

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
“Ezequiel Zamora”**



La Universidad que Siembra

**VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO REGIONAL
PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN DEL
ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA.**

Proyecto de Trabajo de Grado para optar al Título de Magister Scientiarum en Ciencias de
la Educación Mención: Docencia Universitaria

Autor: Ramón, A. Dun
Tutor: Msc. Lucas, E. Parra, R.

Noviembre 2019

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"**



Vicerrectorado de Ciencias de la Educación
Programa de Estudios Avanzados
Postgrado en Docencia Universitaria

La Universidad que siembra

**HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN
DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA.**

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al Título de Magíster
Scientiarium en Ciencias de la Educación Superior Mención: Docencia Universitaria

Autor: Ramón, A. Dun

C.I: V.- 14.857.719

Tutor: Msc. Lucas, E. Parra, R.

Noviembre de 2019.



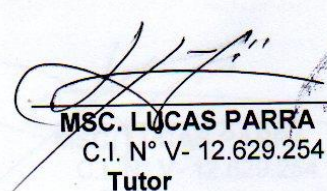
Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"
UNELLEZ – Apure

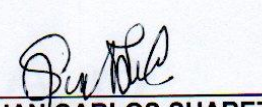
Vicerrectorado de Planificación
y Desarrollo Regional


PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS

ACTA DE PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TRABAJO DE GRADO

Hoy 10 de Noviembre del año 2019, siendo las 09:00 am, en el Aula "1" del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Regional de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" UNELLEZ – Apure, se dio inicio al acto de Presentación y Defensa del Trabajo de Grado titulado: **"HABITOS Y PRACTICAS FISICO DEPORTIVAS EN EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA"**, bajo la responsabilidad del (la) participante: **RAMON DUN**, titular de la Cédula de Identidad N° **V- 14.857.719**, perteneciente a la **XXI Cohorte**, realizado bajo la tutoría del (la) profesor (a): **MSC. LUCAS PARRA**, para la obtención del título de: **MAGÍSTER SCIENTIARUM EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**, Mención: **DOCENCIA UNIVERSITARIA** El Acto se realizó en presencia del Público asistente que atendió a la invitación formulada a tal efecto y de los miembros designados según **Resolución Comisión Asesora de Estudios Avanzados de la UNELLEZ, Acta N° 199, Ordinaria, de fecha 28/10/2019, Punto N° 101** respectivamente, todo de acuerdo con las Normas Vigentes aprobadas por la Institución. El Jurado decidió por unanimidad **APROBAR** al Trabajo de grado presentado y de conformidad firman la presente.


MSC. LUCAS PARRA
C.I. N° V- 12.629.254
Tutor


DR. JUAN CARLOS SUAREZ
C.I. N° V- 14.145.814
Jurado Principal

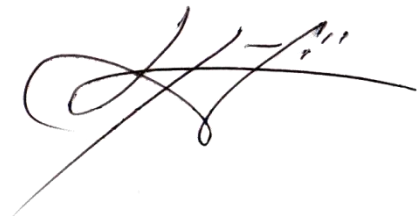

DRA. MARIELIDA RODRIGUEZ
C.I. N° V-11.756.168
Jurado Principal

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo Lucas, E, Parra, cédula de identidad N° 12-, en mi carácter de tutor del Trabajo de Grado, titulado **HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA**, presentado por el ciudadano **Ramón Dun**, para optar al título de Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Mención: Docencia Universitaria, por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Elorza , a los 10 días del mes de Noviembre del año 2019

Nombre y Apellido: Ramón Dun

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Dun', with a long horizontal stroke extending to the right.

Firma de Aprobación del tutor

DEDICATORIA

A Dios, por darme mucha salud y conocimientos para seguir adelante.

A mis Padres, por haberme traído a este grandioso mundo.

A mis Abuelas, por ser ese pilar fundamental, por sus buenos consejos, estar siempre pendiente de mí y por consentirme mucho.

A mis Tías y Tíos que han estado conmigo en todo momento y por el amor que me han dado.

A mis Hermanas y Hermanos, Primas, Primos y Sobrinos que son los que me dan fuerzas para continuar compartiendo un tiempo más con ustedes.

AGRADECIMIENTOS

A Dios Todopoderoso por permitirme la dicha de alcanzar otra meta más en mi vida.

A toda mi Familia por su apoyo incondicional que me brindaron a lo largo de la Maestría. Gracias. Que Dios los Bendiga y que nos mantenga siempre unidos. Los amo mucho.

A mi Tutor Lucas E. Parra, R.; por darme mucho apoyo cuando más lo necesite en la Maestría y en la realización de mi Trabajo de Grado. Que Dios te Bendiga Siempre.

A todos los Profesores de esta Magna Casa de Estudio por haber querido impartirnos sus conocimientos.

A mis amigos, hermanos y colegas de Postgrado. Gracias por todo. Que Dios los Bendiga.

A mí querida Casa de Estudio (UNELLEZ), por darme la oportunidad de seguir estudiando y culminar este cuarto nivel de educación; así como a mi facilitador Dr. Juan Carlos Suárez sus valiosos conocimientos impartidos durante el desarrollo de la maestría

ÍNDICE GENERAL

	Pp.
ACTA DE PRESENTACION DE TRABAJO DE GRADO.....	Error! Bookmark not defined.
ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TUTOR	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
ÍNDICE GENERAL	ix
LISTA DE CUADROS	x
LISTA DE FIGURAS Y GRÁFICOS	xi
RESUMEN.....	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del Problema	3
Formulación del Problema	7
Objetivo de la Investigación.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación de la Investigación	8
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
Antecedentes de la investigación	10
Bases teóricas	12
Teorías de la Investigación	32
Bases Legales	35
CAPITULO III	40
MARCO METODOLÓGICO	40
Enfoque de la investigación.....	40

Tipo y diseño de la investigación.....	40
Modalidad de la Investigación.....	41
Población y Muestra.....	42
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
Validez y confiabilidad del instrumento	43
Procedimiento para el desarrollo de la investigación.....	44
Técnica de Análisis de la información	45
Cronograma de Actividades	Error! Bookmark not defined.
CAPÍTULO IV	47
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	47
CAPÍTULO V.....	54
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
Conclusiones.....	54
Recomendaciones	55
CAPÍTULO VI	57
LA PROPUESTA	57
Título de la Propuesta.....	57
Presentación de la Propuesta	57
Justificación de la Propuesta.....	57
Objetivos de la Propuesta	58
Fundamentación de la Propuesta	58
Estructura de la propuesta de hábitos y prácticas físico-deportivo para la promoción del estilo de vida saludable.	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
ANEXO A. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	67

LISTA DE CUADROS

	PP.
Cuadros N°	
1. Operacionalización de las variables.....	41
2. Dimensión: Calidad de vida.....	49
3. Dimensión: Actividad física.....	50
4. Dimensión: Hábitos saludables.....	52
5. Dimensión: Actividades formativas.....	53

LISTA DE FIGURAS Y GRÁFICOS

PP.

Figuras N°

1. Elementos que definen la actividad física – deportiva.....21
2. Factores determinantes de los estilos de vida.....26

Gráficos

1. Distribución porcentual de la dimensión: Calidad de vida.....49
2. Distribución porcentual de la dimensión: Práctica de actividades.....51
3. Distribución porcentual de la dimensión: Hábitos saludables.....52
4. Distribución porcentual de la dimensión: Actividades formativas.....54

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"



La Universidad que siembra

Vicerrectorado de Ciencias de la Educación
Programa de Estudios Avanzados
Postgrado en Docencia Universitaria

HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNELEZ MUNICIPALIZADA ELORZA.

Autor: Ramón, A. Dun
Tutor: Msc. Lucas Parra
Año: 2019.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza. Fue orientado en el marco del enfoque positivista con un fundamento cuantitativo, realizado a través de un trabajo de campo de tipo descriptivo, inserta dentro de la modalidad de proyecto factible. La Población estuvo constituida por 25 estudiantes cursantes de Administración y Contaduría de la UNELEZ municipalizada Elorza, de tal manera se tomó como muestra la población en su totalidad; y para efecto de esta investigación, la técnica empleada fue la encuesta. En consecuencia, se utilizó el cuestionario con preguntas en escala tipo likert y constituido sobre la base de la operacionalización de la variables. La validación del instrumento se determinó mediante la validez de contenido de acuerdo al juicio de tres expertos, a quienes se les presentó el cuestionario. Para determinar la confiabilidad del instrumento se utilizó el método de consistencia interna aplicando el coeficiente alpha (α) de Cronbach. Finalmente se concluyó que la realización sistemática de actividades físico-deportivas, es la base en la creación de prácticas saludables, pero presenta algunas deficiencias en su desarrollo, entre las que se pueden citar la alimentación, consumo de bebidas tóxicas en los estudiantes universitarios y la frecuencia con la que se realizan las actividades físico-deportivas para llevar un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Hábitos y prácticas físico-deportivas, estilo de vida saludable, Actividades formativas.

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
“EZEQUIEL ZAMORA”**



La Universidad que siembra

Vicerrectorado de Ciencias de la Educación
Programa de Estudios Avanzados
Postgrado en Docencia Universitaria

HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA.

Author: Ramón, A. Dun
Tutor: Msc. Lucas Parra
Year: 2019.

SUMMARY

The present research work had as a general objective to propose habits and physical-sports practices for the promotion of a healthy lifestyle in the students of the UNELLEZ municipalized Elorza. It was oriented within the framework of the positivist approach with a quantitative basis, carried out through a descriptive field work, inserted within the feasible project modality. The Population was constituted by 25 students studying Administration and Accounting of the UNELLEZ municipalized Elorza, in this way the population was taken as a whole; and for the purpose of this investigation, the technique used was the survey. Consequently, the questionnaire was used with questions on a likert scale and constituted on the basis of the operationalization of the variables. The validation of the instrument was determined by the validity of the content according to the judgment of three experts, to whom the questionnaire was presented. The internal consistency method was applied to determine the reliability of the instrument, applying Cronbach's alpha (α) coefficient. Finally, it was concluded that the systematic realization of physical-sports activities is the basis in the creation of healthy practices, but it presents some deficiencies in its development, among which we can mention food, consumption of toxic drinks in university students and frequency with which physical-sports activities are carried out to lead a healthy lifestyle.

Keywords: Habits and physical-sports practices, healthy lifestyle, Training activities.

INTRODUCCIÓN

La salud es un derecho esencial y necesario para toda la sociedad. Puede definirse como el estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora continua de las condiciones personales y sociales en las que se desenvuelve el individuo, con la finalidad de conseguir un nivel de calidad de vida superior. Como consecuencia, la salud es un bien que siempre debe protegerse. Por ello, en la propia Constitución venezolana, en el artículo 111, hace referencia a que toda persona tiene derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva, se reconoce el derecho a la protección de la salud y se encomienda a los poderes públicos la organización y tutela de la salud pública.

El estilo de vida es el mayor determinante de la salud, integra el conjunto de hábitos y conductas que modulan la vida diaria del ser humano. Es responsabilidad de la sociedad, asumir estilos de vida saludables para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual; para ello es necesario un entorno que promueva como opción más fácil de llevar estilos de vida saludables. Esto es la promoción de la salud desde los espacios universitarios, que permita a las estudiantes incrementar el control sobre los determinantes de la salud.

La universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la mayoría de estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Además, en la universidad se forman los futuros profesionales que configurarán los servicios de la comunidad. La promoción de la salud en la universidad permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general.

Los hábitos de vida saludables deben formar parte primordial en las primeras etapas de la formación del individuo, su continuidad y consolidación debe llegar hasta el final de la vida entendiéndolo como un medio de inversión que proporciona mayor calidad de vida al ciudadano. Desde este contexto, la presente investigación se ha centrado en proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza, para tal fin, se estructuró en seis capítulos. El Capítulo I Corresponde al planteamiento del problema, los objetivos: general como específicos y la justificación. El Capítulo II inherente al marco teórico, en el cual se incluyen los antecedentes, bases teórica, teorías de apoyo a la investigación, las bases legales y la operacionalización de variables.

Luego se describe el Capítulo III, es el procedimiento a seguir para alcanzar el objetivo de la investigación, está compuesto por el diseño, tipo, y la modalidad de la investigación, fases de la investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, validación del instrumento y análisis de los resultados. Capítulo IV, en este apartado se presentan los resultados corresponden al instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría de la Unellez municipalizada Elorza. Estos son presentados a través de cuadros estadísticos en las que aparecen las frecuencias y porcentajes de las respuestas dada por los estudiantes.

En el Capítulo V, se exponen las conclusiones y recomendaciones; en el Capítulo VI, se encuentra la propuesta, cuyos elementos son; Título, presentación, justificación, objetivos, fundamentación y la estructura de la propuesta de hábitos y prácticas físico-deportivo para la promoción del estilo de vida saludable. Como parte del contenido de la investigación se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

De igual manera, el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros.

Para Aranzazu, (2016), "...la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente (p. 71). Ello, juega un papel fundamental las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud de nuestros días. Por tanto, el propósito de fomentar una práctica o actividad físico deportivo de calidad entre los estudiantes es uno de los fenómenos más destacables vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia. La juventud certifica que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

En efecto, la Educación para la Salud, por su incidencia en los determinantes de los hábitos y prácticas físico-deportivas, es considerada como una práctica de apoyo a las estrategias de promoción de la salud. La promoción de la salud ha sido definida como una combinación de prácticas de Educación para la Salud y de apoyos de tipo organizativo, legislativo o normativo, económico y ambiental para facilitar las prácticas saludables y para que los sujetos, los grupos y las comunidades mejoren su control sobre los aspectos precisos de la salud.

La promoción de la salud, como concepto y como estrategia, se ha ido creando a lo largo de las últimas décadas. En este proceso, se han generado momentos en los cuales ha sido presentada incluso como un medicamento universal para el desarrollo

de la salud y el cambio social. Sin embargo la promoción de la salud puede constituir un planteamiento estratégico amplio para configurar una nueva perspectiva de la salud basada en la promoción de la salud a través de prácticas físico-deportivas. Por ello, es importante hacer énfasis en los hábitos de vida saludable, sin embargo el sujeto está predestinado a crecer en espacios y lugares en donde las conductas y costumbres de la población los lleve a realizar actos que los alejen de una vida sana.

De hecho, las prácticas de salud y de riesgo no son conductas aisladas. Al respecto, Casimiro, (2016), expresa que:

Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos más o menos organizados, más o menos complejos y coherentes, más o menos estables y duraderos y, todos ellos, fuertemente impregnados del contexto en el que viven sobre todo los jóvenes. A estas constelaciones de comportamientos se les denomina estilos de vida (p. 67).

Ante lo anterior expuesto, es evidente que los cambios y prácticas de hábitos de vida saludable se presentan como una respuesta a un efecto generado y no como una acción previa que se debe realizar a partir de la modificación de los comportamientos y costumbres que los individuos presentan, los cuales deben integrar elementos de disciplina y organización, siendo liderados en primera instancia por las personas que influyen en su actuar, como lo son los docentes, y en parte la cultura familiar sobre los hábitos y prácticas deportivas.

Así que, para lograr que las personas disfruten de una vida saludable es necesario hacerles entender que deben tener un estilo de vida saludable, donde un componente es la actividad física bajo parámetros fisiológicos adecuados a sus necesidades sin dejar a un lado los demás componentes de los estilos de vida como el estrés y la sana alimentación. Es allí donde se puede decir que se debe trabajar sobre los malos hábitos alimenticios como lo son las grasas, comidas chatarras, embutidos gaseosas, dulces, entre otros y remplazarlos por una sana alimentación como las verduras, la fruta, las proteínas, pescado, pollo, así se haría un intercambio nutricional

el de remplazar las comidas o sea, tener una ingesta adecuada y unos estilos de vida saludables. Al respecto, Casimiro (2016), indica que:

Intervenir sobre conductas aisladas, resulta imposible separar artificialmente las conductas de los estilos de vida en los que a menudo están perfectamente encajadas, y resulta difícil cambiarlas si están empotradas en una arquitectura tupida de conductas que a menudo impulsa una dirección diferente a los cambios que se proponen (p. 116).

Además, ante los comportamientos que cada individuo posea es indispensable crear espacios que promuevan acciones en donde se fortalezcan estos, y así mismo se creen momentos en donde el cambio y el beneficio vayan de la mano, puesto que los hábitos de vida saludable siempre tendrán como objeto el posibilitar un cambio en el sujeto que afecte positivamente su vivir. La mayor parte de cada estilo de vida asociados con el consumo, el ejercicio físico, el estrés, el trabajo o el ocio están estrechamente vinculados a la salud y a la calidad de vida de ellos, y en su mayoría se tejen y se desarrollan en escenarios interpersonales y afrontando circunstancias que surgen en la vida diaria.

Hasta cierto punto, la universidad tiene la posibilidad de convertirse en un importante agente creador de salud y bienestar. En primer lugar, como entorno, es decir, lugar físico y contexto social en el que las personas desarrollan sus actividades diarias (estudio, trabajo, ocio, entre otros), la universidad tiene capacidad para favorecer las opciones saludables entre la comunidad universitaria. En segundo lugar, como centro de investigación puede aportar conocimiento sobre las estrategias y metodologías más eficaces para promocionar la salud. Por último, como institución docente puede aportar un importante valor tanto en la formación de los futuros profesionales en competencias para la promoción de la salud como en el reciclaje y formación continua de los profesionales actuales en nuevas formas y metodologías para la promoción de la salud

Sin embargo, en el contexto universitario, la prevalencia de las enfermedades crónicas ha aumentado significativamente en las últimas décadas, dado a muchos

factores tales como los factores demográficos, modificaciones en las condiciones de vida (situación laboral, nivel educativo...), en las conductas (tabaco, alcohol, dieta, actividad física), factores relacionados con el sistema sanitario y con el medio en el que habita; los cuales tienen una clara influencia en el aumento de la cronicidad. Las condiciones de vida tienen una repercusión directa en el desarrollo de estas enfermedades e indirecta por la probabilidad de que a peores condiciones de vida peores estilos de vida, y por tanto, la estrategia para la modificación de las conductas no saludables tiene que tener en cuenta los diversos determinantes sociales de la salud.

Para ello, la actuación no puede ser exclusivamente individual, sino que son necesarias actuaciones estructurales que integren a diversos sectores, además de los servicios sanitarios, como la educación, el trabajo, la distribución de la riqueza o el medioambiente que inciden directamente en las posibilidades de las personas para realizar opciones más saludables de una manera fácil. Así, la Organización Mundial de la Salud, en Osorio, Rosero, Ladino, Garcés y Rodríguez. (2014), han destacado que la mejora de la salud de la población exige también actuar sobre los determinantes sociales de la salud (entorno social, económico y medioambiental) desde una perspectiva multidisciplinar y multisectorial y dirigiendo los esfuerzos no únicamente hacia las personas en riesgo de padecer una determinada enfermedad sino al conjunto de la población (p. 128).

De allí que, conseguir que las personas adopten estilos de vida saludables entre los que se encuentran la alimentación, la actividad física, el consumo de tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas) y los comportamientos sexuales es un proceso complejo. Se cree que un estilo de vida saludable en la etapa adulta se consigue con los hábitos adquiridos a edades tempranas, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, y se consolidan en la juventud

Por lo tanto, es importante la formulación de planes nacionales y políticas concretas para incrementar el nivel de práctica de actividad física en estudiantes universitarios, y para ello desarrollar e implementar guías de actividad física asociada a la salud, introducir políticas activas y seguras de transporte para el acceso a los

lugares de trabajo y centros educativos (andando o en bicicleta), asegurar entornos saludables y seguros para la actividad física y crear espacios deportivos y recreacionales. En el ámbito de la alimentación instó a la promoción de productos alimenticios acordes con una dieta saludable, con un mayor control por parte de las instituciones en la comercialización y publicidad, el correcto etiquetado y políticas fiscales que faciliten la disponibilidad y la asequibilidad de diversos alimentos

Actualmente, existen numerosos estudios sobre los estilos de vida en jóvenes universitarios de Venezuela que han demostrado un predominio de estilos de vida poco saludables, relacionados principalmente con el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la adopción de dietas poco equilibradas en las que predomina la comida rápida y la falta de ejercicio físico. Sin embargo, a nivel regional y local son aún escasos este tipo de estudios y no se ha encontrado alguno que analice el estado de salud y los hábitos de salud de la comunidad universitaria del municipio Rómulo Gallegos del Estado Apure. Tampoco hay estudios que analicen el entorno físico en el que los universitarios desarrollan sus actividades diarias.

No cabe duda de que el principal eje de la actividad física-deportiva, es el movimiento y por tanto, la participación continua del estudiante debe ser requisito indispensable de toda actuación. Sin embargo, la validez de dicha participación, dentro de la propuesta que se plantea, está inmersa por el factor satisfacción, es decir, se deben proponer actividades que logren que los estudiantes disfruten, generando actitudes positivas hacia la actividad física relacionada con la salud. Y donde estas poseen una orientación más hacia el proceso, que hacia el resultado que se pueda obtener a través de ella. Y es que los estudiantes orientados hacia la actividad creen un mayor desarrollo personal y refuercen el compromiso hacia la participación en los deportes de vida y salud.

Formulación del Problema

¿Cuáles son los hábitos los hábitos de estilo de vida saludable y las prácticas físico-deportivas en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza?

¿Qué tipo de actividades formativas se desarrollan en la Unellez, para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes?

¿Cómo diseñar una propuesta de hábitos y práctica físico-deportiva para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes de la UNELLEZ municipalizada Elorza?

Objetivo de la Investigación

Objetivo General

Proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza

Objetivos Específicos

Diagnosticar los hábitos de estilo de vida saludable y las prácticas físico-deportivas en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza

Caracterizar las actividades formativas desarrolladas en la Unellez, para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes.

Diseñar una propuesta de hábitos y prácticas físico-deportiva para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes de la UNELLEZ municipalizada Elorza.

Justificación de la Investigación

A través de la presente investigación se busca proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes de la UNELLEZ, la misma se inserta dentro de la línea de investigación “Educación Física, Deporte y Recreación” debido a que la actividad física tiene la posibilidad de convertirse en un importante elemento creador de salud y bienestar en el ser humano.

Por otra parte, esta investigación se justifica desde el punto de vista científico dado que la universidad es considerada un centro de investigación ya que desde su

contexto se puede aportar conocimiento sobre las estrategias y metodologías más eficaces para promocionar la salud, y como institución docente en la formación de futuros profesionales en competencias para la promoción de la salud. Para conseguir esto, es necesario conocer previamente el estado de salud y los hábitos de salud de la comunidad universitaria en estudio, así como caracterizar el entorno físico en el que esta comunidad desarrolla sus actividades diarias.

En cuanto a la importancia que pueda tener el presente trabajo de investigación para la institución, radica principalmente en el uso del mismo como marco de referencia para futuras investigaciones y trabajos de grado relacionados con esta temática, y se amplíen los conocimientos que se tienen acerca de los hábitos y prácticas físico-deportivas para un estilo de vida saludable. En este sentido, los resultados y aportes que se logren brindaran a la comunidad universitaria un mayor conocimiento sobre los hábitos y prácticas para la salud del estudiantado unellista. Este proceso permitirá mostrar lo importante que es para los estudiantes la formación adecuada en actividad física permanente y hábitos de vida saludable; puesto que influye significativamente en el desarrollo social, psicológico y corporal, a nivel individual y colectivo.

El proyecto de investigación en mención pretende incidir en el fomento de hábitos de vida saludable a partir del uso de herramientas, como estrategias deportivas, físicas y saludables, las cuales pueden lograr cambios de actitud en los estudiantes, para influir en el mejoramiento de sus condiciones de vida escolar, familiar, barrial, ciudadanas y sociales. Es necesario formar entonces a los estudiantes en hábitos de vida saludable, para promover el desarrollo de unos parámetros sociales, afectivos y corporales basados en unos mínimos tanto individuales y colectivos, que mejoren las condiciones de vida e integración en actividades físicas y deportivas, las cuales generarán mejores desempeños.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Cuando se inicia el marco teórico se debe incluir los antecedentes de la investigación, que para Ortiz, N. (s/a), los antecedentes, son “todos aquellos trabajos de investigación que preceden al que se está realizando, pero que además guarda mucha relación con los objetivos del estudio que se aborda” (p. 121). Es decir, son los trabajos de investigación realizados, relacionados con el objeto de estudio presente en la investigación que se está haciendo. En este mismo orden de ideas, cuando se habla de trabajos de investigación, involucra información recabada tanto de libros como de publicaciones en revistas científicas. Para esto se pueden definir dos clases de antecedentes teóricos y de campo. Desde esta concepción se menciona a:

Aranzazu, (2016), realizó un trabajo de investigación “Diagnóstico de salud y hábitos de vida de los estudiantes de la universidad del País Vasco”. Su objetivo fue determinar los estilos de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios de Leioa, así como los activos en salud con los que cuenta el campus, para poder desarrollar un plan de promoción de la salud en la UPV con acciones concretas para la promoción de la salud en la comunidad universitaria. Como metodología utilizó un estudio de diseño mixto (perspectivas cualitativa y cuantitativa) con producción de datos primarios. En la perspectiva cuantitativa se realizará una encuesta a población universitaria para conocer su estado de salud y sus hábitos de vida. El análisis a realizar será descriptivo y de contingencia bidireccional, mediante Chi-cuadrado y de regresión log-binomiales. En la perspectiva cualitativa se recogerá información para identificar los espacios en los que la población estudiantil del Campus de Leioa desarrolla su actividad y que generan salud. Además, utilizó dos técnicas: el

photovoice y las entrevistas en profundidad. El análisis de la información se realizará a partir del modelo de análisis de contenido.

Como conclusión el autor determina que los jóvenes universitarios han demostrado un predominio de estilos de vida poco saludables, relacionados principalmente con el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, dietas poco equilibradas y falta de ejercicio físico.

De igual manera, Cabrejos, (2016), llevó a cabo un trabajo investigativo denominado “Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.

La población total, que fue materia de estudio, estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Con respecto a la muestra, por la forma del proceso de la presente tesis, no fue aleatoria debido a que fue considerado con conocimiento de causa. Respecto a la técnica de recolección de datos, utilizó la encuesta. También para la validez del mismo, se consideró el sistema de juicio de expertos con un mínimo de 5 expertos en la rama. Se tuvo en consideración el estilo APA basado en la sexta edición para la redacción de las citas y referencias.

Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el estudiante.

Por su parte, Granada, (2015), realizó una investigación titulada “Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social” para la Universidad Autónoma de Madrid”. El trabajo tuvo por objetivo reflejar la importancia que han dado las sociedades a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo. El trabajo llega a las siguientes conclusiones: La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable en los jóvenes, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales, por ello, es un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social; Los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida.

Desde aquí se pueden evidenciar los componentes afectivos y cognitivos expuestos desde el marco teórico, que especifican las actitudes hacia la actividad física; Es importante para los educadores físicos el conocimiento de las actitudes hacia la actividad física porque éstos inciden en el desarrollo de actitudes en las personas, con el fin de reorientar las conductas hacia intenciones más saludables desde las prácticas físicas. De igual modo se espera que sirva como precedente en futuras investigaciones para resaltar la importancia del educador físico en cualquier contexto donde se vislumbre la actividad física.

Bases teóricas

Los procesos de investigación requieren una organización previa de los fundamentos teóricos que los sustentan y que permiten explicar la problemática que se indaga. Al respecto de las bases teóricas, Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que su función más importante es explicar por qué y cuando ocurre un fenómeno; de allí que su racionalidad, su consistencia y su estructura lógica permitan analizar los hechos conocidos y orientar la búsqueda de otros datos relevantes para la investigación propuesta y agrupada de una manera intencional.

De hecho que esta investigación busca proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza, atendiendo que la actividad física se ha considerado como un gran componente de un estilo de vida saludable y es sabido que trae consigo beneficios a nivel orgánico y funcional. También es uno de los principales agentes contra la amenaza de los factores de riesgo cerebro cardiovasculares y que además brinda a sus practicantes la oportunidad de potencializar sus capacidades y habilidades, pero estas son solo algunas virtudes que caracterizan al fenómeno de la actividad física. Porque gracias a la interacción directa con los individuos que desarrollan la práctica sobresalen otras intenciones a las cuales se les da gran prioridad, como es el caso de las sensaciones de placer logradas durante la práctica.

La actividad física es un fenómeno que permite a los individuos entrar en contacto e interacción con ellos mismos, a su vez facilita la formación de espacios de encuentro para compartir en los que se potencia el crecimiento humano y no se limita únicamente a ser un estímulo sobre el organismo, sino que también es generador de encuentro sociales. La práctica de actividad física de manera frecuente es considerada, como la actividad para preservar y mantener la salud, no solamente física, sino mental y social.

Desde este punto de vista, el mundo de hoy se mantiene en constante cambio y son indiscutibles los mecanismos de los cuales se basa la actividad física para contrarrestar las exigencias del mundo moderno. Es ahí en donde las personas deben realizar un sinnúmero de actividades al mismo tiempo, causando la saturación de todas ellas, generando estrés y provocando en gran medida la falta de espacios para que las personas se puedan dedicar más tiempo a sí mismas, lo cual va a ir en detrimento de la salud.

El aprovechamiento y la utilización del tiempo libre realizando actividad física, se ha convertido para aquellas personas que lo hacen por gratificación en una actividad más en su vida cotidiana, incorporándolo en un hábito en el cual las personas se sienten a gusto con los sentimientos que desencadena la actividad física como tal, y las percepciones que trae consigo de bienestar, como práctica saludable.

De manera que la actividad física realizada frecuentemente se considera un hábito de vida saludable, y para tal motivo se debe mantener una constancia que asegure el proceso. El tiempo es un factor determinante a la hora de analizar la frecuencia y continuidad de las personas en la actividad física, donde no se niegan los beneficios que mejoran la condición física con un ejercicio regular, y donde se supone prevenir y controlar las enfermedades.

Desde aquí, es importantísimo promover la actividad física, pero esto solo se logra de forma integral si la persona participa de forma placentera y consciente de su práctica física, pues de otra forma terminará en una monotonía y realizando programas físicos mecánicamente o en el peor de los casos abandonando la actividad física. De ahí que la necesidad de reflexionar sobre las intenciones de las personas, el reconocer su disponibilidad horaria, su vida laboral, académica y cotidiana, pues no todas las personas manejan un mismo ritmo de vida. Lo importante es que la actividad física se convierta en una práctica segura y se implante en la vida cotidiana de las personas. Para tal caso para el mejor entendimiento, desarrollamos el presente marco teórico a través de la siguiente estructura:

Actividad física

Al mencionar este concepto, trae consigo un sin fin de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, al respecto Sánchez (2009), citado por Granada, I. (2015) menciona que: “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p. 9).

Por otro lado, el ejercicio físico es un conjunto de movimientos debidamente estructurados, de tareas realizadas y de acciones motrices encaminadas hacia una meta, previamente planeadas, organizadas y con unos objetivos claros, mencionamos a Mosston citado por Aranzazu, J. (2016), quien define el ejercicio físico “como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es

fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad” (p. 9).

Sin embargo, en investigaciones que mencionan las acciones motrices como beneficio, no mencionan directamente el ejercicio físico como el concepto relevante y específico, sino que dan alusión y trascendencia al concepto de actividad física. Esto se debe a que, de algún modo, una palabra más precisa, elegante y entendible hacia cualquier tipo de población, implicando un conjunto más amplio de factores biológicos, personales y socioculturales.

Por ser un concepto ya establecido dentro de las investigaciones, se convierte la actividad física en una manifestación más de la vida que aglutina tres dimensiones que irrumpen en el ser humano como son la biológica, personal y sociocultural. Llamándolo de un modo más completo como movimiento corporal, la experiencia personal y la práctica sociocultural.

Para definir más completo la actividad física, se cita a González (2012) quien afirma:

La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es una práctica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones. (p. 9).

Por tanto, la actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal. Además, la actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición

física de la persona. Tener una actividad física moderada ayuda a prevenir enfermedades físicas y contribuye a tener una buena salud física y mental. Principalmente ayuda para que los problemas de peso, de metabolismo y cardiovasculares no aparezcan de forma precoz en la sociedad.

Actualmente se han replanteado las prioridades en salud, potenciando estrategias que fomenten la calidad de vida y el desarrollo integral de los individuos, por sobre la prevención y el manejo de las enfermedades. Es bajo este concepto que la promoción de salud plantea que “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo, de recreo”, rescatando el papel de los establecimientos educacionales como uno de los agentes fundamentales en la promoción y fomento de la salud de la comunidad. Devis (2014) parte de la idea:

La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardiaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad.(p.64).

Así, la actividad física desde su significado está ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen, precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas. La actividad física es una alternativa de mejoramiento social para las personas, procurando cada vez más verla como un elemento saludable dentro de su estilo de vida. Evitando el aumento del sedentarismo, entre otras, como la mayor causa de la morbilidad y mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud tiene al sedentarismo como un problema de salud pública global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad; se considera que aproximadamente dos millones de muertes son atribuidos a la inactividad física.

La vida del ser humano en la actualidad tiende a ser más sedentaria, resultado de la tecnología y la automatización de los procesos industriales y productivos que han reemplazado la mano de obra, además junto con esto, se le suman los estilos de vida sedentarios y la inactividad física de las personas. El aumento de las responsabilidades y las ocupaciones del hogar, el trabajo, incluso la poca importancia que se le da a la Educación Física en los planes de estudio o el incumplimiento del currículo establecido.

Al respecto Mariño. (2015) afirma: “La cantidad de actividad física que se realiza disminuye a medida que aumenta la edad. Las escuelas de educación básica en el mundo han disminuido la clase de educación física, incluso simplemente otras la desaparecen del currículo influyendo así desde las bases los hábitos de vida saludable”. (p. 10). Son muchos los estudios que atribuyen positivamente a la actividad física relacionada con la salud, visionándola como factor protector de la misma y retomándola desde una perspectiva integral, incluso como medio de intervención en ella, acción preventiva, efectos sobre el bienestar y función rehabilitadora.

Además a la actividad física también se le faculta el mejoramiento de la condición física y estética en cualquier individuo. Igualmente existen trabajos investigativos que mencionan los efectos benéficos de la actividad física a nivel fisiológico como son: el aumento del VO₂máx., la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo al igual que la frecuencia respiratoria, disminución de obesidad visceral, la disminución de las enfermedades cerebro cardiovasculares y metabólicas, entre otras.

Todo lo afirmado hasta entonces ha sido demostrado, pero ¿qué e importancia ha tenido la actividad física con el mejoramiento de las relaciones interpersonales, el bienestar mental y social, el mejoramiento de la autoestima y auto imagen de las personas?, al respecto Sánchez (2016) menciona dos aspectos fundamentales de la actividad física:

1.- El aspecto cuantitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física, es decir, a la actividad metabólica.

2.- El aspecto cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de la actividad que se hade realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla. (p. 78).

Al respecto, Gómez, (2015) plantean lo siguiente:

En la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y controlada, incidan de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos. (p. 71).

Visto de este modo, se puede tener en cuenta la actividad física como un componente de inclusión social, como medio de socialización, como promotor de la salud mental, como herramienta en la enseñanza en valores y aprendizaje de normas, recalcando aún más no solo lo fisiológico, pues si no se establecen unos criterios básicos de cuidado y seguridad, la actividad física vista y realizada desde lo fisiológico y lo estético, puede traer consigo riesgos por el simple hecho de buscar resultados inmediatos a nivel orgánico y competitivo, por seguir el corriente de la moda que idealiza el cuerpo socialmente saludable, por querer ser el primero, por inducir al consumo de sustancias y productos que ayuden a reducir o aumentar de peso, mejorar la apariencia, entre muchos otros supuestos beneficios.

Actividad física-deportiva

La actividad física según Cabrejos, (2016) es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que

se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. Por su parte Devíset (2014) define la actividad física – deportiva 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" (p. 8). La actividad física puede ayudar a:

- 1.- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- 2.- Reducir el apetito
- 3.- Mantener y controlar el peso

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco ha de olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.



Figura 1. Elementos que definen la actividad física – deportiva.

Fuente: Devíset (2014)

Al respecto, Fernández, (2014) define salud como "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad"(p.2). Se trata de una definición formulada en términos positivos que integra el dominio físico, mental y social. Tras el análisis investigaciones sobre Actividad Física – deportiva, se puede decir que tanto la salud como la actividad física son dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas el cuerpo humano necesita la actividad física para mantenerse sano.

Durante los últimos años, se está asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad a nivel mundial de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria Casimiro, (2016), el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables

En la actualidad, se presenta la práctica de actividad física – deportiva como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza. Bajo este interés creciente hacia los temas relacionados con la salud y la calidad de vida, las personas e instituciones han intentado promocionar aquellos comportamientos que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud. Las instituciones públicas no deben mantenerse al margen de esta necesidad social buscando la promoción de la salud.

La actividad física – deportiva en sus diversas manifestaciones, se ha venido utilizando a lo largo de los años con la intención de mejorar tanto la forma física como la salud, lo que ha llevado a un gran número de profesionales a emplear indistintamente ambos términos. Así la actividad física – deportiva se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y

dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo ha hecho posible.

La actividad física – deportiva se encuentra en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez (Granada, 2015; p. 45). El concepto actividad física – deportiva es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente, este concepto se viene definiendo como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía. La actividad física – deportiva está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de los individuos indistintamente la edad, no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios.

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Para Aznar (2012), los tipos más importantes de actividad física para la salud del infantil y juvenil son:

- 1.- Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- 2.- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
- 3.- Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
- 4.- Las actividades relacionadas con la coordinación. (p. 17).

El concepto de salud ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. La enfermedad se entiende como el "Resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físicoquímico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura.

En cuanto al concepto de salud, este ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. Aunque resulta complejo encontrar una definición única de salud, una de las que más se han empleado es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), que considera aquella como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de

enfermedad" (párr. 2). En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo. La actividad física – deportiva está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de los niños, niñas y adolescentes no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios.

Existen estudios científicos que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población. Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables. El aumento del interés científico, por la obesidad a partir de finales de la década de 1990 ha servido para situar la actividad física – deportiva en un lugar importante de la actual agenda de temas de salud pública.

Actividad física como hábito saludable

Existen índices demostrados de que la práctica de una actividad física de forma habitual facilita la familiarización con buenos hábitos higiénicos y dietéticos que redundan en una salud y un rendimiento escolar y que se trasladan a la vida del adulto. Los estudiantes más activos tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o inflamatorias de adulto, a ser menos obesos o sucumbir a hábitos tóxicos poco saludables.

En una etapa actual en la que los jóvenes se han transformado en verdaderos nativos digitales, (el uso de las tabletas, videojuegos y otros) hace que el tiempo que dedican al ejercicio sea cada vez menor. Esta tendencia, junto a la falta de espacios de recreo y educación física diaria, contribuye a la obesidad, el letargo, el bajo tono muscular y también a más períodos de tensión con sus referentes adultos. Así mismo, la alimentación contribuye ya que es un factor fundamental para garantizar el buen estado de salud del estudiante, más aún si el adolescente practica deporte de forma regular.

Por otro lado, la actividad física de forma planificada, estructurada y continua, tiene por objeto la mejora la forma física. Además, si el deporte, es reglamentado y competitivo, ayudan a que los escolares con características especiales, minusvalías, enfermedades crónicas de la infancia o procesos agudos con recuperaciones dilatadas en el tiempo se beneficien enormemente de una orientación activa y fomentada en el deporte asimilado a su situación individual. Es cierto que los estudiantes con problemas de salud físicos pueden perder esta opción de formación si no realizan esta actividad humana. Por supuesto, pueden llegar a ser adultos maravillosos pero esto requerirá mayor talento, adaptación y esfuerzo para desarrollarse emocional y socialmente. Entonces la práctica deportiva permite al estudiante ganar habilidades mediante el aprendizaje y las nuevas capacidades que va adquiriendo le ayudan a fortalecer su autoestima.

Estilos de vida saludable

La actividad física, junto a los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable. Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida. Aranzazu, (2016) define como: “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (p. 21).

En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables en función de la concepción de salud que exista, por esta razón la definición de un estilo de vida saludable es relativa. Aranzazu, afirma que un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. Los factores que determinan los estilos de vida según Aranzazu, (2016), son:

1. Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación recibida).

2. Las características del entorno microsocioal, en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil.

3. Los factores macrosociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales.

4. El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana.

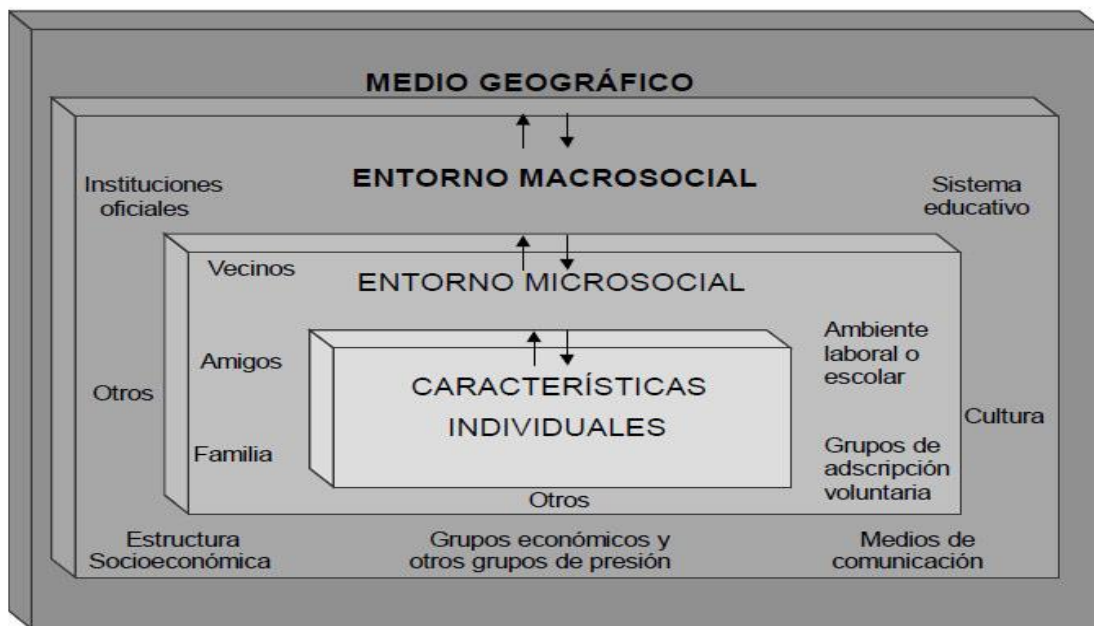


Figura 2. Factores determinantes de los estilos de vida.

Fuente: Aranzazu, 2016.

Por otra parte, los estilos de vida pueden tener una influencia decisiva en el desarrollo personal de los adolescentes de una forma más o menos directa. Van a determinar el tipo de relaciones y habilidades sociales que se desarrollen, o las capacidades físicas o intelectuales que se fomenten en ellos, así como el grado de integración escolar y las posibilidades laborales que se les presenten..., en definitiva,

influirán en el bienestar físico y psicológico y en definitiva, en la calidad y duración de la vida misma. Actualmente, el estilo de vida tiene a ser más sedentario, en casa, en la escuela, y en el trabajo; hecho que contribuye al dramático aumento de obesidad en niños, adolescentes y adultos en los últimos 20 años. Las actividades físicas del estilo de vida pueden acumularse en diferentes momentos durante el día o en un momento pero más largo de actividad continúa, representando el gasto energético (en el eje de ordenadas) a lo largo de las 24 horas de un día, en tres estilos de vida diferentes.

Los hábitos de alimentación y de actividad física deberían desarrollarse en la edad escolar, dado que es en esta fase de la vida de la persona cuando se adquieren la mayoría de los hábitos de vida saludables” Kelder y cols., (1994), en Aranzazu, J. (2016), según se ha citado, es esencial que la labor por parte de padres, familiares y educadores cercanos al estudiante, posibiliten espacios para la generación de hábitos alimenticios y de práctica físico-deportiva correctos, debido a que la adquisición de estos es responsabilidad de todos los que rodean al adolescente.

En referencia al planteamiento de Kelder y cols., (1994), citado por Aranzazu, J. (2016), lo más posible es que la gente si se les da a elegir, escogerá la estimulación placentera. En este caso es necesario crear ambientes de cultura de la salud, en alimentación sana y variada y realización de actividad física constante. Ante la realidad que se presenta se generan tres líneas de actuación para cambiar los valores y normas sociales”:

- 1.- Incidir en el sistema educativo.

- 2.- Acciones de educación para la salud globalizadas, que han de incidir en el estilo de vida de las familias, los grupos, las instituciones y la comunidad en general, y no tanto en formas aisladas de comportamiento.

- 3.- Acciones que propicien el protagonismo y la participación comunitaria.

Según Casimiro (2016), el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de

comunicación, entre otros. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones.

Conseguir que las personas adopten estilos de vida saludables entre los que se encuentran la alimentación, la actividad física, el consumo de tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas) y los comportamientos sexuales es un proceso complejo (Osorio, 2010, p. 82). Se cree que un estilo de vida saludable en la etapa adulta se consigue con los hábitos adquiridos a edades tempranas, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, y se consolidan en la juventud (Lee y Loke, 2015, p. 136).

En definitiva, la actividad física junto con el mantenimiento de una alimentación saludable constituye áreas esenciales para una vida sana. La falta de actividad física se asocia con un incremento de mortalidad, así como con un mayor riesgo de aparición y desarrollo de numerosas enfermedades no transmisibles. Diversos estudios han descrito un aumento de los niveles de sedentarismo relacionados con la falta de ejercicio físico, la actividad laboral, los avances en el transporte, un entorno urbanístico poco favorable a su práctica y los cambios en los hábitos de ocio (Gibbs 2014, p. 85).

Bajo estas premisas la universidad como entorno promotor de la salud es el lugar o contexto social en que las personas desarrollan las actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y el bienestar. Estos entornos suelen tener unos límites físicos, estructura organizativa y personas con unas funciones definidas. Las acciones para promover la salud a través de estos entornos pueden suponer modificaciones o cambios en el espacio físico, en la organización, administración y gestión de esos contextos.

Como ejemplos se pueden citar los centros de enseñanza, los lugares de trabajo los hospitales, entre otros. La OMS ha desarrollado diferentes programas basados en entornos saludables, como son ciudades saludables, escuelas promotoras de la salud, hospitales promotores de salud o prisiones saludables. La Universidad tiene la posibilidad de convertirse en un importante agente creador de salud y bienestar. En primer lugar, como entorno, es decir, lugar físico y contexto social en el que las

personas desarrollan sus actividades diarias (estudio, trabajo, ocio...), la Universidad tiene capacidad para favorecer las opciones saludables entre la comunidad universitaria.

En segundo lugar, como centro de investigación puede aportar conocimiento sobre las estrategias y metodologías más eficaces para promocionar la salud. Por último, como institución docente puede aportar un importante valor tanto en la formación de los futuros profesionales en competencias para la promoción de la salud como en el reciclaje y formación continua de los profesionales actuales en nuevas formas y metodologías para la promoción de la salud.

Los comportamientos y estilos de vida

De acuerdo a la investigación realizada por Casimiro (2016), muestra que:

Los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas si no más como efecto de cambios globales. De hecho, las prácticas de salud y/o de riesgo no son conductas aisladas. Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos más o menos organizados, más o menos complejos y coherentes, más o menos estables y duraderos y, todos ellos, fuertemente impregnados del contexto en el que viven los niños y adolescentes. A estas constelaciones de comportamientos se les denomina estilos de vida (p. 59).

Ante la anterior investigación, es evidente que los cambios y prácticas de hábitos de vida saludable se presentan como una respuesta a un efecto generado y no como una acción previa que se debe realizar a partir de la modificación de los comportamientos y costumbres que los niños presentan, los cuales deben integrar elementos de disciplina y organización, siendo liderados en primera instancia por las personas que influyen en su actuar, como lo son sus padres, familiares y en parte los maestros.

Un esfuerzo inútil: intervenir sobre conductas aisladas Casimiro (2016) que “resulta imposible separar artificialmente las conductas de los estilos de vida en los que a menudo están perfectamente encajadas, y resulta difícil cambiarlas si están empotradas en una “arquitectura tupida de conductas” que a menudo impulsa una

dirección diferente a los cambios que se proponen. Además de tener en cuenta los comportamientos y costumbres, se plantea la necesidad de promover a menudo no tanto la elección de conductas sino más bien la elección de entornos para vivir mejor o la elección de cambios para adaptar los entornos y hacer fáciles las prácticas y estilos de vida saludables.

Los comportamientos complejos implican cambios difíciles.

La mayor o menor complejidad de un estilo de vida se mide por el número de comportamientos implicados en el entorno y afirma que los comportamientos están organizados según secuencias o cadenas más o menos complejas en las que unos pueden servir de antecedentes o condiciones preparatorias de otros. Y de este modo, la mayor o menor dificultad para asumir determinadas prácticas dependerá de la menor o mayor existencia de cadenas previas de comportamientos.

Ante los comportamientos que cada niño posea es indispensable crear espacios que promuevan acciones en donde se fortalezcan estos, y así mismo se creen momentos en donde el cambio y el beneficio vayan de la mano, puesto que los hábitos de vida saludable siempre tendrán como objeto el posibilitar un cambio en el sujeto que afecte positivamente su vivir.

Los comportamientos y estilos de vida (Comunicación interpersonal y solución de problemas): La mayor parte de cada estilo de vida asociados con el consumo, el ejercicio físico, el estrés, el trabajo o el ocio están estrechamente vinculados a la salud y a la calidad de vida de ellos, y en su mayoría se tejen y se desarrollan en escenarios interpersonales y afrontando circunstancias que surgen en la vida diaria. Es por ello como lo resalta Antonio J. Casimiro “que la comunicación interpersonal y la habilidad para resolver problemas y tomar decisiones son componentes esenciales de los estilos de vida y, por tanto, vienen a ser objetos de actuación preferente de la Educación para la Salud”.

- 1.- Creación de hábitos saludables
- 2.- Hábitos de trabajo durante una sesión.
- 3.- Estructuración lógica de la sesión de clase o entrenamiento.

Antes de la sesión el maestro debe conocer en profundidad los riesgos inherentes de cada actividad y cómo pueden minimizarse; didácticas; ayudas manuales o modificación de las situaciones, respetar las diferencias individuales. Durante la sesión el trabajo debe ser estructurado en parte inicial con calentamiento, parte principal y parte final con vuelta a la calma.

Actividad deportiva

Ruvalcaba (2015), afirma que la actividad deportiva que refuerza la interrelación de los grupos humanos, proporciona un medio para aprovechar el tiempo libre e impacta en la autoestima e identidad de los habitantes de cualquier país, la nueva visión estratégica del deporte debe superar la percepción, según la cual, este es un segmento aislado de los programas públicos que se formulan y se desarrollan en el sector social (p...124).

Según Fernández (2014); nos dice que el deporte tiene esas características que los detallan: parte como un juego, hay actividad física, competición y tiene un conjunto de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan. Según Gonzales (2012):

La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción corporal y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es una práctica social, ya que es un medio interaccionar con otras personas y a su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismo y aceptar nuestras limitaciones, por lo tanto, aunque la actividad se relacione con funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo funcionales y fisiológicas como sociales u psicológicas, y que de algún modo mejoran el estilo de vida de cada individuo (p. 91).

De allí que, la actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, nivel socioeconómico, condición social u ocupación por un sin fin de beneficios para la salud que la misma ofrece, a su vez ofrece herramientas de le permiten al ser humano afrontar la vida con una actitud diferente, permite que como individuo tenga la vitalidad, fuerza, y energía fundamental para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Hábitos saludables, estilos y calidad de vida

Se entiende básicamente como el Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Al identificar un hábito se puede observar la propensión que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada, la cual generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares (Romero. G y Amador, 2018, p. 142).

En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables. Puede pensarse entonces, que hábitos de vida y hábitos de salud son algo que van íntimamente ligados, de forma que de lo que en realidad deberíamos hablar es de hábitos saludables de vida. Tal como hemos visto, el concepto acuñado que parece emerger en este sentido es el de estilo de vida.

Los estilos de vida pueden definirse como estructuras de mediación que reflejan una amplia gama de valores, actitudes y actividades sociales. El comportamiento escogido por un individuo puede promover su salud como también perjudicarla. Sin embargo, modificar el estilo de vida de un joven, es preciso adoptar medidas de amplio alcance a fin de cambiar los factores que lo determinan (La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, OMS, (1986) citado por Zúñiga, V, 2015),

señala que los estilos de vida se entienden como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo.

Promoción y prevención de la salud y la actividad física en la universidad

En las Universidades podemos favorecer ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de los miembros de las comunidades educativas, avanzar en la concreción de condiciones favorecedoras de cambios positivos en las conductas colectivas que se traduzcan en cambios culturales que lleven a prevenir comportamientos de riesgo, a promover la salud y a asumir individual y colectivamente prácticas de auto cuidado, cuidado mutuo.

Para Granados, M (2010), la promoción de un entorno saludable y la orientación a formar un capital humano capaz de su auto cuidado y de promover la salud debe formar parte del plan estratégico de las instituciones educativas:

- 1.- Son organizaciones donde muchas personas pasan mucho tiempo.
- 2.- Pueden confluir en ellas esfuerzos desde sectores salud y educación.
- 3.- Tienen servicios que articulados pueden potenciar los beneficios a favor de la salud de sus miembros.
- 4.- Potencial grande para incidir en sus estilos de vida y favorecer cambios culturales.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas.

La función preventiva del ejercicio físico a partir de la aceptación de dos paradigmas: por un lado, el que los aspectos funcionales y de motricidad relacionados con la salud de un sujeto sufren un irregular deterioro a lo largo del envejecimiento, y

por otro, que la práctica regular de la actividad física puede frenar este deterioro y aumentar las esperanzas de vida de la población. Así pues, el aspecto preventivo alcanza una enorme importancia entre las acciones a realizar por y para los sujetos de la población.

Teorías de la Investigación

Teoría de la motivación de logro, McClelland (1989).

Según esta teoría, desarrollada por McClelland, el deporte es un entorno considerado “de logro”, pues se participa de forma competitiva con otros y se busca ante todo conseguir una cierta excelencia. Por si esto fuera poco, las ejecuciones de los deportistas se ven evaluadas continuamente por público, periodistas, entrenadores, familiares y todo tipo de personas vinculadas con la actividad. En un entorno así, los deportistas acaban siendo movidos por factores personales, como pueden ser los de conseguir el éxito o evitar el fracaso, y por factores situacionales, como la probabilidad de conseguir dicho éxito y el incentivo asociado al mismo o a la derrota. La motivación de logro es, en definitiva, el resultado de la interacción de los dos tipos de factores, personales y situacionales.

Esta teoría plantea como idea principal que el individuo es percibido como un organismo intencional, dirigido por unos objetivos hacia una meta que opera de forma racional (Nicholls, 1984). El entramado central de la Teoría de las Metas de logro hace referencia a la creencia de que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en los contextos de logro (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986; Nicholls, 1984), entendiendo por estos contextos logro aquellos en los que el alumno participa, tales como el entorno educativo, el deportivo y/o el familiar, y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas.

No obstante, la idea fundamental de este modelo gira alrededor de unos pilares, sobre los que se construye la teoría en sí (Weiss y Chaumeton, 1992). Estos aspectos son: concepto de habilidad, constructo multidimensional y metas.

Según Maehr y Nicholls (1980) el primer paso para entender las conductas de logro de las personas es reconocer que el éxito y el fracaso son estados psicológicos de la persona basados en el significado subjetivo o la interpretación de la efectividad del esfuerzo necesario para la ejecución. De esta forma, las metas de logro de una persona serán el mecanismo principal para juzgar su competencia y determinar su percepción sobre la consecución del éxito o, por el contrario, del fracaso. Por lo tanto, el éxito o el fracaso después del resultado de una acción, dependerán del reconocimiento otorgado por la persona en relación a su meta de logro, pues lo que significa éxito para uno, puede interpretarse fracaso para otro.

Según esta teoría, en los contextos de logro existen dos orientaciones predominantes: una orientación hacia la tarea (Nicholls, 1989), maestría (Ames, 1992b) o aprendizaje (Dweck y Leggett, 1988), en la que el término meta significa mejora de la competencia personal. Por ello, los alumnos orientados a la tarea perciben el deporte y la actividad física como una actividad que fortalece la capacidad de cooperación, la responsabilidad social y la motivación intrínseca (Duda, Chi, Newton, Walling, y Catley, 1995; Escartí y Brustad, 2000, entre otros), así como sentimientos afectivos positivos (Ntoumanis y Biddle, 1999; Wang y Biddle, 2001).

Dicha orientación incrementa el interés por el aprendizaje, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades propias del deporte, siendo percibido el éxito cuando el dominio es demostrado y concibiendo el esfuerzo como la mayor causa de éxito (Cervelló, Jiménez, Del Villar, Ramos, y Santos-Rosa, 2004; Papaioannou, 1998; Parish y Treasure, 2003; Standage y Treasure, 2002, entre otros). Por otro lado, los alumnos orientados el ego (Nicholls, 1989), o rendimiento (Dweck y Leggett, 1988), perciben que el deporte debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad, enseñar a los sujetos a desenvolverse en el complejo mundo social, fundamentalmente cuando

todo ello se consigue aplicando el mínimo esfuerzo, estableciendo relaciones muy bajas con la motivación intrínseca hacia la propia actividad

Teoría del ejercicio físico regular, Simons, Morton y Ross (1987).

Estos teóricos justifican que la educación física juega un papel indispensable en los programas de promoción de la salud. El ejercicio físico regular es un componente eficazmente documentado y aceptado del estilo de vida saludable. Altos niveles de actividad física habitual durante la adultez llevan asociados menores riesgos de desarrollar enfermedades crónicas severas como las enfermedades coronarias y obesidad. Las características de la salud tienden a transferirse desde la niñez al periodo adulto. La educación física representa una amplia fuente de recursos que, debido a sus orígenes orientados a la salud, es altamente compatible con la filosofía contemporánea de prevención de salud.

El marco de actuación como profesionales de la educación física, en la promoción de estilos de vida saludables, se encuadra dentro del contexto de la docencia en las clases de educación física, y debe basarse en fomentar hábitos saludables en los adolescentes, ofreciéndole una forma activa de ocupar el tiempo libre. Los programas de educación física deberían enseñar estrategias para planificar la actividad física y ofrecerles recursos de actividad física factibles de emplear en la comunidad. Se debe enfatizar las actividades físicas exitosas y que produzcan satisfacción en los seres humanos, mejorar la capacidad física relacionada con la salud y fomentar la autonomía del estudiantado.

Teoría de la acción razonada, Ajzen y Fishbein, (1977).

El principal factor que determina el comportamiento es, según esta teoría, la intención del sujeto, la cual viene determinada por las actitudes acerca de la práctica de actividad física deportiva y por las normas subjetivas basadas en la percepción sobre las influencias sociales del comportamiento. El estudio de las actitudes hacia la práctica físico-deportiva orientado hacia la salud es un tema de alto interés,

considerando la importancia de la actitud en el origen de la modificación y/o adopción de hábitos saludables.

La acción racional es aquella en la que el actor social obra de acuerdo con la relación medio-fin, o causa-efecto; buscando lograr fines o valores, más allá de que los logre, o no. La acción tradicional es aquella en la que el actor obra conforme a los preceptos o a lo esperado por la tradición vigente, mientras que la acción afectiva, es aquella en que obra movido por un sentimiento o afecto determinado. Todas ellas forman parte de la acción social.

El modelo propuesto por Ajzen y Fishbein y sus colaboradores apunta, justamente, a ser una teoría general de la acción, de ahí que la idea general pueda ajustarse a cada caso particular. Ello se debe, seguramente, a que el proceso asociado a cada tipo de acción es coincidente para todos los casos. Todo parece indicar que la teoría general puede muy bien constituirse en el fundamento básico y concreto de todas las ciencias sociales. Como, incluso, provee de un modelo psicológico concreto, es posible que, en el futuro, pueda establecerse algún tipo de conexión con las conclusiones provenientes de las investigaciones en neurociencias.

Bases Legales

Las bases legales que sustentan la promoción de una nueva cultura, de salud, mediante el desarrollo de actividades físicas y recreativas a fin de lograr un estilo de vida saludable en la población joven con tendencia a la obesidad y al sobrepeso son las siguientes:

Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela.

La Constitución nacional señala en el artículo 111: “Toda persona tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva...” (p-52). De tal información se puede inferir que el Estado es el ente responsable en materia deportiva, por lo que el Estado debe no solo promover las actividades deportivas, sino que además debe contribuir con la dotación

y acondicionamiento de los espacios de esparcimiento, asumiendo la formación social de los miembros de la comunidad. Más adelante señala el mismo artículo: "...El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción..." (p. 52). El Estado debe asumir la responsabilidad consagrada en la constitución nacional de dotar a las comunidades de material deportivo para la realización de actividades físicas, deportivas y recreativas, y no solo eso sino que está obligado legalmente a construir plazas, canchas y otros espacios para la recreación.

Ley orgánica de educación

Esta ley señala en el artículo 16, "El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el sistema educativo..." (p. 10). El Estado debe asumir el deporte y la recreación como política de Educación y Salud pública y garantizará los recursos para su promoción y libre desempeño de actividades deportivas.

De la misma manera, el artículo 32, señala que: "La educación universitaria profundiza el proceso de formación integral y permanente de ciudadanos críticos y ciudadanas críticas, reflexivos o reflexivas, sensibles y comprometidos o comprometidas, social y éticamente con el desarrollo del país, iniciado en los niveles educativos precedentes. Tiene como función la creación, difusión, socialización, producción, apropiación y conservación del conocimiento en la sociedad, así como el estímulo de la creación intelectual y cultural en todas sus formas. Su finalidad es formar profesionales e investigadores o investigadoras de la más alta calidad y auspiciar su permanente actualización y mejoramiento, con el propósito de establecer sólidos fundamentos que, en lo humanístico, científico y tecnológico, sean soporte para el progreso autónomo, independiente y soberano del país en todas las áreas".

Ley Orgánica de deporte actividad física y salud

La Ley señala en el artículo 03 que: “El Estado ejerce la rectoría...de la actividad física, el deporte en toda la población...” (Pág. 05). En este sentido es necesario que se entienda que los entes competentes del Estado deben asumir su responsabilidad en materia deportiva y de actividad física.

La ley también le otorga al Estado la responsabilidad y rectoría en materia deportiva por lo que debe asumir sin menoscabo de las situaciones que se les presente, y esta rectoría abarca desde la formación docente, hasta la dotación y acondicionamiento de los espacios deportivos y de esparcimiento donde se puedan practicar actividades físicas o deportivas. Esta ley también señala en el artículo 8: “Todas las personas tienen el derecho... a la práctica de actividades físicas... para promover, mejorar y resguardar la salud...” (Pág. 12).

Ante este señalamiento, se puede afirmar que toda persona sin distingo alguno de raza, sexo o condición social o política, está en el derecho de realizar la actividad física de su preferencia, pudiendo desarrollar sus potencialidades y con ello mejorando su calidad de vida y su salud. Es decir, toda persona está en el derecho de realizar la actividad física de su preferencia, pudiendo desarrollar sus potencialidades y con ello mejorando su calidad de vida y su salud y el Estado está de la misma manera en la obligación de apoyarla el desarrollo de sus potencialidades.

Establece en el Artículo 24: “La política de promoción y desarrollo del Deporte, la actividad física y la Educación Física será diseñada en concordancia con el Plan de Desarrollo Económico y Social de la Nación...” (p-33). El Plan Nacional de Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, contendrá las políticas, objetivos, medidas, metas y acciones para garantizar la progresiva incorporación de todos los ciudadanos a la práctica de la Educación Física, como parte de su desarrollo integral, y potenciar el alto rendimiento en pro de la exaltación del patriotismo e identidad nacional. Señala además el Artículo 2: “El Deporte tiene por finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas... fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre...así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social...” (p-8). De tal manera que el Estado debe regular e implementar mecanismo para llevar a cabo estas actividades a todo sector social.

Este tipo de actividades puede de alguna manera ser desarrollado por el Estado directamente o por las personas que este designe para la satisfacción de actividades físicas. De este señalamiento se infiere que el Estado tiene gran responsabilidad referente al estímulo e impulso de las actividades deportivas en los centros educativos nacionales, estatales y locales, por lo cual se puede decir que si ponen en práctica actividades deportivas en todos los niveles educativos, sería más fácil establecerlos y llevarlos a cabo en las comunidades a personas de cualquier edad.

Cuadro 1.

Operacionalización de las variables

Variables	Criterio conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº Ítems	Téc. / Inst.
Práctica física-deportiva	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" (Devíset 2014; p. 8).	Calidad de vida	-Bienestar personal -Salud mental -Enseñanza de valores -Aprendizaje de normas -Prácticas sociales -Bien cultural -Orientación	1 2 3 4 5 6 7	Encuesta / Cuestionario
		Actividad física	-Tiempo libre - Deporte - Inactividad física	8 9 10	
		Hábitos saludables	-Consumo de agua -Calentamiento -Bebidas gaseosas -Bebidas alcohólicas -Consumo de cigarrillos - Ingestas. - Tiempo de actividad	11 12 13 14 15 16 17	
Estilos de vida saludable	Aranzazu, (2016) afirma que un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades	Actividades formativas	- Charlas - Promoción de hábitos - Ambientes de salud	18 19 20	

Fuente: Dun, R. (2019).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico es el procedimiento a seguir para alcanzar el objetivo de la investigación, está compuesto por el diseño, tipo, y la modalidad de la investigación, fases de la investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, validación del instrumento y análisis de los resultados. Díaz, y Sosa (2016) exponen que “la metodología del proyecto incluye el tipo de investigación, las técnicas y los procedimientos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el “como” se realizará el estudio para responder al problema” (p.22)

Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque positivista con un fundamento cuantitativo, que según Hernández, Fernández y Baptista (2013) “usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la mención numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamientos y probar teorías”. (p.26) Este se caracteriza por argumentar que el dato es la expresión concreta que simboliza una realidad, su materialización se organiza sobre la base de la operacionalización de variables. Se ajusta a esta investigación, porque la misma se basará en datos numéricos y análisis estadístico de las variables.

Tipo y diseño de la investigación

La investigación es un trabajo de campo de tipo descriptivo. De acuerdo con las variables de este estudio los objetivos planteado y el tipo de investigación; el diseño es de campo “ya que permite la interacción entre el sujeto y el objeto de estudio, permitiendo recoger los datos en forma directa de la realidad” (Díaz, y Sosa, 2016, p. 36). En opinión con el autor, dicho diseño, permite el análisis sistemático

del problema en la realidad con el propósito bien sea describirlo, interpretarlo, entender su naturaleza y factores constituyentes, explica sus causa y efecto, o reducir su ocurrencia, haciendo uso de método característica de cualquiera de los paradigma o enfoque de investigaciones conocidos o en desarrollo. Así mismo, los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, a partir de los datos originales o primario.

Los datos se recogen en el lugar donde ocurren los acontecimientos, por lo que a través del problema descrito se pretende proponer hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza; a partir de la caracterización de las actividades formativas desarrolladas en la Unellez, para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes.

Modalidad de la Investigación

La investigación se inserta dentro de la modalidad de proyecto factible, por cuanto se diseñó una propuesta de hábitos y prácticas físico-deportiva para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes cursantes de la Carrera Administración y Contaduría de la UNELLEZ municipalizada Elorza. Tomando en consideración que de acuerdo a las normas de presentación del manual de trabajo de grado de especialización y maestría y tesis doctorales de la UPEL (2014):

Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. El Proyecto debe tener apoyo en una investigación documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades. (p. 21).

Desde el punto de vista metodológico, esta modalidad de investigación, exige la consideración dentro del proceso de investigación los siguientes momentos de estudio para aproximarse a la realidad, diagnosticarla y generar una respuesta que

responda a las características del problema estudiado. Estas etapas o momentos de investigación son: (1) diagnóstico, (2) planteamiento y (3) fundamentación teórica de la propuesta, y en caso de su desarrollo, la ejecución de la misma, así como la evaluación del proceso y sus resultados.

Población y Muestra

La Población estuvo constituida por 25 estudiantes cursantes de Administración y Contaduría de la UNELEZ municipalizada Elorza. Por población se entiende “un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presenta característica comunes” (Balestrini, 2011, p.116). La muestra está definida como una porción representativa de la población. De tal manera se tomó como muestra la población en su totalidad, es decir un número veinticinco (25) estudiantes cursantes de la carrera Administración y Contaduría.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de recolección de datos se refiere a la manera como se van a obtener los datos e información, en este sentido, y para efecto de esta investigación, la técnica empleada fue la encuesta. De tal forma, Sabino, (2012) expone que:

La encuesta constituye un método para obtener información de una muestra de individuos y está conformado por un conjunto de preguntas debidamente preparada y ordenada a base un formulario en el que se recogen las respuestas que deben ser procesados para el análisis posterior. En este sentido, la encuesta consiste en una de las técnicas más utilizada en la investigación, debido fundamentalmente a que a través de las encuesta se puede recoger gran (cantidad de interés) opiniones y comportamiento (p. 146).

En consecuencia, se utilizó el cuestionario con preguntas en escala tipo likert y constituido sobre la base de la operacionalización de la variables. El cuestionario según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “Consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (p. 276).

Validez y confiabilidad del instrumento

La validez de un instrumento de recolección de datos, “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (Rodríguez y Pineda, 2012; p. 193). Para la presente investigación, la validación del instrumento se determinó mediante la validez de contenido de acuerdo al juicio de tres expertos, a quienes se les presentó el cuestionario. Los validadores deben poseer estudios de postgrado, y se le entregará un instrumento a cada uno para la respectiva evaluación. De esta manera, como producto de las observaciones emitidas por los expertos, se realizaron las correcciones y ajustes necesarios que conlleven a la reformulación de algunos ítems, permitiendo así elaborar las escalas definitivas que conforman la versión final del instrumento, ajustándose a los objetivos propuestos en la investigación (Se presentaran en los anexos A y B).

En cuanto a la confiabilidad, los autores antes mencionados la define como el “Grado en el que la aplicación repetida de un instrumento de medición al mismo fenómeno genera resultados similares”, (Rodríguez y Pineda, 2012; p. 348). En el caso de la presente investigación, la confiabilidad del cuestionario se determinó después de haber aplicado una prueba piloto a 10 estudiantes de la población, escogidos aleatoriamente y no pertenecientes a la muestra del estudio. Se utilizó el método de consistencia interna aplicando el coeficiente alpha (α) de Cronbach, que se basa en la consistencia de la respuesta del sujeto respecto a los ítems del instrumento, indicando la capacidad que tiene para dar los mismos resultados en repetidas aplicaciones, obteniéndose una confiabilidad de **0,803**.

A continuación se presenta la fórmula estadística para el cálculo de la confiabilidad:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S^2 \text{Items}}{S^2 T(\text{puntajes totales})} \right]$$

En donde:

α = coeficiente de confiabilidad.

k = número de ítems.

S = sumatoria de la varianza de los ítems.

S^2T = varianza de toda la escala.

Procedimiento para el desarrollo de la investigación

A través del procedimiento, se explica las características y la aplicación de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la investigación, durante el procedimiento se realiza la indagación sobre los antecedentes, la revisión de bibliografías (fuente primaria, secundaria, entre otras); Procesamiento de la información seleccionada, la adopción de una teoría o desarrollo de una perspectiva teórica y por último la construcción del marco metodológico adecuado a la investigación.

En este sentido, a continuación se describe adecuadamente cada una de las etapas o fases que se cumplen para la realización de la investigación así como los métodos y técnicas aplicadas: primera etapa: indagación de los antecedentes: Se inicia con la revisión bibliográfica, a través de las consultas de literatura, selección y extracción o recopilación de la información en investigaciones y trabajos relacionados con el problema planteado y los objetivos trazados, permitiendo así la elaboración del marco teórico o referencias, con el propósito de sustentar las bases que definen las estrategias metodológicas de esta investigación

Seguidamente en la segunda etapa: Planteamiento del problema de investigación: Representa el punto de partida y base fundamental del proceso investigativo. En esta etapa se plantea de manera clara y precisa el tema o problema en estudio, haciendo énfasis en las derivaciones presentadas en el mismo. Todo esto, resumido a través de las interrogantes que determinan el problema, enfocado sus objetivos con el propósito de lograr resultados concretos. Posteriormente, se procede a justificar la investigación respondiendo al porqué de la investigación resaltando los beneficios y conocimiento que se puedan obtener de la misma.

La tercera etapa: Elaboración del marco teórico (referencias) y metodológico. En relación con el marco teórico es importante resaltar el significado

de teorías. Según Hernández, Fernández y Batista (2010) señala “una teoría es útil porque describe, explica y predica el fenómeno o echo al que se refiere, además de que organiza el conocimiento al respecto y orienta la investigación a que se lleve a cabo sobre el fenómeno” (p.5). Esto significa, que atraes de la teoría se plantea de forma efectiva el problema, esto permite delimitar para enfocar dicho problema todo, ello a través de una síntesis sobre el tema formulado una afirmación que posteriormente piden ser probadas en la realidad.

Posteriormente, el autor revisa las fuentes primarias, secundaria y tercera con la finalidad de identificar la información permitida al tema de estudio luego, procede a la recolección física del material bibliográfico, así mismo, la navegación en Internet a través de diversas páginas Web relacionadas con las consultas de literatura, el investigador selecciona fuentes que realmente son de utilidad para el marco teórico específico y descarta las que no considera necesaria.

Por consiguiente, la extracción y recopilación de la información se realiza con la técnica de la encuesta; para ello procede al diseño de un instrumento conocido como cuestionario, continuo de veinte (20) pregunta, para ser aplicado a las personas. Posteriormente, una vez obtenidos el registro de información se procede a analizar los resultados. Y por último elaborar la propuesta.

Técnica de Análisis de la información

Una vez obtenida y recopilada la información se dió inicio a su procesamiento, lo cual implica el ordenamiento y la presentación en forma lógica e inteligible de los resultados obtenidos con el instrumento aplicado, de tal forma que las variables reflejes sus características más resaltantes, pues tal como afirma Sabino (2012), el objetivo final “es construir con ellos gráficos estadísticos, promedios generales y gráficos ilustrativos de tal modo que se sinteticen sus valores y puedan, a partir de ellos, extraer enunciados teóricos” (p. 178).

Así, los datos obtenidos se procesaron en una hoja de Microsoft Excel © 2007, lo cual permitió graficar los resultados de cada uno de los Ítems del

instrumento, para posteriormente ser analizados por el autor, luego se procesaron agrupándolos en intervalos y posteriormente fueron tabulados con gráficos estadísticos, basados en sistemas de coordenadas cartesianas, calculándose las medidas de porcentaje necesaria para el análisis. Sobre este particular, Hernández, Fernández y Batista (2010) sostienen “consiste en determinar grupos, subgrupos, clases o categorías en las que puedan ser clasificadas las respuestas. La tabulación consiste en reunir los datos en tablas estadísticas” (p. 126). Con estos datos se pretende tener una visión clara de los conocimientos que poseen las personas seleccionadas respecto a las actividades físicas-deportivas y estilos de vida saludable. De allí la importancia que se induzca hábitos y prácticas físico-deportiva a los estudiantes de la UNELLEZ municipalizada Elorza.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los siguientes resultados corresponden al instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría de la Unellez municipalizada Elorza, se tomó como muestra el total de la población, es decir, veinticinco estudiantes. Estos son presentados a través de cuadros estadísticos en las que aparecen las frecuencias y porcentajes de las respuestas dada por los estudiantes. También se incluye el gráfico diagrama de columnas para lograr la comparación porcentual de las respuestas emitidas a los enunciados de los ítems. En las tablas se muestran los resultados tabulados por ítems, agrupados por separado, para tener una visión clara y objetiva de los resultados. De igual manera, se exhiben los datos obtenidos en forma porcentual de las respuestas dadas por los encuestados considerando las alternativas del cuestionario, a continuación se presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Cuadro 2**Variable: Prácticas física-deportiva****Dimensión: Calidad de vida**

N°	Ítems	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
1	¿Realizas actividades física-deportivas diariamente?	0	0	12	43	13	57
2	¿La actividad física-deportiva te ha permitido el dominio físico, mental y social como persona?	0	0	20	93	5	7
3	3. ¿A través de la actividad física-deportiva has fortalecido los valores?	23	95	2	5	0	0
4	¿Durante la práctica deportiva aplicas normas de convivencia?	23	95	2	5	0	0
5	¿Las actividades deportivas te han permitido socializar con los grupos participantes?	18	83	6	12	1	5
6	¿El motivo por el cual realiza prácticas físico-deportivas, está orientado hacia la salud?	20	90	5	10	0	0
7	¿Práctica hábitos o comportamientos que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud?	16	82	5	10	4	8

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría Unellez, Elorza.

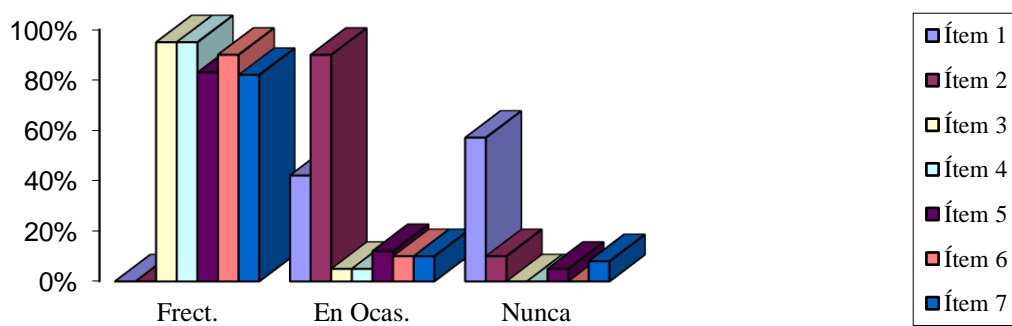


Gráfico 1. Distribución porcentual de la dimensión: Calidad de vida

Los resultados obtenidos a través del cuadro estadístico N° 2 y en el gráfico 1, se observa que en el ítem 1, el 57% de los estudiantes nunca realiza actividades

física-deportivas diariamente, el 43% ocasionalmente las realiza y la alternativa frecuentemente no estuvo representación alguna. De igual manera, en el ítem 2, el 93% de los encuestados manifestaron que en ocasiones la actividad física-deportiva te ha permitido el dominio físico, mental y social como persona y un 7% considera que nunca le ha favorecido el dominio físico, mental y social como persona.

En el ítem 3, el 95% de los estudiantes indican que frecuentemente la actividad física-deportiva les ha consolidado los valores, y un 5%, en ocasiones ha afianzado los valores. Los resultados del ítem 4, fueron semejantes al ítem anterior, cuando se les pregunta que si durante la práctica deportiva aplica normas de convivencia, el 95% optó por frecuentemente, el resto de 5% en ocasiones.

En lo referente al ítem 5, el 83% de los estudiantes indicaron que frecuentemente las actividades deportivas les han permitido socializar con los grupos participantes, el 12% en ocasiones y un 5% nunca. El ítem 6, 90% de los estudiantes muestra que frecuentemente lo motiva realizar prácticas físico-deportivas, para mejorar la salud, el 10% en ocasiones realiza la actividad física-deportiva en beneficio de la salud. En el ítem 7, refleja que el 82% de los encuestados frecuentemente practica hábitos o comportamientos que inciden en estilo de vida en pro de la salud, el 10% en ocasiones lo hace, y el 8% nunca.

Cuadro 3.

Variable: Prácticas física-deportiva

Dimensión: Actividad física

N°	Ítems	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
8°	¿Realizas actividades físico-deportivas durante el tiempo libre?	16	82	5	10	4	8
9°	9. ¿Desarrolla la actividad física mediante el deporte?	12	74	8	16	5	10
10°	¿Realiza actividad física para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas?	8	16	12	74	5	10

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría Unellez, Elorza.

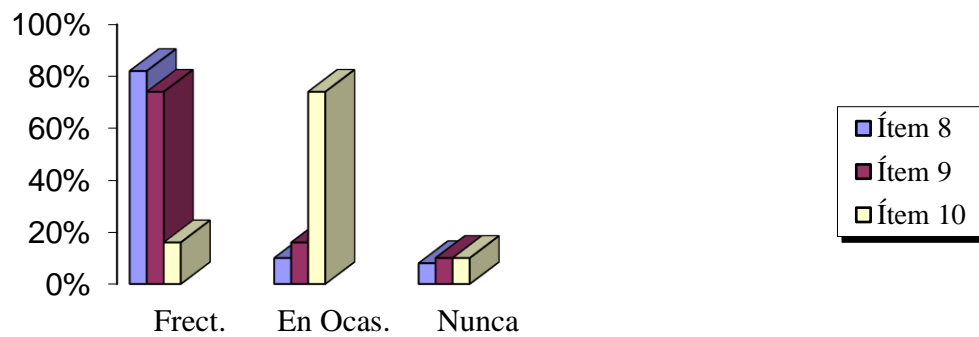


Gráfico 2. Distribución porcentual de la dimensión: Práctica de actividades.

En la dimensión actividad física, correspondiente a la variable práctica físico-deportivas, en el ítem 8 se consiguió que el 82% de los estudiantes frecuentemente efectúan actividades físico-deportivas durante el tiempo libre; el 10% en ocasiones y el 8% nunca. El ítem 9 la distribución porcentual de las respuestas se ubicó en frecuentemente con un 74%, en ocasiones con un 16% y un 10% en nunca. En el ítem 10, el 74% de los encuestados respondieron que en ocasiones realiza actividad física para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, el 16% frecuentemente y un 10% nunca.

Cuadro 4.**Variable: Prácticas física-deportiva****Dimensión: Hábitos saludables**

N°	Ítems	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
11°	¿Mantienes una adecuada hidratación?	5	10	8	16	12	74
12°	¿Realizas calentamientos y vuelves a la calma?	0	0	20	90	5	10
13°	¿Consumes refrescos diariamente?	0	0	20	90	5	10
14°	¿Consumes bebidas alcohólicas?	8	16	12	74	5	10
15°	¿Fumas cigarrillo?	0	0	5	10	20	90
16°	¿Consumes una dieta balanceada?	0	0	12	43	13	57
17°	¿Realiza actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día?	0	0	5	10	20	90

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría Unellez, Elorza.

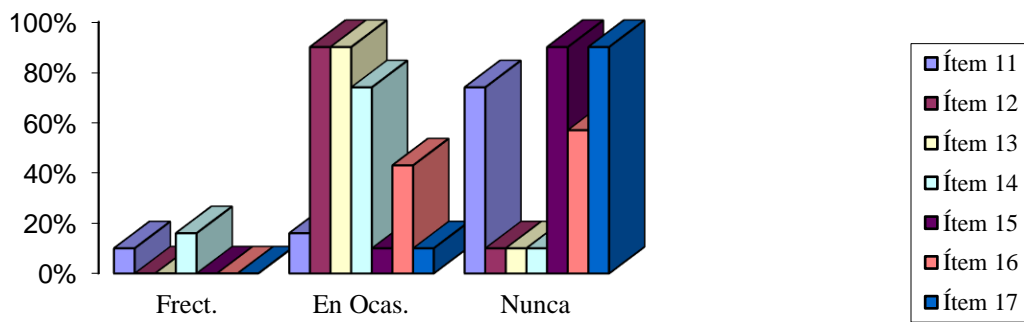


Gráfico 3. Distribución porcentual de la dimensión: Hábitos saludables.

En la dimensión “Hábitos saludables” se encontró en el ítem 11 el 74% de los estudiantes nunca mantiene una hidratación adecuada, el 16% en ocasiones se hidrata adecuadamente y el 10% lo hace frecuentemente. En el ítem 12, el 90% de los encuestados coinciden que en ocasiones realizan calentamientos y vuelven a la calma;

un 10% nunca ejecuta este tipo de ejercicio. El ítem 13, refleja que un 74% de los estudiantes en ocasiones consume refrescos, un 10% nunca consume refresco diariamente.

El ítem 14, se obtuvo en la alternativa en ocasiones un 74% consume bebidas alcohólicas, un 16% frecuentemente y el 10% nunca. En el ítem 15, se observó que el 90% de los estudiantes nunca expelen cigarrillos y un 10% lo hace ocasionalmente. En el ítem 16, el 57% de los encuestados indicaron que nunca consumen una dieta balanceada, el 43% en ocasiones y la alternativa siempre no estuvo representación. El ítem 17, el 90% de los estudiantes nunca realiza actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día y un 10% las realiza en ocasiones.

Cuadro 5.

Variable: Estilos de vida saludable

Dimensión: Actividades formativas

N°	Ítems	Frecuentemente		En ocasiones		Nunca	
		f	%	f	%	f	%
18°	¿Los docentes orientan a los estudiantes mediante charlas acerca de hábitos alimenticios?	0	0	0	0	25	100
19°	¿Desde la UNELLEZ se posibilitan espacios para la generación de hábitos alimenticios y de práctica físico-deportiva correctos?	0	0	0	0	25	100
20°	¿En la UNELLEZ, municipalizada Elorza, se crean ambientes de cultura para la salud?	0	0	0	0	25	100

Fuente: Instrumento aplicado a estudiantes de Administración y Contaduría Unellez, Elorza.

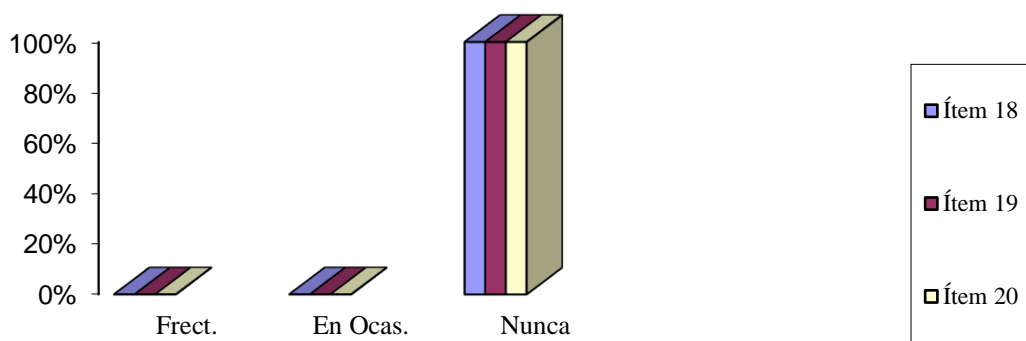


Gráfico 4. Distribución porcentual de la dimensión: Actividades formativas.

En la dimensión “Actividades formativas” se alcanzó una colocación porcentual en la alternativa de 100% para los ítems 18, 19 y 20. Es decir que los estudiantes nunca han recibido orientación por parte de los docentes acerca de los hábitos alimenticios; así como también, la institución universitaria a la que pertenecen, no posibilita espacios para la generación de hábitos alimenticios y de práctica físico-deportiva, y la creación de ambientes de cultura para la salud.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Tomando como referencia los resultados obtenidos a través de la variable “Prácticas físico-deportivas” y la dimensión “Calidad de vida”; más del cincuenta por ciento de los estudiantes no practican actividad físicas-deportiva, por lo tanto le dificulta obtener un dominio físico y mental. Sin embargo, un alto porcentaje de estudiantes están consciente el beneficio que trae para la salud, el realizar actividades deportivas. La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre los estudiantes universitarios en particular, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales, por ello, es un inmejorable la formación que éstos obtengan desde la educación universitaria.

Bajo este interés creciente hacia la salud y la calidad de vida, las instituciones universitarias deben promocionar orientación en comportamientos que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud. Por lo tanto la Unellez municipalizada Elorza, no debe mantenerse al margen de esta necesidad social buscando la promoción de la salud.

En la dimensión actividad física, se obtuvo un resultado favorable para la variable “prácticas físico-deportiva”, debido a que la tendencia porcentual se mantuvo entre un 82 y 74% de los estudiantes, frecuentemente efectúa actividades físico-deportivas durante el tiempo libre para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. De allí que, la actividad física es tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de los estudiantes universitarios de la Unellez municipalizada Elorza, por un sin fin de beneficios para la salud que la misma ofrece.

En la dimensión “Hábitos saludables”, se concluye que los estudiantes no cumplen con las necesidades hídricas requeridas como un hábito saludable; dado el organismo necesita reponer agua para seguir con sus funciones. Es la bebida ideal ya que no contiene calorías, grasas, carbohidratos o azúcar. Además, con el consumo de agua se reduce el apetito aumentando la sensación de saciedad y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa. Además por el consumo frecuente de bebidas alcohólicas, dieta poco balanceada y ausencia de actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día; se precisa que los estudiantes poseen poco conocimiento acerca de los hábitos de estilo de vida saludable y las prácticas físico-deportivas que la conllevan a un patrón de vida saludable.

En sí, la realización sistemática de actividades físico-deportivas, es la base en la creación de prácticas saludables, pero presenta algunas deficiencias en su desarrollo, entre las que se pueden citar la alimentación, consumo de bebidas tóxicas en los estudiantes universitarios y la frecuencia con la que se realizan las actividades físico-deportivas para llevar un estilo de vida saludable.

La dimensión “Estilos de vida saludable” se alcanzó una colocación porcentual desfavorable para la variable “Actividades formativas”, debido a que el cien por ciento de los estudiantes consideran que no se les ha orientado cómo consolidar hábitos alimenticios para obtener un estilo de vida saludable. La alimentación es un factor fundamental para garantizar el buen estado de salud del estudiante, más aún si el adolescente practica deporte de forma regular.

Recomendaciones

Estas recomendaciones se presentan para asumir estilos de vida saludables una vez terminado el proceso de análisis de los resultados:

Realizar actividad física mínimo 45 minutos diarios con una intensidad moderada vigorosa, llevando una sana alimentación.

Poner en práctica las charlas como herramienta educativa para la adopción de estilo de vida saludable en la población estudiantil de la Unellez municipalizada Elorza del estado Apure.

Fomentar la práctica de actividad física y sana alimentación en los hogares por medio de recomendaciones planteadas por las docentes de la universidad.

Promocionar la actividad física y la sana alimentación por diferentes medios de información (carteleras, afiches, trípticos, radio, entre otros).

Ofrecer estrategias mentales para utilizar la voluntad y asumir pautas saludables para un estilo saludable.

Motivar a los estudiantes a través de la flexión periódica para mantener un estilo de vida saludable.

Llevar a cabo la propuesta de hábitos y prácticas físico-deportivas para un estilo de vida saludable.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

Título de la Propuesta

PROPUESTA DE HÁBITOS Y PRÁCTICAS FÍSICO-DEPORTIVO PARA LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNELLEZ MUNICIPALIZADA ELORZA.

Presentación de la Propuesta

Con esta propuesta se pretende dar a conocer la importancia de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables, ofreciendo un conjunto de actividades a través de siete talleres dirigido a los estudiantes, con el fin de convertir a la Unellez municipalizada Elorza, como una institución educativa en un ente capaz de actuar como dinamizador y promotor de hábitos de vida activa y saludable haciendo uso de los recursos existentes en su ámbito de influencia. La pretensión es conseguir que todo el estudiantado reciba tanto información y asesoramiento sobre como incorporar hábitos saludables dentro y fuera del horario lectivo como herramientas para incrementar la práctica de actividad física de la mejor calidad.

Esta propuesta se va a centrar en el diseño de actividades y propuestas que se salgan de lo convencional, aunque se ofrecerá una propuesta muy resumida de las actividades deportivas que más éxito de participación pueden tener en el contexto de la oferta de actividades rutinarias de desarrollo semanal, las mismas van a depender de cada estudiante, por lo que se busca una serie de propuestas más elaboradas.

Justificación de la Propuesta

Los resultados de la investigación sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios han demostrado la existencia de estilos de vida poco saludables, sugiriéndose además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos. No hay duda de que ciertos tipos de

conductas como el tabaquismo, una dieta poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol podrían contribuir por sí solos a aumentar la morbilidad e, incluso, la mortalidad. Por ello, el fomento de hábitos de vida saludable a partir del uso de herramientas, como estrategias deportivas, físicas y saludables pueden lograr cambios de actitud en los estudiantes, para influir en el mejoramiento de sus condiciones de vida. Es necesario formar entonces a los estudiantes en hábitos de vida saludable, para promover el desarrollo de unos parámetros sociales, afectivos y corporales basados en unos mínimos tanto individuales y colectivos, que mejoren las condiciones de vida e integración en actividades físicas y deportivas, las cuales generarán mejores desempeños.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo general

Formular una propuesta de hábitos y prácticas físico-deportiva para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes de la UNELLEZ municipalizada Elorza.

Objetivos específicos

Promocionar la práctica físico-deportiva entre los niños y jóvenes tanto dentro como fuera del horario lectivo.

- Fomentar el gusto por la práctica deportiva tanto en prácticas comunes y por tanto ya conocidas como las que les resultan nuevas.

- Promover la práctica de deportes y actividades físico deportivas, tanto en el plano competitivo como el recreativo.

Fundamentación de la Propuesta

La propuesta se fundamenta legalmente en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en el artículo 111, hace referencia a que toda persona tiene derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva.... de igual manera, la Ley Orgánica de Educación señala

en el artículo 16, “El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el sistema educativo... también la Ley Orgánica de deporte actividad física y salud establece en el artículo en el artículo 8, que todas las personas tienen el derecho... a la práctica de actividades físicas... para promover, mejorar y resguardar la salud.

De acuerdo a lo establecido en las normativas reguladoras de la actividad física, las instituciones de educación universitaria, tienen gran responsabilidad referente al estímulo e impulso de las actividades deportivas en los estudiantes, por lo cual se puede decir que si ponen en práctica actividades deportivas interuniversitarias, sería más fácil establecerlas y llevarlas a cabo en las comunidades.

Estructura de la propuesta

Taller 1 Hábitos de vida saludables

Objetivo general:

Realizar unas charlas donde se trabajara la sensibilización sobre que son los hábitos de vida saludable, que es la promoción de la salud, que es actividad física para la salud, que es educación física para la salud.

Duración: una hora (1) y 15 minutos.

Fase inicial: Se comienza por una pregunta; que entienden por actividad física, por promoción de la salud, por estilos de vida saludable.

Fase central: En la fase central se trabajan más afondo los contenidos de cada término.

Fase final: En la fase final se hace una retroalimentación y se despejan algunas dudas sobre algunos temas.

Materiales: Tablero, carteleras, diapositivas, música.

Metodología: Mando directo.

Evaluación: Por medio de la participación.

Taller 2 Sensibilización de los hábitos y salud

Objetivo: Por medio de una charla hacer que los estudiantes tomen conciencia y se sensibilicen acerca de los hábitos de vida saludable.

Fase inicial: Se hace la charla sobre hábitos de vida saludable y sobre la sana alimentación, hablando un poco sobre: Dieta equilibrada, comida sana nada de fritos y grasas.

Mitos y falsas creencias.

Ejercicio, que clase de ejercicio, cuánto tiempo realizarlo,

Sobrepeso, causas del sobrepeso, como evitar el sobrepeso.

Fase central: Se realiza la parte practica con una clase de movilidad articular donde se les explica en qué consiste a sesión y que se trabaja en ella.

Donde el objetivo de esta sesión es trabajar movilidad articular y estiramientos específicos de miembros inferiores para mejorar: elongación muscular y rango de amplitud de articulaciones de loa estudiantes, mediante el método (fnp) facilitación neuromuscular propioceptiva.

Se iniciara con un calentamiento donde se trabajaran gran parte de las articulaciones para prepararlas para la parte central. Se complementara el trabajo de la fase inicial con trabajo de movilidad articular especifico, implementando ejercicios que potencien y mejoren el rango de los movimientos propios de las articulaciones de miembros inferiores como: cadera, rodillas y tobillos, utilizando como inicialmente ejercicios de flexibilidad y elasticidad estática seguido de ejercicios fnp caracterizados por contra-resistencia o contracción-estiramiento con duraciones de 30 segundos, siempre recordando la importancia del manejo de la respiración y una adecuada postura en cada ejercicio para generar una conciencia corporal e higiene postural, trabajando en parejas.

Duración 25 min.

Fase final: Se realizaran estiramientos respectivos a la práctica.

Evaluación: Se evalúa por medio de la participación.

Materiales: Tablero, diapositivas y música.

Metodología a aplicar: Mando directo y asignación de tareas

Taller 3 Promoción de la salud y enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivo: Es realizar una pequeña charla sobre promoción de la salud, enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, la obesidad, trastornos alimenticios, con el fin de sensibilizar a los estudiantes a cambiar sus hábitos de vida.

Duración: una hora (1) y 15 minutos

Fase inicial: Se hace la charla sobre la promoción de la salud y los estudiantes dan sus puntos de vista acerca del tema expuesto.

Fase central: Se realiza la parte práctica donde se trabaja una clase de gimnasia de mantenimiento.

Su objetivo es Estimular de forma moderada los sistemas funcionales mediante movimientos naturales y patrones básicos de movimientos promocionando la higiene postural.

Se iniciara con un calentamiento previo con una duración de 10 minutos. Durante la fase central de la sesión se le indicaran a los estudiantes distintos movimientos con bastones para trabajar la coordinación y lateralidad, posteriormente se invitara a trabajar por parejas ubicándose frente a frente buscando que el usuario realice un trabajo de lateralidad, intensidad moderada.

Duración 25 minutos.

Fase final: Se realizaran los estiramientos tanto de miembros superiores como inferiores, y se les preguntara a los estudiantes sobre el trabajo realizado.

Materiales: tablero, cartelera y música

Metodología: Mando directo y asignación de tareas

Evaluación: Por medio de la participación.

Taller 4 Actividad física y salud.

Objetivo: Es realizar una pequeña charla de sensibilización sobre que es actividad física y salud, donde se habla de la quema de calorías, reducir el apetito, y mantener el control del peso.

Duración: una hora (1) y 15 minutos.

Fase inicial: Se realiza la charla de sensibilización sobre actividad física y salud.

Fase central: Se realiza la parte práctica con la sesión de psicofísica donde el objetivo es Propiciar un estado de relajación, tranquilidad por medio de la combinación de técnicas de respiración, para la ejecución de un trabajo psicosomático combinando ejercicios suaves, amplios y sencillos. Donde en la parte central de la sesión se trabajara de manera céfalo caudal favoreciendo la musculatura y articulaciones de cada segmento corporal por medio de tensiones moderadas, teniendo en cuenta el control de la respiración y que el trabajo de hacerse de una manera progresiva, además se trabajara la técnica de core teniendo en cuenta la técnica de respiración y postura erguida del cuerpo, se realizara un trabajo de equilibrio con el fin de empezar a aplicar postura que favorezcan el desarrollo, flexibilización y fortalecimiento del cuerpo.

Duración 25 minutos.

Fase final: Se realizara una pausa donde se tratara de relajar a los estudiantes y evitar un poco el estrés del diario vivir.

Materiales: Tablero, carteleras y música.

Metodología: Mando directo y asignación de tareas.

Evaluación: Por medio de la participación.

Taller 5 Actividad física moderada.

Objetivo: Es realizar una pequeña charla sobre actividad física para la salud donde se explica la importancia que tiene el realizar actividad física moderadamente y mínimo 3 veces por semana trae efectos beneficiosos para la salud.

Duración: una hora (1) y 15 minutos

Fase inicial: Se realiza la pequeña charla sobre actividad física para la salud.

Fase central: Se realiza la parte práctica donde se trabajara una sesión de estimulación muscular donde su objetivo es estimular los diferentes grupos musculares de los miembros superiores e inferiores realizando 3 series de 15 repeticiones haciendo así contracción muscular, proporcionando información acerca

de la importancia del continuo trabajo y fortalecimiento muscular para su mejor funcionamiento y calidad de vida.

En la parte central de la clase práctica se realizara a nivel general donde se estimule el segmento superior e inferior del cuerpo (brazos, pectorales, piernas, glúteos), los ejercicios propuestos se realizaran por circuitos donde se realizaran sentadillas, abducciones y abducciones, donde cada una trabaje de acuerdo a sus capacidades, se estimularan los siguientes grupos musculares, (curl bíceps - glúteos, pantorrilla, flexión de cadera, extensión de cadera de cadera).

Duración: 25 minutos, con una intensidad un poco más fuerte.

Fase final: Se realizan los estiramientos de los grupos musculares trabajados en la sesión y se hará una socialización donde las docentes expongan sus puntos sobre la actividad.

Materiales: Tablero, carteleras y música

Metodología: Mando directo y asignación de tareas

Evaluación: Por medio de la participación.

Taller 6 Autoreflexión

Objetivo: Es realiza una retroalimentación donde loa estudiantes se sensibilizan y dan sus puntos de vista sobre las actividades programadas sobre los estilos de vida saludables y la importancia de realizar actividad física.

Duración: una hora (1) y 15 minutos

Fase inicial: Se dialoga con los estudiantes donde se les pregunta si fue de su agrado, si les sirvió las charlas, si van a tomar estas sesiones como estilo de vida y si las van a llevar práctica.

Fase central: Se realiza la práctica donde se realiza una clase de gimnasia aeróbica muy básica donde el objetivo es realizar un trabajo de coordinación y lateralidad por medio de movimientos dirigidos que permitan estimular de manera progresiva el sistema cardiopulmonar de los estudiantes. Donde en parte central de la clase se realizaran dos bloques sencillos de caminar al frente, desplazamientos, pasos en v.

Fase final: Se realizaran los estiramientos tanto de miembros inferiores como superiores y se les preguntaran a los estudiantes como les pareció la sesión realizada.

Materiales: Tablero, carteleras, diapositivas y música.

Metodología a aplicar: Mando directo y asignación de tareas.

Evaluación: Por medio de la participación

Taller 7 Autorreflexión

Objetivo: Es realizar una evaluación de aceptación de las charlas realizadas y las practicas realizadas con los estudiantes.

Duración: una hora (1) y quince minutos.

Fase inicial: Realización de la evaluación de satisfacción de las charlas y las prácticas realizadas a los estudiantes.

Fase central: Se terminaran las charlas y las prácticas y como despedida se realizara una clase de súper rumba donde la idea es que los estudiantes se diviertan al máximo y tomen la actividad física como una nueva forma de vida, acompañándola de una sana alimentación.

Fase final: Se realizara el estiramiento general donde se les preguntara como les parecieron todas las actividades propuestas y realizadas.

Materiales: Tablero, diapositivas y música.

Metodología a aplicar: Mando directo y dignación de tareas.

Evaluación: Por medio de la participación y disposición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranzazu, J. (2016). Diagnóstico de salud y hábitos de vida de los estudiantes de la universidad del País Vasco. Leioa. Consultado en: https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/19715/TFG_Arroitajauregui%20Gutierrez%20Aranzazu.pdf%20.pdf;sequence=1 el 23 de febrero de 2019.
- Balestrini, M. (2011) Como se Elabora el Proyecto de Investigación, BL. Consultores Asociados, Servicio Editorial, Caracas. Venezuela.
- Cabrejos, J. (2016). Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Tesis de grado para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Actividad Física para la Salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Educación Unidad de Posgrado Lima – Perú. Consultado el 23 de febrero de 2019 en: ybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casimiro, A. (2016). Actividad física Educación y Salud. Almeria: Editorial universal de Almeria y Ayuntamiento de Almeria.
- Deviset, T. (2014). Adolescentes, consumo de alcohol y actividad físico-deportiva. Recuperado el 30 de Marzo de 2019, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd70/alcohol.htm>
- Díaz, N. y Sosa, O. (2016). Normas para la elaboración, presentación, evaluación y aprobación de los Trabajos de Grado. (Especialización y Maestría). UNELLEZ. Barinas. Venezuela.
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill.
- Osorio A, Rosero M, Ladino A, Garcés C y Rodríguez S. (2014). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud, p: 128.
- Sabino, C. (2012). Metodología de Investigación, Editorial El Cid Editor, Buenos Aires, Argentina.
- Tamayo, M. (2012). El Proceso de la Investigación Científica. México: Limusa.

ANEXOS

ANEXO A. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuestionario

Estimado Estudiante:

El presente instrumento tiene como finalidad recopilar información, la cual será de uso exclusivo para el desarrollo de la investigación “hábitos y prácticas físico-deportivas para la promoción del estilo de vida saludable en los estudiantes del UNELEZ municipalizada Elorza” por lo tanto, se requiere de su valiosa colaboración y se le agradece honestidad en las respuestas.

¡Gracias por su atención!

Instrucciones

- 1- Lea cuidadosamente cada enunciado y elija una sola respuesta.
- 2- Para seleccionar su respuesta marque con una (X)
- 3- Si no comprende alguna pregunta, diríjase al investigador para aclarar la duda.

Instrumento de recolección de información

Nº	Ítems	Frecuentemente	En ocasiones	Nunca
1º	La actividad física es precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas?			
2º	¿La actividad física-deportiva te ha permitido el dominio físico, mental y social como persona?			
3º	3. ¿A través de la actividad física-deportiva has fortalecido los valores?			
4º	. ¿Durante la práctica deportiva aplicas normas de convivencia?			
5º	¿Las actividades deportivas te han permitido socializar con los grupos participantes?			
6º	¿El motivo por el cual realiza prácticas físico-deportivas, está orientado hacia la salud?			
7º	¿Práctica hábitos o comportamientos que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud?			
8º	¿Las actividades físico-deportivas las realiza durante el tiempo libre?			
9º	9. ¿Desarrolla la actividad física mediante el deporte?			
10º	¿Realiza actividad física para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas?			
11º	¿Consideras que mantienes una adecuada hidratación?			
12º	¿Realizas calentamientos y vuelves a la calma?			
13º	¿Consumes refrescos diariamente? ¿Consumes frituras y comidas de chatarra?			
14º	¿Consumes bebidas alcohólicas frecuentemente?			
15º	¿Fumas cigarrillo?			
16º	¿Consumes una dieta balanceada?			
17º	¿Realiza actividad intensa durante por lo menos 30 minutos por día?			
18º	¿Los docentes orientan a los estudiantes mediante charlas acerca de hábitos alimenticios?			
19º	¿Desde la UNELLEZ se posibilitan espacios para la generación de hábitos alimenticios y de práctica físico-deportiva correctos?			
20º	¿En la UNELLEZ, municipalizada Elorza, se crean ambientes de cultura para la salud?			