

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

**ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL Y SU SIGNIFICADO EN LA CALIDAD  
DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC**

**Autores: Anyelo Parada  
Richard Pérez  
Tutora: Dra. Soveida Vera**

**Bárbula, Abril de 2016**

## **DEDICATORIA**

En este último paso que doy a esta maravillosa carrera se lo dedico a Dios por brindarme vida y salud y alejar todo lo malo que me puedan traer penas y calamidades que nos podemos encontrar en el camino.

Dedico este trabajo donde se ven reflejado años de trabajo y dedicación no solo de mi parte sino también de mi Papa Rafael Pérez y mi Madre Aliria Durant que me dieron la vida y de haber formado parte fundamental para lograr lo que hoy es un hecho sin ellos nada de esto sería posible; a mi Hermano Alexander Pérez por ser un ejemplo a seguir; a mi Tía Magalys Pérez mi segunda madre por esa maravillosa crianza y formación; a mi Abuela Carmen Caro por siempre bendecir mi camino y estar pendiente en todo momento al igual que mi Abuela Carmen Elena Pérez que hoy me acompaña en corazón, pensamiento y alma y a toda mi familia por su apoyo muchas gracias.

“Gracias Dios los bendigas”

Richard Pérez

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicarle este Trabajo Especial de Grado, a mi Señor Dios, todo poderoso , que fue mi guía en todo momento, quien me dio fortaleza y esperanza para culminar mis estudios, a mi abuela Bernarda Rangel que fue siempre mi compañera, que me orientaba en todo momento, a mi madre Marina Rangel que me apoyo cuando necesitaba de sus servicios y atenciones, a mis hermanos Edgar Parada, Armando Parada, Dennys Alexander, que me comprendieron y dejaron que me formara en mis estudios, a todos mis amigos de la universidad de Carabobo, en especial a Astrid y mi hermano Richard Pérez, que es compañero de Tesis, y siempre será mi amigos de verdad gracias.

Anyelo Parada

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios en primer lugar porque es el que nos da y nos mantiene con vida colocándonos en el lugar y en el momento oportuno guiándonos por el buen camino de la vida, por darme las oportunidades que he tenido y permitirme tener una familia en la cual puedo confiar en todo momento.

Agradezco a toda mi Familia a mis Padres, mis Hermanos, mis Tíos, mis Tías, Primos, por siempre estar pendiente a lo largo de mi carrera y darme ánimo y consejos para seguir adelante y nunca abandonar; agradezco a mis amigos y compañeros de clase por haber compartido este largo camino llenos de obstáculos hoy en día ya superados y haberme brindado estos años de amistad y experiencias a lo largo de esta carrera.

Agradezco a la Universidad de Carabobo y a su personal docente en especial los de educación física, deporte y recreación por brindarme la oportunidad de cursar y culminar mis estudios en educación superior.

“Gracias Dios los bendigas”

Richard Pérez

## **AGRADECIMIENTO**

Eternamente agradecido con Dios, que a pesar de las dificultades que se presentaron yo siempre le oraba y le pedía con mucha fe, que se resolvieran cualquier inconveniente que se presentara,

Agradecido con mi abuela que me atendía mientras yo estudiaba.

Agradecido con mi madre que fue la que me ayudo con mis gastos

Agradecido con mis hermanos que fueron los que me colaboraron.

Agradecido con mis amistades que fueron los que más compartieron conmigo, pero en especial a mi amigo y hermano Richard Pérez que es mi compañero en mi trabajo de tesis, de verdad gracias, que Dios los bendiga siempre. Amen

Anyelo Parada

## ÍNDICE

	pp.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
LISTA DE CUADRO.....	viii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIOS	
I. EL PROBLEMA.....	3
Descripción de la Situación.....	3
Propósito de la Investigación.....	6
Acciones Específicas.....	6
Justificación.....	6
II. PRESUPUESTOS TEÓRICOS REFERENCIALES	
Investigaciones Relacionales.....	8
Conceptos Referenciales.....	9
Actividad Física Corporal.....	9
Calidad de Vida.....	11
Docente.....	11
Aproximación Teórica del Fenómeno de Estudio.....	12
Sustento Legal.....	13
III. PROCEDER METÓDICO	
Matriz Epistémica.....	15
Paradigma Interpretativo.....	15
Método Hermenéutico.....	16
Diseño de la Investigación.....	16

Sujetos de Estudio.....	17
Criterios de Rigor Científico.....	17
Recolección, Tratamiento y Presentación de la Información.....	18
<b>IV. DESCRIPCIÓN, ESENCIA Y ESTRUCTURA DEL FENÓMENO DE ESTUDIO</b>	
Descripción del Fenómeno de Estudio.....	20
Esencia y Estructura del Fenómeno de Estudio.....	21
<b>V. CONSTITUCIÓN DE LA SIGNIFICACIÓN DE LAS ESENCIAS UNIVERSALES.....</b>	<b>25</b>
<b>VI. INTERPRETACIÓN DEL FENÓMENO DE ESTUDIO.....</b>	<b>29</b>
<b>IV. TEORIZACIÓN.....</b>	<b>33</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>38</b>
A. Matriz Hermenéutica.....	39
B. Consentimiento Informado.....	45
C. Guión de Entrevista a los Sujetos de Estudio.....	46

## LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1. Criterios de Selección de los Sujetos.....	18
2. Entrevista a los Sujetos de Estudio.....	21
3. Estructura Hermenéutica desde la Esencia del Fenómeno.....	21
4. Esencias Universales que Emergieron del Fenómeno de Estudio.....	24



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



**ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL Y SU SIGNIFICADO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC.**

**Autores: Anyelo Parada**  
**Richard Pérez**  
**Tutora: Dra. Soveida Vera**  
**Fecha: Marzo 2016**

**RESUMEN**

La actividad física y la dieta alimenticia son componentes esenciales en la calidad de vida del ser humano. En este sentido, el propósito de esta investigación consistió en develar el significado que tiene la actividad física en la calidad de vida de los docentes de la FaCE-UC. El estudio se fundamentó en la matriz epistémica fenomenológica enmarcado en el paradigma interpretativo. El método empleado fue el hermenéutico, con el diseño propuesto por Martínez (2010) el cual consta de cuatro fases: Categorización, Estructuración, Interpretación y Teorización; con el cual se buscó el sentido del fenómeno para comprender la realidad desde las experiencias personales de los sujetos de estudio. La selección de los sujetos de estudio fue intencional y estuvo conformada por tres (3) docentes que laboran en la FaCE-UC. Los criterios de rigor científico empleados fueron: credibilidad, transferibilidad, consistencia y confirmabilidad. La recolección de datos se obtuvo a través de la entrevista semi-estructurada. El estudio se apoyó en la Teoría Sociocultural de Vygotsky. La teoría que emergió del estudio fue que la actividad física corporal practicada con regularidad contribuye a preservar la salud y elevar la calidad de vida; sin embargo, en la FaCE-UC no hay espacios donde practicarla..

**Descriptor:** Actividad Física Corporal, Docentes FaCE-UC, Calidad de Vida

**Línea de Investigación:** Socio Cultural

**Temática:** Factores y/o implicaciones de la Educación Física asociadas al ámbito social

**Sub-Temática:** Educación Física, deporte, el hombre y la sociedad.

## INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas corporales, practicadas de manera organizada, planificada y sistematizadas; son fundamentales para alcanzar el estado óptimo de las cualidades físicas.

Estas actividades físicas corporales desarrolladas adecuadamente producen beneficios en la dimensión biopsicosocial del individuo.

Cabe destacar, que entre los factores que intervienen negativamente en la realización de estas actividades físicas corporales se encuentran: los compromisos laborales, sociales, familiares y los problemas de salud.

Entonces, a nivel profesional la falta o poca actividad física corporal conlleva a aumentar los riesgos de salud; producto del sedentarismo, la ingesta inapropiada de alimentos, la inactividad física, entre otros; lo cual trae como consecuencia la disminución de la calidad de vida.

En este sentido, los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación (FaCE) de la Universidad de Carabobo (UC), no realizan actividad física corporal de manera organizada y planificada. Además, los horarios laborales reducen estas posibilidades de practicar ejercicios físicos. Y, la falta de espacios físicos para la realización de estas actividades, tal y como lo establece la Ley Orgánica del Trabajo (1997), incrementa las dificultades que tienen los docentes para ocuparse de su bienestar físico, psíquico y social.

Es por eso, que la presente investigación tiene como propósito comprender el significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC.

En virtud de ello, la investigación se estructuró en:

Escenario I, se presenta la descripción de la situación problemática, los objetivos de la investigación y la importancia del estudio.

En el Escenario II, se presenta la revisión del contexto referencial de investigaciones que guarda relación con la temática y el contexto teórico-referencial de acuerdo a los objetivos planteados en el estudio.

En el Escenario III, se explica el proceder metódico que se empleó para el estudio.

Escenario IV, se realiza la descripción, esencia y estructura el fenómeno

Escenario V, se constituye la significación de los datos recabados.

Escenario VI, se procede a la interpretación del fenómeno.

Escenario VII, se enuncia la teoría que emergió del proceso hermenéutico desarrollado en la investigación.

Finalmente, se refieren las fuentes que sirvieron de apoyo al presente estudio.

## **ESCENARIO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Descripción de la Situación**

En la actualidad la actividad física corporal goza de alta popularidad en la colectividad; debido a que es considerada un componente fundamental en la calidad de vida de los seres humanos.

En este sentido, la actividad física corporal es definida como “todo movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles de reposo” (Wikipedia, s. f., s. p.)

Para, Silva (citado por Avella y Medellín, 2012) la actividad física corporal es aquella la cual “implica un gasto energético provocado por el movimiento corporal a través del sistema músculo esquelético, el consumo aumentado se ve reflejado en elevar el gasto calórico por encima de la tasa basal.” (s. p.)

También, Ramírez Torrealba (2009) define la actividad física corporal como

Toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica, así como la conservación y/o restitución de las mismas, desde los enfoques profilácticos y/o terapéuticos. (p. 22)

En efecto, estas definiciones refieren que la actividad físico corporal es todo aquel movimiento corporal que realiza el hombre con el propósito consciente de general salud física, mental y social.

Desde esta premisa, para que las actividades físicas corporales resulten beneficiosas se hace necesario acompañarlas con una dieta alimenticia adaptada a los

requerimientos de la persona. Al respecto, Wikipedia (2016) define dieta como los hábitos alimenticios que practica un individuo; es decir, lo que come con regularidad.

Para, Definición de (2008-2016) define la dieta como el “conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.” (s. p.)

Y, Salud180 (s. f.) define dieta como “la pauta que una persona... sigue en el consumo habitual de alimentos.” (s. p.). Evidentemente, la dieta se refiere a la ingesta de alimentos que consume una persona con la finalidad de saciar el apetito.

Sin embargo, una dieta balanceada es aquella que “a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su funcionamiento.” (Wikipedia, 2016, s. p.)

Entonces, realizar ejercicios físicos y practicar una dieta balanceada se constituyen en elementos que contribuyen a elevar la calidad de vida de las personas. En este sentido, Morales y Mellizo (2004) afirman que cuando una persona cuida su condición física, su alimentación, su higiene mental y su espíritu; es capaz de aprender a conocerse a sí mismo, controlar sus sentimientos y acciones lo cual le permitirá alcanzar un nivel de vida feliz, estable e ideal.

Dentro de esta perspectiva, Definiciones Web (s. f.) señala que la calidad de vida es un “concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades por sí mismas, es decir,... es el grado en que los individuos o sociedades tienen altos valores en los índices de bienestar social...” (s. p.)

Para Wikipedia (2016) la calidad de vida se evalúa en cinco áreas, a saber: (a) Bienestar Físico, se refiere a conceptos de salud y seguridad física; (b) Bienestar material, relacionado con ingresos económicos, pertenencias, vivienda, transporte, entre otros; (c) Bienestar Social son las relaciones personales, amistades, familia, comunidad; (d) Bienestar Emocional tiene que ver con autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad; y, (d) Desarrollo: relacionado con productividad, contribución y educación.

Por todo lo expuesto anteriormente, se observa en la FaCE-UC que algunos docentes presentan ciertas condiciones que pudieran estar alterando su salud integral

y su calidad de vida. Entre estos factores se encuentran: sobrepeso, estrés, dieta alimenticia, horarios de trabajo, otros empleos, tiempo libre, entre otros.

Además, la FaCE-UC no dispone de espacios físicos acondicionados para la práctica de actividades físicas corporales donde el personal docente, personal administrativo, empleados y estudiantes puedan satisfacer sus necesidades de esparcimiento, distracción y diversión con el propósito de disminuir el estrés.

Efectivamente, esta situación contrapone con lo que establece la Ley Orgánica del Trabajo (1997) la cual señala en el Artículo 185 que el trabajo deberá prestarse en condiciones que permitan el desarrollo físico y síquico de los trabajadores (literal a); y, que éste disponga de tiempo libre para el descanso, el cultivo intelectual y la recreación (literal b)

Dentro de este contexto, el incumplimiento de esta norma pudiera estar afectando el desempeño del docente de la FaCE-UC. En consecuencia, su rendimiento físico, rendimiento intelectual, equilibrio psíquico, social y emocional estarían siendo perturbados por la falta de actividades físicas corporales y de una alimentación balanceada que contribuyan a elevar la calidad de vida de los docentes de la facultad.

Por todo lo expuesto anteriormente, se hace necesario plantear las siguientes interrogantes:

¿Qué piensan los docentes de la FaCE-UC sobre la actividad física corporal?

¿Cuáles son los beneficios de las actividades física corporales?

¿Cuáles son las actividades físicas corporales practica el docente de la FaCE-UC?

¿Cuál es el significado del término calidad de vida?

¿Cuáles son los factores que interfieren en la calidad de vida de los docentes de la FaCE-UC?

Estas interrogantes dieron paso al propósito y las acciones específicas del presente estudio

### **Propósito del Estudio**

Develar el significado que tiene para el docente de la FaCE-UC las actividades físicas corporales en su calidad de vida.

### **Acciones Específicas**

1. Describir el significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de FaCE-UC.
2. Generar la esencia, la estructura y la constitución del significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC.
3. Interpretar el significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC.
4. Configurar el significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC.

### **Justificación**

La actividad física corporal es uno de los factores que contribuye a elevar la calidad de vida de los seres humanos porque permite aumentar la capacidad física, disminuir el estrés, restablecer el equilibrio psíquico, fortalecer la interacción social, entre otros.

De allí que, conocer el significado que tiene la actividad físico corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC se constituirá en un aporte importante porque:

A nivel teórico: los hallazgos obtenidos se constituirán en soporte para investigaciones similares.

A nivel práctico: fomentará la práctica de actividades físicas corporales en los docentes de la FaCE-UC para fortalecer la salud integral.

A nivel social: invitará a la institución superior UC para que fomente proyectos relacionados con actividades físicas corporales dirigidas a los docentes, personal

administrativo y empleados a fin de dar cumplimiento con el Artículo 185 de la Ley Orgánica del Trabajo (1997)

## **ESCENARIO II**

### **PRESUPUESTOS TEORICOS REFERENCIALES**

#### **Investigaciones Relacionales**

Acosta y Díaz (2015) realizaron un trabajo de investigación cuyo propósito consistió en develar la visión de la actividad físico corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia (entre 40 a 60 años). El paradigma que se empleó para responder a las interrogantes planteadas del estudio fue el interpretativo cualitativo; se sustentó en una matriz epistémica fenomenológica; un método hermenéutico y en un diseño interpretativo con lo cual se buscó el sentido del fenómeno para comprender la realidad desde las experiencias personales de los sujetos de estudio. La información se obtuvo por medio de la entrevista semi-estructurada. Como criterios de rigor científico se empleó: la credibilidad, la transferibilidad, la consistencia y la confirmabilidad. El estudio se apoyó en los supuestos teóricos referenciales de Vygotsky. La teoría que emergió del estudio refiere que la actividades físico-corporales practicadas de manera organizada y planificada, contribuye a mejorar, mantener y preservar la salud integral de la persona que la realiza.

Pérez y Sumoza (2015) realizaron una investigación titulada “Importancia de la Condición Física en las Estudiantes de la Mención Educación Física, Deporte y Recreación”. Las investigadoras destacan que la Educación Física, el Deporte y la Recreación son muy importantes para la formación integral de todo ser humano. Por ello, el área forma parte de los pensum de estudios en los niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional. Es por ello, que la formación del recurso humano es de gran valía para que la función docente sea de calidad y pertinente con lo que se

Pretende desarrollar en los educandos. Este presente trabajo de grado, consiste en una investigación documental con la cual se pretende realizar un análisis sobre la importancia de la condición física en las estudiantes de la mención Educación Física, Deporte y Recreación de la FaCE-UC. Este estudio se abordó bajo el Paradigma Cuantitativo, con un Diseño Bibliográfico de tipo Documental. Se realizó la búsqueda de la información de la manera siguiente; (a) Localización y Selección del Material, (b) Organización del Material y (c) Análisis de la Información. Luego se procedió a establecer las conclusiones del estudio donde quedó evidenciado que la condición física es de gran importancia para los estudiantes de la mención de Educación Física, Deporte y Recreación debido a que una buena condición física permite alcanzar las metas con mayor facilidad.

## **Conceptos Referenciales**

### ***Actividad Física Corporal***

El hombre desde su aparición en el planeta ha realizado actividad física para buscar alimentos, protegerse de las fieras y fenómenos naturales, realizar ritos; es sobrevivir. Así pues, el movimiento es parte de la naturaleza del hombre y por ello las actividades físicas que desarrolla para interactuar con el medio ambiente son: correr, lanzar, trepar, caminar, nadar, escalar, danzar, entre otros.

Ahora bien, hablar de actividad física corporal es referirse a una acción voluntaria músculo-esquelético. Para Sánchez Buñuelos (1996) la actividad física corporal la define como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (s. p.)

Igualmente, Tercedor (2001) señala la define como “un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”. (s. p.)

También, Devís (2000) define la actividad física corporal como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (s. p.)

Entonces, se puede inferir que la actividad física corporal es aquella que realiza el hombre con cualquier parte de su cuerpo, es una acción musculo-esquelético voluntaria que aumenta el gasto energético y que contribuye a la interacción social con los demás seres humanos y con el ambiente que le rodea.

### ***Beneficios de la Actividad Física Corporal***

Las actividades física corporales son importantes para alcanzar el bienestar físico, biológico y psicológico del individuo.

Dentro de este contexto, Ramírez Torrealba (2009) define la actividad física corporal como “toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física, psíquica...” (p. 22)

En efecto la actividad física corporal produce bienestar en la salud integral del individuo. Así pues, Fox y Boutcher (2000) explican que en numerosos estudios se ha demostrado que las personas activas físicamente, en especial durante la edad adulta y la vejez, tienen el doble de probabilidades de evitar una muerte prematura o una enfermedad grave.

Igualmente Stouffer y Dorman (1999) afirman que la práctica de actividad física “incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación... Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además,... previene el sobrepeso y la obesidad” (s. p)

En este sentido, se puede sintetizar que la actividad física corporal produce beneficios a nivel psicológico, físico y mental; además, contribuye a prevenir enfermedades degenerativas.

## *Calidad de Vida*

Calidad de vida es un término subjetivo el cual dependerá del estilo de vida que practique una persona. Es decir, las experiencias vividas a nivel personal, familiar, profesional, social, económico, religioso, cultural, entre otros; determinarán si la persona experimenta o no la calidad.

Cabrera, Agostini, García y López (1998) definen calidad de vida como “el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos.” (s. p.)

Para los autores antes mencionados, los factores: (a) Objetivos son: bienestar material, salud y relaciones armónicas con el ambiente y la comunidad; y, (b) Subjetivos son: intimidad, expresión emocional y seguridad.

Evidentemente, entender el significado de calidad de vida es complejo debido a que “es un proceso que transcurre en una realidad dinámica, abierta y continuamente emergente. (Alguacil, 2000)

Por todo lo expuesto anteriormente, se puede señalar que la calidad de vida es un término subjetivo que va a depender de cada persona; y que en definitiva solo se trata de disfrutar la vida y de ser feliz. (ob. cit.)

## *Docente*

Un docente es una persona que se desempeña en el ámbito educativo. Éste es un profesional que posee competencias pedagógicas, las cuales le permiten convertirse en un agente de cambio que orienta el proceso de enseñanza y de aprendizaje del sujeto inmerso en el proceso formativo.

Campo y Restrepo (2002) plantea que la docencia es la “acción de enseñar; de poner en signos lo previamente aceptado y aprendido para que otro voluntariamente lo acepte y lo aprenda”. (p. 49)

Para, Granados (2003) el docente es un profesional que se caracteriza por: sus hábitos, acciones y estilos de actuar en el contexto educativo. Así pues, la manera

como trabaja, como se expresa, se comporta, se relaciona con los demás será su tarjeta de presentación en cualquier ámbito donde se desenvuelva.

Por ello, Prieto Figueroa (citado por Vera Archila, 2012), señala que el docente se debe caracterizar por su dedicación, los dones especiales para dar amor - sobre todo a los niños -, realizar un trabajo permanente y ser poseedor de una formación donde esté presente la idea de futuro que encaran los alumnos.

Efectivamente, un docente es el modelo a seguir en el ámbito educativo y en la sociedad; por ello, su comportamiento debe ser integral: Es decir, su actuación personal y profesional deben ser congruentes en palabras, acciones y pensamientos demostrando con ello un equilibrio ético y de valores.

## **Aproximación Teórica del Fenómeno de Estudio**

### ***Teoría Sociocultural de Vygotsky***

Vygotsky en su Teoría Sociocultural postula que el individuo aprende participando de manera proactiva con el ambiente que le rodea y su desarrollo cognitivo es producto de un proceso colaborativo. (Regader, s. f.)

Es decir, la premisa de este autor es que el niño aprende mediante la interacción social porque va adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida. (ob. cit.)

También, este teórico señala que las “actividades que se realizan de forma compartidas permiten a los niños interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea, apropiándose de ellas.” (ob. cit., s. p.)

Para Vygotsky en el aprendizaje del niño

... el papel de los adultos o de los compañeros más avanzados es el de apoyo, dirección y organización del aprendizaje del menor, en el paso previo a que él pueda ser capaz de dominar esas facetas, habiendo interiorizado las estructuras conductuales y cognoscitivas que la actividad exige. Esta orientación resulta más efectiva para ofrecer una ayuda a los pequeños para que crucen la zona de desarrollo proximal

(ZDP), que podríamos entender como la brecha entre lo que ya son capaces de hacer y lo que todavía no pueden conseguir por sí solos. (ob. cit., s. p.)

En este sentido la Teoría Sociocultural de Vygotsky tiene vinculación con el presente estudio porque trata de comprender al sujeto de estudio desde sus experiencias y vivencias dentro del contexto social donde se desenvuelve. Así pues, el docente de la FaCE-UC interactúa en un escenario educativo que le genera una gama de experiencias personales, profesionales y sociales que intervienen en su calidad de vida; y, en función de ello, las actividades físicas corporales quedan expuestas a esta realidad que experimenta el docente: De ahí, que este estudio tiene como propósito comprender la visión que tiene la actividad física corporal en el docente de la FaCE-UC en su calidad de vida.

### **Sustento Legal**

Para efecto del presente estudio se revisaron los documentos legales nacionales en los cuales se establecen las garantías que aseguran la práctica de actividades físicas corporales como medio para una mayor calidad de vida del ciudadano.

En este sentido la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) establece en el Artículo 111 que todas las personas del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación como medios que contribuyen a elevar la calidad de vida social e individual.

También, en la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) que establece en el Artículo 14 que el derecho a la práctica del deporte, la actividad física y la educación física, se asegura con: Numeral 2, “La disponibilidad de espacios e instalaciones provistas por patronos o patronas para la práctica de deporte, actividades físicas y la educación física durante la jornada laboral.”

Igualmente, la Ley Orgánica del Trabajo (1997) establece en el Título IV referido a las Condiciones de Trabajo, en el Artículo 185 que el trabajo deberá presentarse en condiciones:

“a) Permitan a los trabajadores su desarrollo físico y psíquico normal

b) Les dejen tiempo libre suficiente para el descanso y cultivo intelectual y para la recreación y expansión lícita.”

Estas leyes, con sus respectivos artículos, establecen claramente que la actividad física corporal, el deporte y la recreación son fundamentales para garantizar la salud integral del ciudadano y elevar su calidad de vida. En este sentido, estas leyes otorgan el sustento legal al presente estudio.

## **ESCENARIO III**

### **PROCEDER METÓDICO**

Este apartado está dirigido a explicar los supuestos que orientaron la investigación y la significación del conocimiento en función de la naturaleza del objeto de estudio, con la intención de generar el significado que tiene la actividad física corporal para el docente de la FaCE-UC en su calidad de vida

#### **Matriz Epistémica**

La matriz epistémica se concibe como “un sistema de ideas que dan origen a un paradigma científico o a teorías de las cuales surgen los métodos o estrategias concretas para investigar la naturaleza de una realidad natural o social.” (Leal, 2012, p. 41).

En este sentido, para el presente estudio se empleó la matriz epistémica fenomenológica. Al respecto Leal (2012), refiere que esta matriz trata con la condición humana para comprenderla; por eso, la dignidad del ser humano es el punto de partida; y, es necesario procurar la aceptación, el respeto y la tolerancia.

Para efecto del presente estudio esta matriz epistémica fenomenológica permitirá comprender el significado que tiene la actividad física corporal en la calidad de vida del docente de la FaCE-UC.

#### **Paradigma de Interpretativo**

La investigación se desarrolló en el paradigma interpretativo. Para Suárez, de y Mujica, de (2011) este paradigma se centra en la descripción y comprensión de la

realidad del ser humano desde los significados de las personas involucradas. Para ello, estudia sus creencias, motivaciones, intenciones, sentires y otras características no observables ni susceptibles de experimentación y/o verificación; sino por significados simbólicos e interpretaciones construidas por el sujeto a través de la interacción con los demás.

De allí que, este paradigma permitió comprender la realidad de los docentes sujetos de estudio- desde el contexto de la FaCE-UC sobre el significado que tienen las actividades físicas en su calidad de vida.

### **Método Hermenéutico**

Este estudio se sustentó en el método hermenéutico. Para Martínez (2010), este método es usado por el investigador, consciente e inconscientemente, y en todo momento. Eso se debe a que la mente humana es por naturaleza interpretativa, vale decir hermenéutica; es decir, al observar algo trata de buscarle significado.

Así pues, los investigadores del presente estudio interpretaron desde las vivencias del docente –sujeto de estudio- de la FaCE-UC cuál es el significado que tienen las actividades físicas corporales en su calidad de vida.

### **Diseño de la Investigación**

Una vez recolectada la información se procedió a realizar la interpretación de los datos aportados por los sujetos de estudio. Para ello, se empleó el procedimiento propuesto por Martínez (2010); este procedimiento consta de cuatro etapas las cuales permiten la estructuración teórica. Estas etapas son:

Categorización: consiste en “clasificar o conceptualizar mediante un término o expresión breve que sean claros e inequívocos...el contenido de cada unidad temática...puede estar constituida por uno o varios párrafos o escenas audiovisuales”. (ob. cit., p. 101)

Estructuración: el modo de hacerlo es “uniendo primero las categorías similares o parecidas en una macro categoría; luego éstas entre sí con el tipo de relación que tengan, ya sea causal, de soporte, de inclusión, oposición...” (ob. cit., p. 102)

Contrastación: consiste en “relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios paralelos o similares que se presentaron en el marco teórico referencial...o sobre marcos teóricos más amplios y explicar lo que el estudio verdaderamente significa”. (ob. cit., p. 103)

Teorización: conforma el “corazón de la actividad investigativa; la descripción de la misma, de su proceso y de su producto, es decir, cómo se produce la estructura o síntesis teórica de todo el trabajo, nos revela lo que es la verdadera investigación” (ob. cit., p.104)

### **Sujetos de Estudio**

Para efecto del presente estudio se procedió a seleccionar los sujetos de estudio de forma intencional, conforme a parámetros establecidos por los investigadores (Rojas de Escalona, 2014)

En este sentido, se empleó la muestra basada en criterios la cual consiste en “revisar y estudiar los casos que comparten determinadas características...” (ob. cit., pp. 73-74)

Por ello, el propósito de este estudio fue comprender el significado el significado que tiene la actividad física corporal para el docente de la FaCE-UC en su calidad de vida; para ello se seleccionó a tres (3) docentes de la FaCE-UC.

### **Criterios de Rigor Científico**

Para efecto de la presente investigación se emplearon los criterios de rigor científico propuestos por Díaz (2011); estos son:

Credibilidad: se refiere al valor de verdad de la información acopiada por el investigador y su concordancia con la realidad.

Transferibilidad: se refiere a la posibilidad de aplicar los descubrimientos de la investigación a otros sujetos y contextos. Se logra por medio del muestreo teórico, la descripción exhaustiva y la recogida de copiosa información.

Consistencia: consiste en el grado de estabilidad de la información recabada.

Confirmabilidad: es la garantía de que los descubrimientos no sean sesgados por motivaciones, intereses y perspectivas del investigador. Se basa en los siguientes procedimientos: recogida de registros lo más concretos posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, triangulación, revisión de la estructura categorial emergente, la interpretación y la teoría que emerge, con otros investigadores.

### **Cuadro 1**

#### **Criterios de Selección de los Sujetos de Estudio**

<b>Condición Numeral</b>	<b>Criterio de Selección</b>	<b>Cómo se Recogió la Información</b>
01	Profesora de 45 años, labora en la FaCE-UC	Entrevista
01	Profesora de 38 años, labora en la FaCE-UC	Entrevista
01	Profesor de 48 años, labora en la FaCE-UC	Entrevista

#### **Recolección, Tratamiento y Presentación de la Información**

Según los propósitos de la investigación y la perspectiva metodológica se utilizó como técnica de recolección de dato la entrevista.

Al respecto, Rojas de Escalona (2014) define la entrevista como un “encuentro en el cual el entrevistador intenta obtener información, opiniones o creencias de una o varias personas.” (p. 91). De allí que, se utilizó la entrevista estandarizada programada donde “el orden y la redacción de las preguntas es el mismo para todos.” (ob. cit., p. 91)

Para efecto de la presente investigación, se efectuaron las entrevistas a tres (3) docentes de la FaCE-UC, seleccionados como sujetos de estudio. Estas entrevistas

proveyeron los datos que se emplearon para comprender el significado que le otorgan a las actividades física corporales los docentes de la FaCE-UC en su calidad de vida.

## **ESCENARIO IV**

### **DESCRIPCIÓN, ESENCIA Y ESTRUCTURA DEL FENÓMENO DE ESTUDIO**

A continuación se presentan las dos etapas seleccionadas para abordar el fenómeno de estudio en la presente investigación.

La primera etapa corresponde a la descripción del fenómeno a fin de caracterizarlo con la mayor riqueza posible; es decir, aprovechando al máximo todos los aspectos expresados por los sujetos de estudio.

La segunda etapa, se realiza la relación entre la descripción detallada de lo expresado por los sujetos de estudio con las fuentes consultadas; lo que refuerza el punto de vista expuesto por los sujetos de estudio.

#### **Descripción del Fenómeno de Estudio**

A continuación se presentan los aspectos considerados en el procedimiento empleado con los sujetos de estudio de la investigación.

En primer lugar se elaboró un guión de entrevista, el cual se aplicó a los sujetos de estudio (Docentes de la FaCE-UC)

Previo a la entrevista, entregamos a los sujetos de estudio el Consentimiento Informado donde se enfatiza la confidencialidad de la información suministrada, en cuanto a preservación del anonimato. Además, se acuerda el día, el lugar y la hora para efectuar la entrevista.

Cabe resaltar que, los consentimientos informados están bajo nuestra custodia; así como también, la grabación con las entrevistas. De allí que, estos documentos están a la disposición de la comunidad científica en general.

Finalmente, con la información recabada, realizamos el proceso hermenéutico fenomenológico que dio paso a la teoría correspondiente.

Los sujetos de estudio fueron abordados de acuerdo a las siguientes condiciones:

## **Cuadro 2**

### **Cronograma de Entrevista a los Sujetos de Estudio**

<b>Sujeto</b>	<b>Fecha</b>	<b>Lugar</b>	<b>Hora</b>
S1	29/03/16	Cubículo de profesores FaCE-UC	09:00am
S2	29/03/16	Departamento de Orientación, FaCE-UC	10:00 am
S3	29/03/16	Aula PB4, FaCE-UC	11:00 am

### **Esencia y Estructura del Fenómeno**

En esta parte se presenta la estructura global que emergió de la investigación titulada: Actividad Física Corporal y su significado en la calidad de vida de los docentes de la FaCE-UC

Este fenómeno se plasmó en una Matriz Hermenéutica Descriptiva (Ver Anexo A), en la cual se identifican las diversas Esencias Individuales que dan paso a las Esencias Universales. Estas esencias describen el fenómeno de estudio, desde la percepción de los sujetos de estudio como producto de sus vivencias personales.

## **Cuadro 3**

### **Estructura Hermenéutica desde la Esencia del Fenómeno**

<b>MATRIZ HERMENÉUTICA SIGNIFICADO LA ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC</b>	
<b>Esencias Individuales</b>	<b>Esencias Universales</b>

<p><b>LA ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL lo definen los Docente de la FaCE-UC de la siguiente manera:</b></p> <p>0001-realizacioin de ejercicios diarios  0002-trote, abdominales, caminar  0003-actividades para el cuerpo  0004-ejercicio... de vida diaria  0005-dedicarle... de quince a veinte minutos  0006-movimientos  0007- Actividad que realizamos con nuestro cuerpo  0008-ejercicio físico</p>	<p><b>1. CONCEPTUACION DE ACTIVIDAD FISICA CORPORAL</b></p>
<p><b>BENEFICIOS QUE PRODUCE LA ACTIVIDAD FISICA CORPORAL</b></p> <p>0009-genera salud porque activa tu organismo  0010-pone a funcionar tus órganos  0011-te mantiene activo  0012-lo ideal... ejercitación física  0013-buen desempeño del cuerpo humano  0014-mantenerlo en buen estado  0015-una larga vida  0016-estar sano  0017-buen funcionamiento  0018-eliminar toxinas  0019- Beneficio es salud  0020- Mejora las funciones de otros órganos del cuerpo  0021-salud mental</p>	<p><b>2. BENEFICIOS QUE PRODUCE LA ACTIVIDAD FISICA CORPORAL</b></p>
<p><b>Comprensión del término CALIDAD DE VIDAD</b></p> <p>0022- Manera de vivir correcta  0022-pueda disfrutar  0023-tenga salud soy feliz  0024- Más agradable posible  0025-tener esparcimiento  0026-recreacion  0027-tu vida más placentera  0028- Actividades... que te hacen sentir</p>	<p><b>3. Conceptuación de CALIDAD DE VIDA</b></p>

<p>bien 0029-aportan beneficios.</p>	
<p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS CORPORALES QUE PRACTICAN los sujetos de estudio de la FaCE-UC</b></p> <p>0030-camino a veces 0031-una vez por semana 0032-deporte.</p>	<p><b>4. ACTIVIDADES FÍSICAS CORPORALES QUE USTED PRÁCTICA</b></p>
<p><b>Efectos de la inactividad física en la SALUD INTEGRAL</b></p> <p>0033- Dolores en el cuerpo 0034-se me hinchan los pies 0035-estuvo... de morir 0036-el no hacer actividades físicas perjudica 0037-... tener problemas con algunos músculos y órganos</p>	<p><b>5. INACTIVIDAD FÍSICA y su efecto en LA SALUD INTEGRAL</b></p>
<p><b>Significado de la PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA Y ORGANIZADA Y LA CALIDAD DE VIDA</b></p> <p>0038-ejercicio físico... genera salud 0039-ayuda a tu cuerpo 0040-se van los problemas respiratorios 0041- Tener un orden. 0042-bajo ciertos patrones, ciertas normativas 0043-para realzar ejercicio 0044-es un término subjetivo 0045-depnde de cada sujeto</p>	<p><b>6. SIGNIFICADO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA.</b></p>

#### **Cuadro 4**

#### **Esencias Universales que Emergieron del Fenómeno de Estudio**

<b>MATRIZ HERMENÉUTICA: SIGNIFICADO LA ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC</b>
<b>Esencias Universales</b>
<b>01. Conceptuación de la actividad física corporal</b> <b>02. Beneficios que produce la actividad física</b> <b>03. Conceptuación de calidad de vida</b> <b>04. Actividades físicas corporales que usted practica</b> <b>05. Efectos de la inactividad física en la salud integral</b> <b>06. Significado de la práctica de actividad física corporal sistemática y organizada y la calidad de vida</b>

## **ESCENARIO V**

### **CONSTITUCIÓN DE LA SIGNIFICACIÓN DE LAS ESENCIAS UNIVERSALES**

En esta parte de la investigación se presenta la constitución de los significados esenciales que emergieron del fenómeno de estudio. Este procedimiento lo efectuamos de la siguiente manera:

1. De la descripción protocolar se extrajo las citas originales que sustentan las referidas esencias.

2. Para identificar las citas originales que aparecen en las entrevistas realizada a los sujetos de estudio, procedimos a codificar: con la letra “S1” al primer sujeto entrevistado; con “S2” al segundo sujeto; y, con “S3” al tercer sujeto. Seguidamente, separamos con un guión y colocamos el código que identifica la línea donde se inicia la cita original en la Matriz Hermenéutica; ejemplo (S1-018).

Finalmente, cabe destacar que las transcripciones de las entrevistas son fidedignas, sin ningún cambio desde el punto de vista gramatical.

#### **Esencia Universal N° 01**

##### **“Conceptuación de Actividad Física Corporal”**

En esta Esencia Universal quedó reflejado cómo los sujetos de estudio conceptualizan la actividad física corporal. En este sentido, la conceptualizan de la siguiente manera: (S1-005) “... tiene que ver con la realización de ejercicios diarios, llámese trote, abdominales, caminar; tiene que ver con actividades para el cuerpo,...”; (S2-062) “El ejercicio que debemos estar haciendo en nuestra vida diaria,... dedicarle

por lo menos unos quince a veinte minutos... una media hora, una hora de ejercicios físicos... dedicados a eso.”; (S3-112)“... es la actividad que realizamos con nuestro cuerpo, cualquier ejercicio físico cuando utilizamos nuestro cuerpo...”.

### **Esencia Universal N° 02**

#### **“Beneficios que produce la actividad física corporal”**

En esta Esencia Universal quedo demostrado como los sujetos de estudios interpretan desde su punto de vista los beneficios que produce la actividad física corporal y los aportan de la siguiente manera: (S1-012) “...genera salud porque activa tu organismo, pone a funcionar tus órganos como debe ser, te mantiene activo...”; (S2-070) “El buen desempeño del cuerpo humano o sea mantenerlo en buen estado, en buen funcionamiento,... estar sano, te ayuda a eliminar toxinas. Te ayuda a mantenerte...” (S3-118) “El principal beneficio es salud...; mejorar las funciones de otros órganos del cuerpo...; salud mental o sea mantener la mente... en constante movimiento y ejercicio.”

### **Esencia Universal N° 03**

#### **Comprensión del término CALIDAD DE VIDAD**

En esta Esencia Universal los sujetos de estudios definen el termino calidad de viva como: (S1-019) “... tiene que ver... con la manera de vivir... no tiene nada que ver con nivel adquisitivo... sino con la salud que yo pueda disfrutar... soy feliz.”; (S2-079) “... se refiere a poner todo lo necesario para que nuestro desempeño diario... sea lo más agradable posible... es tener esparcimiento, recreación, tener un trabajo digno, con condiciones de trabajo acorde a lo que toda persona merece,... tener una alimentación sana, tener accesible a... un médico, distintas cosas que hacen que tu vida sea más placentera”; (S3-124) “Es un término... propio de cada

persona... son todas aquellas acciones... actividades que prácticas que te hacen sentir bien... que ... te... aportan beneficios y que te hacen feliz.”

#### **Esencia Universal N° 04**

### **“ACTIVIDADES FISICAS COPORALES QUE PRACTICAN los sujetos de estudio de la FaCE-UC”**

En esta Esencia Universal quedo demostrada cuáles son las actividades físicas corporales que practican los docentes de la FaCE-UC. Así pues, los docentes practican: (S1-027) “... camino a veces...”; (S2-088) “Caminar...”; (S3-131) “Caminar nada más...”

#### **Esencia Universal N° 05**

### **Efectos de la inactividad física en la SALUD INTEGRAL**

En esta Esencia Universal queda reflejado lo que piensan los sujetos de estudio sobre la inactividad física y su efecto en la salud integral. Entonces, los sujetos de estudio opinan lo siguiente: (S1-035) “...dolores en el cuerpo, se me hinchan los pies...”; (S2-093) “Sí,... el no hacer actividades físicas perjudica.”; (S3-“Sí, ... comienza a tener problemas con algunos músculos y órganos y desde el punto de vista mental también...”.

#### **Esencia Universal N° 06**

### ***Significado de la PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA SISTEMÁTICA Y ORGANIZADA Y LA CALIDAD DE VIDA***

En esta Esencia Universal los sujetos de estudios explicaron la importancia de la práctica de actividad física corporal, sistemática y organizada, en la calidad de vida del ser humano. Al respecto señalaron: (S1-052) "... el ejercicio físico de manera sistemática genera salud, ayuda a tu cuerpo... a funcionar..."; (S2- 098) "Considero que... debería tener un orden,... hacerlo bajo ciertos patrones, ciertas normativas,... es lo que... conviene... para realizar ejercicios... que haga los ejercicios más acordes a la condición, al estado de uno, como esté tu organismo..."; (S3-145) "Las dos deben estar relacionadas,..."

## ESCENARIO VI

### INTERPRETACIÓN DEL FENÓMENO

Finalizada la constitución de la significación y obtenido los datos necesarios, procedimos a relacionar lo que emergió del fenómeno de estudio con otras investigaciones, teorías y documentos normativos con el propósito de captar posibles similitudes y diferencias para una mejor comprensión de la realidad investigada.

#### Interpretación

Para efectuar la interpretación de las respuestas emitidas por los sujetos de estudio –los Docentes de la FaCE-UC, se procedió a saturar las frases emitidas por éstos y luego se contrastó con las fuentes, documentos e investigaciones relacionadas con el tema.

Así pues, para los sujetos de estudio - Docentes de la FaCE-UC, *la Actividad Física Corporal se Conceptualiza* como la actividad que debe practicarse diariamente con una duración entre 20 y 30 minutos. Este ejercicio físico sirve como herramienta para mantener nuestro cuerpo y mente sana. Esta definición coincide con lo señalado por Ramírez Torrealba (2009) en cuanto a que la actividad física corporal es una acción que se produce con el cuerpo y cuya finalidad es la de obtener niveles de salud física y psíquica.

En cuanto a *los beneficios que produce la actividad física corporal*, los sujetos de estudio señalaron que estas actividades son beneficiosas para la salud física, psicológica y mental; porque elimina toxinas, hace que tus órganos funcionen bien, te mantiene sano y mantienes activo tu cuerpo. Desde esta perspectiva, Fox y Boutcher

(2000) señalan que en numerosos estudios ha quedado demostrado que las personas que practican actividades física evitan una muerte prematura o una enfermedad grave.

Igualmente Stouffer y Dorman (1999) afirman que la práctica de actividad física “incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación... Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además,... previene el sobrepeso y la obesidad” (s. p)

También, Acosta y Díaz (2015) en su estudio Develar la visión de la actividad físico corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia emergió la teoría que emergió del estudio refiere que la actividades físico-corporales practicadas de manera organizada y planificada, contribuye a mejorar, mantener y preservar la salud integral de la persona que la realiza.

En relación con la **conceptuación de calidad de vida**; los sujetos de estudios señalaron que la calidad de vida se concibe como la manera de vivir correctamente, no tiene nada que ver con lo material que posea una persona, sino con tratar de disfrutar la vida, mantener una buena salud y ser feliz para llevar una vida placentera. También, señalan que realizar actividades recreativas es beneficioso para la salud.

Esta postura de los sujetos de estudio contrasta con el sustento legal expuesto en el Marco Teórico Referencial de este estudio; donde la CRBV (1999) en su Artículo 111 establece la importancia de la práctica de actividades físicas con el fin de elevar la calidad de vida de los ciudadanos.

De igual manera, Cabrera, Agostini, García y López (1998) refieren que la calidad de vida es el resultado de factores objetivos y subjetivos que intervienen en la experiencia de vida del hombre. Y, Alguacil (2000) argumenta que la calidad de vida es un proceso dinámico y abierto que experimenta cada sujeto.

Los sujetos de estudios - Docentes de la FaCE-UC, enumeran cuáles son las **actividades físicas corporales que practican**. En este aspecto, los tres docentes coinciden en señalar que la actividad física que ellos practican es caminar y algunas veces.

De acuerdo con lo que señalan los especialistas, esta actividad no es suficiente para obtener beneficios a nivel físico, psicológico y social. Así pues, Pacheco Ríos

(2009) enfatiza que el entrenamiento para la salud tiene como objetivo compensar la falta de actividad física; es decir, cuando la persona tiene un estilo de vida cómoda y con escaso movimiento corporal requiere practicar actividades físicas corporales que le proporcionen salud física, mental y social.

Al respecto, Weineck (2001) enfatiza que el entrenamiento de resistencia debe realizarse “tres veces por semana durante 45 minutos.” (p. 30); esto se constituye en el mayor beneficio para la salud del individuo.

Por otra parte, el derecho que tiene el ciudadano de realizar actividad física para su disfrute y bienestar en su sitio de trabajo; no se lleva a cabo en la FaCE-UC; esta situación impide que los docentes de la FaCE-UC entrenen con mayor frecuencia actividades que mejoren su condición física. (Ley Orgánica del Trabajo, 1997).

En cuanto a los *Efectos de la inactividad física en la salud integral*, los sujetos de estudio señalaron que la inactividad física es el principal factor que repercute en el deterioro de la salud integral; esta condición produce dolores en el cuerpo, se hinchan los pies y se padece de mala circulación. Además, se empieza a tener problemas con algunos músculos y órganos ya que el no hacer actividades físicas perjudica nuestra salud integral.

Efectivamente, Weineck (2001) señala que la falta de ejercicio provoca serios problemas en la salud del individuo. Así pues, entre los factores de riesgo se encuentran: (a) la función y la forma de los órganos y sistemas del cuerpo se degeneren producto de la falta de estímulo físico corporal; (b) se incrementa la carga psíquica, lo cual afecta al sistema nervioso vegetativo; (c) las hormonas responsables del rendimiento y del estrés no son liberadas; por lo tanto, no son necesarias y son eliminadas; (d) las patologías cardiovasculares se aceleran: arterioesclerosis, infartos, y apoplejía.

En la esencia universal *significado de la práctica de actividad física sistemática y organizada y la calidad de vida*, los sujetos de estudio señalaron que la práctica de ejercicios físico de manera sistemática y organizada genera salud; ayuda a mantener tu cuerpo; ayuda a controlar los problemas respiratorios; es decir, realizar ejercicios

físico corporales bajo ciertos patrones o ciertas normas; de acuerdo con tus propias características; contribuye a elevar la calidad.

Para Weineck (2001) las actividades físicas corporales que contribuyen a prevenir, reducir o eliminar las enfermedades son:

1. Actividades físicas de resistencia para combatir las enfermedades cardiovasculares, hormonales y metabólicas.
2. Actividades físicas corporales que aumenten la movilidad y la fuerza para contrarrestar las enfermedades del aparato locomotor
3. Actividades físicas corporales que incrementen la agilidad y habilidad para evitar los problemas de coordinación.

Finalmente, cabe resaltar lo señalado por López de D'Amico y D'Amico

(2007) Una persona educada físicamente ha aprendido destrezas necesarias para realizar actividades físicas, está físicamente bien, participa regularmente de dichas actividades y conoce los beneficios de involucrarse en ellas. La sociedad debe valorar la actividad física y su contribución para un estilo de vida saludable.

## **ESCENARIO VII**

### **TEORIZACIÓN**

#### **SIGNIFICADO LA ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC**

Interpretar los resultados de esta investigación llevó a un recorrido minucioso y profundo de la información recabada. Por ello, se procuró que la interpretación mantuviese un hilo sencillo, coherente y claro para comprender el significado que la misma representó para los sujetos de estudio en relación al significado de la actividad física corporal que le otorga el docente de la FaCE-UC en la calidad de vida.

A pesar de que los sujetos de estudio se diferencia en cuanto a: sexo, edad, condición social, estudios académicos; sus respuestas coinciden significativamente a las diferentes interrogantes planteadas en la entrevista. De allí que de sus respuestas emergió la teorización del estudio

La actividad física corporal se conceptualiza como la actividad que debe practicarse diariamente con una duración entre 20 y 30 minutos. Este ejercicio físico sirve como herramienta para mantener el cuerpo y mente sana.

Los beneficios que produce la actividad física corporal son: salud física, psicológica y mental; además, elimina toxinas, hace que tus órganos funcionen bien, te mantiene sano y mantienes activo tu cuerpo

La calidad de vida se conceptualiza como la manera de vivir correctamente, no tiene nada que ver con lo material que posea una persona, sino con tratar de disfrutar la vida, mantener una buena salud y ser feliz para llevar una vida placentera. También, señalan que realizar actividades recreativas es beneficioso para la salud.

La actividad física corporal que se debe practicar algunas veces es caminar. Los efectos que provoca la inactividad física en la salud integral son: produce dolores en el cuerpo, se hinchan los pies y se padece de mala circulación. Además, se empieza a tener problemas con algunos músculos y órganos ya que el no hacer actividades físicas perjudica nuestra salud integral.

El significado de la práctica de actividad física corporal de manera sistematizada y organizada se refleja en una mayor calidad de vida en virtud de que: contribuye con la salud; mantiene al cuerpo sano y controla los problemas respiratorios.

Realizando un análisis profundo del conocimiento obtenido del estudio en cuestión, se hace necesario reflexionar sobre los siguientes aspectos:

Se evidenció que los sujetos de estudio manejan información relacionada con la temática de estudio. Sin embargo, existe desmotivación por realizar las actividades físicas debido a que los compromisos laborales, académicos personales y estabilidad económica superan el interés de atender sus necesidades de salud física y psicológica.

Es necesario, que las autoridades de la FaCE-UC hagan esfuerzos para implementar programas que contribuyan a elevar la calidad de vida de los docentes de la facultad.

El Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación de la FaCE-UC debe constituirse en el pionero para llevar a cabo los proyectos que atiendan las necesidades de actividades físicas corporales de los trabajadores de la facultad.

## REFERENCIAS

- Acosta, A. y Díaz, A. (2015). Visión de la actividad físico-corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas. Tesis Trabajo Especial de Grado No Publicado. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela
- Alguacil, J. (2000). Calidad de vida y praxis urbana. Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas y Siglo XXI
- Avella, R. y Medellín, J. (2012) Conceptos y componente de la actividad física y el fitness. Revista Ef.deportes.com. [Revista en línea], 164. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm> [Consulta: 2016, Marzo 6]
- Cabrera M; Agostini M; García V; y López R. (1998).Calidad de vida y trabajo comunitario integrado. Sistema de Indicadores para la medición de la calidad de vida. Informe de Resultado. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. La Habana.
- Campo, R., Restrepo, M., (2002). La Docencia como Práctica. El concepto, un estilo, un modelo. Bogotá, Colombia: CEJA.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, Gaceta Oficial extraordinaria. N5.453, con la Enmienda del 24 de marzo del 2.000.
- Definición de. (2008-2016). Qué es, Significado y Concepto. [Documento en línea]. Disponible: <http://definicion.de/dieta/>
- Definiciones Web (s. f.) [Documento en línea]. Disponible: <https://www.google.co.ve/search?q=definiciones&oq=definiciones&aqs=chrome..69i57.4769j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=calidad+de+vida> [Consulta: 2016, Abril 18]
- Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- Díaz, L. (2011). Visión investigativa en ciencias de la salud (Énfasis en paradigmas Emergentes). CDCH: Valencia.

- Fox, K. y Boutcher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Granados, L. (2003). *Tradición Universitaria y Pedagogía*. Tesis de maestría no publicada. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Leal, J. (2012). *La autonomía del sujeto investigador y la metodología de investigación*. Valencia, Venezuela: SignoS, Ediciones y Publicaciones.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela 39.741. (Extraordinaria). Agosto 2011.
- Ley Orgánica del Trabajo (1997), Gaceta Oficial N° 5.152 [Extraordinario] 19 de junio de 1997.
- López de D'Amico, R. y D'Amico, C. ***La actividad física como elemento básico del sano desarrollo del ser humano***. En R.L. de D'Amico y R. Bolívar (Comp). *La actividad física en el desarrollo humano*. (pp. 11-25). Caracas, Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Martínez, M. (2010). *Nuevos Paradigmas en la Investigación*. Caracas. Editorial: Alfa.
- Morales, M. y Mellizo, W. (2004). *Calidad de Vida, enfoques, perspectivas y aplicaciones del concepto*, Bogotá D.C. Universidad Nacional de Colombia.
- Suárez, M. de y Mujica, D. de, (2011). ***Investigación y proyectos educativos***. Caracas: Distribuidora Escolar S.A.
- Pérez, J., y Sumoza, Y. (2015). ***Importancia de la Condición Física en los Estudiantes de la Mención Educación Física Deporte Y Recreación***. Tesis Trabajo Especial de Grado No Publicado. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela.
- Ramírez Torrealba, J. (2009). ***Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte***. Maracay: Episteme
- Regader, B. (s. f.) Teoría sociocultural de Vygotsky. [Documento en línea]. Disponible: <https://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky#!>. [Consulta: 2016, Abril 17]
- Rojas de Escalona, B. (2014). ***Investigación cualitativa. Fundamentos y praxis***. Caracas: FEDUPEL

- Salud180. (s. f.). Dieta. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.salud180.com/salud-z/dieta>. [Consulta: 2016. Marzo, 6]
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva
- Stouffer, K y Dorman, S. (1999). Childhood obesity: a multifaceted etiology. The International Journal of Health Education, 2 [Documento en línea]
- Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla
- Vera Archila, S. (2012). *Modelo teórico para orientar la praxis pedagógica de la educación física: nivel educación primaria*. Tesis Doctoral no publicada, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Maracay, Maracay
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. España: Paidotribo
- Wikipedia (2016). Calidad de vida. [Documento en línea]. Disponible: [http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_vida). [Consulta: 2016, Abril 17]
- Wikipedia (2016). Dieta (alimentación). [Documento en línea]. Disponible: [https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta\\_\(alimentación\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_(alimentación)). [Consulta: 2016, Marzo 6]

## **ANEXOS**

[ANEXO A]  
[MATRIZ HERMENÉUTICA]

<b>UNIDAD HERMENÉUTICA: ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL Y SU SIGNIFICADO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC</b>		
Nº LÍNEA	DESCRIPCIÓN PROTOCOLAR	ESENCÍAS INDIVIDUALES
001	<b>SUJETO DE ESTUDIO N 1</b>	
002		
003	<b>¿Qué entiende usted por actividad física Corporal?</b>	
004		
005	Bueno para mí la actividad física corporal, tiene que ver con la <u>realización de ejercicios</u>	Realización de ejercicios
006	<u>diarios</u> , llámese <u>trote, abdominales, caminar</u> , tiene que ver con <u>actividades para el cuerpo</u> , a lo	diarios.
007	mejor puede estar en estado de reposo, si no en un estado activo, eso es para mí la actividad	Trote, abdominales, caminar
008	física.	Actividades para el cuerpo
009		
010	<b>¿Desde su perspectiva, cuales son los beneficios que produce la actividad física corporal?</b>	
011		
012	Bueno teóricamente, como uno lee y sabe de esas cosas, la actividad física corporal, <u>genera</u>	genera salud porque activa tu
013	<u>salud porque activa tu organismo pone a funcionar tus órganos</u> como debe ser, este <u>te mantiene</u>	organismo
014	<u>activo</u> , parece ser que nuestro cuerpo es como una piedra, si deja de... es como dejar de hacer	Pone a funcionar tus órganos
015	ejercicios se oxida, entonces <u>lo ideal es que haya una ejercitación física</u> , este es lo ideal pues.	Te mantiene activo.
016		Lo ideal... ejercitación física
017	<b>¿Qué entiende usted por calidad de vida?</b>	
018		
019	Mira este desde mi punto de vista, la calidad de vida tiene que ver, este con la <u>manera de vivir</u>	manera de vivir correcta
020	<u>correcta</u> , ¡no! No tiene nada que ver con nivel adquisitivo, o no tiene nada que ver con las	
021	propiedades que yo pueda tener, si no con la salud que yo <u>pueda disfrutar</u> , este y la si sobre	pueda disfrutar
022	todo la salud, porque si yo estoy sana todo lo demás, es ósea es como un añadido, mientras yo	

023	estoy salud, <u>tenga salud soy feliz.</u>	tenga salud soy Feliz
024		
025	<b>¿Cuáles son las actividades físicas que usted practica?</b>	
026		
027	Mira, éste <u>camino a veces</u> pero, que te puedo decir <u>una vez por semana</u> , yo de aquí tengo dos	Camino a veces.
028	trabajos, de aquí arranco para el otro, entonces, se hace bastante difícil para mí, e y tengo	Una vez por semana.
029	demasiado sobrepeso para por ejemplo, subir el casupo, y pero me da miedo subir, imagínate	
030	que e siento que estoy muy pesada para hacer ese esfuerzo, y yo calzo 34, tengo el pie muy	
031	pequeño, es mucho peso para mí, entonces no, solo camino a veces.	
032		
033	<b>¿Considera usted que la inactividad física contribuye al deterioro de la salud integral?</b>	
034	Creo que sí, creo que sí porque yo pienso que si por ejemplo si yo hiciera más ejercicios,	
035	estuviera más activa más sana, no me dieran esos <u>dolores en el cuerpo, se me hinchan muchos</u>	dolores en el cuerpo
036	<u>los pies</u> y la actividad física definitivamente es un remedio, mi papa <u>estuvo a punto de morir el</u>	Se me hinchan los pies
037	año pasado, nunca en su vida había, ha trabajado toda su vida pero horita, hace ejercicios	estuvo... de morir
038	camina a diario, desde la cinco y media de la mañana, seis y media de la mañana camina todo	
039	los días, y eso a él le ha generado salud, está bien comenzó su organismo a funcionar, eso	
040	fueron las recomendaciones que le dieron después de esa gravedad y le han caído muy bien, mi	
041	papa ya tiene sesenta y seis años.	
042		
043	<b>¿Qué piensa usted sobre la práctica de la actividad física corporal, sistemática</b>	
044	<b>organizada y la calidad de vida?</b>	
045		
046	Mira, pienso que este debe ejecutarse, es como un deber realmente, solo que bueno este, los	
047	quehaceres diarios, esos te impiden que sean sistemáticos, porque sistemático es que sea	
048	constante un sistema e y, actualmente no existe calidad de vida, la gente trabaja para comer,	
049	para vivir, mañana, tarde, noche, yo trabajo para un docente, que trabaja en la mañana, en otra	
050	parte trabaja hasta al medio día, y en la noche, a un estudio a una misión a trabajar, y los	
051	sábados trabaja de siete a dos, dime que calidad de vida puede existir allí, no existe, entonces	
052	el <u>ejercicio físico de manera sistemática genera salud, ayuda a tu cuerpo</u> , bueno como lo visto	ejercicio físico...
053	pues, en mi papa, ayuda a tu cuerpo a funcionar, <u>se van los problemas respiratorios</u> , no sé si	genera salud

054	sea una medicina alterna, pero el ejercicio físico, y de la calidad de vida, que opino, bueno es	ayuda a tu cuerpo
055	inexistente no hay en el ser humano, calidad de vida o por lo menos en su mayoría no puedo	se van los problemas
056	generalizar.	respiratorios
057		
058	<b>SUJETO DE ESTUDIO N 2</b>	
059		
060	<b>¿Qué entiende usted por actividad física Corporal?</b>	
061		
062	<u>El ejercicio que debemos estar haciendo en nuestra vida diaria</u> , por lo menos <u>dedicarle por lo</u>	Ejercicio... de vida diaria
063	<u>menos unos quince o veinte minutos</u> , a no simplemente el <u>movimiento</u> que tenemos a cuando	Dedicarle... de quince a
064	vamos al trabajo y hacemos nuestras cosas diarias si no que debemos dedicarle en realidad por	veinte minutos
065	los menos yo considero que debe ser de quince a veinte minutos, una media hora, una hora de	movimiento.
066	ejercicios físicos pero propiamente hechos, dedicados a eso.	
067		
068	<b>¿Desde su perspectiva, cuales son los beneficios que produce la actividad física Corporal?</b>	
069		
070	El <u>buen desempeño del cuerpo humano</u> o sea <u>mantenerlo en buen estado</u> , en <u>buen</u>	Buen desempeño del cuerpo
071	<u>funcionamiento</u> , <u>una larga vida</u> , <u>estar sano</u> , te ayuda a <u>eliminar toxinas</u> , te ayuda a mantenerte,	humano
072	para mi creo que no es otra cosa.	Mantenerlo en buen estado
073		Una larga vida
074		Estar sano
075		Buen funcionamiento.
076		Eliminar toxinas
077	<b>¿Qué entiende usted por calidad de vida?</b>	
078		
079	Calidad de vida se refiere a poner todo lo necesario, para que nuestro desempeño diario, no	Más agradable posible
080	solamente en el trabajo, sino nuestro día a día <u>sea lo más agradable posible</u> . Calidad de vida es	Tener esparcimiento.
081	<u>tener esparcimiento</u> , <u>recreación</u> , tener un trabajo digno, con condiciones de trabajo acorde a lo	Recreación.
082	que toda persona merece eso es tener calidad de vida, <u>tener una alimentación sana</u> , tener aeae	Tener una alimentación sana.
083	accesible a lo que es un médico, distintas cosas que hacen que <u>tu vida sea más placentera</u> .	Tu vida más placentera.
084		

085		
086	<b>¿Cuáles son las actividades físicas que usted practica?</b>	
087		
088	<u>Caminar</u> , y si más que todo caminar, tengo problemas en la rodilla, precisamente no hago	Caminar.
089	mucha actividad física, entonces eso eso pasa factura.	
090		
091	<b>¿Considera usted que la inactividad física contribuye al deterioro de la salud integral?</b>	
092		
093	Si, muy mucho, una mala alimentación, <u>el no hacer actividades físicas perjudica</u> .	el no hacer actividades físicas perjudica
094		
095	<b>¿Qué piensa usted sobre la práctica de la actividad física corporal, sistemática</b>	
096	<b>organizada y la calidad de vida?</b>	
097		
098	Considero que si ósea debería <u>tener un orden</u> , no simplemente el ir a caminar por caminar,	Tener un orden.
099	ósea debe hacerlo <u>bajo ciertos patrones, ciertas normativas</u> , ósea saber qué es lo que te	bajo ciertos patrones, ciertas
100	conviene a ti <u>para realizar ejercicios</u> porque por ejemplo, yo no me voy a poner a trotar si sé	normativas
101	que no me va a ir bien, ósea tengo que estar bien preparada, se supone que uno debe tener	Para realizar ejercicio.
102	gente especializada que lo ayude a uno a que haga los ejercicios más acordes a la condición, al	
103	estado de uno, como esté tu organismo, ahí es donde está la calidad de vida, se supone que ir a	
104	un sitio y que en las instituciones puedan brindarte ese apoyo, que tu sepas que hacer, un	
105	nutricionista, entrenador ósea no hacer las cosas por hacerlas.	
106		
107		
108	<b>SUJETO DE ESTUDIO N 3</b>	
109		
110	<b>¿Qué entiende usted por actividad física Corporal?</b>	
111		
112	E actividad física corporal me inclina a pensar, que es la <u>actividad que realizamos con nuestro</u>	Actividad que realizamos con
113	<u>cuerpo</u> , cualquier <u>ejercicio físico</u> cuando utilizamos nuestro cuerpo, como herramienta	nuestro cuerpo
114		Ejercicio físico.
115		

116	<b>¿Desde su perspectiva, cuales son los beneficios que produce la actividad física Corporal?</b>	
117		
118	El principal <u>beneficio</u> es salud, desde el punto de vista e <u>mejorar las funciones de los otros</u>	Beneficio es salud.
119	<u>órganos del cuerpo</u> que estas utilizando e y pienso que principalmente, <u>salud mental</u> , ósea	Mejora las funciones de otros
120	mantener la mente también, en constante movimiento y ejercicio.	órganos del cuerpo
121		Salud mental.
122	<b>¿Qué entiende usted por calidad de vida?</b>	
123		
124	E ese un término que yo considero que es propio de cada persona no, porque lo que de repente	
125	para mi es calidad de vida es para mí, para otra no lo es ok, e y considero que son todas	
126	aquellas acciones que tú haces este <u>actividades que prácticas que te hacen sentir bien</u> , que tu	Actividades... que te hacen
127	consideras que a la larga de tiempo te van a <u>aportar beneficios</u> y que te hacen feliz.	sentir bien
128		Aportan beneficios
129	<b>¿Cuáles son las actividades físicas que usted practica?</b>	
130		
131	<u>Caminar</u> nada mas jajaja, lo único que hago es caminar ósea la actividad física, no practico	Caminar.
132	ningún <u>deporte</u> , simplemente caminar, ósea, me vengo caminando de mi casa acá, me vengo	Ningún deporte
133	de mi casa caminando a clase.	
134		
135	<b>¿Considera usted que la inactividad física contribuye al deterioro de la salud integral?</b>	
136		
137	¡Sí! Si porque y eso está demostrado desde el punto de vista médico, que cuando no se	
138	utilizan, e cuando <u>uno permanece inactivo comienza a tener problemas con e algunos</u>	... tener problemas con
139	<u>músculos y órganos</u> y del punto de vista mental también, empieza el ocio a preponderar allí, y	algunos músculos y órganos
140	entonces eso afecta también.	
141		
142	<b>¿Qué piensa usted sobre la práctica de la actividad física corporal, sistemática</b>	
143	<b>organizada y la calidad de vida?</b>	
144		
145	Las dos deben estar relacionadas, ósea teóricamente si tu practicas alguna actividad física, se	
146	traduce a una mejor calidad de vida, ¡no! ¡E! pero como te digo, es un término subjetivo, a lo	Es un término subjetivo

147	<p>mejor para una persona que no practica ninguna actividad física se siente bien se siente saludable se siente feliz se siente cómoda, entiende eso <u>depende de cada sujeto</u>, desde mi punto de vista, pero están relacionadas obviamente.</p>	depende de cada sujeto
148		
149		
150		
151		
152		
153		
154		
155		
156		
157		
158		
159		
160		
161		
162		
163		
164		
165		
166		
167		
168		
169		
170		

[ANEXO B]  
[CONSENTIMIENTO INFORMADO]

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

Bárbula, Abril 2016

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** Actividad física corporal y su significado en la calidad de vida de los docentes de la FaCE-UC.

**Estimado (a)**

Somos estudiantes de la Mención Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UC, nos dirigimos a usted en la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración como sujeto de estudio de la investigación arriba señalada. Su participación consiste en acceder a una entrevista; en el lugar y horario de su preferencia.

El propósito de este registro consiste en obtener información relevante que contribuya a construir una teoría que permita atender la problemática de ese contexto, partiendo del significado que tiene la referida temática para usted

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad, para lo cual se empleará un seudónimo.

Agradecidos por su participación y colaboración, quedan de usted.

Atentamente,

Br. Ángel Parada  
C.I. 20.515.934

Br. Richard Pérez  
C.I. 20.315.546

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido:

Firma

Fecha

[ANEXO C]  
[GUIÓN DE ENTREVISTA A LOS SUJETOS DE ESTUDIO]



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



**ACTIVIDAD FÍSICA CORPORAL Y SU SIGNIFICADO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA FaCE-UC.**

**Autores: Anyelo Parada**  
**Richard Pérez**  
**Tutora: Dra. Soveida Vera**  
**Fecha: Abril 2016**

**ENTREVISTA**

1. ¿Qué entiende usted por actividad física Corporal?
2. ¿Desde su perspectiva, cuales son los beneficios que produce la actividad física Corporal?
3. ¿Qué entiende usted por calidad de vida?
4. ¿Cuáles son las actividades físicas que usted practica?
5. ¿Considera usted que la inactividad física contribuye al deterioro de la salud integral?
6. ¿Qué piensa usted sobre la práctica de la actividad física corporal, sistemática organizada y la calidad de vida?

Naguanagua, Febrero de 2016