamental, la actividad física experimenta una reducción y se convierte en un elemento esencial para la salud. La reducción en la diversidad de movimientos corporales, la reducción en la velocidad de respuesta de los reflejos y la reducción en la tensión muscular en estado de reposo, entre otros factores, provocan una falta de coordinación y una deficiencia en la destreza en el movimiento. En sí, la ausencia de actividad física y el escaso movimiento constituyen factores que contribuyen de manera significativa al proceso de envejecimiento y a la reducción de las capacidades funcionales, conllevándose en la práctica debido al mismo, ya que con el paso del tiempo se torna cada vez más arduo de implementar.

Al respecto González (2006), establece que, “la actividad física tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y

contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos" (p. 42).

En sí, la realización siendo constante y sistemática de actividades físicas, ha evidenciado ser una práctica de gran beneficio en la prevención, y en la recuperación de la salud. Así mismo, se ha probado como un instrumento para fortalecerse el carácter, la disciplina, la capacidad de decisión y el cumplimiento de normas, contribuyéndose de esta manera al progreso del individuo en todas las esferas de su vida diaria. En el presente, este enfoque ha sido ampliamente aceptado por un número considerable de individuos; no obstante, a lo largo de la historia, ha experimentado fluctuaciones en su popularidad, alternando entre períodos de crecimiento y etapas de declive.

En contraposición, la ausencia de actividad física, una conducta que implica el abandono de la utilización del cuerpo para satisfacer las necesidades de su estilo de vida, constituye un comportamiento que contraviene la naturaleza humana y puede provocar una debilidad física, así como una mayor propensión a la fatiga.

De igual manera, el ritmo de vida actual de las personas es dedicarse largas horas a sus actividades laborales sin importarle las consecuencias que esto trae solo para satisfacer una demanda que la impone el sistema actual que estamos viviendo, al igual los docentes se dedican muchas horas al trabajo y aunque sean actividades de poco esfuerzo los cuerpos se debilitan y fatigan con facilidad y esto puede repercutir de manera progresiva en el buen accionar en sus faenas.

Así mismo, con la realización de actividades físicas para los docentes se busca que los mismos mejoren su estilo de vida y por ende el rendimiento en sus actividades laborales, ser una persona íntegra tanto mental como físicamente y tener mejor calidad de vida.

Por ello es que, nace la realización de este estudio para recomendar a los docentes actividades físicas donde incrementen sus esfuerzos físicos sin necesidades de ir al gimnasio ni dedicar largas horas, solamente realizando actividades de mayor esfuerzo que las de la vida cotidiana de manera progresiva y poco tiempo bien sea diario o días por semana. De esta manera los docentes incrementaran en su disposición de vida como calidad necesaria a través de la practicidad física progresiva con actividades.

Al respecto, Emilce (2009) expresa lo siguiente “la calidad de vida es un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales”

Por último, el problema desde el cual se aborda esta investigación se concreta en la siguiente pregunta:

¿Podrían los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli lograr mejores condiciones de salud y una mejor calidad de vida con la práctica de actividades físicas?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Desarrollar un plan de actividad física para mejorarse la calidad de vida de los docentes de la U.E. “Humberto Celli”, Valencia (Carabobo).

Objetivos específicos

1. Diagnosticar el grado de actividad física que realizan los docentes de la U.E. “Humberto Celli”.
2. Diseñar un plan de estrategias basado en la de actividad física dirigida a los docentes de la U.E. “Humberto Celli”.
3. Aplicar actividades físicas estratégicas a los docentes de la U.E. “Humberto Celli”.

4. Evaluar la influencia del plan de estrategias basado en la práctica de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E. “Humberto Celli”.

Justificación de la Investigación

Las actividades físicas son movimientos de mayor esfuerzo que los que normalmente se realizan en casa, en el lugar de trabajo y al salir de paseo que implican mayor consumo de energía y a su vez proporcionan beneficios innumerables al organismo en lo mental, psicológico y físico.

Con esta investigación se busca contribuir con los docentes de la U.E. “Humberto Celli”, ya que se pretende evaluar de qué manera influye la actividad física en la salud y calidad de vida de los mismos.

Esta investigación genera la información necesaria de todos los aspectos involucrados con el problema, la cual al analizarse es útil en el diseño del programa que se propone.

De la misma forma, se intenta incentivar y promover una cultura en practicarse actividades físicas constante en pro para obtenerse fortalecimientos y protección de las condiciones físicas favorables.

Existen beneficios considerables de salud asociados con el estilo de vida activo, físicamente, para prevenir (posibles) riesgos en cronicidad de enfermedades ayudar en mantenerse un estado deseado en salud. Muchas personas no saben de la necesidad en realizarse actividades físicas en el funcionamiento del organismo de manera integro (físico, mental y en lo sociable).

Es destacable que estarse en forma física pertinente, siendo de sentido común como tal en que las condiciones de hacerse y/o realizarse ejercicios habituales, manteniendo una continuidad que permita al cuerpo adaptarse a las exigencias de actividades físicas de acuerdo a la condición de cada individuo.

La conservación y mantenimiento de condiciones de salud optimas requieren de la combinación de dieta balanceada, descanso y la ejercitación física, la cual forma parte importante y es quizás el factor al cual se le presta la menor atención, sin embargo, la ausencia de actividad física genera serios inconvenientes, puesto que en nuestro organismo se desarrollan afecciones producto de las condiciones de inactividad física, las cuales pueden ser aminoradas dedicándole mayor atención al ejercicio físico.

Los docentes de la U.E. "Humberto Celli" han dedicado poca atención a este importante factor y ello, lo reflejan en los problemas de salud de la cual son objeto y que afecta el buen desarrollo personal y profesional de las mismas. Mediante la practicidad rutinaria en una actividad física para los mismos, es posible disminuir riesgos en contraerse enfermedad alguna por la inactividad física en estos docentes y contribuir así con el mejoramiento de sus condiciones físicas y por ende aumentar de manera positiva su desarrollo en el espacio de trabajo.

Por otro lado, la línea investigativa a utilizar es: "Educación física, deporte, el hombre y la sociedad".

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Cada investigación rigurosa y exhaustiva requiere de un sólido fundamento basado en una amplia gama de investigaciones previas, con el propósito de adquirir un conocimiento más profundo y analizar detalladamente las teorías propuestas por diversos expertos vinculados al área de estudio en cuestión.

Entre las investigaciones afines con el tema de estudio, se tiene a:

Solís (2008) en su estudio titulado “Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas Central del municipio Artemisa (Cuba)” tuvo como objetivo fundamental en mejorarse la calidad (vida) a través de actividades física en adultos de la mencionada comunidad, donde se estudió primeramente las necesidades de estas personas para adecuar las actividades de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

La conclusión a la que llegó el autor fue la siguiente en que la realización de forma habitual y continua de actividades físicas favorece la participación activa de los adultos mayores, bien sea de forma directa como participantes o de forma indirecta como espectadores en las actividades; además, estas actividades fortalecen los vínculos de solidaridad y pertenencia a un grupo social, haciéndose los adultos mayores sentirse más satisfechos, lo que mejora su calidad de vida, cuya evidencia es la disminución de malos hábitos, al estar los adultos mayores ocupados en realizar actividad física, enriqueciendo su acervo cultural y sus conocimientos generales.

Además, se tiene a Castro y Tovar (2006) en su trabajo titulado “influencia de la actividad física regular en la salud integral de los docentes

de la facultad de la educación de la universidad de Carabobo”, refiriéndose en que las inactividades en lo físico pueden ser peligrosa para la salud, muchos profesionales de la industria del ejercicio conocen que la inactividad física puede ocasionar consecuencias negativas al organismo del individuo.

La conclusión de los autores del trabajo fue la siguiente: la actividad física ha sido un programa aplicado por muchas sociedades a nivel mundial, en distintos sectores, precisamente porque está destinado a preservar en lo saludable, lo que conlleva a un mejor desenvolvimiento del hombre en cualquier actividad a la cual se dedique.

Díaz (2005) en su trabajo titulado “la importancia de la práctica de la actividad física” se refiere a que los beneficios de las actividades física también están presente en la economía familiar, el tiempo que se dedica a la ejercitación es proporcional al ahorro en la compra de medicamentos, pero también pueden contribuir a mejoras las condiciones socio-cultural de la población del país; si la práctica deportiva es extendida hacia las zonas rurales, puede ayudar en la disminución del éxodo de la población, y es esta una de las premisas básicas para el desarrollo científico técnico y social en las zonas rurales, sin las cuales, los economistas consideran que es muy poco probable el desarrollo del país.

La conclusión del autor del trabajo fue la siguiente, la ejecución regular de actividad física es indispensable y esencial para el individuo, puesto que contribuye de manera pertinente a la preservación de niveles óptimos de bienestar en los aspectos físico, mental y social, siendo esencial en las tareas que requieren una presencia prolongada.

Igualmente, Fuentes (2008), denominado su estudio como “proyecto deportivo recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor en el consejo popular centro hispánico”, indicándose en que la autonomía de los individuos de edad avanzada guarda una estrecha correlación con su bienestar integral. Así, el ejercicio físico regular es fundamental para

fomentarse la autonomía y el funcionamiento adecuado de los sistemas orgánicos que la sustentan, además, contribuiría a la conservación y mejora de la flexibilidad y estabilidad de las articulaciones, así como a la potenciación de los músculos y huesos, ejerciéndose un efecto beneficioso en la salud ósea, la postura corporal, el desarrollo motor, la percepción de uno mismo, entre otros aspectos, y tiene un impacto considerable en la calidad de vida global.

La ausencia de actividad física y el escaso movimiento constituyen factores pueden ser contribuyentes al proceso de envejecimiento y a la reducción de las capacidades funcionales, debido que sí se deja de ejecutarse al paso del tiempo se torna cada vez más arduo de llevar a cabo. Así que, el ejercicio físico regular puede integrarse de manera gradual en la rutina diaria de los adultos mayores, lo cual les otorga la oportunidad de dedicar tiempo a la promoción de su bienestar integral; además el ejercicio físico les brindaría la oportunidad de disfrutar de momentos de recreación, contribuyéndose a la consolidación de su salud física y mental, promoviendo de esta manera un envejecimiento activo e integral.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, se evidencia una vinculación entre la implementación constante y progresiva de una rutina de ejercicio físico y un incremento significativo en la calidad de vida y el bienestar general.

Los resultados del estudio revelaron una vinculación (estadísticamente) significativa entre las diversas variables analizadas en la investigación. Los motivos relevantes que motivaron a los individuos a participar en actividades físicas fueron la salud y el bienestar físico, cuyos beneficios esenciales se experimentaron al llevarse a cabo estas actividades incluyeron experimentar una sensación de revitalización, reducir las molestias corporales, experimentar una mayor felicidad y una mayor vitalidad. Se puede inferir que la percepción de la calidad de vida en individuos de avanzada edad no presenta alteraciones significativas en

relación con el género; incluso en lo que respecta al motivo o beneficio de realizar actividad física; a excepción de la depresión, la cual tiende a manifestarse con mayor frecuencia en el femenino. Se ha demostrado que la participación en actividades físicas de esparcimiento puede otorgar beneficios significativos a las personas de la tercera edad, siendo imperativo asignarse un mayor número de horas semanales a estas actividades con el propósito de alcanzar resultados aún más beneficiosos.

Bases Teóricas

Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura

En lo expuesto por Bandura (1986), formulando una teoría del aprendizaje social cognitivo, la cual ha sido reconocida y examinada de manera extensa desde la década de 1980, donde en la presente proposición (teórica) ha analizado los conceptos de esfuerzo y observación, considerando el aprendizaje como un acto complejo y representativo de la capacidad humana. Conforme a su visión, una gran cantidad del aprendizaje humano se desarrolla de manera inherente y natural, sin requerir una implementación abierta y directa del proceso de conocimiento. Así que, en sus investigaciones, Bandura ha destacado en que, al examinarse a otros individuos, estos adquieren una amplia gama de conocimientos, normas sociales, destrezas, estrategias, convicciones y perspectivas en relación con la vida. En sí, su teoría original fue ampliada con el objetivo de analizar la forma en que los individuos intentan ejercer control sobre los sucesos significativos de su vida a través de la meticulosa regulación de sus propios pensamientos, emociones y acciones.

Según la obra del reconocido psicólogo Bandura (1986), establece que:

Es indiscutible que el proceso de aprendizaje constituye una actividad de procesamiento de información de gran complejidad

en la que los datos y la información relativa a la estructura del comportamiento humano y a los acontecimientos en el entorno circundante se transforman y se moldean en representaciones simbólicas de gran relevancia que funcionan como guías fundamentales para la toma de decisiones y la ejecución de acciones específicas. (p. 51)

Así, dentro del marco social, cada sujeto va formando su propio modelo según lo aprendido que le permite explicar y proveer su comportamiento, adquiriendo aptitudes y conocimiento distinguiendo su convivencia y utilidad dentro del cielo.

Lazarus (1974) citado por Gutiérrez (2010), establece la teoría Recreacionista donde plantea que el juego brinda un equilibrio compensador de las energías desgastadas, distinguiendo dos tipos de energías: la física (corporal) y la psíquica (mental) donde la combinación de ambas produce un equilibrio biopsicosocial. Este modelo (teórico) concebida como una forma de expresión personal, contempla la complejidad del ser humano, su estructura interna, sus tendencias psicológicas, su riqueza emocional y su anhelo innato de expresarse a sí mismo. La teoría postula que las diversas formas de actividades a través de las cuales el individuo alcanza su disfrute están determinadas por sus habilidades mecánicas habituales de comportamiento, su estado físico, sus actitudes y sus hábitos establecidos.

Adicionalmente, es relevante en que al tenerse en cuenta que la propensión del individuo hacia ciertas actividades recreativas, las cuales realiza de forma voluntaria, y el nivel de satisfacción que obtiene de ellas en un momento específico, están igualmente influenciados por la cantidad de energía física que posee o por la intensidad de su anhelo de obtener satisfacción mental o emocional. Así que, conforme a esta teoría cautivadora, se define la recreación como aquella condición que se manifiesta cuando un individuo decide participar activamente en una

actividad que le brinda una experiencia enriquecedora. En sí, esta se distingue por generar un profundo sentimiento de satisfacción personal y libertad de expresión.

A través de la recreación y el entretenimiento, el individuo logra alcanzar sus aspiraciones de autorrealización, establecimiento de vínculos con otros, desarrollo creativo, obtención de reconocimiento y manifestación de su identidad singular.

Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow

Maslow (1971) desarrolló meticulosamente las teorías concernientes a las necesidades humanas, en las cuales ha destacado la relevancia de la necesidad de seguridad en el desarrollo personal y emocional de los individuos, donde su carácter intrínseco, aspira a estar, en la medida de lo posible, resguardado ante cualquier amenaza o carencia, prudente ante los retos que el futuro pueda presentarle, necesitando experimentar certidumbre en sus días venideros, exento de riesgos y residiendo en un ambiente placentero, tanto para él como para sus allegados.

Además, es de destacarse en que en esta categoría se incluyen las necesidades de estabilidad emocional, la ausencia de temores irracionales, el temor a lo desconocido e impredecible, el temor al desorden o a la incertidumbre, la posibilidad de perder el control de nuestras vidas, y la sensación de vulnerabilidad o vulnerabilidad ante situaciones novedosas, actuales o venideras.

Por lo que, en esta investigación, se ubica en la necesidad de confianza, la cual busca en todo sentido el bienestar de las personas, debido a que por las actividades a realizar son de carácter físico y que necesitan en todo momento estar en movimiento. Es importante impartir la explicación de los movimientos y ejercicios en estas personas debido a que una buena explicación conlleva una buena realización.

Fundamentación Teórica

La actividad física

Desde épocas muy antiguas la actividad física se ha considerado como una acción precisa para el hombre y su salud, pues el hecho de trabajar se convierte en una necesidad para subsistir, para lograr satisfacer sus necesidades primarias: alimentación, vestido, vivienda.

Consecutivamente, el ejercicio físico ha estado estrechamente vinculado con las estrategias militares empleadas en las contiendas por la ampliación de los territorios. En épocas precedentes, el ejercicio físico era considerado un privilegio exclusivo para la nobleza, mientras que para la población en general, la actividad física se limitaba a las tareas cotidianas y rutinarias que desempeñaban.

Por tal razón, la actividad física se refiere al consumo energético que se genera al desplazarse y realizar cualquier tipo de ejercicio o movimiento físico, ya sea de forma planificada o espontáneamente, siendo relevante en tenerse en cuenta que esta energía proviene de la combinación de varios procesos metabólicos que se desarrollan en el organismo, los cuales implican la participación de diversos sistemas y órganos, como el cardiovascular, respiratorio, muscular e intelectual. Las actividades físicas más beneficiosas para la salud se realizan de forma cotidiana, implicando un movimiento constante del cuerpo, cuyos ejercicios comprenden caminar, pedalear en bicicleta, ascender escaleras, realizar las tareas domésticas, realizar compras, entre otras actividades que se integran de manera natural en nuestra rutina diaria; en contraposición, la práctica de ejercicio físico es una actividad sistemática y deliberada cuyo propósito principal es mejorar la condición física, el bienestar y la salud integral. Así que, es factible incorporar actividades tales como caminar a paso ligero, pedalear en bicicleta, practicar aeróbic y, posiblemente, explorarse algunas aficiones activas como la jardinería y participar en deportes competitivos.

La apariencia física es referencia al producto de nuestras actividades físicas diarias, aunque los factores genéticos heredados revisten importancia, permitiéndose a ciertos individuos sobresalir en diversas disciplinas deportivas y actividades físicas en general, cuya evidencia particular es en disciplinas deportivas de alta competencia, tales como las maratones o las competencias de levantamiento de pesas, en las cuales los atletas más destacados suelen ser aquellos que poseen una predisposición genética favorable. Así que, al considerarse que las pruebas disponibles hasta la fecha indican que lo que verdaderamente puede contribuir a mantenernos en condiciones de salud óptimas, superando cualquier factor genético favorable, es la ejecución constante de ejercicios físicos; implicándose en que todos los individuos, sin importar si se posee una predisposición atlética innata o no, puede experimentarse en mejoras en la salud y bienestar con la intensificación de dicha práctica, siendo regular y constante la actividad física.

Nieves y Serratos (2000) dice que la actividad física “es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento”, donde la puede ayudar al sujeto en mantenerse y controlarse su peso, reduciendo su apetito, y en reducir la grasa o quemar calorías

Según el “Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación”, EUFIC (2006), se ha referido a la actividad física como: “ejercicio físico, forma física, todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así, en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes”.

De acuerdo al EUFIC (2006), los términos frecuentemente utilizados se definen de la siguiente manera:

- **Actividad física.** Se refiere al uso completo de la energía producida por el movimiento físico. Incorpora actividades cotidianas, tales como las tareas del hogar, las adquisiciones, el trabajo, entre otros.
- **Ejercicio.** Acciones meticulosamente planificadas y diseñadas con el propósito de preservar la forma física y disfrutar de una salud óptima.
- **Deporte.** Se refiere a la actividad física realizada en un entorno competitivo, la cual se encuentra regulada por determinadas regulaciones. En diversas naciones europeas, el concepto de deporte abarca una amplia gama de modalidades de ejercicio y actividades físicas llevadas a cabo durante el tiempo libre.
- **Forma física.** Conjunto de características, tales como la resistencia, la movilidad y la fuerza, necesarias para la ejecución de actividades físicas.

Además, García (2009) expresa que: “La actividad física, que se define como todo movimiento corporal voluntario producido por el sistema músculo-esquelético y que involucra un gasto energético para el organismo. Cuando dicha actividad se produce de manera programada, estructurada y repetitiva con el objeto de mejorar o mantener uno o más de las condiciones de salud, se denomina ejercicio físico”

En otras palabras, es referida a la actividad física como el consumo energético que se genera al moverse y realizar cualquier tipo de ejercicio o movimiento físico, ya sea de forma voluntaria o involuntaria, donde resulta relevante en la preservación de un estilo de vida saludable y la prevención de afecciones crónicas, como la obesidad, la diabetes y las afecciones cardiovasculares. Así que, las actividades (físicas) más beneficiosas son aquellas que se realizan con regularidad en la vida diaria, tales como caminar, montar en bicicleta, ascender escaleras, realizar tareas domésticas, realizar compras, entre otras, son fundamentales para

mantener nuestro estado de actividad y estética; aunque al ser una actividad sistemática y deliberada, al menos en cierta medida, con el propósito en promoverse el bienestar físico y la salud general, es factible integrarse actividades como caminar a paso ligero por el parque, pedalear en bicicleta por las colinas, realizar ejercicios de aeróbic en el gimnasio y, posiblemente, algunas actividades recreativas como la jardinería en el patio posterior y los deportes competitivos en grupo.

La apariencia física representaría el producto de nuestras actividades físicas diarias, donde los factores genéticos pueden en colaborar para observarse en que algunos individuos poseen una habilidad innata y un físico idóneo para destacarse en diversas actividades deportivas, cuyo fenómeno se manifiesta de manera particular en disciplinas deportivas de alto rendimiento, como las maratones o las competencias de levantamiento de pesas, donde los atletas más destacados suelen ser aquellos que poseen una predisposición genética favorable; además de tenerse en cuenta que las investigaciones existentes hasta la fecha han indicado en que verdaderamente puede contribuir a la preservación de nuestra salud, más que cualquier factor genético beneficioso, es la ejecución constante de actividades físicas; implicándose que todos los sujetos, sin importar si poseemos una predisposición atlética innata o no, podemos experimentar mejoras notables en nuestra salud y bienestar a través del aumento de la actividad física que realizamos de manera regular.

Beneficios de la actividad física

La práctica correcta de la realización de ejercicio físico tiene un impacto positivo en diversos sistemas y órganos de nuestro cuerpo, como el sistema musculoesquelético, el sistema cardiovascular y respiratorio, además del sistema nervioso central.

Según Bogado (2009), en su artículo “La actividad física y su influencia en la calidad de vida”, es referido en que la actividad física aporta

muchos beneficios siguiendo estos parámetros: debe ser moderada, frecuente, satisfactoria, social, alegre y placentera, y variada.

Con base a Nieves y Serratos (2000), quienes han propuesto una definición del ejercicio físico, caracterizándolo como “la estrategia primordial para potenciar la vitalidad de un individuo y disfrutar de una vida más satisfactoria y saludable”. La mayoría de los individuos, sin importar su edad actual o estado físico, pueden obtener numerosos beneficios al comprometerse con la práctica constante y sistemática de ejercicio físico, siendo común que la mayoría (personas) consideren que realizan la cantidad adecuada de actividad física durante su jornada laboral. Así que, numerosos individuos sostienen que, a raíz de su avanzada edad, ya no están en condiciones óptimas para iniciar una rutina de actividad física; aunque otros (estudios) han argumentado que su estado físico actual es desfavorable que resulta inviable tratar de optimizarlo. La obesidad, la diabetes o cualquier tipo de discapacidad física, ya sea temporal o permanente, podrían constituir factores determinantes que obstaculicen al individuo iniciar una rutina de actividad física: sin embargo, en una cantidad de situaciones, la falta de motivación, el agotamiento extremo y las molestias físicas se presentan como impedimentos para ni siquiera contemplar la posibilidad de emprender el primer paso.

Actualmente, existe un amplio espectro de evidencia científica que respalda la idea de que los individuos que mantienen un estilo de vida físicamente activo y saludable pueden experimentar una diversidad de beneficios para su bienestar y calidad de vida en la actualidad tales como:

- Se reduce la probabilidad de mortalidad debido a condiciones cardiovasculares.
- Es de suma importancia prevenir y aguardar el desarrollo de la hipertensión arterial.
- Optimiza la concentración de lipídicos en la sangre.

- Apoya al control de la glucemia y disminuye la posibilidad de desarrollar diabetes.
- Se reduce el riesgo de contraer determinadas variantes de cáncer.
- Fomenta la optimización de la digestión y la regulación del tracto intestinal.
- Incrementa la utilización de grasa corporal y optimiza la regulación del peso corporal.
- Garantiza el mantenimiento y el perfeccionamiento de las características físicas del individuo.
- Aviva la armonización y optimización de la calidad del sueño.
- En última instancia, todos estos beneficios tendrán un resultado final en la reducción del desembolso sanitario.

El organismo humano experimenta una serie de cambios morfológicos y funcionales como resultado de una constante formación física, a las cuales se les conoce como adaptaciones. Estos cambios son esenciales para prevenir o mitigar la aparición de ciertas enfermedades, además de potenciar la capacidad para llevar a cabo actividades físicas de alta exigencia, donde un individuo en condiciones físicas óptimas podrá alcanzar la parada del autobús con celeridad, disfrutar de momentos lúdicos con sus hijos con mayor entusiasmo y hasta exhibir sus competencias en un encuentro de fútbol con amigos.

Indudablemente, el ejercicio físico constante nos brinda, desde una perspectiva psicológica, la oportunidad de abordar los retos cotidianos con una actitud más optimista y una mentalidad más receptiva, permitiéndose en forjarse vinculaciones más eficaces con diversas comunidades y fortalecer nuestras relaciones sociales.

Entre los posibles inconvenientes que pueden surgir como consecuencia de la práctica regular de actividad física, el más común y ampliamente reconocido es el riesgo de sufrir lesiones

musculoesqueléticos, cuyas afecciones pueden afectar varias partes del cuerpo, incluyendo músculos, huesos, articulaciones y tendones, y pueden ser causadas por una diversidad de factores, como la falta de un adecuado calentamiento, el exceso de esfuerzo o la ejecución incorrecta de los ejercicios, donde el prestar atención a las indicaciones que nuestro organismo nos transmite y consultar a un profesional de la salud en caso de experimentar incomodidades o dolor persistente, además de ser un inconveniente que puede ser preventido con facilidad mediante la evitación de excesos y el incremento gradual y progresivo del nivel de actividad hasta alcanzar el nivel deseado.

Así que, es cierto que la práctica de ejercicio físico intenso puede aumentar considerablemente la probabilidad de padecer eventos cardiovasculares, como un infarto agudo de miocardio o una muerte súbita cardíaca, este riesgo se ve incrementado tanto en individuos que anteriormente llevaban un estilo de vida sedentario como en aquellos que mantienen una rutina regular de ejercicio; sin embargo, es latente en que el riesgo de sufrir estos eventos continúa siendo inferior en el segundo grupo mencionado.

Calidad de vida

Es la benevolencia, la cual se erige como el indicador de la bondad que se manifiesta en todas las dimensiones de la vida humana, donde la noción de calidad alude a las circunstancias en las que un individuo se encuentra, las cuales determinan si su vida es satisfactoria y merecedora de ser experimentada con plenitud, o si, por el contrario, se encuentra envuelta en un estado de sufrimiento y desdicha, cuya conceptualización es subjetiva y está vinculado con la sociedad en la que el individuo reside, se desenvuelve y establece sus relaciones interpersonales.

Según el estudio realizado por Palomba (2002), ha establecido lo siguiente:

La noción de calidad de vida constituye un concepto multidimensional esencial en el campo de las políticas sociales. Este término implica la existencia de condiciones de vida propicias desde una perspectiva objetiva, así como la experimentación de un nivel elevado de bienestar subjetivo. Además, contempla el cumplimiento colectivo de necesidades mediante la implementación de políticas sociales, cuya relevancia es atenderse las necesidades individuales de cada individuo. (p. 33).

Comprende la calidad de vida de dos componentes fundamentales:

- Un análisis del nivel de vida fundamentado en objetivos en sus indicadores.
- El discernimiento (personal) de esta circunstancia.

Además, constituye como concepto a la calidad de vida a múltiples dimensiones que comprende:

- **Componentes de procedencia material.** Comprende:
 - o Se detallan a continuación los recursos que uno posee:
 - o Se encuentran disponibles ingresos.
 - o Posición en el mercado de trabajo
 - o Expreso mi salud.
 - o Nivel académico.

Diversos autores sostienen que existe una correlación causal entre los recursos y las condiciones de vida: una mayor cantidad de recursos incrementa la probabilidad de alcanzar una calidad de vida superior.

- **Elementos del ambiente circundante.** Se refiere a las características de la comunidad que podrían afectar la calidad de vida, tales como:
 - o La presencia y disponibilidad de servicios, el nivel de seguridad y criminalidad, el transporte y la movilización, así como la capacidad para aprovechar las tecnologías emergentes que simplifican la vida.
 - o Además, las particularidades del hogar revisten gran importancia en la evaluación de la calidad de las condiciones de vida.
- **Componentes de interrelación.** Los vínculos con su familia, sus amigos y las plataformas de redes sociales ejercen un impacto significativo.
 - o La implicación en entidades sociales y religiosas, el tiempo libre y el rol social tras la retirada de la actividad económica son factores que pueden influir en la calidad de vida durante las etapas avanzadas de la existencia.
 - o Cuando la familia desempeña un papel fundamental en la existencia de individuos de avanzada edad, los amigos, vecinos y otras redes de apoyo pueden desempeñar un papel modesto.
- **Política implementada por el gobierno.** La calidad de vida no debe ser evaluada exclusivamente desde una perspectiva personal, sino que también debe tenerse en cuenta la perspectiva social.
 - o Las políticas vigentes afectan de manera parcial o total la calidad de vida y el bienestar de las personas de edad avanzada.

Calidad de vida referida a la salud

Conforme a la (OMS), la calidad de vida es caracterizada por ser la percepción subjetiva que un individuo tiene de su posición en la vida en el contexto de la cultura y los valores del entorno en el que se desarrolla, en consonancia con sus aspiraciones, estándares e inquietudes personales siendo un concepto multifacético que puede verse afectado de manera compleja por la salud física y mental del individuo, su nivel de autonomía e independencia, sus interacciones sociales, así como su vinculación con los elementos esenciales de su entorno inmediato.

Según el especial en forma establece que:

La progresión tecnológica, que desmotiva la práctica de actividad física, en conjunto con el aumento de la densidad poblacional, contribuye a la reducción progresiva de áreas disponibles, lo cual dificulta la realización de ejercicio físico. Si se incorpora la emergencia de la tecnología digital y la instauración del teletrabajo, la situación se torna más compleja desde el punto de vista de la realización regular y constante de actividad física. Es aconsejable que, con estos avances tecnológicos, se disponga de un tiempo más amplio para la actividad física. Sin embargo, se observa que la sociedad intenta limitar una necesidad fundamental del ser humano que es el movimiento constante y regular. (párr. 8).

En sí, el cuerpo del ser humano, junto con sus comportamientos de uso eficiente, contribuyen significativamente al ahorro energético, pero en ciertas circunstancias, falta es el movimiento en nuestro cuerpo, ya que si no se inicia la incorporación de una cantidad específica de actividad física, en la rutina cotidiana, existe una alta probabilidad de que la salud experimente repercusiones perjudiciales.

Energía para ganar energía

El diseño del organismo (humano) es para mantenerse en un estado de movimiento constante y no en un estado de reposo prolongado, debido en que al considerarse que la ausencia de actividad puede provocar repercusiones perjudiciales en nuestra salud y bienestar general; siendo de relevancia en incorporarse como tal a la actividad física y que sea regular en nuestra rutina diaria con el propósito de preservar nuestra salud y nuestra condición física.

Numerosos individuos se abstienen de llevar a cabo actividades físicas debido al temor de los posibles riesgos que podrían surgir durante su realización; desconociéndose en que al mantenerse en un estilo sedentario, implicaría un riesgo en comparación con mantenerse activo y realizar ejercicio de forma regular.

Existen individuos que sostienen que, a través de la realización de sus tareas cotidianas, logran realizar una cantidad adecuada de actividad física para mantenerse en condiciones físicas óptimas. La práctica constante de ascender y descender escaleras o permanecer de pie durante extensos períodos de tiempo en el trabajo puede provocar una considerable fatiga física en numerosos individuos.

En sí, es posible que la realización de dichas tareas genere una sensación de fatiga, pero estas actividades de baja intensidad no demandan un nivel de demanda suficiente para estimular el sistema cardiovascular y provocar adaptaciones que promuevan un efecto de entrenamiento físico.

Si las actividades diarias que realiza habitualmente provocan un alto nivel de desgaste físico y mental, resultaría de relevante que se solicite la energía y vitalidad que le proporcionará la práctica regular de actividad física. De este modo, se puede hacer referencia al concepto de “empleo de

recursos energéticos con el propósito de obtener una cantidad superior de energía en retorno”.

La estimulación regular del cuerpo a través de la ejecución de ejercicio físico conduce a un aumento considerable en la fuerza muscular y la resistencia física, además de promover otras cualidades relacionadas con un estado óptimo de bienestar y salud integral.

Por ende, a través de la implementación de modificaciones mínimas en su rutina diaria y hábitos saludables, se pueden lograr notables mejoras en su rendimiento físico y mental.

Definición de términos

Actividad física. Es referida al consumo de energía que el organismo realiza a través de la realización de movimientos corporales, sean estos voluntarios o involuntarios.

Calidad de vida. Es definida como un concepto que engloba diversas dimensiones que influyen en el bienestar y la satisfacción de los individuos en su vida diaria. Incorpora elementos tales como la salud física y mental, las relaciones interpersonales, el ambiente laboral y social. Además, hace referencia a las circunstancias en las que un individuo se halla, las cuales determinan si su existencia es digna de ser disfrutada, o si, por el contrario, está repleta de sufrimiento y desdicha.

Ejercicio (físico). Es referido en actividades y rutinas estructuradas con el propósito de mejorar la condición física, fortalecer el cuerpo y promover el bienestar integral.

Forma física. Alude a la amalgama de características físicas y mentales, tales como la resistencia cardiovascular, la flexibilidad muscular y la fuerza corporal, que son fundamentales para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física de manera eficiente y saludable.

Motivación. Constituye un estímulo interno que nos impulsa a lograr nuestros objetivos y metas, a pesar de los obstáculos y dificultades que podamos encontrar en el trayecto (RAE, 2000).

Práctica deportiva. Corresponde en sí en actividad física que se desarrolla de forma competitiva y está regulada por un conjunto de normativas y regulaciones que garantizan la equidad y el respeto recíproco entre los participantes, abarcándose en una extensa variedad de ejercicios, disciplinas y actividades físicas llevadas a cabo durante el tiempo de ocio y recreación.

Salud. Es aludido a una condición integral de bienestar físico, mental y social, y no meramente a la ausencia de afecciones o dolencias. Además, representa una condición óptima de equilibrio y armonía en todas las dimensiones de la existencia, incluyendo el bienestar físico, mental y social.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la investigación

Resulta conveniente destacar que la presente investigación es ubicada bajo el enfoque cualitativo. Al respecto Hernández et al. (2006), plantea que: "La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones" (p. 9).

Tipo y diseño de la investigación

Esta investigación es de campo que según Balestrini (2006) "son aquellas que abarcan los estudios descriptivos, diagnóstico... donde se observa los hechos estudiados tal como se manifiestan en su ambiente natural" (p. 132). Además de enmarcarse dentro de la modalidad investigación acción que, según Hurtado (2002), "es aquella cuyo objetivo es modificar el evento estudiado, generando y aplicando sobre él una intervención especialmente diseñada. El investigador pretende sustituir un estado actual de cosas por otro estado de cosas deseado. La investigación-acción tiene aplicación en cualquier disciplina" (p. 119).

Población

La población o universo según Hernández et al. (2006), "constituye el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (p. 237).

En otras palabras, la población está constituida por el conjunto de seres en los cuales se va estudiar el evento y que además comparten en común los criterios de inclusión, por tanto, es a la población a quien estarán referidas las conclusiones del presente estudio.

De acuerdo a lo expuesto la población objeto de estudio de la presente investigación son los docentes que laboran en el turno de la tarde en la Unidad Educativa Humberto Celli del municipio valencia estado Carabobo”, siendo conformada por quince (15) docentes que laboran en dicha institución.

Informantes claves

En este trabajo de investigación se tomó en cuenta aquellas personas, en este caso cinco (5) informantes, que forman parte de la comunidad de docentes de la U.E. “Humberto Celli” en Valencia (Carabobo), además de docentes especialistas del área de educación física, se ubicó al personal directivo de la institución, donde se recogerá una gama de información que nos permitirá captar y reconocer los elementos de una realidad que engloba a este individuo siendo definidos bajo criterios de selección concreta.

Tabla 1
Criterios de selección.

Informantes	Criterios de selección
Docente de Educación Física Deporte y Recreación	Persona encargada del desarrollo físico, mental, psicológico, social y recreativo de los estudiantes y por lo tanto esta siempre en contacto permanente con los docentes de aula
Docente Especialista de Aula Creativa	Persona encargada de todas las actividades culturales de la institución, siendo confiable con respecto a los docentes que integran dicha comunidad
Docente Especialista de Aula Integrada	Persona encargada de la atención pedagógica y psicológica personalizada con los estudiantes y por lo tanto está en contacto directo con cada uno de los docentes y nos puede suministrar información acerca de los mismos
Directivos de la Institución	Personas que llevan la dirección de la escuela y conocen a cada uno de los docentes

Fuente: Elaborado por Hidalgo y Arenas (2011), cuya información fue suministrada por la U.E. “Humberto Celli”.

Fases de la investigación

Se plantearon, en esta investigación, una serie de actividades sucesivas las cuales se describieron a través de fases de la siguiente forma:

Fase de diagnóstico

La observación se hizo directamente dentro de la institución donde la docente de educación física hizo un acercamiento referido en la realidad encontrada en dicha escuela con los docentes que presentan signos de falta de actividad física.

Fase de diseño

En esta fase se desarrolló la planificación, referida en actividades físicas, las cuales se ejecutarán los docentes de la U.E. "Humberto Celli".

Fase de aplicación

En esta fase las actividades físicas planificadas se ejecutaron mediante un taller teórico de actividad física, seguido del desarrollo de encuentros deportivos y recreativos y se finalizó con un taller de expresión corporal.

Fase de evaluación

Aquí, se realizó el apartado evaluativo de las actividades realizadas por medio de la entrega de un instrumento a los docentes acerca de las actividades realizadas, asimismo con la entrega de certificados por participación en las actividades.

Técnica e instrumentos de recolección de datos

Para la obtención en la información requerida, se utilizará una técnica y un instrumento con el fin de diagnosticar el problema de la investigación.

Con base a lo expuesto en Arias (2006), “un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato en papel que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p. 69).

En el mismo orden de ideas, Balestrini (2006) sostiene que: “Los instrumentos y técnicas de recolección de información son aquellos que se incorporan a lo largo de todo proceso de investigación, en función del problema y de las interrogantes planteadas, así como los objetivos que han sido definidos”

La técnica que se utilizará en el desarrollo de la presente investigación será la observación directa, al respecto Hernández et al. (2006) expresa que: “No es mera contemplación (sentarse a ver el mundo y tomar notas); implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente.”

Además de eso resulta conveniente destacar que el instrumento a utilizarse es la entrevista semiestructurada, al respecto Hernández et al. (2006) dice que: “La entrevista semiestructurada se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados; no todas las preguntas están predeterminadas” (p. 246)

Validez

En lo expuesto en Hernández et al. (2006), “la Validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p. 201).

La validez, en este caso del contenido, ha sido con el “Juicio de experto”, consistiéndose en someterse al instrumento al reconocimiento y comprensión pertinente de lo dicho por el grupo de especialista en metodología, de igual manera se les entregó la tabla de validación del instrumento.

Como expertos se seleccionaron tres (3) especialistas, en este caso dos (2) en el ámbito de educación física y un (1) especialista en Metodología, los cuales revisaron el instrumento de acuerdo a los criterios: coherencia, pertinencia y claridad en cada ítem. A cada experto se le presento el instrumento con un formato de validación

CAPITULO IV

DIAGNOSTICO DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado, tiene por objeto en presentarse el diagnóstico del trabajo investigativo, el cual surge en inquietud de los investigadores sobre como ayuda la actividad física a los docentes de la U.E. “Humberto Celli” en Valencia (Carabobo) y el deseo que manifestaron los mismos a través de la observación directa cuando se les plantearon las actividades.

Esta etapa contempla el análisis en la recolectada, se inicia en el diagnóstico, luego de la aplicación de la entrevista (semiestructurada), tomando como prioridad la situación actual de los docentes.

Asimismo, determinar si los docentes están dispuestos a participar en el desarrollo de actividades física y conseguir una calidad de vida y mejor desempeño en sus jornadas laborales mediante la ejecución diaria de diferentes actividades durante tres días, ofreciéndose herramientas (estrategias) al docente en cómo afrontarse con una aptitud diferente y saludable. Los beneficios de estas actividades son reflejados y obtenidos en la última etapa de la prueba que se realizó a los docentes que participaron en el programa.

En consecuencia, la información suministrada por los informantes clave como son los docentes de aula creativa, aula integrada, educación física y directivos de la institución permitió obtener resultados que sirvieron de apoyo en elaborarse, diseñarse y desarrollarse un plan para el accionar en búsqueda en soluciones a la problemática planteada.

Descripción del proceso de construcción del instrumento.

Conforme a los objetivos explícitamente establecidos en el marco de esta investigación, la cual propone la implementación de programas de actividad física con el fin de potenciar y optimizar la calidad de vida de los docentes de la distinguida U.E. “Humberto Celli”, se ha utilizado un

instrumento específico para la recolección de información, el cual ha propiciado para recabar la información necesaria referente al tema. La metodología que ha sido usada, consistió en llevarse a cabo una observación directa de los profesores que forman parte de la comunidad educativa, con el propósito de llevar a cabo una investigación exhaustiva y detallada del tema en cuestión.

Adicionalmente, es destacable en mencionarse que el instrumento fue una entrevista semiestructurada. Este tipo de entrevista se ha basado en una guía de asuntos o cuestionamientos, lo cual concede al entrevistador la facultad de introducir preguntas adicionales con el fin de precisar conceptos o adquirir información más exhaustiva sobre los asuntos que se pretenden abordar.

Tabla 2*Instrumento aplicado a docentes de la U.E. "Humberto Celli".*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Es la actividad que se efectúa para ejercitarse el cuerpo y fortalecerse para el buen estado de salud.	No	Esporádicamente	No	5 horas diarias	Ninguna	No	Carro particular	si	Relajamiento, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.
2	Movimiento corporal y mental que es necesario ejercitarse a diario para mantener una buena salud.	No	Casi nunca	No	5 horas diarias	Caminar	No	Transporte público	si	Buena salud y estética
3	Es muy bueno para la salud	Si, caminar	Tres veces a la semana	No	5 horas diarias	Ninguna	No	Transporte público	Si, pero mi tiempo me lo impide.	No contestó
4	Es toda actividad que me mantiene activa y en mejora de mi apariencia personal y físicamente.	Si. De vez en cuando camino haciendo cada vez el horario más extenso	Uno o dos veces por semana	No	7 horas diarias	Caminatas, bailar	Solo caminatas dos o tres veces por semana	Carro particular	Si por supuesto tengo la experiencia de haber asistido a un gimnasio un tiempo y me sentía física y mentalmente muy bien.	Bajar de peso y mejora física y mentalmente.
5	Es todo lo realizado por el individuo que implica movimiento y coordinación corporal.	Si, caminatas y bailes	Todos los días caminata	Hernia lumbo sacra y calcificación del talón de Aquiles.	5 horas diarias	No contestó	No	Transporte público	Si me gustaría, pero lamentablemente el tiempo no me ayuda.	Disminución del dolor. Agilidad y mayor destreza.

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011).

Conclusiones del diagnostico

De esta manera, se logró identificar si los docentes están dispuestos en participar en actividades físicas en pro del beneficio de su salud, ya que la mayoría no cuenta con actividades extras que les permitan estar en constante movimiento en mejorar su calidad (vida), conllevándose en que estos docentes estén inactivos físicamente y esto pueda ocasionar que los mismos sean sedentarios activos.

Del mismo modo, se logró determinar que los docentes en su mayoría tienen el conocimiento teórico de lo que en sí representa la actividad física y la benevolencia en que la misma ocasiona en caso de ser practicados con regularidad, sin embargo, la mayoría de ellos no realiza ningún tipo de actividades con frecuencia ya que alegan que no tiene tiempo para realizarlos.

Así mismo, con la aplicación del instrumento se obtuvo que los docentes no poseen en su mayoría enfermedades que les impidan la realización o práctica de actividades físicas diversas, es de hacer notar que no todos los docentes pueden seleccionar actividades físicas similares ya que la edad ha representado en un aspecto relevante en la escogencia referida a las actividades.

Asimismo, se concluyó que las actividades físicas representan una alternativa de solución debido a que los docentes dedican largas horas al trabajo y alegan el no tener tiempo.

CAPITULO V

DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN

En los resultados en la entrevista (semiestructurada) a los informantes en la U.E. “Humberto Celli”, se considera fundamental determinar si la actividad física podría elevar la calidad de vida en los docentes; y a su vez, obtener un beneficio integral mediante el mejoramiento de su salud.

Este escenario contiene los procedimientos en los cuales se elaboró el plan de acción bajo un enfoque participativo, destinado a proporcionar respuesta a la realidad problemática que presenta la comunidad educativa en cuanto a la inactividad física. Para ello se planificaron y ejecutaron actividades flexibles en busca de alternativas para solucionar este tipo de problema.

En este sentido, se establecieron diversas fases para la ejecución del plan de acción como: Fase de Inicio, donde se realizó una charla de actividad física, la cual buscó, introducir al cuerpo profesoral a los saberes necesarios en la actividad física en pro para preservar la salud mediante la práctica de actividades diversas.

Asimismo, se realizó una segunda Fase de Acción, la cual dio inicio a actividades y ejercicios físicos que tuvieron como objetivo promover la actividad física de manera que el docente permita consolidar el hábito del ejercicio físico como elemento preventivo y como medio para obtener beneficios en la salud evitando alteraciones metabólicas y enfermedades cardíacas en un futuro y, para finalizar se realizó una Tercera Fase, donde se evaluaron los resultados de las fases anteriores.

Misión

Establecer en sí la relevancia en la diligencia de actividad en lo físico a través de la elaboración de un plan de acción que proporcione a los docentes de la U.E. "Humberto Celli", las herramientas para mantenerse y/o mejorarse en salud, a fin de alcanzar un desarrollo integral mediante la práctica activa del deporte.

Visión

Lograr el desarrollo armónico de los docentes mediante actividades físicas, las cuales servirán como guía para la formación integral de los mismos dentro de la institución; permitiendo así, el buen desenvolvimiento en sus labores de trabajo, la participación activa en actividades diarias e integrándolo a la sociedad fomentando la convivencia, la reflexión y la valoración del trabajo con un sentido de responsabilidad para un aprendizaje significativo en cuanto a los beneficios que tienen la práctica activa del deporte.

Propósito General

Desarrollar actividades físicas en docentes de la U. E. "Humberto Celli" orientado a mejorar sus condiciones físicas y mantener su salud

Propósitos Específicos

- Realizar taller sobre la actividad física, importancia y los beneficios que estos proporcionan con una práctica regular en la U.E. "Humberto Celli".
- Aplicar un programa de actividades físicas dirigido a los docentes orientado en mejorarse y mantenerse en salud de los docentes en la U.E. "Humberto Celli".
- Evaluar los conocimientos adquiridos por los docentes en el desarrollo de las actividades físicas en la U.E. "Humberto Celli".

A continuación, se detallan cada una de las fases que conformaron el Plan de Acción:

Fase de Inicio

La fase de inicio de la presente investigación, tiene por propósito motivar a la participación e integración de los docentes del U.E. "Humberto Celli" en actividades físicas y a su vez en la adquisición de nuevos conocimientos mediante una charla de actividad física

Fase de Acción

El propósito de esta fase es dar a conocer la relevancia de la actividad física, con el desarrollo de la misma, completando el plan de acción y estuvo enmarcada en una "Jornada de Actividad Física", con la orientación a crear un ambiente armonioso y propicio para la fomentación de conciencia en el docente para un buen bienestar físico-mental.

Fase de Evaluación

El propósito de esta fase es verificar si los conocimientos impartidos durante el plan de acción fueron internalizados por los docentes de la comunidad educativa.

En esta fase se realizó la entrega del certificado a los participantes. Seguidamente, se aplicó el instrumento para obtener resultados, en los que se deseaba conocer la eficiencia del plan de acción diseñado.

Tabla 3
Estrategias de acción.

Fases	Actividades	Recursos	Justificación
Inicio	Dinámicas. Charlas.	Organizadores. Ponentes. Espacio físico.	Motivar la participación activa de los docentes en las actividades físicas.
Acción	Actividades físico-deportiva. Taller de expresión corporal.	Organizadores Material deportivo Hidratación	Conocer los beneficios que traen consigo el desarrollo físico en mejora de la salud.
Evaluación	Reflexión Recomendaciones	Docentes Material didáctico refrigerios Entrega de certificados.	Confirmar si la charla y actividades físicas impartidas a los docentes fueron internalizadas por los mismos.

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011).

A continuación, se describe el plan de acción, realizado en la U. E Humberto Celli que contó con una duración de tres (3) días en donde los docentes se les dieron una charla de actividad física realizaron una serie de actividades físicas de tipo individualizado y grupal.

Tabla 4

Plan de Acción, parte A.

Plan de Acción de Actividad Física
Lunes
Bienvenida al plan de acción en la U.E. “Humberto Celli”, en especial a su cuerpo profesional, con palabras de apertura a cargo de los investigadores.
Toma de asistencia de los docentes a la charla de actividad física por medio de un formato.
Dinámica de inicio el cual tiene por nombre los alados y consiste en ir nombrando aves u objetos que vuelen y cada vez que se nombre uno dan un aplauso, en caso de nombrar un animal o cosa contraria no deben aplaudir. Se va aumentando el ritmo de lento a rápido.
Charla de actividad física a cargo de los investigadores Arenas Ovidio e Hidalgo Rafael con una duración de 30 minutos.

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011).

Tabla 5

Plan de Acción, parte B

Plan de acción de Actividad Física
Martes.
Dinámica de inicio interactiva y recreativa entre todos los docentes y estudiantes los cuales están presentes durante la realización de los encuentros deportivos debido a que no pueden quedarse solos en el aula de clase.
Acondicionamiento Neuromuscular con elongación y movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo humano de forma descendente.
Resistencia orgánica aeróbica con trote suave de 2 a 3 minutos de acuerdo a la capacidad de los docentes participantes.
Ejercicios de Coordinación
-skiping 1, 2 y 3
Encuentro deportivo y recreativo de Kickimbol.
Hidratación y refrigerio

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011)

Tabla 6

Plan de Acción, parte C.

Plan de Acción de Actividad Física
Miércoles.
Acondicionamiento Neuromuscular con elongación y movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo humano de forma descendente.
Resistencia orgánica aeróbica con trote suave de 2 a 3 minutos de acuerdo a la capacidad de los docentes participantes.
Ejercicios de Coordinación
-Samba
-Tijera.
• Juego predeportivo y recreativo de voleibol
Hidratación-Refrigerios.
Cierre del plan de acción con taller de expresión corporal a cargo del Prof. Franklin Sánchez docente de aula creativa de la unidad educativa Humberto Celli.
Evaluación de la actividad realizada por medio de la aplicación de un instrumento en la recolecta que se le entregara a cada docente para que evalúe la actividad.
Entrega de certificados por participación en el plan de acción de actividad física

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011)

Tabla 7
Cronograma de Actividades.

Fases	Actividades	Día	Hora	Lugar
Inicio	Entrega de consentimiento (informado), dando la referida autorización del plan de acción.	05-05-11	7am	U. E Humberto Celli
		03-05-11	12pm	
Acción	Entrega de carta al experto para la validación del instrumento.			U.C
	Desarrollo de charlas y dinámicas	16-05-11	4pm	
Evaluación	Puesta en marcha el plan de acción mediante el desarrollo de las actividades físico-deportivas.	al 18-05-11	5pm	U. E. Humberto Celli.
	Entrega de certificados.	18-05-11	4pm A 5pm	U. E Humberto Celli.
	Aplicación del instrumento para la obtención de resultados del plan de acción			

Fuente: Hidalgo y Arenas (2011).

CAPITULO VI

ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN

Una vez aplicado dicho plan de acción, obteniéndose una serie de resultados con los cuales se procura el análisis, inspeccionando cada una de sus partes con el objetivo de llegar a su interpretación.

Resulta ser de gran importancia que los beneficios que obtuvieron los docentes permitieron crear conciencia acerca de mejorar su condición física logrando desenvolverse de manera positiva en los días de las actividades deportivas recreativas planteadas dentro del programa.

Una prueba de ello fueron las manifestaciones escritas en el instrumento de evaluación de las actividades tales con: “excelentes, de verdad nos motivaron a realizar ejercicio físico y desestresarnos”, “que este tipo de actividades se hagan regularmente...”

Partiendo de esto, se obtuvo como resultado el especial agrado y la motivación de los docentes por realizar actividades físicas. En relación a esto, Maslow (1970) puntualiza que la motivación siempre va ser considerada como un esquema orientador para el comportamiento de las personas, ya que el ser humano siempre quiere más y por esto está dentro de su naturaleza.

En tal sentido, Bandura (1986) expresa que el aprendizaje social se da gracias a que las personas aprenden por la observación y la experiencia indirecta que se percibe de los modelos, dentro de un contexto social mediante procesos cognoscitivos fijándose en las consecuencias que representan su actuar y la ejecución de su comportamiento.

Desde este enfoque, se puede decir que, a través del modelo de las actividades físicas desarrollado a los docentes mediante ejercicios, comprendieron la importancia de la práctica regular de ello, en beneficio de

la salud. Requiriendo así el esmero, comprensión, motivación y producción en pro de aplicarse en lo aprendido en el contexto social y educativo en relación a su salud.

CONCLUSIONES

Expuestos y analizados cada uno de los logros obtenidos a través de la investigación la cual tiene por nombre: plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E “Humberto Celli” en Valencia, (Carabobo).

Se logró determinar que hubo gran entusiasmo y receptividad por parte de los docentes, en cuanto a la aplicación del taller de actividades físicas lo cual tuvo un aprendizaje significativo para el cuidado de su salud, se pudo llevar a cabo con total normalidad, de acuerdo a la planificación previamente establecida ya que no hubo ningún inconveniente.

De igual manera, se logró concientizarlos acerca de la importancia que representa la condición física, como es el caso de los docentes con sedentarismo, para un aprendizaje significativo en la fomentación de la salud, a su vez se logró constatar que la agilidad y resistencia física de cada participante, mejora mediante el desarrollo del plan.

Otro logro que puede atribuirse a la investigación, es la toma de conciencia acerca del grado de responsabilidad que deben asumir todos y cada uno de los participantes; así como la participación e integración en las distintas actividades orientadas a mejorar la condición física y calidad de vida.

En definitiva, se deja plasmado un precedente, que proyecta motivación constante para que estos docentes, tengan una vida sana y saludable.

RECOMENDACIONES

A los docentes, ser persistentes en deseo de mejorar la referida calidad de vida, contribuyendo a su propio bienestar como seres humanos íntegros.

Acudir al chequeo médico, ya que ayuda, además en prevenirse y/o detectarse posibles cuadros patológicos (enfermedades) al prescribirse en ejercicios recomendables para cada persona.

Es aconsejable que se prolongue el tiempo de las actividades físicas debido a los numerosos beneficios que produce su práctica regular y cotidiana.

Estimular la integración y participación de docentes y comunidad en general, en función de unir esfuerzos para asegurar la continuidad de este tipo de trabajo, orientado para promover ambientes escolares sanos y armoniosos propicios para la formación integral.

Potencializar en los docentes, su disposición para participar en actividades físicas y deportivas dentro de la institución, en beneficio para una mejor calidad de vida.

Que las actividades deportivas recreativas sean constantes por lo menos una vez al mes ya que las mismas son de gran ayuda y promueven en los docentes actitudes positivas.

REFERENCIAS

ARIAS, F. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Quinta edición. Caracas: editorial episteme.

BALESTRINI, M. (2002). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas Venezuela.

BANDURA, A. (1986) *Teoría del aprendizaje social*. Página en línea: www.infoamerica.org/teoria/bandura.html. (Consulta: 2010, diciembre 20)

DIAZ, E. (2005). *Importancia y necesidad de la práctica de la actividad física. Cuba ejemplo de voluntad política y económica de su estado*. (Resumen en línea) trabajo de investigación publicado. Disponible en: www.monografias.com. (Consulta: 2010, diciembre 16)

Especial en forma, **energía para ganar energía**. Notitarde revista del domingo. Valencia. Año XX. Editorial: loys les.

Especial en forma, **guía para sedentarios**. Notitarde revista del domingo. Valencia, Año XX. Editorial: loys les.

EUFIC (2006). Actividad física. *Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (European Food Information Council, EUFIC)* Documento en línea. Disponible en: www.eufic.com.org. (consulta 2010, diciembre 24)

FERNANDEZ, P. (2002). *Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa*. Coruña-España.

FUENTES, D. (2008). *Proyecto deportivo recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor en el Consejo Popular Centro Histórico*. (Resumen en línea) trabajo de investigación publicado. Disponible en: www.monografias.com. (Consulta: 2010, diciembre 19)

GARCIA, P. (2009). *Movernos o morir: efectos de la actividad física y el sedentarismo sobre la salud*. Documento en línea. Disponible en: www.aporrea.org.com. (Consulta 2010, diciembre 30)

GONZALEZ, J (2006). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte.* (Libro en línea) dirección editorial: Enrique Ayerbe Echebarria. Disponible en: www.books.google.com.ve. (Consulta: 2011, abril 01)

GUSTAVO CASTRO Y FELIX TOVAR. (2001). *Influencia de la actividad física regular en la salud integral de los docentes de la facultad de educación de la universidad de Carabobo.* Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.

GUTIERREZ, T. (2010). *Deporte y recreación como estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad del club de los abuelos forjadores de sueños del municipio Libertador, estado Carabobo.* Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.

HIDALGO, J. (2001). *El envejecimiento aspectos sociales.* (Libro en línea). 1ra edición: 2001. Editorial de la universidad de costa rica. Disponible en: <http://books.google.com.ve>.(consulta:2011, marzo 18)

HUTADO DE BARRERA JACQUELINE (2002). *Metodología de la investigación holística.* (Libro en línea). Editorial servicios y proyecciones para América latina. Disponible en: <http://books.google.com.ve>. (consulta: 2010, diciembre 18)

LAZARUS, R. (1974). *Teoría de recreacionista.* Documento en línea. Disponible: www.teoriadeldescanso.com (consulta: 2010, diciembre 20)

MASLOW, A. (1970) *Motivación y Personalidad.* Editorial Paidós. México.

MEDINA, E. (2003). *Actividad física y salud integral.* (Libro en línea). Editorial paidotribo. Disponible en: www.books.google.com.ve. (Consulta: 2010, diciembre 15)

NIEVES Y SERRATOS. (2000). *Actividad física.* (Página web en línea). Disponible en www.actividadfisica.net. (Consulta: 2010, diciembre 21)

PALOMBA, R. (2002). *Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores: conceptos y medidas.* (Documento en línea). Disponible en: www.eclac.org.com. (Consulta: 2010, diciembre 21)

Hernández-Sampiere, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, M. (2006). **Metodología de la investigación.** 4ta edición. Editorial trillas. México

SHARQAWI, A. (2002). **Programa de actividad física para estudiantes sedentarias del sexto semestre de las menciones literatura y sociales de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo.** Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.

SOLIS, M. (2008). **Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas Central del municipio Artemisa (Cuba).** (Resumen en línea) trabajo de investigación. Disponible en: www.monografias.com.(Consulta: 2011, abril, 05)

ANEXOS

Anexo-A
Carta Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
PARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



Ciudadano (a):

Lic. Ana Martínez

Directora de la Unidad Educativa Humberto Valencia 08/04/2011

Por medio de la presente, reciba usted un cordial saludo de la Dra. Santa Morillo, jefa del departamento de Educación Física, Deporte y Recreación.

Me dirijo a Ud., con la finalidad de solicitar el consentimiento informado para q los bachilleres: Rafael Hidalgo C.I. 18.362.912, Ovidio Arenas, C.I. 18.292.666 Cursantes del 10mo. Semestre da la especialidad, realicen un diagnostico y apliquen un plan de acción en una investigación titulada: Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo, Mediante la Utilización actividades físicas relacionada con el área de Educación Física, deporte y recreación, bajo la tutoría del Msc. Jorge del valle

Sin más que hacer referencia, quedo de Ud.,

Atentamente.

Dra. Santa A. Morillo R
Jefe de Departamento

Yo, _____ C.I: Nº _____ doy mi consentimiento para que los bachilleres realicen la investigación antes mencionada en esta institución.

Firma

Anexo-B
Carta para la Validación del Instrumento.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



Valencia, Mayo 04 del 2011

Ciudadano (a):
Dr. Lester Storey

Por medio de la presente, reciba un cordial saludo de los bachilleres **Rafael Hidalgo y Ovidio Arenas** cursante del decimo (10) semestre de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo.

Me dirijo a usted con la finalidad de notificarle que en su condición de especialista en medicina deportiva y con experiencia en el área se le es necesaria su colaboración en la validación del instrumento de recolección de datos indispensable para el desarrollo de la investigación: **“Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo”** Relacionada con el área de Educación Física Deporte y Recreación bajo la tutoría del Msc. Jorge del valle.

Sin más a que hacer referencia queda de usted.

Atentamente

Br. Rafael Hidalgo.

Br. Ovidio Arenas

Prof.

[Anexo – B-1]



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



FORMATO DE VALIDACION.

Trabajo Especial de Grado Titulado

‘Plan de Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E. “Humberto Celli” ubicada en el municipio Valencia, Estado Carabobo’

ENCUESTA SEMIESTRUCTURADA PARA LOS DOCENTES.									
Ítems	25% Redacción		25% Pertinencia		25% Coherencia		25% Claridad		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Yo, _____ C.I: _____, doy la validez del instrumento de recolección de datos que se aplicara a docentes de la U.E. Humberto Celli del municipio valencia estado Carabobo.

Anexo-C

Modelo de Entrevista Aplicado a los Docentes



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



GUION DE ENTREVISTA

Estimado ciudadano

El presente instrumento tiene como finalidad recabar información que servirá para la elaboración de la investigación titulada **“Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo”.**

La información recopilada tiene carácter estrictamente confidencial, representa el insumo para la realización de un trabajo de grado para optar el título de **“Licenciado en Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación”**. Dicha información será examinada por los responsables de la investigación.

Instrucciones Generales

- Lea con atención cada pregunta
- Analice cada pregunta antes de responder
- Procure dar una respuesta completa acerca del tema.
- Explique de manera clara y precisa su respuesta.

[Anexo – C-1]

Lista de preguntas

1. ¿Qué concepto tienes de la actividad física?

2. ¿Realiza algún tipo de actividad física?

Si ____ no ____

¿Cuáles?

3. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

4. ¿Tiene alguna limitación física?

5. ¿Qué tiempo dedica al trabajo diariamente?

6. ¿Qué actividades Físicas realiza en su tiempo libre?

7. ¿En el último mes has asistido a actividades físicas tales como: ¿bailo terapia, caminata, etc.?

8. ¿Cuál es el medio de transporte que utilizas con más frecuencia?

9. ¿Le gustaría realizar actividades físicas para mantener o mejorar su salud?

10. ¿Qué beneficio para su cuerpo espera de la actividad física?

Anexo-D

Instrumento de evaluación aplicado a los docentes



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



“Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E. Humberto Celli del Municipio Valencia, Estado Carabobo.”

Evaluación

1. ¿Cuáles de las actividades que se realizaron le gustaron más?
2. ¿En línea general que le parecieron las actividades físicas realizadas durante esta semana?
3. ¿Le generaron algunos beneficios?
4. ¿Alguna sugerencia que quiera aportar?

Anexo-E
Formato de asistencia al plan de acción



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



"Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la
U.E. Humberto Celli del Municipio Valencia, Estado Carabobo."

Asistencia.

Fecha: _____ Día: _____
Actividad: _____

Nombre y Apellido	C.I	Firma

Anexo F
Fotografías del Plan de Acción



[Anexo – F-1]



[Anexo – F-2]



[Anexo – F-3]



[Anexo – F-4]



Anexo-G
Modelo de certificado



Universidad de Carabobo
Facultad de Ciencias de la Educación
Escuela de Educación
Departamento de Educación Física Deporte y Recreación
Trabajo Especial de grado

CERTIFICADO

Que se Otorga a:



Por su Asistencia y Participación en el:

“PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES”

Realizado en la Unidad Educativa Humberto Celli, ubicada en el Municipio Valencia del Estado Carabobo. Del 16 de Mayo de 2011 hasta el 20 de mayo de 2011.

Dra. Santa Morillo

Jefe del Departamento de Educación Física

Deportes y Recreación

Br. Hidalgo Rafael

Br. Ovidio Arenas

Investigador - Organizador

Investigador - Organizador

