



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE
GRADO**



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES CON SEDENTARISMO
DEL SECTOR 13 DE LA ISABELICA, MUNICIPIO VALENCIA,
PARROQUIA RAFAEL URDANETA.**

Autores: Nieves Jhonattan
Rivas Miguel
Tutor: Stanley Steele

Valencia Julio, 2014



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE
GRADO**



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES CON SEDENTARISMO
DEL SECTOR 13 DE LA ISABELICA, MUNICIPIO VALENCIA,
PARROQUIA RAFAEL URDANETA**

Autores: Nieves Jhonattan
Rivas Miguel

Tutor: Stanley steele

Trabajo Especial de Grado, realizado como
Requisito indispensable para optar al título
De Licenciado en Educación. Mención
Educación Física, Deporte y Recreación.

Valencia Julio, 2014



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE
GRADO**



**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES CON SEDENTARISMO
DEL SECTOR 13 DE LA ISABELICA, MUNICIPIO VALENCIA,
PARROQUIA RAFAEL URDANETA**

Autores: Nieves Jhonattan
Rivas Miguel
Tutor: Stanley Steele

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 Stanley steele.

Firma

Julio, 2014

DEDICATORIA

Queremos dedicarle primeramente este trabajo a Dios nos da la fuerza para lograr lo que hasta ahora tenemos.

En segunda instancia, queremos dedicar esta investigación a nuestros padres, quien con inteligencia y paciencia supieron ayudarnos, dándonos sabios consejos y audacia en todo momento, sin olvidar de su constante apoyo moral y mental.

A la universidad de Carabobo y a todos los docentes que laboran esta casa de estudio, por transmitirnos todos los conocimientos necesarios para complementarnos como seres humanos y por brindarnos siempre el apoyo para ser hombres de bien y de una manera forjadores del mañana

AGRADECIMIENTOS

Palabras de agradecimiento para todas aquellas personas que estuvieron en el momento más oportuno:

Agradecer hoy y siempre a nuestros familiares por el esfuerzo realizado por ellos.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma, colaboraron o participaron en la realización de esta investigación, hago extensivo nuestros más sinceros agradecimientos.

INDICE

	pp
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS.....	v
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
ESCENARIO.....	12
I EL PROBLEMA	
Descripción de la Problemática.....	12
Objetivos.....	13
Justificación.....	14
II TEORICO REFERENCIAL.....	15
Antecedentes de la investigación.....	16
Bases Teóricas.....	17
Bases conceptuales.....	18
Bases legales.....	19
III ABORDAJE METODOLOGICO.....	20
Tipo de investigación.....	21
Diseño de investigación	21
Informantes claves.....	23
Instrumento de recolección de información.....	23
IV DIAGNÓSTICO	
Análisis de los resultados	29
CAPÍTULO V.....	45
Fase de Ejecución	
VI EVALUACIÓN.....	45
Conclusiones y Recomendaciones.....	47
REFERENCIAS.....	49
ANEXOS.....	52

LISTA DE CUADROS

CUADROS

1 Informantes Clave	11
3 ítems	18
4 ítems 2	19
5 ítems 3.....	20
6 ítems 4.....	21
7 ítems 5.....	22
8 ítems 6.....	23
9 ítems 7.....	24
10 ítems 8.....	25
11 ítems 9.....	26
12 ítems 10.....	27
13 Matrices de Respuesta de ítems.....	28
14 Plan de Acción.....	30
15 Matriz FODA.....	31
2 Formato de Validez del Instrumento	14

LISTA DE GRÁFICOS

GRAFICOS

1.....	18
2.....	19
3.....	20
4.....	21
5.....	22
6	23
7.....	24
8.....	25
9	26
10.....	27

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

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES CON SEDENTARISMO DEL SECTOR 13 DE LA ISABELICA, MUNICIPIO VALENCIA, PARROQUIA RAFAEL URDANETA

Autores: Nieves Jhonattan
Rivas Miguel
Tutor: Stanley Steele
Fecha: Julio de 2014

RESUMEN

La actividad física recreativa orientada y planificada por profesores de Educación Física juega un papel fundamental en la prevención del riesgo de enfermedades y en el control de las mismas, para asegurar y promover una mejor calidad de vida en un periodo tan importante en las personas de la tercera edad. El objetivo de la investigación es desarrollar un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta. El paradigma que sustentó el estudio fue el sociocrítico y el método a través de la investigación acción. Para ello se planificaron actividades físicas recreativas de acuerdo a las necesidades requeridas en los adultos mayores para el desarrollo de un envejecimiento sano y ejecutar actividades físicas recreativas en las personas de la tercera edad para mejorar la calidad de vida en el sector 13 de la Isabelica, evaluar el programa de actividades físicas dirigidos a la comunidad, los informantes claves estaban distribuidos entre el consejo comunal y los adultos mayores, los cuales se motivaron a realizar las actividades correspondientes.

Palabras claves: actividades físicas recreativas, adulto mayor, calidad de vida

Línea de Investigación:	Recreación, comunidad y escuela
Temática:	El tiempo libre, el ocio el estrés, autoestima, la comunicación, calidad de vida y actividad física
Subtemática:	Sedentarismo y obesidad como pandemia mundial

INTRODUCCION

En la actualidad, la educación es indispensable para todas las personas que sirven dentro de una sociedad ya que con ella se puede avanzar y cumplir con todos los objetivos que se tengan. Con la educación todas las personas pueden mostrar sus talentos y capacidades, esto tiene como finalidad que cada individuo pueda realizarse como persona, le sea más fácil para integrarse y a la vez cooperar con los demás. Por otra parte para poder lograr con todas y cada una de sus metas, el (hombre, individuo) debe contar con un buen estado de salud tanto físico como mental; es por ello que realizar actividades físicas-recreativas no solo ayuda al hombre para despejar su mente sino que también lo ayuda en gran manera para que se mantenga y pueda desarrollarse y realizar diferentes actividades sin ninguna dificultad, una persona sedentaria por ejemplo, se le dificulta más realizar actividades donde tenga que hacer esfuerzo físico y a su vez su estado mental no estará totalmente bien, ya que el ser sedentario conlleva a que se desarrollen otros tipo de enfermedades.

Mejías (2008) define el sedentarismo como la ausencia de actividad física.

Sin embargo se ha demostrado que realizar actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes, tipos de cáncer, controlar el peso, y da beneficios psicológicos (Cortés, 2011)

En Venezuela todas las personas tienen derecho al deporte y recreación y eso se ve contemplado de mejor manera en la carta magna, o en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela 1996, específicamente en el (artículo 111).

En la investigación se podrá apreciar una serie de problemas Presentes en el sector 13 de la Isabelica, parroquia, municipio valencia específicamente en los adultos mayores.

La investigación se estructuró en seis escenarios los cuales se desarrollan en el estudio.

ESCENARIO I

EL PROBLEMA

Descripción de la problemática

El sedentarismo, se manifiesta como obesidad en las personas, una disminución en el gasto energético y un aumento síntesis y almacenamiento de ácidos grasos que se manifiestan en alteraciones del metabolismo de lípidos (síndrome metabólico) que conllevan a resistencias periféricas a la insulina (diabetes II) y aumento de la LDL (lipoproteínas de baja intensidad) que puede sedimentar en el lecho vascular y ocasionar proceso arterioescleróticos.

Según Mejía (2008) define el sedentarismo como la ausencia de actividad física en la vida cotidiana de los seres humanos y tiene como consecuencia una hipoactividad del organismo que junto a otros factores conlleva alteraciones sistémicas crónicas (metabólicas, cardiovasculares y neuroendocrinas).

El autor antes señalado afirma que el sedentarismo se está convirtiendo en una autentica epidemia en todo el mundo, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso, la salud de hueso, músculos e indudablemente da beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida mas necesario que incluya actividad física diaria y que las autoridades desde un nivel puramente local den a conocer a la población los indudables beneficios que tienen las actividades físicas y que hacen que una persona sea activa.

Según los datos publicados en el anuario estadístico de mortalidad del Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS) para el año 2010 las estadísticas de atención primaria de salud y epidemiología son alarmantes ya que el 44% de la

Población fallece por enfermedades prevenibles, es decir, de cada 100 venezolanos fallecidos 21 son por enfermedades del corazón, 15 cánceres, 8 por enfermedades cerebro vasculares y los otros 56 por causas diversas.

Iñigo (1998) en su libro llamado “De la lógica del adolescente a la lógica del adulto” expresa que el desarrollo cognitivo de cada adulto mayor es diferente, puesto que depende del contexto en el cual su vida se desarrolló.

También es importante destacar que aunque se pierdan determinadas capacidades otras en cambio, mejoran haciendo que adulto gane en competencia adaptativa. Es decir, se producen pérdidas en las medidas de las habilidades físicas y cognitivas, pero se producen mejoras en el conocimiento del propio trabajo y en la realización del mismo (Iñigo, 1998).

Por otra parte cabe destacar que, el estado Carabobo presenta casos de sedentarismo, prueba de ello son los adultos mayores del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta, donde vecinos de la comunidad manifestaron las características de adultos con problemas de sedentarismo. Sería conveniente preguntarnos: ¿Qué consecuencias trae para el organismo el sedentarismo en los adultos mayores del sector 13 de la Isabelica? ¿Qué factores conllevan a una vida sedentaria a los adultos mayores? ¿Será necesaria la ejecución de un plan de actividades físicas recreativas dirigido a los adultos mayores de la comunidad?

Objetivo General

Desarrollar un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.

Objetivos Específicos

Diagnosticar las causas del sedentarismo en los adultos mayores del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.

Planificar talleres para informar acerca del sedentarismo a los adultos mayores.

Ejecutar el plan de ejercicios físicos recreativos con la población del sector 13 de la Isabelica.

Evaluar la efectividad del plan de ejercicios físicos y charlas para la mejora de la calidad de vida de la población adulta.

Justificación

La actividad física constituye junto con la recreación los dos elementos claves que definen la esperanza de vida de las personas, actualmente, ningún grupo de la sociedad puede obtener más beneficios de la actividad física y la recreación que el colectivo de las personas mayores. Sostiene Evans, (2001) ambos factores poseen un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las personas mayores, según diversos estudios señalados por el autor, existe una relación directa y positiva entre la realización de actividad física y aumento de la esperanza de vida.

La presencia o ausencia de actividad física condiciona que la persona desarrolle su vida ligada a dos polos opuestos; salud y enfermedad, por ello el proceso de envejecimiento que se produce en el organismo de las personas puede verse acelerado o mucho más lento en función de su nivel de actividad física y mental, por tanto, la práctica de ejercicios físicos no solo repercute en la infancia o en la adolescencia sino también en la tercera edad para alcanzar los beneficios que brinda su práctica.

La presente investigación es de suma importancia, ya que tiene como finalidad aclarar y ampliar aspectos relacionados con el sedentarismo; que es uno de los principales problemas a lo que enfrenta nuestra sociedad, debido al ritmo de vida que llevamos actualmente.

ESCENARIO II

TEORICO REFERENCIAL

Antecedentes

Después de haber revisado las distintas tesis relacionadas con el sedentarismo se puede citar los siguientes:

Valles y Pineda (2010) Diseño de un programa de actividades físicas, deportivas, y recreativas, que contribuyan a mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor, la investigación se basó en teorías que comprenden el comportamiento social y las características del adulto mayor bajo los parámetros de acción participativa, apoyado en el tipo de investigación descriptiva y de campo. Para recolectar la información construyeron un instrumento que constó de 17 ítems que se le dio validez mediante la intervención de un experto, donde se obtuvo información valiosa al evaluar los resultados del programa de actividades.

Ávila y Márquez (2012) Programa de actividades físicas para disminuir la obesidad y el sedentarismo en personas adultas, plantean que la actividad física, la buena alimentación y tener conocimientos sobre qué hacer a la hora de iniciar un plan de entrenamiento, fueron temas primordiales que toda persona debía saber en el desarrollo y ejecución del programa de actividad física. Todos los seres humanos son distintos es por eso que a la hora de dar inicio a las actividades y comenzar el programa de ejercicios se debe tener en cuenta una información previa para evitar efectos no deseados y así tener en cuenta que hacer y cómo realizarlo, aquellas personas que no realizaron ningún tipo de actividad física son llamados sedentarias y por ese estilo de vida llegan hacer propensas a diferentes enfermedades como la obesidad y la hipertensión arterial.

Según Cortes (2011) la actividad física recreativa orientada y planificada por profesionales de educación física juega un papel fundamental en la prevención del riesgo a las enfermedades y en el control de las mismas personas para asegurar y/o promover una mejor estadía en un periodo tan importante de la vida de las personas como lo es la tercera edad. El objetivo de la investigación es desarrollar un programa de actividades físicas recreativas dirigido a los adultos mayores para el beneficio de su salud física y mental. Para recoger la información realizó entrevistas donde se llego a la conclusión de que existían más 20 personas de la tercera edad con necesidades de motivación y de actividades en tiempo libre.

Bases Teóricas

De acuerdo con los teóricos de reconocida trayectoria en lo que respecta se puede mencionar lo siguiente:

Aprendizaje Social de Bandura

Es también conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación , modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta; esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo.

Aprendizaje Significativo de Ausubel

Está centrado en el aprendizaje producido en un contexto educativo, es decir en el marco de una situación de interiorización o asimilación a través de la

instrucción. Con base en lo anterior, se reconoce la importancia de la teoría en el ámbito de la educación. El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno sabe. (Ausubel, 1973)

Estos autores guardan relación con la investigación que se va realizar debido a que trabajan con la sociedad y en conjunto para obtener un aprendizaje significativo para mejorar la calidad de vida.

Bases Conceptuales

Según Cortes (2011) la actividad física recreativa orientada y planificada por profesionales de educación física es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. Entonces el sedentarismo es un motivo de preocupación para todos ya que en la actualidad nos está absorbiendo cada vez con mayor fuerza, por el incremento constante de la tecnología que involucra un ritmo de vida y de trabajo más lejano a la relajación.

Sedentarismo

De acuerdo con Francés (1991); Sedentario significa quieto, inactivo, con poco movimiento.

Machado (1998) define sedentarismo como la no realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre.

En palabras de Palau (1997) sedentarios son los que no realizan un sistema de ejercicios regular de 3 a 4 días a la semana.

Por su parte D'Jonás (2012) plantea que el sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales.

Educación Física

Para Cecchini (1996), la Educación Física es toda actividad que gire en torno al hecho de educar con el empleo del movimiento humano. Por lo que olvidar cualquiera de estos aspectos - educativo y motor- supone falsear la realidad

Calzada (1996) expresa que La educación física consiste en desarrollar integralmente el ser humano a través del movimiento.

Blázquez (2001) señala que la educación física es una verdadera pedagogía de las conductas motrices de los sujetos. Su finalidad es la educación y el medio empleado la motricidad

Por su lado Salas (2006), añade que la Educación Física:

es la educación de la salud, del cuerpo-mente deben enseñar los valores para que el alumno futuro, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud.

Adulto mayor: aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría Chakiel citado por (Ocampo, 2004, p.8)

Adulto Mayor

La Organización Mundial de la Salud (2010) afirma que el adulto mayor: Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales.

Bases legales

En cuanto a las bases legales en la investigación tenemos la siguiente:

Artículo 111. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999):

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantiza los recursos para su promoción...El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Artículo 12. Ley Orgánica de Educación (2009):

Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación y establecerá las peculiaridades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos.

Artículo 28. Ley Orgánica de los Consejos Comunales (2013):

La Asamblea de Ciudadanos y Ciudadanas elige el número de voceros postulados o voceras postuladas de acuerdo a la cantidad de comités de trabajo u otras organizaciones comunitarias que existan o se conformen en la comunidad, tales como: Comité de salud, Comité de recreación y deportes.

Artículo 1. Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece:

tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y ciudadanas y un deber social del Estado, así como su gestión como actividad económica con fines sociales.

ESCENARIO III

Abordaje Metodológico

En el aspecto metodológico se ha de considerar el paradigma socio crítico. Según Popkewitz (1998) algunos de los principios propios del paradigma socio-crítico son: conocer y comprender la realidad como praxis; unir teoría y práctica integrando conocimiento, acción y valores; orientar el conocimiento hacia la emancipación y liberación del ser humano y proponer la integración de todos los participantes, incluyendo al investigador en procesos de autorreflexión y de toma de decisiones consensuadas.

Bravo (1999) enmarca el paradigma socio crítico dentro del enfoque cualitativo, bajo la denominación de métodos cualitativos de investigación para los cambios social.

El presente estudio se basó en el paradigma socio critico ya que a través de él se logra observar la realidad de la comunidad con la que se va trabajar.

En cuanto al método de investigación; es la investigación acción participativa según; Izaguirre y Zabala (1994) ésta combina dos procesos, el de conocer y actuar, implicando en ambos a la población cuya realidad se aborda, al igual que otros enfoques participativos, la proporción a las comunidades y a las agencias de desarrollo un método para analizar y comprender mejor la realidad de la población (sus problemas, necesidades, capacidades, recursos) y les permite planificar acciones y medidas para transformarlas y mejorarlas.

Es un proceso que combina la teoría y la praxis y que posibilita el aprendizaje, la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización colectiva y su acción transformadora.

Otra definición es la planteada por Raya (1993), quien afirma que la investigación acción incorpora los presupuestos de epistemología crítica, organiza el análisis y la intervención como una pedagogía constructiva de disolución de los privilegios del proceso de investigación como un punto de partida para un cambio social de alcance indeterminable. Esa búsqueda del conocimiento se caracteriza por ser colectiva, por proporcionar resultados cuya utilización y gobierno corresponde a los propios implicados, que deben haber terminado el proceso de conocimiento a la vez que experimentando en el mismo un proceso de maduración colectiva.

Por otro lado la investigación se apoya bajo la modalidad de investigación acción ya que se conoce la realidad mediante un proceso por el cual la comunidad crea teorías y soluciones a la problemática existente considerando la realidad social que viven los adultos mayores del sector 13 de la Isabelica del Municipio Valencia, esta se enmarca en la realidad social de la comunidad.

Al iniciar la investigación se procedió a conocer las características del ambiente y del contexto a través de la observación participante, es decir, se visitó el sector 13 de la Isabelica del Municipio Valencia Estado Carabobo, evidenciándose las características sociales de los adultos mayores, entre otros aspectos relevantes para la investigación, para así tener un punto preliminar acerca del objeto de estudio.

Diseño de la investigación

La investigación está dirigida en base a un proceso o fases con una sucesión de pasos que a continuación se describen:

Fase Diagnóstico: esta fase está definida por la descripción detallada del problema o situación, luego que se ha realizado la exploración de necesidades y se ha establecido los límites para su solución. A tal modo, para este estudio se realizó un diagnóstico en la comunidad del sector 13 de la Isabelica, del municipio Valencia estado Carabobo, donde se pudo evidenciar los principales problemas que afectan dicha comunidad, tales como el tiempo de ocio y la falta de actividad física y

recreativa de las personas de la tercera edad; jerarquizando estos problemas se tomo en cuenta la falta de actividad física recreativa de las personas mayores.

Fase Plan de Acción: implica el desarrollo de las diferentes medidas prácticas que es necesario adoptar, es decir, la elaboración del plan representa el modo de organizar las distintas acciones que llevaran a obtener la solución del problema. En este sentido, se elaborara una planificación en base a la estructura y organización de las diferentes actividades físicas y recreativas, entre estas tenemos; caminata, ejercicios pasivos, Bailoterapia, entre otros, dirigidos a los adultos mayores de la comunidad del sector 13 de la Isabelica, a través de un cronograma de actividades previamente diseñado, de igual manera con la participación de los miembros del consejo comunal y comunidad en general.

Fase de Ejecución: este implica instalar el plan elaborado en el contexto de la práctica y evaluar su operatividad, es decir, llevar a cabo la acción que nos ayudara a resolver la problemática. En este estudio la ejecución se realizó a través de las acciones planificadas en el cronograma de actividades previamente elaborado, tales como; caminata larga acorde a las capacidades de los adultos mayores, ejercicios pasivos, Bailoterapia, las cuales fueron ejecutadas en la comunidad del sector 13 en horario de la mañana con la participación del consejo comunal y comunidad en general.

Fase de Evaluación: esta última fase corresponde a la reflexión, interpretación e integración de resultados. Así pues el grupo investigador busca comprender las consecuencias de su acción, así como los aprendizajes que han obtenido en el proceso. Para ello emprenden una reflexión colectiva, deliberan, juntos construyen explicaciones, acuerdan nuevas decisiones. En este estudio se evaluarán los resultados obtenidos de la tercera fase, la cual se aplicara a las personas mayores del sector 13 de la Isabelica, a través de las actividades físicas recreativas.

Informantes Clave

Para esta investigación los informantes claves los conforman los adultos mayores del sector 13 de la Isabelica municipio valencia y los voceros principales del consejo comunal del mismo sector, los cuales conviven diariamente en dicha comunidad y que de cierta forma aportaran información necesaria las cuales permitirán que esta se lleve a cabo con la mayor fluidez

A continuación se presenta el cuadro de informantes clave:

Cuadro 1

Informantes Clave

Informantes	Indicadores
Adultos mayores de la comunidad del sector 13 de la Isabelica, municipio valencia estado Carabobo	Son los intérpretes del hecho educativo en la comunidad.
Voceros principales del consejo comunal de la comunidad del sector 13 de la Isabelica	Son los responsables de guiar el proceso establecido, como los dirigentes de los roles de planificación, guías, evaluadores y formadores de los participantes.

Fuente. Nieves (2014)

Instrumentos para Recoger la Información

La observación es la primera forma de contacto o de relación con los objetos que van a ser estudiados. Constituye un proceso de atención, recopilación y registro de información, para el cual el investigador se apoya en sus sentidos (vista, oído, olfato, tacto, sentidos kinestésicos, y cenestésicos), para estar al pendiente de los sucesos y analizar los eventos ocurrientes en una visión global, en todo un contexto natural. (Hurtado, 2000)

Para García y Gross (2004), la observación es un método clásico de investigación científica. Es uno de los instrumentos básicos por medio del cual obtenemos información acerca del mundo que nos rodea.

Arias (2006), el cuestionario, es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario auto administrado porque se debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador. (p. 74)

A través de estos instrumentos se podrán apreciar una serie de problemas presentes en el sector 13 de la Isabelica, y así enfocarse en el que tiene más repercusión en esta comunidad.

CAPÍTULO IV

DIAGNÓSTICO

Análisis de los Resultados

Este capítulo permite presentar los resultados de la investigación titulada plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica Municipio Valencia Parroquia Rafael Urdaneta para lo cual se seleccionaron 16 sujetos de estudio y que formaron parte de la muestra aplicándosele un instrumento tipo cuestionario contentivo de 10 ítems de tipo mixtos, se detallaron las preguntas, se les notifico por escrito las condiciones para responder, posteriormente se tabulo la información aplicando porcentaje para el manejo de los mismos, analizando e interpretando los resultados, tomando como referencia los datos obtenidos de la muestra y los contenidos del escenario teórico referencial relacionándolos con las variables.

Ítems 1. ¿Sabe usted que es el sedentarismo?

Cuadro 1

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 1	Si	No	Si	No
	8	8	50%	50%

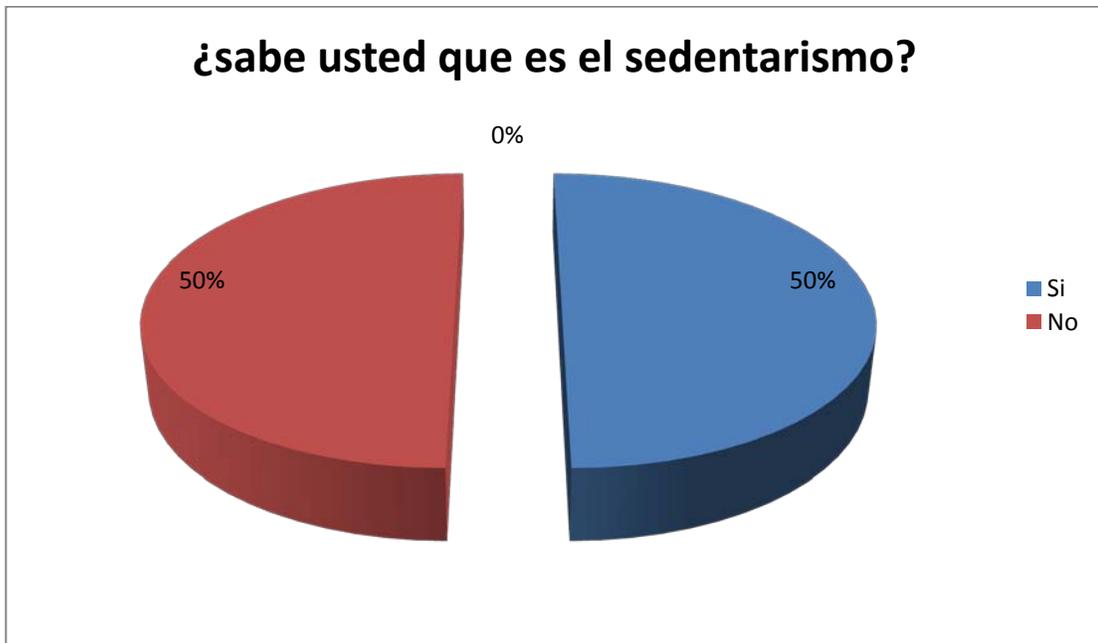


Gráfico 1. Sabe Ud., qué es el Sedentarismo

Interpretación

El 50% de los encuestados manifestaron que si conocen que es sedentarismo, mientras que el otro 50% dijeron que no conocían nada referente al tema.

Ítems 2. ¿Conoce usted los riesgos que produce el sedentarismo?

Cuadro 2

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 2	Si	No	Si	No
	7	9	44%	56%

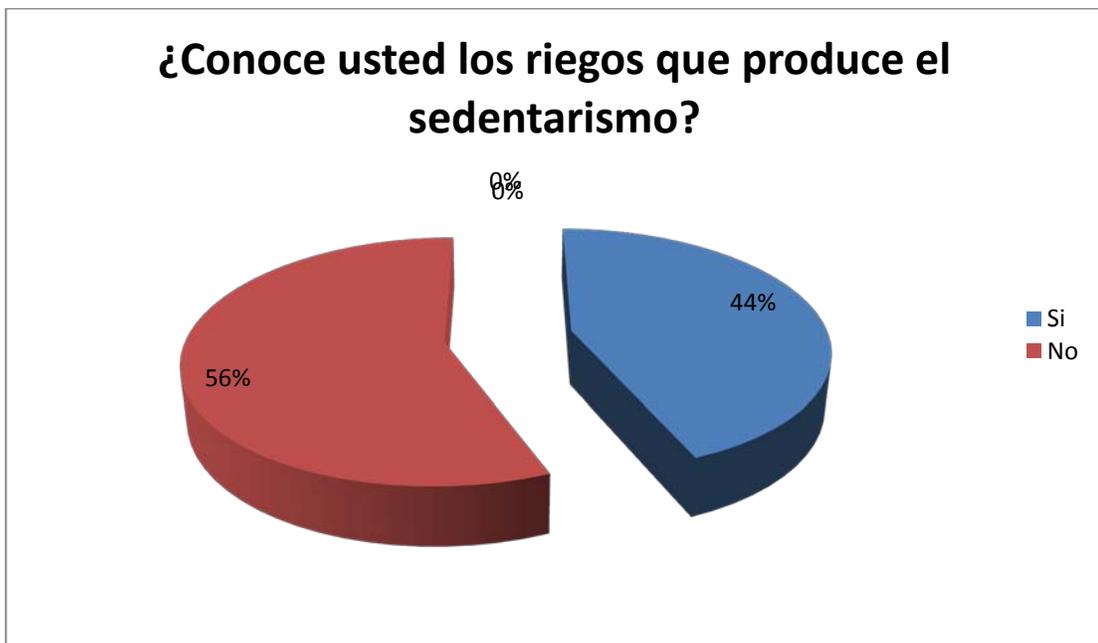


Gráfico 2. Riesgos del Sedentarismo

Interpretación

En cuanto a la respuesta para el ítems presentado el 44% respondió saber que riesgos produce ser una persona sedentaria, sin embargo el 56% manifestó no tenían conocimiento del riesgo que podría ocasionar ser una persona de poca actividad física.

Ítems 3. ¿Ha asistido a talleres sobre la prevención del sedentarismo para mejorar la salud?

Cuadro 3

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 3	Si	No	Si	No
	2	14	12%	88%



Grafico 3. Talleres sobre la prevención del sedentarismo para mejorar la salud

Interpretación

En lo que respecta al ítems 3 solo el 12% de los adultos mayores han recibido charlas a cerca del sedentarismo, mientras que 88% nunca han asistido a talleres de salud

Ítems 4. ¿Practica actualmente alguna actividad físico-recreativa?

Cuadro 4

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 4	Si	No	Si	No
	0	16	0%	100%



Gráfico 4. Practica de alguna actividad físico-recreativa

Interpretación

El 100% de la muestra manifestó que no realizan ningún tipo de actividad física en el sector 13 de la Isabelica

Ítems 5. ¿Existen canchas, gimnasios, espacios físicos, entre otros, donde pueda realizar actividades físicas-recreativas acorde a su edad en el sector 13 de la Isabelica?

Cuadro 5

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 5	Si	No	Si	No
	16	0	100%	0%

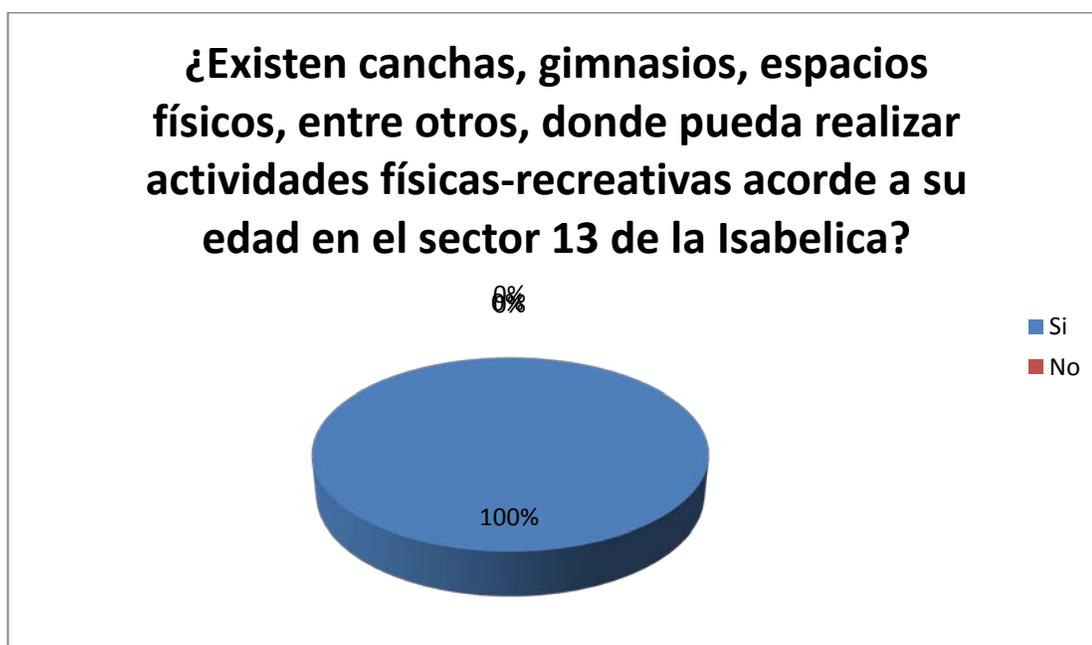


Gráfico 5. Instalaciones deportivas

Interpretación

El 100% de la muestra manifestó que si existen todos los espacios para realizar actividades físicas recreativas en el sector 13 de la Isabelica

Ítems 6. ¿Le gustaría participar en algún plan de actividades físico recreativas para mejoras su calidad de vida?

Cuadro 6

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 6	Si	No	Si	No
	16	0	100%	0%



Gráfico 6. Gusto por participar en alguna actividad físico-recreativa

Interpretación

El ítems permite reflexión de la muestra que participó en el estudio, da como respuesta que el total de los adultos mayores piensan que si les gustaría realizar actividades físicas recreativas para mejorar su calidad de vida; no obstante es contradictorio que aun cuando es indudable el beneficio que presenta la práctica de actividades físicas recreativas la mayoría de las personas, tanto jóvenes como adultos, llevan una vida sedentaria.

Ítems 7. ¿En cuales actividades físicas recreativas le gustaría participar?

Cuadro 7

Ítems	Frecuencia						Porcentaje					
	Alternativas											
N° 7	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F
	9	1	6	0	0	0	56%	6%	38%	0%	0%	0%



Gráfico 7. En cuál actividad le gustaría participar

Interpretación

Para la muestra, entre los tipos de actividades físicas recreativas que les gustaría realizar están un 56% haría Bailoterapia, 6% dijeron que les gustaría realizar ejercicios físicos y un 38% manifestó que les gustaría caminata para mejorar la calidad de vida

Ítems 8. ¿Le gustaría tener información respecto a ejercicios que pueda realizar de acuerdo a su estilo de vida?

Cuadro 8

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 8	Si	No	Si	No
	16	0	100%	0%

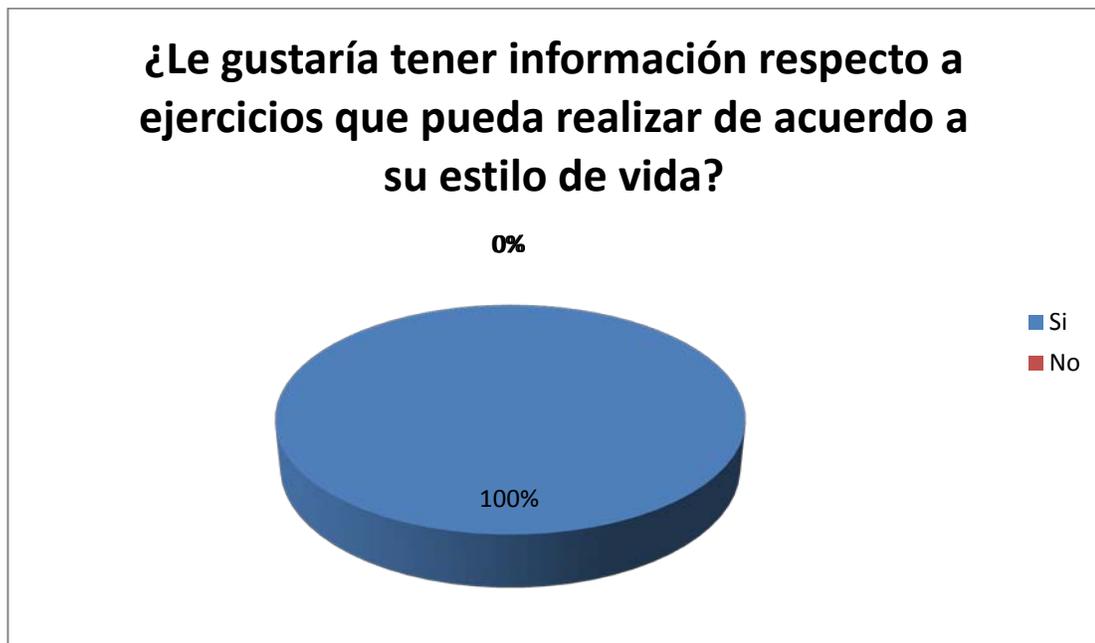


Gráfico 8. Ejercicios que pueda realizar de acuerdo a su estilo de vida

Interpretación

El 100% de la muestra manifestó y se mostraron entusiastas para que se les facilite toda la información necesaria para realizar ejercicios de acuerdo a su estilo de vida.

Ítems 9; Considera usted que las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Cuadro 9

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 9	Si	No	Si	No
	16	0	100%	0%

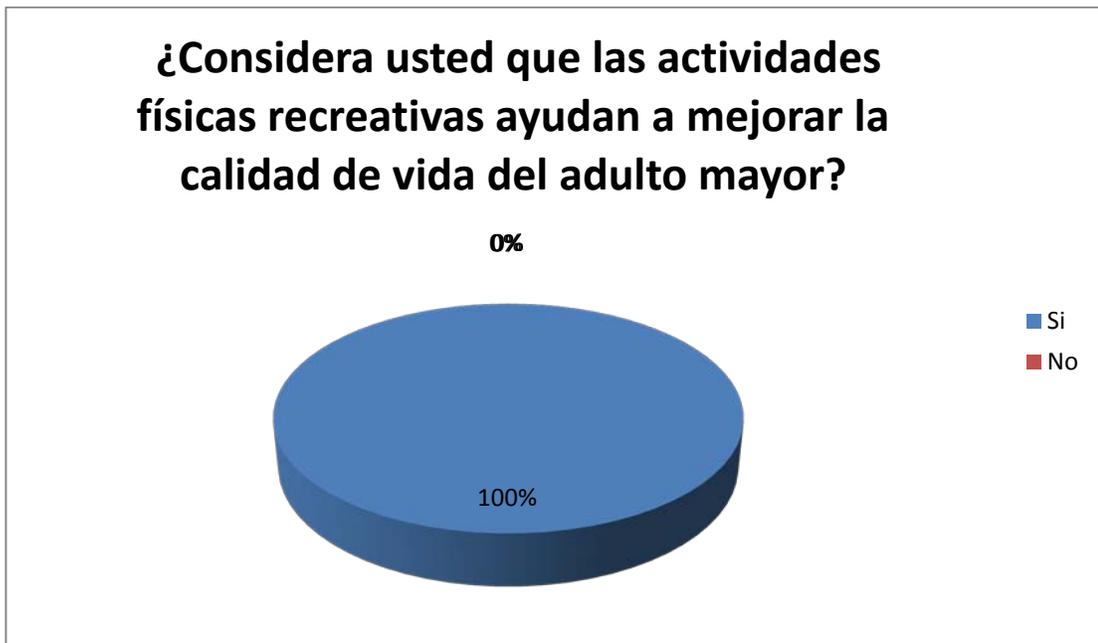


Gráfico 9. Considera usted que las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor

Interpretación

El 100% estuvo de acuerdo en que si ayudan a mejorar la calidad de vida y a prevenir diferentes enfermedades.

Ítems 10. ¿Padece alguna enfermedad?

Cuadro 10

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
N° 9	Si	No	Si	No
	5	11	31%	69%

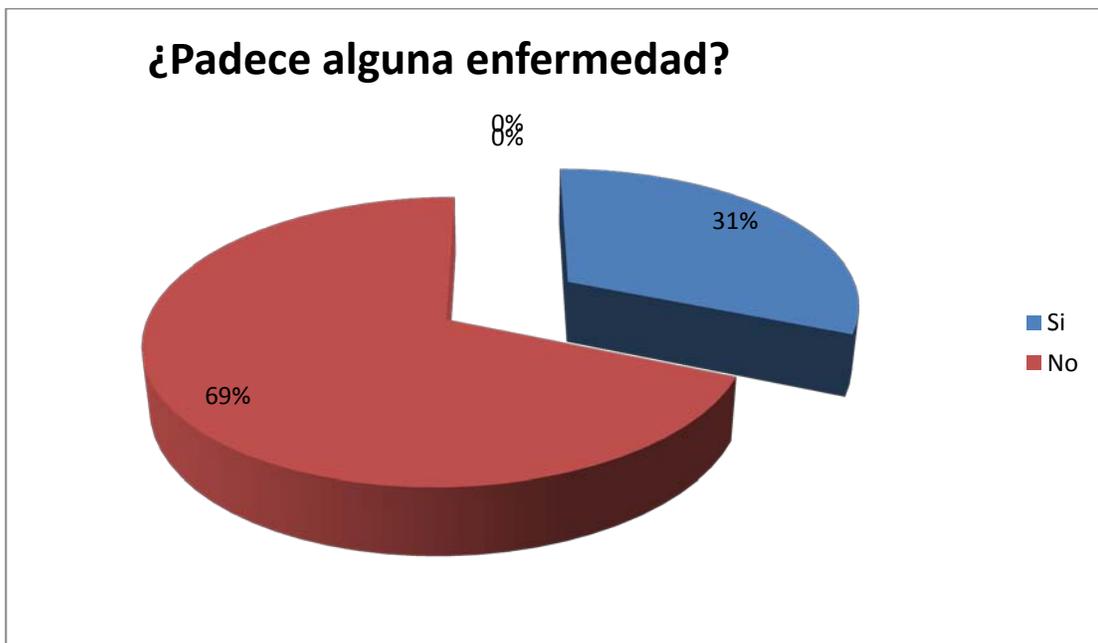


Gráfico 10. Padece alguna enfermedad

Interpretación

El 31% de la muestra manifestó padecer enfermedades tales como: hipertensión arterial, Diabetes, Inflamación en los meniscos y obesidad, mientras que el 69% dijo estar sanos

N°	Matriz de Respuesta de Items	Si	No	Otras				
				A	B	C	D	E
1	¿Sabe usted que es el sedentarismo?	8	8					
2	¿Conoce usted los riesgos que produce el sedentarismo?	7	9					
3	¿Ha asistido a talleres sobre la prevención del sedentarismo para mejorar la salud?	2	14					
4	¿Practica actualmente alguna actividad físico-recreativa?	0	16					
5	¿Existen canchas, gimnasios, espacios físicos, entre otros, donde pueda realizar actividades físicas-recreativas acorde a su edad en el sector 13 de la Isabelica?	16	0					
6	¿Le gustaría participar en algún plan de actividades físico recreativas para mejoras su calidad de vida?	16	0					
7	¿En cuales actividades físicas recreativas le gustaría participar?			9	1	6	0	0
8	¿Le gustaría tener información respecto a ejercicios que pueda realizar de acuerdo a su estilo de vida?	16	0					
9	¿Considera usted que las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor?	16	0					
10	¿Padece alguna enfermedad?	5	11					

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

PLAN DE ACCIÓN

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES CON SEDENTARISMO DEL SECTOR 13 DE LA ISABELICA, MUNICIPIO VALENCIA,
PARROQUIA RAFAEL URDANETA 2014.**

Misión: Ayudar a rescatar los hábitos de realizar actividad física sin importar la edad que tengan para así bajar de peso, tonificar el cuerpo, elevar la autoestima y liberar el estrés para conservar la salud del adulto mayor

Visión: La oportunidad de participar en una actividad dentro de la comunidad donde se realizaran actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

Objetivo General: proporcionar programas de actividades físicas recreativas con el fin de motivar al adulto mayor a realizar actividades para mejorar la calidad de vida.

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategia	Recursos	Observaciones
<p>Demostrar al adulto mayor los beneficios que tiene la realización de actividad física para el organismo.</p>	<p>Charla educativa respecto al sedentarismo y los beneficios que tiene realizar actividad física.</p>	<p>Uso del video beam y permitir interacción entre los que dictan la charla y los adultos mayores</p>	<p>Humanos: organizadores del evento y comunidad</p> <p>Materiales: hojas blancas, sonido, video beam, lápiz</p>	
<p>Fortalecer la mecánica corporal y mental de los adultos mayores</p>	<p>- Realizar ejercicios céfalo-caudal (de la cabeza a los pies) en formación de ajedrez en un nivel bajo ya que son personas sedentarias.</p>	<p>- Acondicionamiento neuromuscular pasivo</p> <p>- Ejercicios de flexibilidad</p> <p>- Medición de la frecuencia cardiaca</p>	<p>Humanos: organizadores del evento y comunidad</p> <p>Materiales: tensiómetros, hojas blancas, sonido, pito y cronometro</p>	
		<p>- Medición de la</p>	<p>Humanos:</p>	

Evaluar los efectos del ejercicio en cada una de las participaciones.

Test de valoración de las actividades físicas

- frecuencia cardiaca
- Caminata al aire libre alrededor del complejo deportivo batalla de Carabobo a las 7 am.
 - Bailoterapia luego de haber culminado la caminata

organizadores del evento y comunidad

Materiales:
tensiómetros,
hojas blancas,
sonido, pito y
cronometro

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
ANÁLISIS DE PROBABILIDADES DEL PLAN DE ACCIÓN

FORTALEZAS

- Conocimiento
- Material informativo
- Participación de los adultos mayores en las actividades planificadas

OPORTUNIDADES

- Recursos humanos
- Presencia de especialistas
- Espacios físicos para la realización de las actividades

DEBILIDADES

- Falta de tiempo
- Falta de motivación de los adultos mayores

AMENAZAS

- Inasistencia de algunos adultos mayores
- Delincuencia local

FASE	ACTIVIDADES	DIA	HORA	LUGAR
	Se informara a través de avisos y pancartas	01/06/2014	8:00am a 12pm.	Comunidad

Pre-evento	sobre las actividades que se van a realizar.			
Evento	<p>Se dará la bienvenida a cada participante, se presentaran los coordinadores de las actividades y a continuación se colocaran en posición de ajedrez para orientarlos en cuanto a los ejercicios físicos y sus beneficios, se procede a la medición de la tensión arterial. Una vez terminada esa sesión se continua a la realización de el acondicionamiento neuromuscular y luego a las actividades programadas</p> <p>Se agradecerá a todos por su participación en las diversas actividades y se aplicara un instrumento de evaluación, en este, un cuestionario para conocer si las actividades realizadas fueron de su agrado y mejoramiento también se le otorgara reconocimientos a los participantes y colaboradores</p>	<p>Desde 23/06/2014 hasta 29/06/2014</p>	<p>7:00am a 10:30am</p>	<p>Comunidad</p>
Post-evento		29/06/2014	10:30am	Comunidad

CAPITULO V

FASE DE EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

Actividad # 1: (Charla acerca del sedentarismo y la actividad física.)

Esta actividad se realizó el día 27/06/2014 con el propósito de entrar en confianza con los participantes, se realizó una dinámica para romper el hielo para así dar inicio a la actividad programada para ese día; seguidamente se procedió a dictar la sesión educativa referente al sedentarismo y a la actividad física para mejorar la calidad de vida en la que se observó la participación de los adultos mayores quienes refirieron sus inquietudes y aclararon dudas respecto al tema.

Una vez explicado el tema se dieron a conocer todas las actividades que se tenían programadas para el próximo día y se motivó a los adultos mayores a llevar a todos los familiares para que se sumaran a esta buena causa.

La actividad fue evaluada a través del instrumento realizado a los adultos mayores, con el fin de recabar información sobre cada uno de ellos, su estado físico emocional y mental.

Actividad # 2: (Acondicionamiento pasivo y caminata.)

Esta actividad fue ejecutada el día 28/06/2014, por tratarse de adultos mayores previo a la actividad se realizó la medición de la presión arterial, una vez realizado dicho control se dio a conocer la actividad para ese día, seguidamente se formaron uno al lado del otro para realizar los ejercicios del acondicionamiento físico el cual se ejecutó en forma ascendente, dicho acondicionamiento fue adaptado a las capacidades de los participantes (adultos mayores). Se realizó con el fin de prepararlo para la

realización de la caminata por los alrededores del sector, con vigilancia de la policía de Carabobo para controlar el tráfico.

Actividad # 3: (Bailoterapia)

Esta actividad se realizó el 29/06/2014. En primer lugar para la realización de esta actividad físico recreativa se tomaron los signos vitales de los participantes.

Se realizó un breve calentamiento neuromuscular y adaptado a las necesidades de los participantes, se procedió a realizar 1 hora de Bailoterapia intercalando tiempos de descanso para la hidratación de los participantes.

Luego de culminar la Bailoterapia se procedió a entregar reconocimientos de participación a los tres primeros adultos mayores que llegaron en la caminata del día anterior y los tres que mejor coordinaron en la actividad 3.

Se agradeció a todos por haber participado en la I caminata y Bailoterapia que se realiza en el sector 13 de la Isabelica y se les pidió que manifestaran que les había parecido las actividades.

CAPITULO VI

EVALUACIÓN

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se puede decir que, aunque la mayoría de las personas tienen claro el concepto de sedentarismo en cuanto a lo que bienestar físico se refiere, y los daños que este causa; muchos no se preocupan por los efectos que el mismo puede tener en su salud a largo plazo.

Es por ello que las personas sedentarias son las que con mayor frecuencia padecen de enfermedades cardiovasculares y mayor estrés, además en muchos de los casos también llegan a tener depresiones. Por otra parte la tecnología también es un componente que se suma que las personas sean sedentarias ya que actualmente todo es más automatizado y las personas pasan más tiempo sentados frente al computador y al televisor que realizando actividades físicas.

Con este proyecto se pudieron alcanzar los objetivos, realizando un plan de acción donde se realizaron las diferentes actividades físicas recreativas como una caminata, bailoterapia, calentamiento neuromusculares, además estas actividades se complementaron con una charla donde se aclararon las dudas y se dieron a conocer los riesgos y enfermedades que acarrea ser una persona sedentaria.

Recomendaciones

1° Practicar ejercicio físico desde la infancia, y mantenerse físicamente activo durante toda la vida, incluso en la tercera edad

2° Niños y adolescentes (de los 5 a los 17 años), deben pasar un mínimo de una hora diaria realizando ejercicio sobre todo de tipo aeróbico.

3° Adultos de 18 a 64 años realizar actividades recreativas o de ocio que impliquen movimiento.

4° Pueden realizar paseos en bicicleta, o caminatas durante 45min diarios además de practicar deporte o llevar a cabo un programa de ejercicios.

5° Realizar actividades para fortalecer los grandes grupos musculares al menos dos veces a la semana.

6° Mayores de 65 años las recomendaciones de actividad física son similares a las del grupo anterior siempre de acuerdo a sus posibilidades y condición física

7° realizar actividades tres veces o más por semana que contribuyan a mejorar su equilibrio e impedir las caídas

8° asistir al médico para chequeos de rutina

REFERENCIAS

- Arias, F. (2006), la encuesta. www.oocities.org/es/angelcontrerast...[2013 Noviembre, 15]
- Arias (2006), el cuestionario, www.oocities.org/es/angelcontrerast...[2013 Noviembre, 15]
- Ávila y Márquez (2012) Programa de actividades físicas para disminuir la obesidad y el sedentarismo en personas adultas, Universidad de Carabobo, pág 6
- Ausubel, (1973) books.google.co.ve/books?isbn=8471123355
Blázquez (2001), Concepto de educación física, (en línea), http://www.uhu.es/65111/temas/tema1_1ma.htm [2013 Diciembre, 7]
- Bravo (1999). El paradigma socio crítico. [DOC]PARADIGMASOCIOCRITICO.doc [2013 Diciembre, 7]
- Calzada (1996). Concepto de educación física, (en línea), http://www.uhu.es/65111/temas/tema1_1ma.htm [2013 Diciembre, 7]
- Cecchini (1996). Concepto de educación física, (en línea), http://www.uhu.es/65111/temas/tema1_1ma.htm [2013 Diciembre, 7]
- Chakiel (2000). Concepto del adulto mayor. (en línea) <http://problematicaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definición-de-adulto-mayor-monica.html> [2013 Diciembre, 9]
- Constitución de la República de Venezuela (1999). **Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° .36.860.30** de Diciembre de 1999. Caracas.
- Cortes (2011) programa de actividad física recreativa dirigidas a los adultos mayores. Universidad de Carabobo, pág 10

D'Jonás (2012) concepto de sedentarismo,(en línea), www.buenasareas.com[2013 Noviembre 13]

Evans, (2001) ambos factores poseen un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en las personas mayores. en línea), www.cidar.uneg.edu.ve/DB/.../TGER32V552009Sabinovilma.pdf[2014 Marzo 09]

Francés, (1991); Sedentario, (en línea) www.efdeportes.com/.../plan-de-ejercicios-fisicos-en-la-poblacion-adulta [2014 Marzo 09]

Hurtado.(2000).Laobservación.<http://www.rena.edu.ve/cuartaEtapa/metodologia/Tema11.html>[2013 Noviembre 13]

Iñigo (1998) en su libro llamado “De la lógica del adolescente a la lógica del adulto.” (enLínea), Dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=166815 [2014 Marzo 09]

Izaguirre y Zabala (1994), la investigación acción participativa. www.monografias.com[2013 Noviembre, 15]

Ley Orgánica de los Consejos Comunales (2013).

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 39.741. 23 de Agosto de 2011. Caracas.

Ley Orgánica de Educación (2009),gaceta oficial N° 39.148 de 27 de marzo de 2009

Ley Orgánica de los Consejos Comunales (2013).

Machado (1998) Sedentarismo, (en línea), www.monografias.com> Salud > deporte [2014 Febrero 18]

Mejía (2008) define el sedentarismo como la ausencia de actividad física. (en línea), simoncamilocomunicacion2.blogspot.com/ [2014 Febrero 18]

Palau (1997) Sedentario, (en línea), www.monografias.com> Salud > deporte [2014 Febrero, 18]

Popkewitz (1998) paradigma socio-critico. http://innomente.blogspot.com/2011/05/el-paradigma-socio-critico_19.html [2013 Diciembre, 7]

Raya (1993), investigación acción participativa. (en línea), www.wikipedia.com[2013 Noviembre, 18]

Organización Mundial de la Salud (2010). Concepto del adulto mayor. (en línea) <http://problematikaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definición-de-adulto-mayor-monica.html> [2013 Diciembre, 9]

Salas (2006). La actividad física. (en línea), elblogdelmaestroef.blogspot.com/.../varios-autores-definen-la-educación...[2013 Diciembre, 16]

Valles y Pineda (2010) Diseño de un programa de actividades físicas, deportivas, y recreativas, que contribuyan a mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor. Universidad de Carabobo pág. 10

ANEXOS



APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



MEDICION DE LA TESIION



CAMINATA



BAILOTERAPIA









PARA: INDEVAL

DE: JHONATTAN NIEVES Y MIGUEL RIVAS

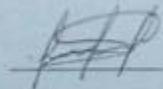
ASUNTO: ANEXO A LO INDICADO

FECHA: 26/06/2014

ATENCION: PTE ARGENTIS ECARRI

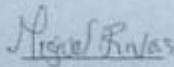
Saludándole muy atentamente, me dirijo a usted para solicitar el apoyo de 1 Tarima para la realización de nuestra I CAMINATA Y BAILOTERAPIA en contra del sedentarismo para el día sábado 28/06/2014 desde las 7.00 Am Punto de salida Calle principal de la prolongación del sector 13 de la Isabelica con recorrido alrededor del complejo deportivo Batalla de Carabobo, destacamos en mencionar que dicho evento deportivo es a beneficio social, para la recreación y el compartir comunitario.

Sin mas que hacer referencia y agradeciendo antemano por su colaboración me despido.



Jhonattan Nieves

18783774



Miguel Rivas



Junta Comunal



INDEVAL
Recibido por Katherine Tiberi
Hora: 2:11 Fecha: 26/06/2014
La Comisión de Seguimiento de la Junta Comunal

18783774
18783774
18783774
18783774



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



Planilla de Asistencia

Actividad: Charla del sedentarismo

Fecha: 27/06/2014

Lugar: La Isabelica sector 13 vereda 14 casa #19

N°	Nombre y Apellido	C.I.	Profesión u Oficio	Edad	Firma
01	Xavier Marin	18.783.752	Estudiante	26	Xavier
02	Mirelis Amaris	18.433.787	Estudiante	26	Mirelis
03	Marcia Samueltos	3.307.252	Amo de Casa	68	Marcia
04	Diana Guintero	4.105.985	Lic. Educ.	60	Diana
05	Ana Lopez	5.361.662	Amo de Casa	59	Ana
06	Andriana Guito	16.772.134	Amo de Casa	37	Andriana
07	Egilda Berpo	7.071.107	Estilista	59	Egilda
08	Orlando Marin	1.016.045		59	Orlando
09	Alida Marin	4.019.078	Amo de Casa	54	Alida
10	Habela Linares	10.560.630	Comerciante	45	Habela
11	María María	4.527.062	Amo de Casa	59	María
12	Moslin Xuan	12.977.038	Practicante	36	Moslin
13	Hecher Pinango	2.390.661	Chofer	75	Hecher
14	Olivia de Naranjo	3.115.246	Amo de Casa	68	Olivia
15	Yanaira Naranjo	16.290.257		37	Yanaira
16	Maira Naranjo	13.809.099	Amo de Casa	35	Maira
17	Franklin Barreto	11.924.063	Taxista	37	Franklin
18	Kafiris Brito		Estudiante	11	Kafiris
19	Julia Ariza	26.116.499	Amo de Casa	18	Julia
20	Victoria Peña	29.750.392	Estudiante	12	Victoria
21	Brianna Ariza	26.730.443	Estudiante	24	Brianna
22	James Harbener	17.448.746	Docente	30	James
23	Grandia Sison	14.763.701	Estudiante	26	Grandia

PARA: POLICIA DE CARABOBO
DE: JHONATTAN NIEVES
ASUNTO: ANEXO A LO INDICADO
FECHA 26/06/2014

Saludándole muy atentamente, me dirijo a usted para solicitar el apoyo de 5 funcionarios motorizados en nuestra I CAMINATA Y BAILOTERAPIA en contra del sedentarismo para el día sábado 28/06/2014 desde las 7:20 Am punto de salida Calle principal de la prolongación del sector 13 de la Isabelica con recorrido alrededor del complejo deportivo Batalla de Carabobo, destaco en mencionar que dicho evento deportivo es a beneficio social, para la recreación y el compartir comunitario.



Dr. Jhonattan Nieves
Hora: 11:35
Fecha: 26/06/14
Policia Nacional

Sin mas que hacer referencia y agradeciendo antemano por su colaboración me despido.

Of. Jefe
9/4069
9:35 am
26/06/14



Jhonattan Nieves
Jhonattan Nieves
18783774





UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN



ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE
GRADO

INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Prof. Práctica Profesional III

María Chillé

Reciba un cordial y amistoso saludo, deseando que continúe el merecido éxito durante su trayectoria. En esta oportunidad acudimos a su despacho para contar con su colaboración en cuanto a la validación del presente instrumento de recolección de información, para así llevar a cabo el *Plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de La Isabelica, municipio Valencia, parroquia Rafael Urdaneta*, realizado por los bachilleres Nieves Jhonattan y Rivas Miguel bajo la tutoría del profesor Stanley Steele.

Sin más a que hacer referencia y agradeciendo de ante mano. Se despiden de usted...

Nieves Jhonattan y Miguel Rivas

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

FORMATO DE VALIDEZ

Objetivo general	Indicador	Ítems	Claridad	Pertinencia	Congruencia
<i>Desarrollar un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del sector 13 de la Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta.</i>	Conocimiento	1			
		2			
	Salud	3			
		4			
		5			
		6			
	Actividad física	7			
		8			
	Calidad de vida	9			
	Enfermedad	10			

Aprobado: _____

Corregir: _____ Aprobado con observación: _____ Reprobado

Observaciones: _____

Datos del experto:

Nombre: _____ Cargo: _____ Firma: _____ Fecha: _____

HOJA DE RECOLECCION DE DATOS

Fecha_____

DATOS PERSONALES

Nombre_____Dirección_____

N° de teléfono_____

Fecha de nacimiento_____ Edad _____

Este Cuestionario Esta Estructurado Con Una Serie De Preguntas Cerradas Con Referencia A Un Plan De Actividades Físicas Recreativas Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Adultos Mayores Con Sedentarismo Del Sector 13 De La Isabelica, Municipio Valencia, Parroquia Rafael Urdaneta

1. ¿Sabe usted que es el sedentarismo?
Si No
2. ¿Conoce usted los riesgos que produce el sedentarismo?
Si No
3. ¿Ha asistido a talleres sobre la prevención del sedentarismo para mejorar la salud?
Si No
4. ¿Practica actualmente alguna actividad físico-recreativa?
Si No
5. ¿Existen canchas, gimnasio, espacios físicos, entre otros, donde pueda realizar actividades físicas recreativas acordes a su edad en el sector 13 de la Isabelica?
Si No
6. ¿Le gustaría participar en algún plan de actividades físicas recreativas para mejorar su calidad de vida?
Si No
7. ¿En cuales actividades físicas recreativas le gustaría participar?

Bailoterapia____

Ejercicios Físicos____

Caminata____

Coordinación____

Juegos recreativos____ Otros_____

8. ¿Le gustaría obtener información respecto a ejercicios que pueda realizar de acuerdo a su estilo de vida?

Si No

9. ¿Considera usted que las actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor?

Si No

10. ¿Padece alguna enfermedad?

Si No

¿Cual? _____