

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"**



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

**VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN
Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO APURE**

**“ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL
FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES ENTRE LOS
ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION B” DE LA Universidad
Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Municipio
San Fernando, Estado Apure.**

Trabajo especial de grado para Optar al Título de
Magíster Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior mención: docencia
universitaria.

Tutor. Msc José Ángel Vera

V-10.618.285

Autor. Prof. Francisco Figueira

V-18.147.579

San Fernando de Apure, Enero 2020.



UNIVERSIDAD NACIONAL
EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
UNELLEZ – APURE

VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN
Y DESARROLLO REGIONAL
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

“ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION B” de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora del Municipio San Fernando, Estado Apure. VICERRECTORADO

Trabajo especial de grado para Optar al Título de
Magíster Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior mención: docencia
universitaria

Tutor:
MSC .José Ángel Vera
V-10.618.285

Autor:
PROF. Francisco Figueroa
V-18147579

San Fernando de Apure, Febrero 2020.

CARTA DE ACEPTACIÓN DE TUTOR

Yo. Msc **JOSE ANGEL VERA**, portador de la Cédula de Identidad N° 10.618.285, acepto ser el Tutor del Proyecto de Tesis “**ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION B**” de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora del Municipio San Fernando, Estado Apure. Pertenece a **FIGUEIRA FIGUEIRA FRANCISCO JAVIER.**, portador de la Cedula de identidad N° **V-18.147.579**, y cursante en la UNELLEZ- Apure de la Maestría Ciencias de la Educación Superior Mención: docencia universitaria, y perteneciente a la Cohorte XXI.

Sin más a que hacer referencia, queda de Usted.

Atentamente:

Msc. JOSE ANGEL VERA.
C.I: 10.618.285



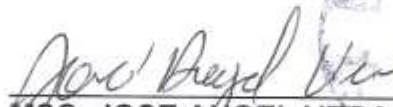
Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"
UNELLEZ – Apure


Vicerrectorado de Planificación
y Desarrollo Regional


PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS

ACTA DE PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TRABAJO DE GRADO

Hoy 29 de Enero del año 2020, siendo las 02:00 pm, 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: **"ACTIVIDADES FISICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION "B" UNELLEZ -APURE"**, bajo la responsabilidad del (la) participante: **FRANCISCO FIGUEIRA** titular de la Cédula de Identidad N° V- 18.147.579, perteneciente a la XXI Cohorte, realizado bajo la tutoría del (la) profesor (a): **MSC. JOSE ANGEL VERA**, 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° 201, Ordinaria, de fecha 16/01/2020, Punto N° 69**, respectivamente, todo de acuerdo con las Normas Vigentes aprobadas por la Institución. El Jurado decidió por unanimidad **APROBAR** el Trabajo de grado presentado y de conformidad firman la presente.


MSC. JOSE ANGEL VERA
C.I.N°: 10.618.285
Tutor


MSC. CARMEN AMERICA GALINDO
C.I.N° 9.872.024
Jurado Principal


Dr. NESTOR HURTADO
C.I. N° V- 16,000.330
Jurado Principal

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

A mis hijos, que fueron mi pilar fundamental para concluir con este trabajo de grado a mi madre que con su apoyo he alcanzado de mejor manera mis metas, a través de sus consejos, de su amor, y paciencia me ayudo a concluir esta meta, y a mis compañeros de trabajo y estudio, que también fueron un apoyo para la culminación de mi investigación.

¡Gracias a ustedes!

Francisco

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme, darme la vida y por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A mis hijo Por ser la razón de mí existir sin ellos la fuerza de levantarme cada día para ser mejor persona no sería una realidad, gracias francisco José, por existir.

En estas líneas quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible esta investigación y que de alguna manera estuvieron conmigo en los momentos difíciles, alegres, y tristes. Estas palabras son para ustedes. A mis padres por darme la vida y educación, todo su amor, comprensión y apoyo pero sobre todo gracias infinitas por la paciencia que me han tenido.

No tengo palabras para agradecerles las incontables veces que me brindaron su apoyo en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, unas buenas, otras malas, otras locas. Gracias por darme la libertad de desenvolverme como ser humano.

Al profesor Juan Carlos que me apoyo en la realización de mi tesis al profesor José Vera, y la doctora Marielida Rodríguez por sus palabras de apoyo sus regaños para que culminara mi trabajo.

Y finalmente no puede dejar de lado a mis amigos José atuve y Kevin.

Muchísimas gracias a todos.

Francisco

INDICE GENERAL

	p.p.
CARTA DE ACEPTACION DEL TUTOR.....	iii
ACTA DE PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TRABAJO DE GRADO....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
INDICE GENERAL.....	vii
LISTA DE CUADROS.....	ix
LISTA DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xiii
ABSTRAC.....	xiv
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I EL PROBLEMA	3
1.1. - Planteamiento del Problema.....	3
1.2.- Objetivos de Investigación.....	7
1.2.1.- Objetivo General.....	7
1.2.2.- Objetivos Específicos.....	8
1.3.- Justificación e Importancia de la Investigación.....	8
II MARCO TEORICO	10
2.1.- Antecedentes de la Investigación.....	10
2.2.- Teorías que Sustentan la Investigación.....	13
2.3.- Bases Conceptuales.....	24
2.3.1.- El Deporte.....	24
2.3.2.- Deporte Ayuda a Relacionarse.....	25
2.3.3.- El Deporte para Fomentar Valores Educativos.....	26
2.3.4.- Beneficios de la Actividad Física y Deportiva en las Universidades...	27
2.3.8.- Terminología Relacionadas al Plan Estratégico.....	31
2.4.- Bases Legales.....	33
2.5.- Operacionalización de las Variables.....	35

III MARCO METODOLOGICO	37
3.0.- Enfoque Epistemológico.....	37
3.1.- Tipo de Investigación.....	38
3.2.- Nivel de la Investigación.....	38
3.3.- Diseño de la Investigación.....	39
3.4.- Población y Muestra.....	40
3.4.- Fases de la Investigación.....	41
3.5.- Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	42
3.5.- Validez y Confiabilidad.....	43
3.6.- Técnicas de Procesamiento y Análisis de los Datos.....	45
3.7.- Procedimiento Metodológicos de la Investigación.....	47
IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	48
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
5.1.- Conclusiones.....	69
5.2 Discusión de Resultados en Función de la Información Teórica, y de Campo.....	70
5.2.- Recomendaciones.....	72
VI LA PROPUESTA	73
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	86
ANEXO: Cuestionario para diseñar actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección b” de la universidad nacional experimental de los llanos occidentales Ezequiel Zamora del municipio san Fernando, estado apure.....	90

LISTA DE CUADROS

	p.p
1. Sistema de Variables.....	35
2. ¿Cree que hay interés en la universidad por la práctica de la actividad física y deportiva?.....	48
3. ¿Cree Usted que la oferta de los organismos encargados de generar deporte en la ciudad de San Fernando, es suficiente?.....	50
4. ¿Cuáles son las actividades físicas y deportivas recreativas que se practican en la universidad son suficientes para el desarrollo de la misma?.....	51
5. ¿Cree Usted que se deben ofertar otros deportes en la universidad aparte de los tradicionales, cuáles?.....	52
6. ¿Cree Usted que los jóvenes estudiantes de la universidad con la cantidad de organización de eventos deportivos, tienen lo suficiente?.....	53
7. ¿Considera Usted que deben hacerse actividades físicas y deportivas por parte de la universidad y agrupaciones sociales?.....	54
8. ¿Cree Usted que los lugares en qué se realizan los eventos deportivos son adecuados, para la práctica de la actividad física y deportiva en la universidad?.....	57
9. ¿Cree Usted que existe algún estrato social que se le prioriza para la participación en eventos deportivos en la universidad?.....	58
10. ¿Está Usted de acuerdo que el municipio apoye al deporte en las universidades?.....	59
11. ¿Está Usted conforme con el funcionamiento socio-deportivo de la universidad?.....	61
12. ¿Está Usted satisfecho con la política deportiva del Gobierno Municipal?.....	62

13. ¿Considera Usted que se necesitan nuevos líderes deportivos en la comunidad?.....	63
14. ¿Cree Usted Que existen problemas del deporte en la universidad?.....	64
15. ¿Cree Usted que se puede hacer algo para mejorar el desarrollo de la actividad física en la universidad?.....	66
15. ¿Consideras que es factible desarrollar en la universidad actividades físicas, deportivas y recreativas?.....	67

LISTA DE GRAFICOS

	p.p.
Grafico N° 1 Distribución del interés de los estudiantes de primer año de derecho por las prácticas deportivas.....	49
Grafico N° 2. Distribución porcentual referida a los organismos encargados de generar deporte.....	50
Grafico N° 3. Distribución porcentual referida a las actividades físicas, deportivas y recreativas que se practican en la comunidad.....	51
Grafico N° 4. Distribución porcentual referida a otros deportes en la universidad.....	53
Grafico N° 5. Distribución porcentual referida a la organización de eventos deportivos.....	54
Grafico N° 6. Distribución porcentual referida a las actividades físicas, deportivas y recreativas por parte de la universidad y agrupaciones sociales.....	56
Grafico N° 7. Distribución porcentual referida a los lugares que se realizan los eventos deportivos.....	58
Grafico N° 8. Distribución porcentual para la participación en eventos deportivos y recreativos en la universidad.....	59
Grafico N° 9. Distribución porcentual que el municipio apoye al deporte en las universidades.....	60
Grafico N° 10. Distribución porcentual referida al funcionamiento socio-deportivo de la universidad.....	62
Grafico N° 11. Distribución porcentual referida a la política deportiva de la Unellez Apure.....	63
Grafico N° 12. Distribución porcentual referida a si necesitan nuevos líderes deportivos en la universidad.....	64
Grafico N° 13. Distribución porcentual referida a los principales problemas del deporte en la universidad.....	65
Grafico N° 14. Distribución porcentual referida a mejorar el desarrollo de la actividad física en la universidad.....	67
Grafico N° 15. Distribución porcentual referida a la factibilidad desarrollar en la universidad actividades físicas, deportivas y recreativas.....	68

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES EZEQUIEL ZAMORA
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO REGIONAL

“ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCIÓN B” DE LA Universidad Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Municipio San Fernando, Estado Apure.

Autor: Francisco Figueira.

Tutor: MSC. José Ángel Vera

Año: 2020.

RESUMEN

El deporte es, en la actualidad, un fenómeno complejo que tiene muchas Facetas y agrupa actividades y prácticas muy heterogéneas en cuanto a sus Objetivos y su desempeño. Si bien existen, en la actualidad, abundantes evidencias empíricas que corroboran los beneficios de la actividad física y su Influencia positiva en diferentes indicadores de la salud física y la psicológica. El objetivo de la investigación fue Proponer Actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección B) de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure. La investigación, se circunscribe en un diseño de campo no experimental y dentro de él se ubica el transaccional, de carácter descriptivo cuya modalidad es un proyecto factible. Se empleó un cuestionario de dieciocho (18) ítems tipo dicotómico de preguntas cerradas. Para el procesamiento de los datos, se aplicó el paquete estadístico ssp, se ha realizado un análisis cuantitativo y cualitativo de todos los datos. Se concluye que la Unellez Apure tiene un papel muy importante que desempeñar junto con las organizaciones deportivas y las autoridades, que pueden ayudar a garantizar que la universidad disponga de las infraestructuras deportivas y la incorporación de los nuevos ingresos al ámbito deportivo que necesitan. La calidad y el impacto final del deporte universitario dependen en última instancia de los profesores especialistas, atletas, entrenadores, administradores y voluntarios cuyas ideas, actitudes y comportamientos determinarán si se salvará la brecha de las relaciones inter-personales que separa al deporte que tenemos y al deporte que queremos: el deporte de verdad.

Descriptor: Actividades físicas, deportivas y recreativas. Plan estratégico. Fortalecimiento de las relaciones inter-personales.

BOLIVARIAN REPUBLIC OF VENEZUELA
EXPERIMENTAL NATIONAL UNIVERSITY
WESTERN PLAINS
ZAMORA EZEQUIEL
VICERRECTORADO REGIONAL PLANNING AND DEVELOPMENT

**PHYSICAL ACTIVITY AND RECREATIONAL SPORTS FOR
STRENGTHENING OF RELATIONSHIPS BETWEEN INTER-PERSONAL
FRESHMAN OF LAW SECTION B" National Experimental University De Los
Llanos Ezequiel Zamora Municipality West San Fernando, Apure State.**

Author: Francisco Figueira.

Tutor: MSC. Jose Angel Vera

Year: 2020.

SUMMARY

Sport is, at present, a complex phenomenon that has many Facets and group activities and practices very heterogeneous in their objectives and performance. While there are, at present, abundant empirical evidence supports the benefits of physical activity and its positive influence on different indicators of physical health and psychological. The aim of the research was to propose physical activities, sports and recreational activities for strengthening-personal inter among freshmen of law section B) relations at the University National Experimental Western Plains "Ezequiel Zamora" of the municipality of San Fernando, Apure State. Research, confined in a field design not experimental and within it lies transactional; whose descriptive method is a feasible project. A questionnaire of eighteen (18) items dichotomous type of closed questions was used. for processing the data, the SPSS statistical package was applied, there has been a quantitative and qualitative analysis of all data. It is concluded that Unellez Apure has a very important role to play along with sports organizations and governments can help ensure that the university sports facilities available and the incorporation of new entrants to the sports field they need. Quality and ultimate impact of university sports depend ultimately on specialist teachers, athletes, coaches, administrators and volunteers whose ideas, attitudes and behaviors will determine whether the breach of the inter-personal relationships that separates the sport that we will be saved and to the sport we want: the real sport. Descriptors: physical activity, sport and recreation strategic plan strengthening of inter-personal relationships.

Descriptors: Physical, Sports and Recreational Activities. Strategic Plan. Strengthening Interpersonal Relationships.

INTRODUCCIÓN

La sociedad de hoy está inmersa en una gran variedad de cambios y transformaciones sociales, tecnológicas y culturales. De igual forma, deben asumir las características, actitudes y comportamientos que conllevan este nuevo período. Los estudios sociológicos sobre la actividad deportiva y recreativa en las personas son escasos ya que es un ámbito de interés reciente. La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En este marco de ideas, el deporte es una forma de aprender a vivir. El hacer actividades físicas deportivas y recreativas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve. Por otro lado, la recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o sano; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

De igual modo, se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente.

De igual modo, la integración en esencia, es un acto natural del ser humano, por tal motivo de alguna u otra manera en diversas circunstancias de la vida el ser humano se ve envuelto por dicha acción integradora. Es decir, la misma

no es un acto ajeno a la cotidianidad. En tal sentido encontramos un aspecto de la vida cotidiana, así como conocido, manejable y factible, para ser abordado, entendido y aplicado. Dentro de esos aspectos básicos de la cotidianidad se encuentra también, la escuela, la cual ha constituido un espacio de encuentro por generaciones.

Es así como, en la actualidad el Estado venezolano adelanta importantes reformas políticas, administrativas y educativas para alcanzar mayores niveles de desarrollo, lo cual solo parece posible a través de la integración Universidad – Comunidad fundamentada en la frontera participativa como elemento fundamental de dicho desarrollo. Este argumento pone de manifiesto que el desarrollo humano demanda la construcción de vínculos estrechos entre la Universidad y la Comunidad como una necesidad para el progreso y desarrollo de la sociedad, además se infiere que las instituciones de educación superior constituyen la instancia para pensar la articulación y progreso de los pilares políticos, económicos y tecnológicos de la sociedad, lo cual solo parece posible a través de la integración de ésta con las comunidades.

En otro orden de ideas, la investigación se caracteriza por ser un estudio fundamentado en el paradigma pos positivista, bajo un enfoque cuantitativo, siendo orientada dentro de los caminos metodológicos de una investigación, estructurándose en cinco capítulos que se describen a continuación:

El Capítulo I, refiere al planteamiento del problema, objetivos y relevancia. En el capítulo II, se describe el marco de teórico, así como las bases psicopedagógicas, descripción de las variables en estudio y las bases legales, mientras que en el Capítulo III, se presenta el marco metodológico, diseño, nivel y modalidad del estudio, así como población, muestra, técnicas e instrumento de recolección y análisis de los datos, validez y confiabilidad..

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

El deporte con más de trescientos años de existencia como fenómeno social se ha orientado a lo largo de ellos en forma tradicional hacia la competencia, la diversión y el entretenimiento. Sin embargo, la dinámica social y su desarrollo como campo del conocimiento y de acción social en la gestión pública han permitido generar nuevos conceptos e instrumentos que facilitan complementar e integrar la gestión pública, la política y el deporte mismo.

De allí que, las actividades físicas, deportivas y recreativas han adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo, teniendo cada vez más claros los beneficios que representan para el mejoramiento de todos, considerando que no son un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad inter-personal de los seres humanos.

Por lo tanto, el deporte y la actividad física fomentan la salud, tanto física como psicológica, además, abre la puerta al desarrollo y a la participación; estimulando aptitudes de los estudiantes como el espíritu de equipo, la comunicación, la negociación y el liderazgo destacando a la vez la participación y la inclusión de todos los grupos en la sociedad estudiantil, sin importar el género, la edad o la etnia, es decir, brinda diversión a los participantes. Desde este punto de vista, el deporte, como lenguaje universal, también puede ser un poderoso vehículo de promoción de la paz, la tolerancia y la comprensión. Mediante su poder de reunir personas puede promover la reconciliación, reducir tensiones y generar diálogo.

Por otra parte, Menéndez (2011) plantea que la actividad física El deporte es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de una manera espontánea o consciente en la búsqueda de

satisfacciones conscientes, además de ser recreativos ayudan a la formación de hábitos y habilidades, así como destrezas.

Es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logra una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

En virtud de esta situación se pudo determinar que existen dificultades en las **RELACIONES INTER-PERSONALES** entre los estudiantes de La Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora **UNELLEZ-APURE** VPDR que interrumpen el proceso de aprendizaje teórico-práctico de las actividades académicas, el cual conlleva a diversas aptitudes como la desintegración de trabajo en equipo falta de identidad propia, problemas de comunicación, en este sentido se pudo determinar, las acciones violentas observadas durante las actividades académicas fueron: malas palabras, sobre nombres, empujones, actitudes de rabia, descontento rebeldía, entre otras de los estudiantes. Aunado a la situación de este planteamiento fue examinar las conexiones entre inteligencia emocional, evaluada con medidas de auto-informe y de habilidad, la calidad de las relaciones inter-personales y la empatía en estudiantes universitarios de primer año de derecho.

Asimismo, se examinó la contribución de la inteligencia emocional como predictor de estas dimensiones. Por esta situación problemática, la presente investigación tiene como finalidad diseñar un plan de acción de **ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION (B) UNELLEZ- APURE VPDR.**

La violencia universitaria es una de las problemáticas que afectan la dinámica estudiantil. En este sentido, se observa que los estudiantes se agreden dentro y fuera de clase de forma verbal y físicamente, trayendo como consecuencia el desorden y la indisciplina en el proceso de enseñanza. Todas estas conductas

influyen negativamente en las actividades del proceso de enseñanza lo cual se convierte en un distractor para la comprensión de las actividades

Vallarta, 2007), la violencia universitaria se refiere a toda “situación de agresión, abuso o maltrato que realiza una persona o grupo.”

El propósito es diseñar una recopilación teórica y reflexiva acerca de las competencias profesionales universitario debe tener para satisfacer las necesidades que la sociedad del conocimiento demanda de la universidad del siglo XXI. El mundo está pasando de una sociedad industrial a una sociedad del conocimiento y esto está demandando cambios en las universidades y en el trabajo que realizan los docentes.

Uno de los retos que se deben enfrentar en la construcción del Espacio de la Educación universitaria es el de preparar a las nuevas generaciones de profesores para que sean capaces de seleccionar, actualizar y utilizar el conocimiento en un contexto específico, que sean capaces de aprender en diferentes contextos y modalidades y a lo largo de toda la vida y que puedan entender el potencial de lo que van aprendiendo para que puedan adaptar el conocimiento a situaciones nuevas. Para ello se presentan diferentes perspectivas de perfil del estudiante universitario basado en competencias como el deporte.

En este caso es necesario actuar implementando actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecer las relaciones inter-personales de dicha casa de estudio, Son muy evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad universitaria. El deporte y la actividad física, como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación de las actividades físicas, deportivas y recreativas se conciben como una necesidad básica que tienen los seres humanos y es entendida como una herramienta que contribuye al largo proceso pedagógico y a la formación social en el cual descansa lo armónico de todas las fuerzas que integran al hombre. La necesidad de los jóvenes estudiantes de conocer y aprender en contacto con la exploración del medio y del movimiento, comenzando a general

avances y adaptaciones de sus potencialidades físicas y mentales, estableciendo relaciones con los demás y su entorno inmediato.

Resulta por ello indispensable que todos los profesionales de la actividad física y el deporte afronten esta etapa sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos y contenidos que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de estudiantes. Por lo que no se ha logrado implementar una cultura deportiva y recreativa, un sistema dirigido específicamente a la comunidad juvenil, lo que constituiría una excepcional ayuda para influir en los jóvenes con respecto a la buena utilización del tiempo libre y de esta manera evitar aquellos problemas frecuentes que se presentan a diario en las comunidades universitarias.

Ahora bien, considerando los fines que persigue la formación de profesionales de la Rama del derecho específicamente la de primer año sección B) por la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales, en donde actualmente se preparan 116 estudiantes a nivel de pregrado (distribuidos en el período de pasantía en el Municipio San Fernando), así como a nivel de postgrado, del cual no se tienen datos exactos, en la unelvez apure de la parroquia el recreo específicamente, no se atiende el área deportiva, no solo por el escaso personal de Educación física, sino también por la desasistencia en cuanto a la matrícula estudiantil.

En este sentido, Venezuela no escapa a esta revolución deportiva, por lo cual ha efectuado numerosos intentos, resoluciones y acuerdos, promulgando nuevas leyes y normativas del deporte con el fin de regular su procedimiento, promoción, divulgación y práctica, dándole prioridad al área del Deporte, y a la Actividad Física como derechos del ser humano que en el contexto educativo contribuyen en la formación integral de los estudiantes, así como también en el marco comunitario, como lo señala el Artículo 23 numeral 2 referido al Subsistema Comunal de la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), el cual está en plena conformidad con los Artículos 35 y 37 de la mencionada Ley.

Así mismo, en la misión del Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deportes (2014), se establece Impulsar y promover el desarrollo integral de los y las jóvenes y la potenciación del deporte venezolano a través de la organización del poder popular juvenil, el deporte, la actividad física y la educación física, para permitir la construcción de una sociedad igualitaria y justa que se orienta el siguiente estudio para que se dé las siguientes interrogantes:

¿Qué actividades físicas y deportivas se realizan en la universidad Unellez apure vpdr del municipio San Fernando Estado Apure?

¿Cuáles son los fundamentos teóricos para el diseño de un plan estratégico para la universidad Unellez Apure vpdr del el municipio San Fernando Estado Apure?

¿Hay interés de los estudiantes de primer año de derecho por las prácticas deportivas?

¿Cuáles son las fortalezas de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho para desarrollar un plan estratégico del deporte la actividad física, y recreativa en la Unellez Apure vpdr del municipio San Fernando Estado?

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Proponer Actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección B) de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.

Objetivos Específicos

Identificar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los estudiantes en las actividades físicas, deportivas y recreativas en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.

Definir los fundamentos teóricos para el diseño de un plan estratégico de la actividad física, deportiva y recreativa en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.

Diseñar actividades físicas deportivas y recreativas a los estudiantes de Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.

Justificación e Importancia de la Investigación

En la adolescencia, las actividades físicas, deportivas y recreativas adquieren una especial importancia, ya que en esta etapa de la vida ocurren una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que en gran medida influyen en la vida adulta. Si durante este proceso se realiza con frecuencia alguna de las actividades mencionadas se obtendrán múltiples beneficios como: Ayudar al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de desarrollo, además en el aspecto emocional, a través del deporte se puede canalizar el estrés y disminuir el enojo; además alienta el espíritu de competencia y proporcionar sensaciones de satisfacción y por último, mejora las relaciones sociales, se puede conocer a otras personas formar grupos para realizar otras actividades, resolver conflictos de manera respetuosa y tolerante.

En ese mismo sentido, las actividades físicas y deportivas, ayudan a establecer formas de comunicación y promueven el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio. También enseñan autodisciplina y respeto por los

demás, fortalecen la autoconfianza, propician el liderazgo y desarrollan habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajar en equipo.

Por tanto, las actividades físicas, deportivas y recreativas, son de gran importancia, pues a través de ellas se aprende a relacionarse de manera sana y alegre con los demás, ayudan a la formación de hábitos y fortalecen la seguridad, confianza y autoestima, y los preparan para asumir papeles de liderazgo y convertirse en individuos responsables y útiles a su comunidad. Los conocimientos teóricos sobre este problema de investigación servirán como fuente de información y de pautas básicas para la consecución de aportes de estudios específicamente en lo concerniente a la variable plan estratégico del deporte y la actividad física; además brindará la oportunidad de incorporar el área deportiva como recurso en la intervención para incrementar la calidad de vida de los estudiantes tal como se contempla en la normativa oficial venezolana. Desde la perspectiva metodológica aporta la creación de un instrumento de medición para la variable lineamientos para la generación de planes estratégicos que puede ser utilizado en otras investigaciones inscritas en esta misma línea de trabajo. Desde el punto de vista práctico y social aportará soluciones organizacionales no convencionales en la universidad al utilizar las actividades físicas y deportivas como recurso que permita fortalecer la calidad de vida de los jóvenes y sus familiares con equilibrio, salud y confort.

Asimismo, podrá ser dispuesto por otras instituciones, adaptándose a sus necesidades e intereses. Considerando el aporte social la investigación se justifica puesto que la estructura programática de la propuesta que se deriva del estudio puede servir para ser aplicada en otras universidades del mismo tipo o en cualquier otra que esté interesada en desarrollar programas de beneficio, no económico, que contribuyan a incrementar la satisfacción e identificación de toda la universidad y comunidad, Enmarcadas en el programa de líneas de investigación de la UNELLEZ específicamente en el área de **Ejercicio físico y Salud.**

CAPITULO II

MARCO TEORICO REFERENCIAL

2.1.- Antecedentes de la Investigación

Todo trabajo de investigación lleva implícito una serie de trabajos que sirven de apoyo y constituyen un valioso aporte para el desarrollo de la misma Y está enmarcada en la universidad UNELLEZ APURE- VPDR especialmente en la línea de investigación ejercicio físico y salud.

Realizado estudios similares a las relaciones interpersonales como herramientas esenciales para optimizar el clima organizacional, se encuentran diversas investigaciones que se orientan al estudio de la misma, tales como, “actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales”

En el caso de este estudio, se han de referir los siguientes Antecedentes: **EL equipo Académico del International Research Center on Organizations, IRCO (2014), realizo un trabajo de investigación titulado “Actividad Física y Deporte: Un Nuevo Enfoque del Bienestar. La Necesidad de una Estrategia ambiciosa para una Sociedad Activa”** este estudio tiene como objetivo examinar qué se está haciendo en España y qué se puede hacer para desarrollar una política de impulso de la actividad física y el deporte realizado por los ciudadanos, como vía para lograr una sociedad más saludable. Para ello se hace una revisión exhaustiva de las estrategias, los datos y las actuaciones concretas o «buenas prácticas» de otros países occidentales, y en especial los de las sociales europeas (UE).

Asimismo, se proporcionan datos económicos comparados de inversión y gasto en promoción de la actividad física en diversos países. La conclusión principal es que en nuestro país no existe falta de interés por desarrollar una

estrategia de actividad beneficiosa para la salud, pero sí una cierta falta de visión o de ambición.

Los planes existentes caminan en la dirección correcta, pero son claramente menos ambiciosos que los de otros países con los que debemos compararnos.

Esta investigación se relaciona con el presente estudio porque su fin es el mismo, el deporte la actividad física Y recreación tienen efectos beneficiosos en muchas áreas y cuyos principales enemigos son el sedentarismo, la obesidad, la depresión y la ansiedad y la falta de relación inter-personales». Nuestro objetivo es crear conciencia para que todos nos activemos y pongamos nuestro grano de arena con el fin de aprender a cuidarnos, ya que así la esperanza de vida aumentará y la calidad de la forma de vida tendrá importantes efectos sociales.

Lescaille, A. (2015), realizó un trabajo de investigación titulado “Estrategia de Actividades Deportiva Recreativa para el Deporte Participativo en Adolescentes”. El cual tuvo como objetivo contribuir a disminuir las manifestaciones negativas que se presentan en estos adolescentes a través de actividades física, deportivas y recreativas, propiciando además de salud, bienestar, integración a la sociedad, formación de valores morales y humanos y brindarle la oportunidad de emplear su tiempo en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura a través de la integración interpersonal en la República Bolivariana de Venezuela .

La investigación aborda la fundamentación teórica- práctica de la problemática, así como los elementos del diseño teórico-metodológico, de igual manera, los elementos que caracterizan a los estudiantes de la UNELLEZ APURE VPDR ubicado en el recreo del municipio san Fernando. Para la realización de la estrategia se emplearon diferentes métodos del nivel teórico, empírico y entre los que se citaron: Análisis, síntesis, inducción, deducción, histórico, lógico, observación, entrevistas, criterio de especialistas y para procesar los datos

recopilados, para hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionadas.

La evaluación del impacto de la estrategia permitió a la autor afirmar que fueron cumplidos los objetivos propuestos y que fue factible su aplicación en la universidad UNELLEZ APURE del municipio San Fernando. Los resultados obtenidos con la aplicación de la estrategia de actividades físicas deportivas y recreativas participativo propuesto, permiten ofrecer las siguientes conclusiones: Los fundamentos teóricos, metodológicos, psicológicos y fisiológicos abordados en la investigación sustentan la aplicación de la estrategia deportiva -recreativa en los estudiantes universitarios constituyendo fuente de consulta.

El diagnóstico realizado demostró las principales características, necesidades e intereses en los adolescentes de la comunidad estudiantil el especialistas permitió constatar el alto grado de efectividad de las actividades contenidas en la ¿Las personas se sienten cómodas con lo que les transmito?, de esta manera las formas de compartir mejorarán de gran manera a través de una comunicación positiva. Es importante el factor comunicación dentro de los estudiantes pues con ello puede mejorarse y por lo tanto el desarrollo de las actividades pedagógicas.

Estrategia de actividades deportiva – recreativa, así como su nivel de aplicabilidad en otras universidades. La valoración de la estrategia de actividades deportiva recreativa logró estabilidad en los estudiantes evaluando la factibilidad del mismo. Este antecedente, aporta a la investigación teórica y metodológicamente una información valiosa que sirven para sustentar el cambio en el estudio.

Otro Autor es Cruz (2015) en el artículo Comunicación positiva en las relaciones inter-personales del blog Gestipolis, recuperado de <http://www.gestipolis.com/comunicacion-positivarelaciones-personales/> expresa que para tener un nivel de relaciones interpersonales apropiado en el trabajo, familia o casas de estudios, es necesario desarrollar pensamientos empáticos a

través de preguntas como ¿Me sentiría cómodo si una persona se comunica en el mismo tono que yo?, ¿Tengo un nivel de autoestima necesario para comunicarme con los demás?

Teorías que Sustentan la Investigación

Tal y como citan Cervelló (1996) y Valero y Latorre (1998), a continuación mostramos un análisis de las distintas teorías dentro del campo de la Psicología, estableciendo que la motivación deportiva está influenciada por un conjunto de aspectos, interrelacionados entre sí, y subyacentes al resultado final que es la conducta observable.

La actividad física y recreativa en la salud de las personas juega un papel preponderante, como los señalan los diferentes estudios realizados. Aun así, son pocas las personas que dedican parte de su tiempo a realizar un programa diario o por lo menos, semanal.

Teoría sobre la Gerencia Educativa y la calidad de Vida

Según Sandez (1996), por Alfiz (2008)

De acuerdo con los postulados del autor, el concepto de calidad de vida Humana es el criterio clave para guiar el estudio de las organizaciones sociales y la educación. La controversia en torno del concepto de calidad de vida humana en los círculos académicos de todo el mundo remite a la filosofía de la ciencia, la política del conocimiento, el modelo de sociedad y el concepto de ser humano como sujeto individual y social. En realidad, la definición de calidad de vida humana responde a una antropología filosófica concebida a partir de los valores éticos y las opciones políticas de la ciudadanía en su diario quehacer.

Ahora bien, la estrategia por excelencia para la promoción de la calidad de vida humana y de educación es la participación ciudadana, comprometida con la conquista de la democracia política y la práctica efectiva de la democracia social capaz de enfrentar las desigualdades económicas, políticas y culturales que

amenazan el desarrollo humano y la seguridad colectiva. Esta estrategia se fundamenta en la premisa de que la participación democrática favorece la definición justa de los espacios de contribución y beneficio individual del esfuerzo humano colectivo.

De igual forma, la estrategia se basa, además, en la convicción de que la participación democrática favorece la solidaridad y el ejercicio efectivo de la justicia social. Asimismo, la participación democrática favorece la conciencia política y la organización social para la autogestión de la comunidad y la preservación y regeneración de la naturaleza. Finalmente, esta hace posible la adopción de opciones políticas relevantes y significativas para los ciudadanos, comprometidos con la construcción de la civilización humana, a la luz de la articulación correcta de los valores de libertad y equidad.

En la educación, que tiene por función construir y distribuir conocimiento, el razonamiento es que la participación ciudadana favorece la construcción libre y solidaria del conocimiento socialmente válido y su distribución equitativa y efectiva. A la luz de estas expectativas, es preciso evaluar la naturaleza de la calidad de vida y de educación y valorar la aplicación de los conceptos de libertad, equidad, participación y democracia en la gestión educativa.

De allí que, la teoría en referencia se considere asertiva en la sustentación de los objetivos que fundamentan la evaluación de los procesos gerenciales en el desarrollo del Proyecto Educativo Integral Comunitario.

Teoría del Deporte de Paredes (2003)

Con respecto a esta teoría el autor marca unos objetivos y, con ellos, Pretende apuntar hacia la reflexión de los elementos teóricos que abrazan el deporte, explorar así en este maravilloso mundo e indagar los aspectos del estudio del mismo:

- Conocer y comprender los conceptos de epistemología, ciencia, teoría y conocimiento.

- Conocer y comprender los paradigmas de la ciencia y su entronque con las ciencias de la actividad física y el deporte.
- Analizar el movimiento humano como objeto específico de conocimiento, a partir de las realidades antropológicas: corporeidad y motricidad.
- Interpretar y comprender el significado de "lo corporal" en la cultura, así como estudiar los diferentes modelos corporales que se dan en el ocio activo de la sociedad actual.
- Conocer y analizar la realidad actual de la motricidad, de la actividad física, del juego, y del deporte en sus diferentes manifestaciones, como objeto de estudio
- Analizar la actividad física y el deporte como fenómeno cultural y social.

En este orden de ideas, es necesario considerar que para lograr una buena preparación en cualquier actividad deportiva, hay que conocer todos aquellos aspectos que ayuden a mejorar las habilidades y potencialidades ya existentes y a fortalecer las debilidades que limiten el buen desarrollo durante las prácticas o situaciones presentes durante la realización de los juegos.

Teoría Socio-cultural de Vigotsky, por Jaimes (2007)

Este autor aporta una visión muy rica sobre las relaciones entre:

Desarrollo y aprendizaje, parte de la idea de que estos procesos (inteligencia, lenguaje, memoria...), son el resultado no solo de factores madurativos sino de la interacción social. Plantea el estudio de los jóvenes en su entorno social, es por eso que el joven y el entorno social son elementos de un único sistema interactivo. El autor distingue varios niveles de desarrollo:

a) Nivel de desarrollo afectivo o desarrollo real: Se refiere al desarrollo que ya se ha producido, traducido como el conjunto de actividades que el niño es capaz de realizar por sí solo.

b) Nivel de desarrollo potencial: Es el que viene determinado por el Conjunto de actividades que el niño es capaz de realizar con ayuda de otras personas.

Entre uno y otro nivel se encuentra la zona de desarrollo próximo, que

Según Vigotsky, citado por Jaimes, (2007).

Es “La distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través (de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”). Esta zona define las funciones que aún no han madurado pero que están en procesos de maduración.

Lo anterior quiere decir que Vigotsky concibe al niño más allá de Piaget, es una perspectiva distinta: el niño alcanza por sí solo el aprendizaje; lo social y lo cultural le dan una nueva visión al proceso educativo, este autor plantea el proceso de aprendizaje desde el paso del desarrollo real hasta el desarrollo potencial. En este sentido, el primero implica lo que el niño trae, lo que conoce; mientras que el segundo, lo que él puede llegar alcanzar. En esto influye un proceso de mediación.

Por consiguiente, la zona de desarrollo próximo representa los conocimientos, habilidades y destrezas que están dispuestos a ser actividades en el estudiante desde fuera, de modo que a través de la interacción social, pueda ponerlos en práctica por sí solo. Atendiendo a estas razones, en la escuela se deben abordar estrategias de socialización considerando este principio fundamental de la teoría. En consecuencia, el docente es un mediador que interactúa a partir de la ZDP, pareciera que sin eso, el puente entre desarrollo real y desarrollo potencial quedaría incomunicado corriendo el peligro de actuar bajo el esquema de que el desarrollo real es lo que el educando sabe y el desarrollo potencial lo que sabe el educador.

Teoría de la Calidad Total

El enfoque de calidad total se traduce en establecer un sistema de operaciones capaces de suministrar efectividad a través de la productividad lograda, de allí que según la conceptualización básica, la filosofía de la calidad total es desarrollar, diseñar, hacer del producto lo más útil y con un alto sentido hacia la satisfacción del consumidor. En consecuencia, las teorías sobre la administración de la organización han jugado un gran papel en las soluciones de problemas situacionales a la cual están sometidas las instituciones. Sin embargo, la intención debe estar en tratar de buscar cuáles el modelo o enfoque que se adapte a la organización particular, en el caso de la organización educativa. La gerencia requerida debe ser aquella que logre con efectividad y eficiencia solventar los problemas. Cabe señalar además, que la calidad debe ser entendida como el cambio en la manera de actuar del director en la realización de sus funciones y productividad como agregación de valores académicos que permitan un alto sentido de calidad a la hora de realizar un trabajo productivo.

En consecuencia, dicho plan establecerá un sistema de operaciones capaces de suministrar efectividad, de allí que su basamento esté proyectado hacia la filosofía de la calidad total, la cual consiste en desarrollar, diseñar y hacer del producto final que es la productividad del sistema educativo. Siendo la calidad, la manera de actuar del supervisor lo que le permitirá realizar un trabajo productivo en las instituciones a su cargo. A partir de los 20 años se pasa a otra etapa de la vida, la de la adultez, y se integra a la población económicamente activa. Las responsabilidades son cada vez mayores, una familia y un trabajo que hay que mantener, el tiempo libre es menor y la dedicación a su vida personal decrece.

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona en el trajín de la vida diaria.

Vuori (17) afirma lo anterior cuando acota que en la salud influyen numerosos factores pasados y presentes del entorno y del modo de proceder que tiene cada individuo, algunos de éstos son controlables y otros no. En este artículo se tratará sobre la actividad física y recreativa que poseen las personas que laboran en centros de enseñanza preescolar.

Actividad física

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente. Stensaasen (12) la comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración. La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz. Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro. No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud

El desarrollar un programa de ejercicio aeróbico, le va a dar las armas necesarias para mantener, desarrollar y restaurar la salud de la persona.

Ortega y Díaz (7) mencionan algunas adaptaciones benéficas que sufre el organismo cuando se practica un ejercicio aeróbico, por lo menos durante tres meses en tres sesiones semanales, en días alternos con una duración de 20 minutos como mínimo y con una intensidad según las condiciones de cada persona.

Actividad recreativa

En la calidad de vida de una persona influyen diversos factores; como bien se apuntaba anteriormente, uno de esos que se quiere señalar es la recreación.

La recreación para Salazar (10), son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social.

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

Variables relacionadas con la motivación (Cervelló, 1996; tomado de Valero y Latorre, 1998). En el ámbito del deporte y la actividad física, el estudio parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen realizar estas actividades físicas y otras no, los factores que se encuentran relacionados

con esta elección, y aquellos que determinan que se permanezca en ella o se abandone. Podríamos decir, en términos generales, que si no hay motivación no hay participación, aunque luego veremos que tal afirmación no siempre es correcta. De hecho, algunos tipos de motivación (extrínseca y orientación al ego y al resultado) pueden, a veces, tener efectos negativos sobre la participación y la satisfacción en la práctica del deporte y el ejercicio.

(Gutiérrez, 2000). Partiendo de este principio, comprobamos que las distintas teorías que han analizado la motivación de las actividades deportivas y recreativas pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas, que han considerado al individuo como un ser sujeto a la influencia de los estímulos ambientales, hasta el cognitivismo, el cual concibe a las personas como activos procesadores de información (Escartí y Brustad, 2000). En otras palabras, el estudio del fenómeno deportivo ha ido evolucionando desde los estudios más descriptivos, en los que se mostraba gran preocupación por conocer cuáles eran los motivos que llevaban a los sujetos tanto a practicar deporte como a abandonar la práctica del mismo, hasta formulaciones.

MOTIVACIÓN

Aspectos Biológicos

Aspectos Emocionales

Aspectos Sociales

Aspectos Cognitivo

En el ámbito del deporte y la actividad física, el estudio de la motivación parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen realizar esta actividad y otras no, los factores que se encuentran relacionados con esta elección, y aquellos que determinan que se permanezca en ella o se abandone. Podríamos decir, en términos generales, que si no hay motivación no hay participación, aunque luego veremos que tal afirmación no siempre es correcta. De hecho, algunos tipos de motivación (extrínseca y orientación al ego y al resultado) pueden, a veces, tener efectos negativos sobre la participación y la satisfacción en la práctica del deporte y el ejercicio (Gutiérrez, 2000a).

Partiendo de este principio, comprobamos que las distintas teorías que han analizado la motivación deportiva pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas, que han considerado al individuo como un ser sujeto a la influencia de los estímulos ambientales, hasta el cognitivismo, el cual concibe a las personas como activos procesadores de información (Escartí y Brustad, 2000). En otras palabras, el estudio del fenómeno deportivo ha ido evolucionando desde los estudios más descriptivos, en los que se mostraba gran preocupación por conocer cuáles eran los motivos que llevaban a los sujetos y los estudiantes tanto a practicar deporte como a abandonar la práctica del mismo, hasta formulaciones. Muchos (pero no todos) motivos se ciñen a un proceso cíclico de cuatro etapas de 1) Anticipación, activación y dirección, conducta activa y retroalimentación (feedback) del rendimiento y resultado.

En la fase de anticipación, el individuo tiene alguna expectativa de la emergencia y satisfacción de un motivo, la cual se caracteriza por un estado de privación y de deseo de conseguir una meta. Durante la fase de activación y dirección, el motivo es activado por un estímulo intrínseco o extrínseco.

El motivo, a su vez, legitima la conducta que surge a continuación. Durante la conducta activa y el feedback del rendimiento, el individuo participa en conductas dirigidas que le permiten aproximarse a un objeto – meta deseable o distanciarse de un objeto – meta aversivo. Mediante los esfuerzos de enfrentamientos deportivos y la resultante realimentación de éxito o fracaso, el individuo vive las consecuencias de la satisfacción del motivo (si el motivo no está satisfecho, entonces persistirá la conducta). Para conocer más a profundidad el término motivación, y las razones por las cuales es usado por la psicología para explicar la conducta, se presenta a continuación la siguiente revisión de la historia y desarrollo del concepto en sí: Orígenes filosóficos. El concepto de motivación se remonta a los antiguos griegos. Aristóteles afirmaba que el alma estaba compuesta de elementos nutricios y sensitivos, los cuales se relacionaban con el cuerpo y ambas formaban las bases de la fuerza motivacional irracional e impulsiva.

A estos se sumaba un elemento racional, el cual contenía todos los aspectos intelectivos del alma e incluía “la voluntad”. Cientos de años después, aquella alma conformada por los elementos nutricios, sensitivos y racionales, pasó a ser un alma de dos partes: Las pasiones del cuerpo y la razón de la mente. En la era moderna, René Descartes afirmaba que el cuerpo era un agente pasivo de la motivación mientras que la voluntad era el agente activo. Sostenía que los motivos podrían emerger tanto del cuerpo como de la voluntad , dándole a la voluntad el carácter supremo de fuerza motivadora, la cual iniciaba y dirigía la acción, aportando de esta manera a la filosofía, la primera gran teoría de la motivación: la voluntad. Según esto, afirma Reeve, que si se comprendiera la esencia de la voluntad, sin duda se lograría la comprensión de la motivación humana.

Respecto al estudio de la voluntad se invirtió gran esfuerzo filosófico, llegando a la conclusión de que ésta era una propiedad poco entendida de la mente, REEVE, John Marshall. Motivación y Emoción. 2ª ed. Madrid: Mc GRAW – HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U., 1994.

Teorías de la Autodeterminación

(Deci y Ryan, 1985) La teoría de la Autodeterminación es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o auto determinadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985), es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004).

La teoría de la Autodeterminación asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y desarrollo y que se esfuerzan por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad. Esta tendencia humana natural no opera

automáticamente, sino que requiere estímulos continuos y apoyos del ambiente social para funcionar eficazmente. Es decir, el contexto social puede apoyar o puede frustrar las tendencias naturales hacia el compromiso activo y el crecimiento psicológico.

Teoría de la Auto-eficacia (Bandura, 1986) La auto eficacia es un concepto que introdujo Albert Bandura, un psicólogo ucraniano-canadiense. En 1986, elaboró la Teoría del Aprendizaje Social, referente a la regulación de la motivación y la acción humana, que implica tres tipos de expectativas: las expectativas de situación-resultado, las expectativas de acción-resultado y la auto eficacia percibida. Hoy os hablaré de la auto eficacia En este sentido, la auto eficacia, o las creencias en tus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, juega un rol importante no solamente en la manera de sentirte respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en tu vida.

El concepto de auto eficacia es un aspecto central en la psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona. En la teoría de Albert Bandura, se defiende que la auto eficacia es un constructo principal para realizar una conducta, ya que la relación entre el conocimiento y la acción estarán significativamente mediados por el pensamiento de auto eficacia.

Las creencias de auto eficacia, es decir, los pensamientos que tiene una persona sobre su capacidad y autorregulación para poner en marcha dicha conducta serán decisivos. De esta manera, las personas estarán más motivadas si perciben que sus acciones pueden ser eficaces, esto es si hay la convicción de que tienen 21 habilidades personales que les permitan regular sus acciones. Bandura considera que influye a nivel cognitivo, afectivo y motivacional. Así, una alta auto eficacia percibida se relaciona con pensamientos y aspiraciones positivas acerca de realizar la conducta con éxito, menor estrés, ansiedad y percepción de

amenaza, junto con una adecuada planificación del curso de acción y anticipación de buenos resultados.

Bases Conceptuales

A continuación, se presentan los aspectos teóricos relacionados con el deporte y la fundamentación de planes estratégicos, que permitan ubicarlo en un contexto específico que facilita la comprensión de sus componentes y relaciones, estos aspectos se han estructurado de forma que sustenten la investigación realizada y ha servido a su correcta conducción.

El Deporte

El deporte, constituyen una forma amena de aprender valores y lecciones que duran toda la vida. Promueven la amistad y el juego limpio, nos enseñan a trabajar en equipo y nos aportan disciplina, respeto y las habilidades necesarias que harán de los niños y niñas unos adultos comprometidos. Además, contribuyen a preparar a los jóvenes para hacer frente a los retos futuros y adoptar posiciones de liderazgo en el seno de sus comunidades. En este sentido, el deporte y la recreación garantizan el derecho de todos los niños y niñas a jugar. Todos ellos tienen derecho a un comienzo saludable; además, tienen derecho a una educación. Y todos los adolescentes tienen derecho a poder convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos.

Desde este punto de vista, la práctica regular de deportes y juegos desde la primera infancia y durante la adolescencia es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. La participación en actividades deportivas puede fortalecer la salud de la infancia, mejorar el rendimiento escolar y contribuir a reducir el nivel de delincuencia. Por lo tanto, los programas deportivos y recreativos están ofreciendo entornos seguros, que fomentan relaciones estables entre la infancia y los adultos, así como en el seno de la infancia misma. Estos programas están brindando a los y las estudiantes de todas las edades la

oportunidad de expresarse, de ser escuchados, de aportar sus opiniones e ideas y convertirse en agentes del cambio. Están contribuyendo a crear comunidades y una sociedad más justa y pacífica.

Deporte Ayuda a Relacionarse

Mientras que los mayores encuentran en el deporte una vía para controlar su peso y una forma de mantener una vida saludable, para menores y adolescentes el deporte en equipo puede ser un modo de socialización e integración. Practicado de forma sana, el deporte facilita las relaciones humanas en un contexto lúdico y permite aumentar la autoestima y la seguridad en uno mismo. Aunque padres y profesionales deben procurar que los jóvenes entiendan esta práctica deportiva como un juego y no como un sistema para fomentar la competitividad.

Cabe señalar, los estudiantes que no destacan en la universidad por sus habilidades de trato con los demás compañeros pueden encontrar en el deporte la oportunidad de relacionarse con personas diferentes en un contexto informal y divertido. Practicar ejercicio en grupo facilita la relación entre los menores y su colaboración mutua para lograr un objetivo común. Los deportes individuales no se centran tanto en desarrollar la colaboración entre compañeros, sin embargo, aportan otras ventajas y cuestiones a tener en cuenta: Las personas más tímidas se sienten más cómodas en actividades deportivas en las que no participe un gran número de personas.

Muchos adolescentes se desenvuelven y rinden mejor cuando no dependen de los demás. Los deportes individuales ofrecen más oportunidades para fomentar la autonomía y la creatividad, lo que aumenta la confianza en uno mismo. A los jóvenes más impulsivos y transgresores con las normas, discriminados en el contexto de un equipo, les favorece depender sólo de ellos mismos, aunque reciban atención individualizada por parte del entrenador. Si el deporte por el que se inclina el menor es individual, es importante que parte de la actividad se

desarrolle en grupo, de esta manera se promoverá una mínima socialización a partir de juegos colectivos.

Mediante el deporte se mejora la percepción de uno mismo cuando se descubren cualidades desconocidas como resultado de practicarlo día a día. Perfeccionadas las capacidades físicas, el menor gana confianza, aunque sea en un terreno diferente al rendimiento intelectual. Además, ante los aciertos deportivos, los padres tienen la oportunidad de reforzar su autoestima y aprovechar para enseñar a tolerar el error y la derrota evitando el dramatismo y la pérdida de confianza. El deporte facilita que el cerebro esté más activo, por lo que ayuda a la concentración y, de manera indirecta, a favorecer el rendimiento escolar.

- El Deporte para Fomentar Valores Educativos

Los deportes en equipo fomentan valores educativos útiles para el desarrollo juvenil. Sentirse parte de un grupo facilita el desarrollo de valores como la generosidad y el compañerismo, a la vez que permite aprender a compartir experiencias como la alegría y la decepción con los compañeros. Por eso, los estudiantes adolescentes más rebeldes y con dificultades para seguir las normas encuentran la oportunidad de fomentar la tolerancia a la frustración por verse obligados a ceder ante las indicaciones de un líder representado por la figura del entrenador y no actuar de forma impulsiva según sus deseos. El deporte también fomenta la responsabilidad, ya que enseña a mejorar a partir de los propios errores, y los jóvenes perciben que controlan su evolución como personas. Además, seguir un horario de entrenamiento y cumplir con los compromisos deportivos –disciplina.

Beneficios de la Actividad Física y Deportiva en las universidades

A continuación, le presentamos algunos de los numerosos beneficios que se pueden obtener con la creación de un sistema de actividades físicas deportivo y recreativo universitario amplio, accesible e inclusivo que ofrezca el deporte que queremos realmente, el verdadero deporte.

- **Mejorar la salud y el bienestar.** Gozar de buena salud es fundamental para el bienestar de las personas y para su capacidad de realizar todo su potencial. También es muy importante desde el punto de vista económico. El deporte contribuye a la salud de las personas, puesto que:
- **Mantiene a los jóvenes activos y sanos:** Participar asiduamente en un deporte o actividad física durante la infancia y la adolescencia puede ayudar a mantener los huesos, músculos y articulaciones en buen estado; controlar el peso; crear músculo y eliminar grasa; prevenir o retrasar la tensión alta; disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares; y reducir la ansiedad y la depresión.
- **Reduce los comportamientos de riesgo para la salud entre los jóvenes:** En comparación con los jóvenes que no practican deporte, aquellos que sí lo hacen tienen más probabilidades de comer mejor y pesar menos, y menos probabilidades de fumar, consumir drogas, tener relaciones sexuales prematuras o de estar aburridos o abatidos.
- **Mejora la salud mental:** La actividad física a través del deporte contribuye a reforzar la autoestima, reducir el estrés y la ansiedad, y aliviar la depresión. Se ha demostrado que, en los pacientes que sufren de trastornos psiquiátricos, el ejercicio físico permite disminuir los síntomas clínicos, especialmente la depresión. El deporte ofrece la oportunidad de entablar relaciones y amistades positivas que tienen un efecto positivo en la salud emocional.
- **Permite envejecer mejor:** La actividad física a través del deporte ayuda a prevenir enfermedades crónicas, a mejorar el equilibrio y la coordinación cuando las personas envejecen, con lo que se reduce significativamente el

riesgo de caídas y de hospitalizaciones, a mejorar la memoria y el aprendizaje y a reducir el riesgo de pérdida cognitiva provocada por la enfermedad de Alzheimer o por accidentes cerebro vasculares. El deporte también permite que las personas mayores, que corren el riesgo de aislarse Socialmente, puedan mantener relaciones sociales.

Educación física

Desde el punto de vista pedagógico, Soriano (2008) define la Educación Física “Como un área del currículum que sirve para lograr la educación integral de la persona, usando el cuerpo y el movimiento y la mejora de la calidad de vida” Lo que explica que la educación física es un medio para lograr que un individuo se desarrolle físico, mental y espiritualmente mediante los movimientos de su cuerpo y conocimiento del mismo, lo cual, lo ayuda a afrontar a la sociedad y actuar con responsabilidad en ella, mejorando su vida e interacción con otras personas. Por otra parte, Chirinos (2007), indica que “la Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social”.

Así, se da a entender como la **ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS** ayuda al individuo a fortalecerse no solo físicamente, sino también mental y socialmente, proporcionando un individuo completamente preparado para la vida.

Recreación. La recreación es una las actividades que realiza el hombre para satisfacer sus necesidades de diversión y ocupar el tiempo libre.

En este sentido Howard (citado por Pérez, 2005) la define como “cualquier actividad realizada durante el tiempo libre, que lleve a cabo libremente y conlleve placer.” Igualmente Guardia (citado por Pérez, 2005) la define como la actividad que “proporciona al hombre satisfacción y libertad, permitiéndole el olvido

momentáneo de su problemática diaria, favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin presiones ajenas o externas.”

Para Jiménez (2010) la recreación se define como “un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha 10 experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de característica neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana”. Entonces, atendiendo los conceptos señalados anteriormente la recreación es la actividad que permite al individuo realizar actividades físicas, lúdicas y deportivas de su preferencia con el fin de distraerse y combatir el estrés.

Función de la Recreación Los beneficios de la recreación son innumerables y notorios en las personas que la práctica. Para efecto del presente estudio se hará mención de algunos de estas funciones, como lo son: el descanso, la diversión, el desarrollo personal, la educación formativa, la actividad deportiva y la preservación y conservación del ambiente. En este sentido, Pérez (2005) destaca algunos lo siguiente Descanso: se relaciona con la liberación de la fatiga, protege el desgaste y los trastornos físicos o nerviosos que producen las obligaciones diarias, como el trabajo.

Diversión: libera del aburrimiento, son actividades de libre elección, las cuales cumplen una función enriquecedora de la personalidad del hombre; salir de lo cotidiano. Desarrollo Personal: libera de los automatismos del pensamiento, permite que el hombre desarrolle un pensamiento reflexivo- crítico sobre las acciones que cotidianamente realiza, lo que permite la participación más amplia dentro de su comunidad (integración voluntaria).

Educación Formativa: la recreación es un medio no formal, mediante el cual el estudiante aprende en forma vivencial y divertida. Actividad Deportiva: la recreación se convierte en una disciplina amena que implica desde el punto de vista físico el desarrollo de valencias físicas. Preservación y Conservación: permite preservar y conservar los recursos naturales flora y fauna. (s. p.) Beneficios de las

Actividades Recreativas Participar en actividades recreativas produce beneficios que pueden estimarse en una mejor calidad de vida a nivel general e individual.

Conductas Humanas Las conductas humanas son “el conjunto de actos, comportamientos, exteriores de un ser humano y que por esta característica exterior resultan visibles y plausibles de ser observados por otros. (Diccionario ABC, 2007-2014, s. p.) 12 Para Wiki pedía (2014) el comportamiento humano son el conjunto de “actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación,...., y/o la genética.” Por ello, se puede inferir que las conductas humanas son producto de las experiencias vividas por el sujeto dentro de un entorno socio-cultural en el cual se desarrolla y comparte.

Tipos de Conductas Las situaciones cotidianas contribuyen a formar en las personas conductas y reacciones que son o no favorables en sus relaciones con los demás. Los tipos de conductas que manifiestan las personas son propias de su contexto y de su entorno social. Al respecto Acosta (2006) las clasifica en tres tipos, a saber:

Conducta Agresiva: Es el comportamiento natural que demuestra una persona o niño ante otra conducta agresiva. Habitualmente verbal, más o menos clara, puede ser como una ironía o sarcasmo. No suele ser eficaz, no facilita la comunicación, ni las relaciones con los demás.

Conducta Pasiva: es el comportamiento aprendido, producto de los mensajes y las amonestaciones recibidas de otras personas, generalmente por adultos. Esta conducta no resulta eficaz y por lo tanto no genera respeto de los demás.

Conducta Asertiva: es el comportamiento más eficaz porque la persona defiende sus derechos, expresa sus opiniones con calma y firmeza y manifiesta sus sentimientos. Es decir la persona es asertiva en sus relaciones porque no se siente ni superior ni inferior a los demás.

(ob.cit.) Se puede concluir que el comportamiento de una persona obedece al mundo de estímulos que le circundan y en consecuencia su comportamiento puede ser voluntario o involuntario, según las circunstancias que lo afecten a nivel psicológico, social y emocional. (Wiki pedía, 2014)

Terminologías Relacionadas al Plan Estratégico

Estrategas: son aquellos individuos que poseen la mayor responsabilidad en el éxito o fracaso de una empresa. Los estrategas ayudan a una empresa a recabar, organizar y analiza información. Vigilan la industria y las tendencias competitivas, desarrollan el análisis de escenarios y los modelos para el pronóstico, evalúan el desempeño de la dirección y de las divisiones, detectan nuevas oportunidades de mercado, identifican las amenazas para la empresa, y elaboran planes de acción creativos. Ellos deberían examinar los problemas sociales en términos de los costos y beneficios potenciales para la empresa, considerando además, abordar los problemas sociales que beneficien más a la empresa.

Diagnóstico estratégico: análisis de fortalezas y debilidades internas en la organización, así como amenazas y oportunidades que enfrenta la empresa. **Formulación de la misión:** implica desarrollar un enunciado claro del tipo de negocio en el que se halla la compañía (o planea estar), una definición concisa del propósito que trato de lograr en la sociedad y/o en la economía.

La declaración de la misión tiende a ser mas especifica y requiere de cuestiones que conciernen la razón de ser de la organización y las bases de su deseada ventaja competitiva en el mercado.

Visión: es la declaración amplia y suficiente de donde se quiere que esté la empresa dentro de un lapso de tiempo. Estas tienden a ser bastante 40 amplias y pueden ser descritas como una meta que representa un destino último inspirador y motivador.

Objetivos estratégicos: se utilizan para hacer operativa la declaración de la misión, es decir ayudan a proporcionar dirección a como la organización puede

cumplir o trasladarse hacia los “objetivos más altos” en la jerarquía de las metas. Los objetivos son declaraciones de resultados medibles que se deben lograr dentro del marco de un plan (por lo general un año, a nivel de la empresa, por lo general estos objetivos estarán limitados a los logros más importantes dos para ese período y normalmente representan el esfuerzo que cruza las empresas” (Morrisey, 2006, p.196)

Estrategias: son los medios a través de los cuales se logran los objetivos.

Son acciones potenciales que requieren decisiones de parte de la gerencia de recursos de la empresa, y exige que se tomen en cuenta, tanto los factores externos, como los factores internos que enfrenta la misma.

Decisiones estratégicas: son aquellas que establecen la orientación general de una empresa y su viabilidad máxima a la luz, tanto para los cambios predecibles, como de los impredecibles que, en su momento, pueden ocurrir en los ámbitos que son de su interés o competencia.

Metas: son los resultados medibles a alcanzar en un periodo de tiempo determinado. Son valores que se asignan a los indicadores para especificar el nivel de logro deseado para los objetivos a los cuales están asociados. Deben especificar cantidad, unidad de medida y fecha (tiempo de consecución). Son puntos de referencia o aspiraciones que las organizaciones deben lograr, con el objeto de alcanzar en el futuro objetivos a un plazo más largo. Deben ser medibles, cuantitativos, realistas, estimulantes, coherentes y prioritarias.

Oportunidades: eventos, hechos o tendencias en el entorno de una organización que podrían facilitar o beneficiar el desarrollo de esta, si se aprovechan en forma oportuna y adecuada.

Amenazas: eventos, hechos y tendencias en el entorno de una organización que inhiben, limitan o dificultan su desarrollo operativo.

Fortalezas: son aquellas características de la empresa que pueden ser utilizadas para aprovechar las oportunidades o contrarrestar las amenazas.

Debilidades: son características de la empresa que dificultan o impiden aprovechar las oportunidades o contrarrestar las amenazas.

Bases Legales.

La educación física y el deporte proporcionan oportunidades para desarrollar aspectos relacionados con la responsabilidad personal e interpersonal; la cooperación social y las habilidades relacionadas con el deporte. Por eso en la Constitución de la República de Venezuela (1999) se establecen las pautas que rigen al sistema educativo nacional. En Este sentido se establece en el **artículo 102** el derecho que tenemos todos los ciudadanos Del territorio venezolano a recibir educación.

Asimismo en el **Artículo 103**, de esta ley, queda establecida la responsabilidad del Estado en cuanto a garantizar que este derecho a la educación sea de manera gratuita y obligatoria; sin distinción de raza, credo, religión, condición social u otra que se determine.

Y en el **Artículo 111**, se establece que todas las personas tienen derecho al deporte y la recreación Como actividades que benefician la calidad de vida de las personas. Además el Estado asumirá el deporte y la recreación Como política de educación y salud pública, por ello garantizará los recursos para su promoción. También este Artículo destaca que la educación física y el deporte son fundamentales en la formación integral de los niños, niñas y adolescentes; por esto, su enseñanza debe ser obligatoria en todos los niveles del sistema educativo

En cuanto a la **Ley Orgánica de Educación (2009)** se establece lo siguiente: **Artículo 6**. El Estado ejercerá la rectoría en cuanto al Sistema Educativo se refiere. Por ello, garantiza “literal (f). Los servicios de orientación, salud integral, deporte, recreación, cultura y de bienestar a los y las estudiantes que participan en el proceso educativo en corresponsabilidad de los órganos correspondientes” Además en el **Artículo 16**, establece que el Estado estimulará e impulsará el desarrollo de la educación física, el deporte y recreación en el sistema educativo nacional.

Igualmente la **Ley Orgánica** del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece las bases sobre las cuales se regula, promociona, organiza, fomenta y administra estas actividades con el fin de darle un tratamiento objetivo en todo los ámbitos donde se apliquen

Así pues, en el **Artículo 8**. Establece que todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y 16 capacidades físicas. Además, señala que el Estado se encargará de proteger y garantizar dicho derecho.

En el **Artículo 14.**, se establece que las personas tienen derecho a la práctica deportiva, la actividad física y la educación. Siendo ésta obligatoria en todo el Sistema Educativo hasta el pregrado. Y, la Ley de Protección del Niño, Niña y Adolescente (1988), con la protección del Estado, la sociedad y las familias, garantiza que todos a los niños, niñas y adolescente gocen del ejercicio y disfrute de todos sus derechos. Al respecto establece en el **Artículo 63** que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, la recreación, el esparcimiento, el deporte y el juego. Además indica que el Estado, en conjunto con la sociedad, garantiza los programas que permitan realizar estas actividades.

Finalmente, queda claramente establecido que todas estas leyes contemplan en sus artículos los derechos que tienen los educando de recibir una educación y una educación física de calidad la cual contribuya con su formación integral.

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 universitarias y a personas de cualquier edad.

Operacionalización de las Variables

A continuación, se presenta el sistema de variables, es decir, una serie de características por estudiar, definidas de manera operacional en función de sus indicadores. El sistema será desarrollado mediante un cuadro, donde además de variables, se especifiquen sus dimensiones e indicadores.

Arias, (2012), define una variable como “características de la realidad que pueden ser determinadas por observación y lo más importante, que pueden mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra, de una persona a otra, o de un país a otro”.

En este sentido, se puede decir que es un fenómeno que se intenta explicar y que será objeto de estudio a lo largo de la investigación.

Cuadro N° 1. Sistema de Variable

Objetivo General: Proponer Actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección B) de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.				
Objetivos Específicos:	Variable	Indicadores	Instrumentos	Ítems
Identificar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los estudiantes en las actividades físicas, deportivas y recreativas en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos	Actividades físicas deportivas, y recreativas	Tipo de Actividad Físico-Deportiva recreativa: •Aeróbicos: marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, aerobics. •Anaeróbicos: levantamiento de pesas,	Cuestionario	1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9

Occidentales "Ezequiel Zamora" del municipio san Fernando, Estado Apure.		artes marciales, carreras de velocidad, lanzamientos y saltos atléticos, tenis. •Mixtos: Cross FIT Games, biathlon, decathlon.		
Definir los fundamentos teóricos para el diseño de un plan estratégico de la actividad física, deportiva y recreativa en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" del municipio san Fernando, Estado Apure.	Fundamentos Teóricos para el diseño de un plan estratégico	Misión Visión Objetivos Matriz FODA	Cuestionario	10 11 12 13 14 15 16 17 18

Fuente: figue ira, (2020)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque Epistemológico

Esta sección cumple un rol importante en la investigación, dado que indica el conjunto de procedimientos lógicos y técnicas contenidos en los distintos momentos de la investigación. La finalidad de este Capítulo es poner de manifiesto sistemáticamente el conjunto de procedimientos aplicados, con el propósito de permitir el análisis de los supuestos del estudio y de reconstruir los datos desde los principios teóricos operacionales. Los procesos metodológicos presentan significativas diferencias acorde con la posición que se adopta en el discurso teórico.

Al respecto, Ballestrini (2008), El Marco Metodológico “es la instancia referida a los métodos, las diversas reglas, registros, técnicas y protocolos con los cuales una teoría y su Método calculan las magnitudes de lo real. De allí pues, que se deberá plantear el conjunto de operaciones técnicas que se incorporan en el despliegue de la investigación en el proceso de obtención de los datos”. Es así como, a partir de esta fase investigativa donde se manifiesta la manera en la cual se sistematizó y organizó la información, detallando las técnicas metodológicas para el desarrollo del estudio.

De allí que, esta investigación se encuentra bajo la perspectiva cuantitativa; Hurtado (2008) “lo caracteriza, como un paradigma donde utilizan técnicas cuantitativas de recolección y análisis de datos, presta poca atención a los estadios subjetivos de quien actúa, utiliza medición controlada, es objetivo, orientado a comprobación y al resultado”. Así como también se utilizó el método hipotético deductivo, el cual pone énfasis en la confiabilidad de los datos, intenta generalizar y asume la realidad como estable.

No obstante, la presente investigación se ubica en el enfoque cuantitativo, se dedica a recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos sobre variables previamente determinadas. Esto hace darle una connotación que va más allá de un mero listado de datos organizados como resultado; pues estos datos

que se muestran en el informe final, están en total consonancia con las variables que se declararon desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos.

Desde este punto de vista, se puede pensar que los estudios cuantitativos son arbitrarios y que no ayudan al análisis de los resultados más que lo que han mostrado por sí solos. Esto no es tan así, pues con un estudio de este tipo se muestra además las características de los datos que han sido organizados. Asimismo, el trabajo hace uso del método deductivo es el propio de las ciencias empíricas.

Tipo de Investigación

El trabajo se circunscribe como un proyecto factible, concebido por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2014), como “la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales”. Por consiguiente, este diseño metodológico, permitirá el diseño un Plan de gestión universitaria para el aprovechamiento de **ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTER-PERSONALES** hacia la integración de las y los estudiantes de primer año de derecho sección B” de la **UNELLEZ-APURE VPDR**, Municipio San Fernando, Estado Apure.

Nivel de la Investigación

En esta fase se hace referencia al grado de profundidad con que se abordara el fenómeno u objeto de estudio, por lo tanto, se ha seleccionado el nivel de investigación descriptivo, concebida por Arias (2012), como: aquella que “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de

investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere”).

Es así como, el proyecto se inscribe en el tipo estudio descriptivo. Según Hernández y Otros (2009), expone que "los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunicaciones o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis". A través del estudio, se realizara una detallada descripción de las distintas variables que se enmarcan en el estudio.

Diseño de la Investigación

La presente investigación, se corresponde con un estudio enmarcado en el diseño de campo no experimental, definida por la Universidad nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora (2014) como “aquella que recolecta la información de una manera directa de la realidad en donde ocurren los hechos”). Su innegable valor reside en que el investigador puede cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han conseguido los datos, haciendo posible su revisión o modificación en el caso de que surjan dudas con respecto a su calidad. Esto, en general, garantiza un mayor nivel de confianza para el conjunto de la información obtenida.

De igual manera, la investigación se ubica en una investigación De Campo, Sánchez (2005), define la investigación de campo: es “Aquella cuya característica principal es la de poner al investigador en contacto con el objetivo o sujeto investigado, lo coloca en la propia realidad, donde se suceden los hechos o fenómenos a estudiar”.

Asimismo, la investigación de Campo corresponde a un tipo de diseño de investigación, para la cual Sabino (2002) señala que: “se basa en informaciones obtenidas directamente de la realidad, permitiéndole al investigador cerciorarse de las condiciones reales en que se han conseguido los datos”. En otras palabras, el investigador efectúa una medición de los datos. Sin embargo, qué tanto datos se

pueden obtener considerando las restricciones de cada estudio como por la carencia de recursos materiales, humanos monetarios, físicos.

Población y Muestra

Población.

La población constituye uno de los elementos más importantes del proceso de investigación, porque la misma es quien aporta los datos de primera mano, en vista de que está referida al conjunto de elementos que se pretende investigar. En efecto Arias, (2012). La define como “un conjunto Finito o infinito de elementos y unidades (personas, institutos, documentos, variables a asociables a los cuales se refiere una investigación”. Como se observa, el autor destaca que la población es la de referencia directa de la investigación, por lo que su carácter es trascendental dentro de la misma.

Tal como la plantea Hernández y Otros (Ob. Cit.), una población: “es el conjunto de todos los casos que concuerdan una serie de especificaciones”. Sobre la base de la definición señalada, se considerará adolescentes estudiantes del primer año de derecho de la “universidad UNELLEZ APURE” de la parroquia el recreo y el personal del área de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, del Estado Apure.

Muestra

La muestra puede considerarse como un subconjunto de la población que se asume de manera representativa para realizar los estudios pertinentes, sin involucrar a la totalidad de las personas; sino, que se hace una proyección bien fundamentada sobre la base de la información obtenida en la indagación de las personas seleccionadas. En este sentido, la muestra constituye una porción representativa de la población. En efecto, Hernández, Fernández y Baptista

(2008), señala que: —la muestra es un subgrupo de la población o subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido a sus características a lo que llamamos población;

De acuerdo con Ramírez (2004), la muestra constituye "un grupo relativamente pequeño de una población que representa características semejantes a la misma". De modo que, se resalta la necesidad de seleccionar una pequeña muestra en representación de los adolescentes estudiantes de primer año de derecho sección B de la UNELLEZ-APURE; parroquia el recreo; y del personal del área de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales del Estado Apure.

Fases de la Investigación: Adecuando la metodología al problema en estudio se aplicaran una serie de pasos que permitirán el desarrollo de la investigación. Los mismos, estuvieron enmarcados en las siguientes fases:

Fase Documental: Donde se hará una revisión preliminar de la Bibliografía documental y demás fuentes relevantes al tema, problema u objetivo del trabajo. En dicha fase, se analizaran los trabajos previos realizados en la que se ubicó, así como los aspectos teóricos conceptuales, legales y situaciones de la realidad objeto de estudio.

Fase de Campo: Se seleccionara el diseño de investigación asumido, La definición de variables e indicadores, describirá el universo afectado por el estudio, el grupo muestra seleccionado, las características, tamaño y metodología seguida para la selección en la muestra; descripción de los Instrumentos de recolección de datos, con indicación de su validez, confiabilidad y métodos a seguir para obtenerlas. Se describirán las técnicas estadísticas utilizadas para el procesamiento de los datos, así como, la Información recopilada necesaria para la investigación.

Técnicas de Recolección de Información.

Una manera de organizar y sistematizar los datos obtenidos de la muestra en estudio es a través del empleo de las técnicas de recolección de información. De modo que se convierten, en herramientas relevantes en el proceso investigativo en la medida que contribuye a obtener los datos de primera mano para su posterior procesamiento y análisis.

A este respecto, Tamayo y Tamayo (2006), explica que las técnicas de recolección de datos es la parte operativa del diseño investigativo. Hace relación al procedimiento, condiciones y lugar de la recolección de datos. Analizando las afirmaciones expuestas por los autores, se puede decir que la técnica de recolección de datos es un procedimiento donde prácticamente se materializa la investigación.

En este sentido, se fundamenta en estándares y recoge las percepciones de las personas objeto de estudio sobre la problemática planteada, lo cual se constituye en la base para formular conclusiones lógicas y plantear soluciones oportunas.

Según Arias (2012), el instrumento es definido como la recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información. También conviene acotar, que Stracuzzi y Pestana (2006), señalan que el instrumento de recolección de datos: Es cualquier recurso del cual pueda valerse el investigador para cercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. En cada instrumento concreto pueden distinguirse dos aspectos diferentes, una forma y un contenido. La forma del instrumento se refiere al tipo de aproximación que se establece con lo empírico, a las técnicas utilizadas para lograrlo. El contenido queda expresado en la especificación de los datos concretos que es necesario conseguir, se realiza, mediante una serie de ítems que no son otra cosa que los indicadores expresados en forma de preguntas.

En lo esencial, se aplicara la técnica de la Encuesta, que para Sabino (2002), la misma trata, de requerirle información a un grupo socialmente significativo de personas acerca del estudio para luego, mediante un análisis de tipo cuantitativo, sacar las conclusiones que se correspondan con los datos obtenidos; (p.71).Así mismo, para Arias (2012) la encuesta es una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismos, o en relación con un tema en particular.

Respecto al instrumento, señala Hurtado, (2008), que; los instrumentos de recolección de datos resumen en cierta medida la labor previa de una investigación; (p. 60) No obstante, en una definición de más alcance, el instrumento implica para la autora antes citada; determinar por cuales medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación planteada). De allí que, se considera que es un recurso prediseñado con base en planteamientos iniciales, a través del cual se obtiene de manera definitiva la información que ha de suministrar la muestra seleccionada.

Por consiguiente, para efecto de la presente investigación, el instrumento que se considera adecuado es el cuestionario, que según Hurtado (2008), es la recopilación sistemática de datos de una población o una muestra de la misma medida, el uso de diálogos personales y otros instrumentos para obtener datos.

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.

Validez

La validez es un requerimiento indispensable en el proceso de investigación. Según Arias, (Ob. Cita), la validez es el grado con el cual el instrumento sirve al propósito para el cual está destinado. La validez es entonces en estándar con el que se puede juzgar el instrumento y si realmente se relaciona con el criterio escogido.

Del mismo modo, Ballestrini (2008), señala que los instrumentos deben cumplir ciertas condiciones mínimas de calidad para garantizar que los resultados que ellos proporcionarán sean reflejos certeros de una realidad existente. Entre estas condiciones, como resulta obvio, se encuentra la validez. En este sentido, el instrumento para recolectar datos de la presente investigación fue sometido a un proceso de validación por medio de juicio de expertos entendiéndose como tales a los profesionales que reúnan el perfil en relación con el tópico de la investigación, un docente de Educación Física, deporte y recreación, uno en metodología y el último en planificación.

Confiabilidad

En relación a la confiabilidad, según Hernández y Fernández y Batista (2008), es un instrumento de medición, que se refiere al grado en el cual su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto, produce iguales resultados.

Así mismo, Arias (2012), la señala como: el alcance que se obtiene aplicando infinidades de veces instrumento diseñado a una misma persona o grupo el caso del instrumentos se utilizó uno de tipo dicotómico, el cual obtuvo su confiabilidad a través del coeficiente de Kuder Richardson, donde se considerará si es confiable dependiendo los resultados que tendrían que ubicarse entre 0.61; a 0.80, calculado tal como lo señala Ruiz (1999), en el siguiente enunciado:

$$KR20 = \frac{K}{K-1} \left(\frac{P}{Q} - \frac{P^2}{Q^2} \right) \frac{ST^2}{ST^2}$$

Done:

KR20= Confiabilidad de la prueba completa

K= número de ítems del instrumento

P=Porcentaje de personas que responden respuestas positivas

Q= porcentaje de personas que responde respuestas negativas

= Sumatoria de $\frac{1}{Q}$

ST²= Varianza total del instrumento

Técnicas de procesamiento y Análisis de Datos

Según Arias, (2012), las técnicas y análisis datos son aquellos que permiten obtener los datos estadísticos ordenándolos y clasificándolos en forma lógica. En esta fase de la investigación, se desarrollaron las distintas operaciones a las que fueron sometidos los datos que se obtuvieron a través del instrumento de recolección de datos. Estas técnicas, según Arias (Ob. Cit), son las técnicas lógicas o estadísticas que fueron empleadas para descifrar lo que revelan los datos que sean recogidos, se realizó un análisis cuantitativo el cual exige la aplicación de la estadística descriptiva. A este respecto, Sabino (2002), refiriéndose a este tipo de análisis, afirma:

Este tipo de operación se efectúa, naturalmente, con cada información numérica resultante de la investigación, esta, luego del procedimiento sufrido, se nos presentará como un conjunto de cuadros y gráficos y medidas a las cuales habrá que pasar en limpio, calculando sus porcentajes y otorgándoles forma definitiva.

En este contexto, los datos se presentaran mediante la tabulación por frecuencias y porcentajes que permitieron la realización cuadros y gráficos (específicamente de sectores); para su posterior interpretación mediante la estadística descriptiva. En suma, este procedimiento favorece la presentación organizada de los datos y enriquece el proceso analítico que se lleva a cabo sobre la base de los mismos. Es preciso enfatizar, que se emplearan como técnica de análisis e interpretación de datos las que se describen a continuación:

El análisis cuantitativo:

El mismo según, Azuaje (2004), es aquel que se hace mediante enunciados referidos a informaciones numéricas y cualitativas.

En el mismo orden de ideas Cerda (1999), expone que dicho enfoque se hace partiendo de la matemática y de la estadística. En consecuencia

considerando los preceptos indicados por los autores indicados por los autores citados permiten indicar que el presente se utilizara para procesar los datos de manera cuantitativa, los cuales fueron suministrados por el cuestionario, que se aplicaran a los sujetos en estudio, en forma numérica y cuantificando los datos

El análisis cualitativo.

Es aquel análisis empleado para describir los hallazgos plasmados en los cuadros estadísticos porcentuales o en gráficos, por consiguiente Azuaje (Ob. Cita), explica que, es la búsqueda con relación al contexto dentro del cual se desarrolla el estudio.

Dentro de este orden de ideas, se expone que este análisis hace referencia a Caracteres, atributos, esencia, totalidad o propiedades no cuantificables, que a la postre se creía que podrían describir, comprender y explicar mejor los fenómenos, acontecimientos y acciones del grupo social o del ser humano. Razón por la cual dentro del presente estudio se aplicaran las interpretaciones e inferencias de los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a la población en estudio.

En tal sentido, la técnica empleada en el análisis de los datos obtenidos por el investigador, se adaptaran al tipo de investigación desarrollada, al contenido de los instrumentos elaborados, como también a la pertinencia del estudio objeto de descripción fidedigna de los datos otorgados por la fuente primaria o muestra.

Procedimientos Metodológicos..

Los procedimientos que se van a realizar para el desarrollo de la investigación y que permitieron agrupar la información, fueron llevados a cabo de la siguiente manera:

I Fase Documental: Revisión de la literatura para fundamentar el problema y el marco teórico de la investigación.

II Fase: Planteamiento del problema, el marco teórico y bases legales.

III Fase: Primera versión de los instrumentos, y la validación de los mismos.

IV Fase: Aplicación de los instrumentos, análisis y tabulación de los mismos.

V Fase: Diseño de la propuesta.

VI Fases de Campo: Esta fase comprende el desarrollo de la investigación.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan, analizan y discuten los resultados recogidos a través del instrumento aplicado en esta investigación a la población objeto de estudio. Los datos obtenidos y utilizados para describir sus necesidades de capacitación fueron identificados y medidos, a través de los descriptores estadísticos básicos: sumatorias, frecuencias y porcentajes. Estos resultados fueron analizados en forma descriptiva, de las cuales se presentó el estudio y la interpretación de cada indicador de la variable en estudio para definir todos los aspectos relacionados con la investigación.

Una vez finalizada esta tarea, se pudo llegar a las conclusiones, en función de los objetivos que se plantearon para resolver el problema de investigación. En tal sentido, se presentan a continuación los resultados.

Cuadro 2.

1.- ¿Cree que hay interés en los estudiantes de primer año de derecho por la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa?

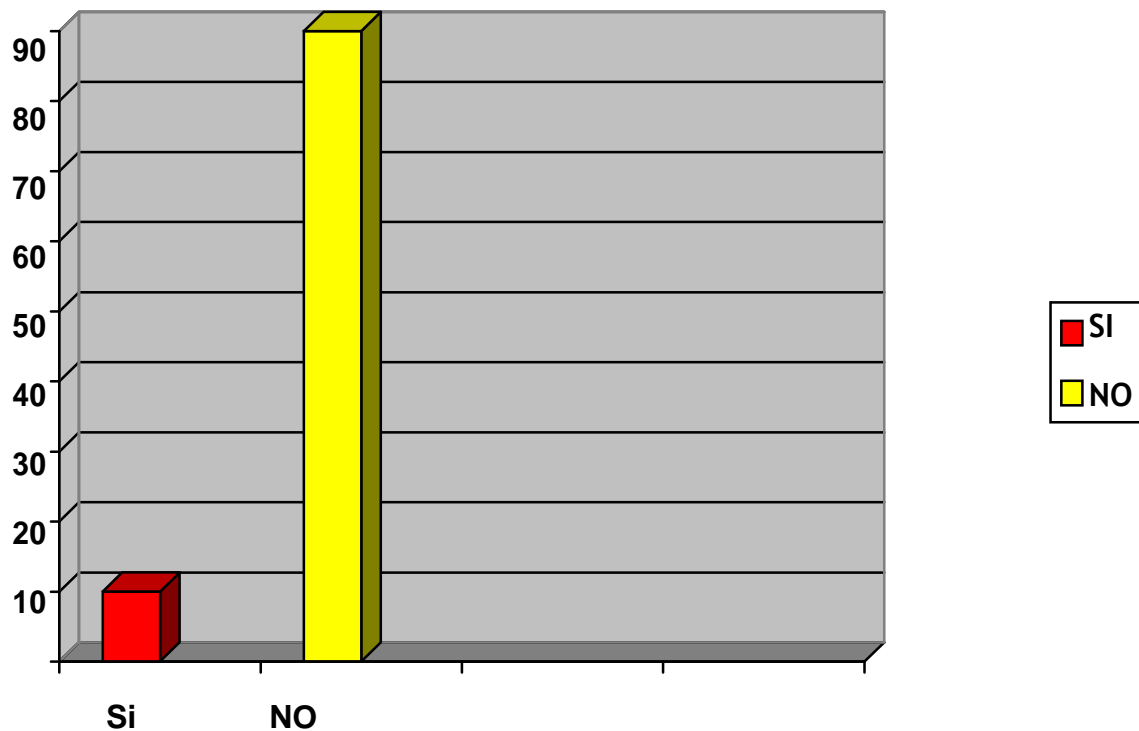
Alternativas	Nº DE PERSONAS	%
SI	04	10
NO	90	90
TOTAL	40	100

FUENTE: FIGUEIRA, F. (2020)

El 90% de los encuestados, manifestaron que hay poco interés por la actividad física, deportiva y recreativa por parte de los estudiantes de primer año de derecho sección B, lo que se puede inferir la falta de motivación, el desconocimiento de instalaciones o espacios deportivos, sin embargo saben que es necesario estas actividades para la promoción de conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores que coadyuvan en la formación de ciudadanos sanos

física y mentalmente, favoreciendo con esto a la conformación de una sociedad más consciente y responsable.

Grafico N° 1. Distribución del interés de los estudiantes de primer año de derecho por las prácticas deportivas.



Fuente: Figueira, F. (2020)

2. ¿Cree Usted que la oferta de los organismos encargados de generar deporte en la universidad Unellez- Apure de la ciudad de San Fernando, es suficiente?

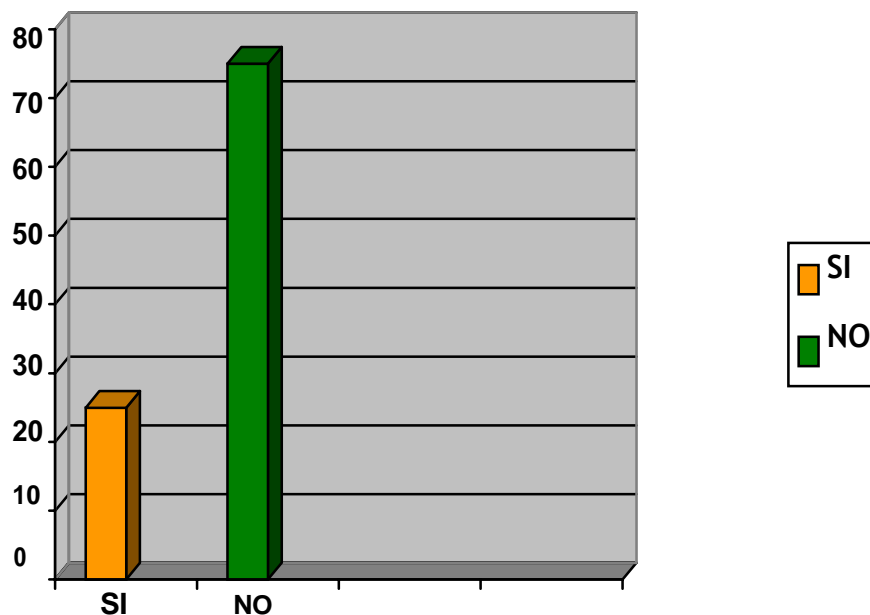
Cuadro 3.

Alternativas	Nº de personas	%
si	10	25
no	30	75
total	40	100%

Fuente: figue ira, f. (2020)

El 75% de los encuestados considera que la oferta de los organismos deportivos para generar actividad física no es suficiente, es decir relativamente escasa; esto orienta a pensar que existe demanda de una práctica deportiva organizada.

Grafico N° 2. Distribución porcentual referida a los organismos encargados de generar deporte



Fuente: figue ira, f. (2020)

3. ¿Cuáles son las actividades físicas y deportivas que se practican en la universidad son suficientes para el desarrollo de la misma?

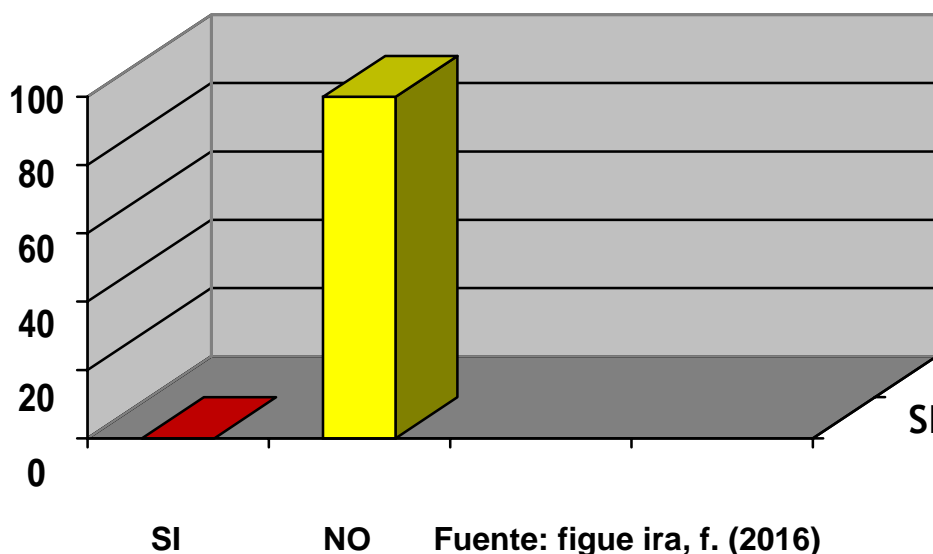
Cuadro 4.

alternativas	Nº de personas	%
Si	0	0
No	40	100
Total	40	100%

Fuente: Figue ira, f. (2020)

Al ser interrogados acerca de este punto el 100% de los encuestados manifestaron que la cantidad de deportes que se practican en la universidad no es suficiente, el fútbol es el deporte que acapara la atención, hay unos tres deportes que de alguna manera generan expectativa; esto determina que son pocas las disciplinas que se practican en el medio; debiendo crearse la motivación por parte del comité deportivo de la universidad y los organismos deportivos para incrementar la práctica de otros deportes.

Grafico N° 3. Distribución porcentual referida a las actividades físicas, deportivas y recreativas que se practican en la comunidad



2 ¿Cree Usted que se deben ofertar otros deportes en la universidad aparte de los tradicionales, cuáles?

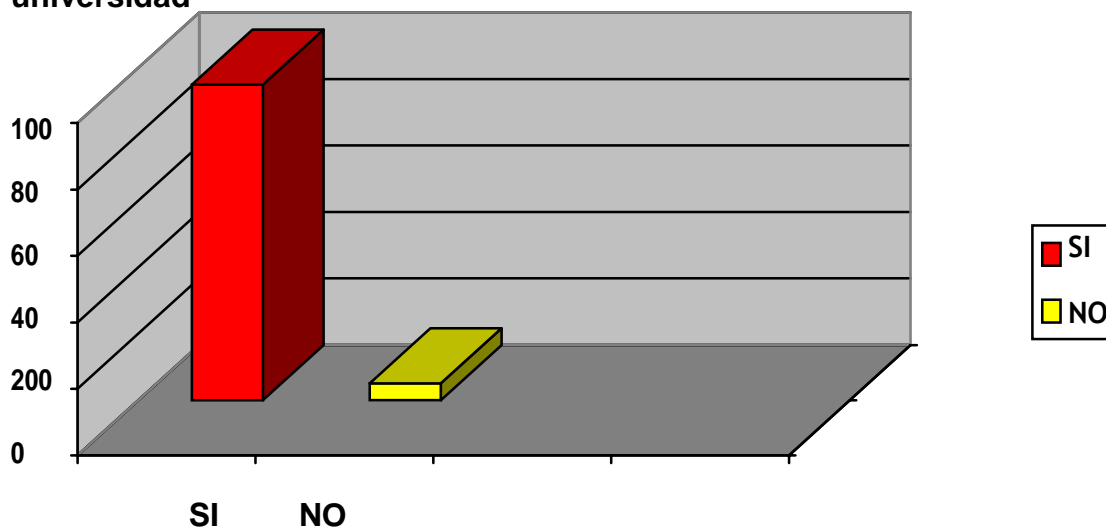
Cuadro 5.

alternativas	Nº de personas	%
si	38	95
no	02	05
total	40	100%

Fuente: figueira, f. (2020)

En relación con este punto el 95% de los entrevistados consideran que deben ofertarse otras disciplinas deportivas; tomando en cuenta que hay que realizar un proceso de inclusión de nuevos deportes que se practican en la región y que van tomando impulso por los eventos que se realizan en el municipio. Entre los principales se destaca la gimnasia, atletismo, natación, tenis de mesa, voleibol, kikinbol y el tenis de campo, pero también se puede señalar: Aeróbicos: tales como; marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, aerobics y Anaeróbicos: levantamiento de pesas, artes marciales, carreras de velocidad, lanzamientos y saltos atléticos, tenis y Mixtos: Cross FIT Gámez, biatlón, pentatlón, decatón.

Grafico N° 4. Distribución porcentual referida a otros deportes en la universidad



Fuente: figue ira, F. (2020)

3. ¿Cree Usted que los jóvenes universitarios con la cantidad de organización de eventos deportivos, tienen lo suficiente?

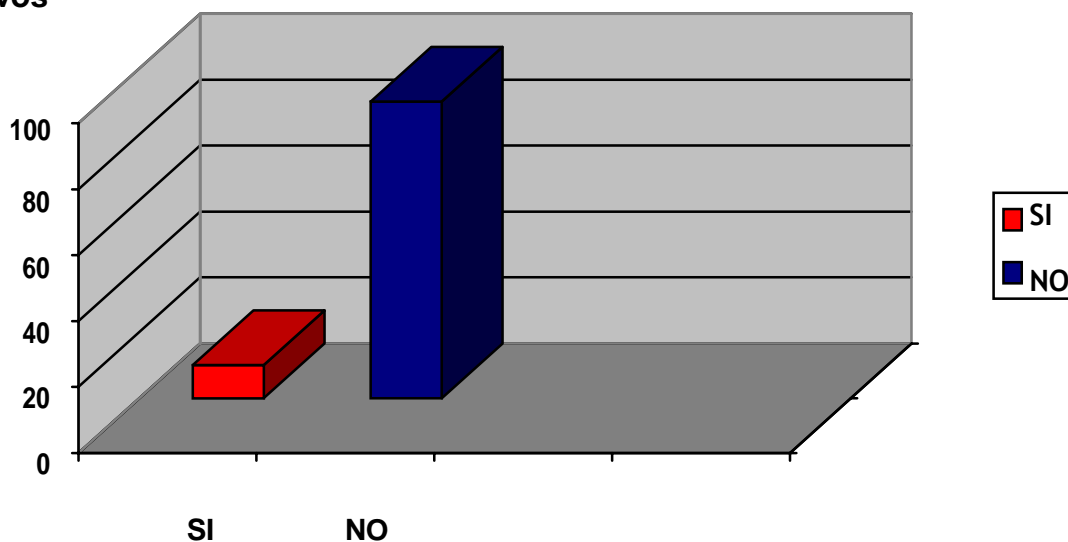
Cuadro 6.

alternativas	Nº de personas	%
si	04	10
no	36	90
total	40	100%

El 90 % de los jóvenes manifestaron, que no es suficiente la oferta que presentan la universidad vocería de deporte y mucho menos los organismos deportivos, aunque poco a poco se ha ido incluyendo a los estudiantes en la

práctica del deporte, existe una motivación por parte de los profesores de la familia para que los estudiantes puedan participar en eventos deportivos.

Grafico N° 5. Distribución porcentual referida a la organización de eventos deportivos



Fuente: figue ira, F. (2020)

6. ¿Considera Usted que deben hacerse actividades físicas, deportivas y recreativas por parte de la universidad y agrupaciones sociales?

Cuadro 7.

Alternativas	Nº de personas	%
si	40	100
no	0	0
total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

En relación a este ítem el 100% manifestó que la intervención social en la práctica deportiva es indispensable en la actualidad; los grupos sociales de cualquier índole dentro de la comunidad estudiantil deben buscar un espacio para fomentar el deporte y apoyar el impulso de la actividad física de los organismos deportivos. Se puede inferir, que los estudiantes de derecho, reconoce que estas actividades promueven y fortalecen la promoción de conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores que coadyuvan en la formación de ciudadanos sanos física y mentalmente, favoreciendo con esto a la conformación de una sociedad apureña más consciente y responsable.

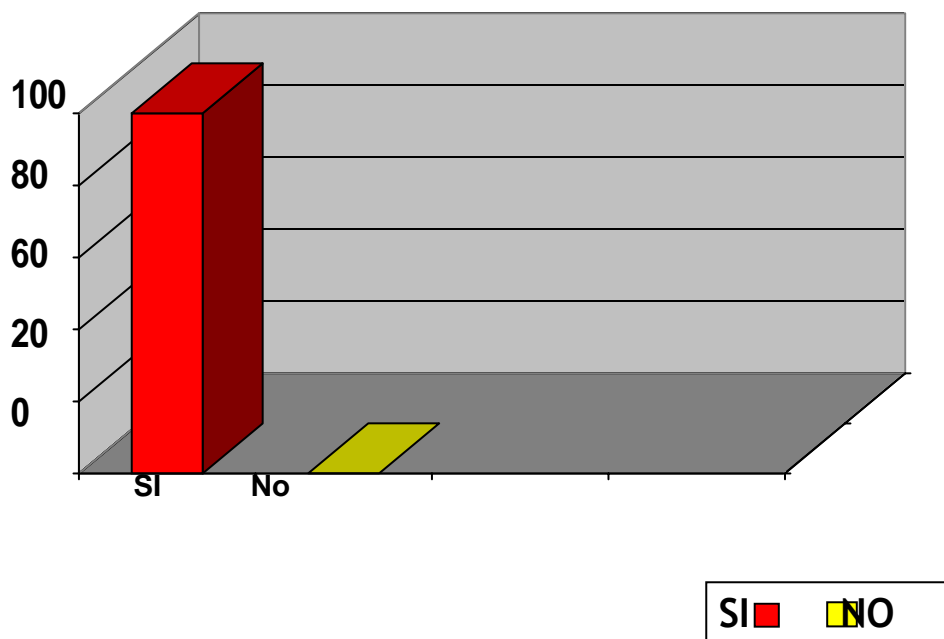
Las Actividades Físicas se refieren al conjunto de ejercicios dinámicos que permiten la incorporación de grandes grupos musculares durante un mínimo de 30 minutos y que se llevan a cabo en forma consciente, sistemática y representando un estímulo para el practicante, recomendado por lo menos tres veces a la semana.

En este sentido, la actividad física depende de los objetivos individuales de salud, del estado de salud en que se esté en el momento, ya sea que se estén adquiriendo hábitos saludables para la conservación de la salud, o de algún desarrollo deportivo en particular que requiera de dichas actividades. La actividad física puede ayudar, entre otras cosas, a: quemar calorías y reducir la grasa corporal, controlar y mantener el peso indicado, mejorar afecciones como diabetes, hipertensión arterial y cardiopatía, puede aumentar la tasa metabólica basal, puede mejorar el estado físico y la capacidad para realizar actividades diarias, asimismo contribuye de manera importante a la disminución de enfermedades como la osteoporosis y depresión.

Las Actividades Deportivas y recreativas se refieren a las prácticas deportivas realizadas en el ámbito universitario o comunitario, y que involucran distintas estrategias para vivencial conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizando las capacidades físicas del joven generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y Relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano. Las prácticas deportivas

no se circunscriben a los deportes oficiales, sino que, en virtud de sus objetivos y metodología se orientan hacia un modelo integral de educación, presentándose en un marco de diversidad, igualdad de oportunidades, equidad y acceso a la salud, pues el sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

Grafico N° 6. Distribución porcentual referida a las actividades físicas, deportivas y recreativas por parte de la universidad y agrupaciones sociales.



Fuente: figue ira, F. (2020)

7. ¿Cree Usted que los lugares en qué se realizan los eventos deportivos son adecuados, para la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa en la universidad?

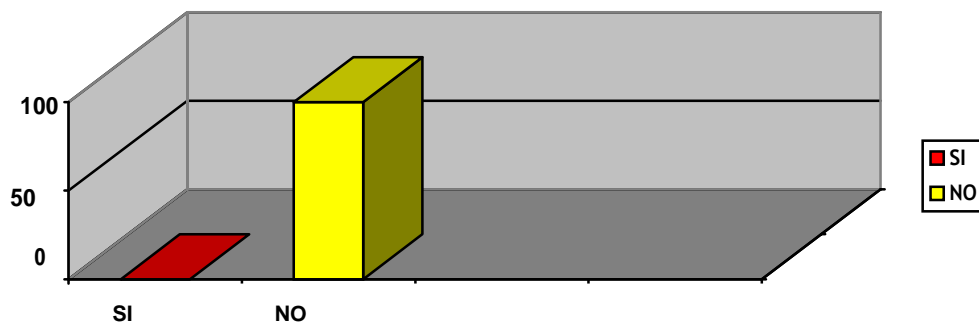
Cuadro 8.

Alternativas	Nº de personas	%
si	0	0
no	40	100
total	40	100%

Fuente: figueira, f. (2020)

En este punto, al preguntarle a los encuestados el 100% manifestaron que en la universidad las instalaciones deportivas no reúnen los requerimientos mínimos técnicos, es decir la universidad no está en las óptimas adecuado donde se realicen eventos deportivos, sin embargo, los jóvenes hacen adecuaciones, es decir improvisan en los pocos espacios deportivos, lo que ocasiona un peligro para los estudiantes; se puede inferir que no hay un buen fomento y participación deportiva. Es necesaria la existencia de políticas deportivas en la universidad.

Grafico N° 7. Distribución porcentual referida a los lugares que se realizan los eventos deportivos



Fuente: figueira, F. (2020)

8. ¿Cree Usted que existe algún estrato social que se le prioriza para la participación en eventos deportivos en la universidad?

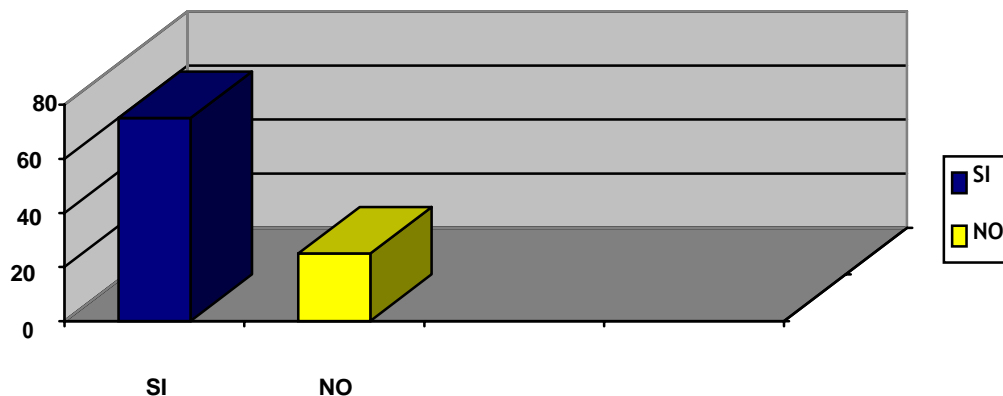
Cuadro 9

alternativas	Nº de personas	%
si	30	75
no	10	25
total	40	100%

Fuente: figueira, f. (2020)

Al plantear la interrogante acerca de este tema el 75% de la población estudiantil del primer año de derecho, expresa, que el estrato social al cual se le prioriza es el de los estudiantes de educación física comprendido entre sabiendo que existen más grupos etarios, esto indica que no se toman en cuenta a los estudiantes de otras áreas lo que permite pensar que es muy elemental el desarrollo de la actividad física en la universidad.

Grafico N° 8. Distribución porcentual para la participación en eventos deportivos y recreativos en la universidad



Fuente: figueira, f. (2020)

8. ¿Esta Usted de acuerdo que el municipio apoye al deporte la actividad física, y la recreación en las universidades?

Cuadro 10.

Alternativas	Nº de personas	%
Si	40	100
No	0	0
Total	40	100%

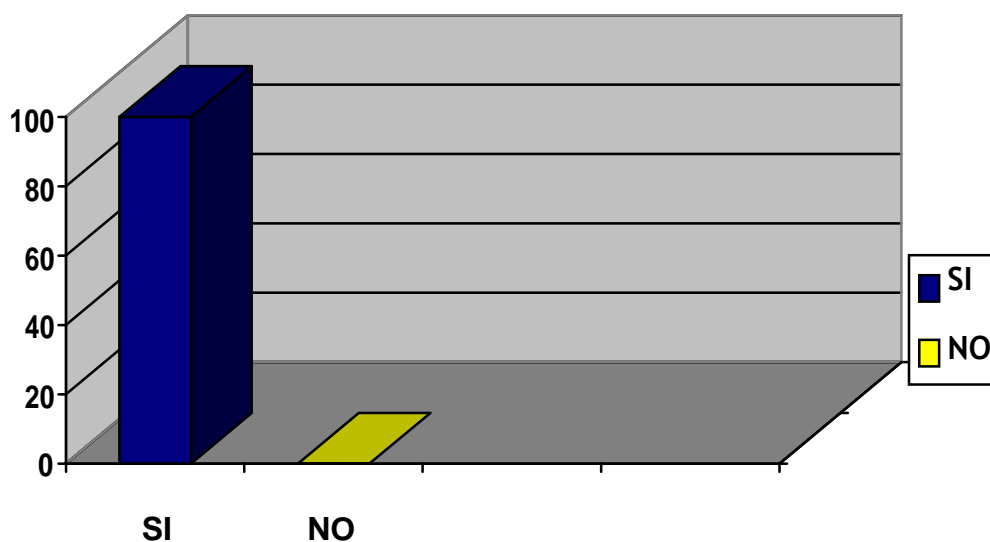
Fuente: fuente, f. (2020)

En cuanto a este aspecto el 100% de los encuestados, reafirman que a nivel local y regional el deporte municipal es una fuente poderosa para generar beneficios para la salud pública, mediante la actividad física y se ratifica que el municipio debe apoyar a la actividad deportiva y recreativa. Es importante resaltar, que dentro de las actividades realizadas por el Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el

Deporte durante el año 2015 estuvieron enfocadas en una de las líneas de acción como fue diseñar e impulsar políticas que apunten a la utilización del tiempo libre en actividades formativas integrales en valores y ética bolivariana, socio-productivas y recreación, como estrategia para el mejoramiento de la calidad de vida, así como la prevención y superación de situaciones de vulnerabilidad juvenil.

Además, a nivel nacional se atendieron de forma integral a 7.461.496 venezolanos y venezolanas con la Misión Barrio Adentro Deportivo, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y promoción de la salud para el buen vivir de estos ciudadanos, con el fin de mejorar la integración y participación de las universidades, a través de sus servicios: Actividad Física Sistemática y Participativa, Masificación del Deporte, Recreación, Iniciación Deportiva y Selección y Atención de Talentos Deportivos.

Grafico N° 9. Distribución porcentual que el municipio apoye al deporte en las universidades



Fuente: Figueira, F. (2016)

9. ¿Esta Usted conforme con el funcionamiento socio-deportivo de la universidad?

Cuadro 11.

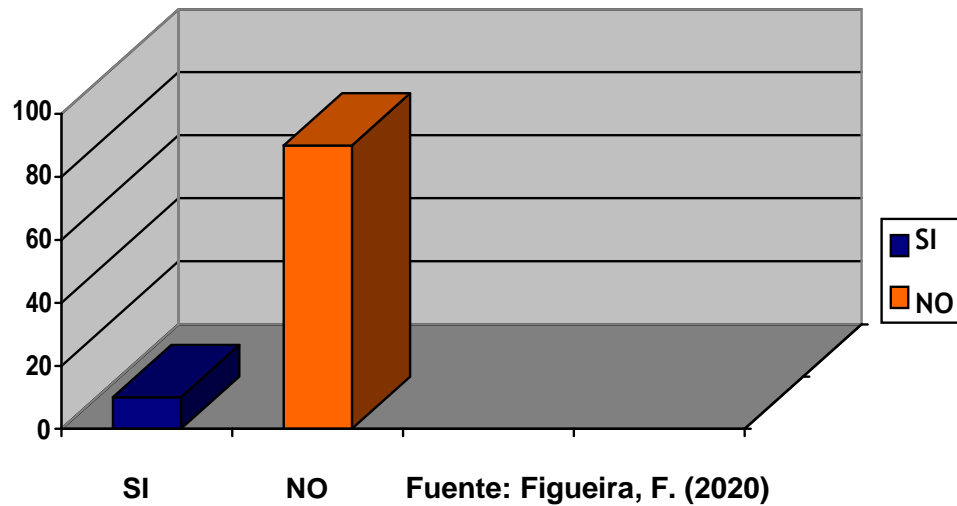
alternativas	Nº de personas	%
Si	04	10
No	36	90
Total	40	100

Fuente: Figueira, F. (2020)

Al preguntarles a los encuestados si estaban conforme con el funcionamiento socio deportivo de la universidad el 90% manifestó que existe poca participación de la universidad en las actividades deportivas, hay demanda por mejorar el desarrollo deportivo; las diferentes manifestaciones de esta práctica dentro de la universidad son insuficientes y se requieren cambios en la gestión política institucional para intervenir en nuevos procesos de práctica física universitaria.

Aunque el Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deporte y el ministerio de la educación superior durante el año 2015, brindó apoyo técnico, organizativo y financiero a siete (07) organizaciones en cuatro (04) estados del país y Distrito Capital, para la implementación de actividades deportivas y de apoderamiento al Poder universitario, que contribuyan a una cultura deportiva y paz, beneficiando a 1.975 personas, a través de programas deportivos en universidades priorizadas en el marco de la “Gran Misión a Toda Vida Venezuela”, con una inversión de Bs.349.000,00.

Grafico N° 10. Distribución porcentual referida al funcionamiento socio-deportivo de la universidad



10. ¿Esta Usted satisfecho con la política deportiva de la Unellez Apure?

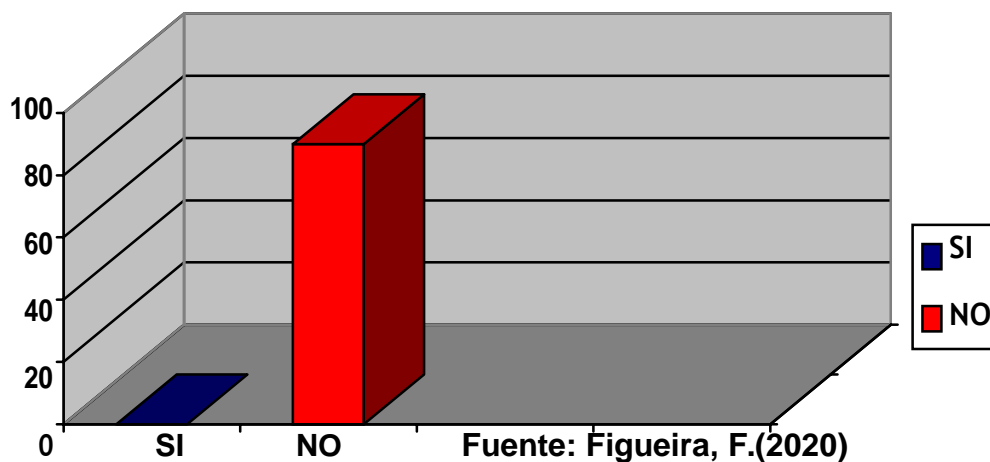
Cuadro 12.

alternativa	Nº de personas	%
Si	0	0
No	40	100
Total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

En este aspecto el 100% manifestó que la apreciación de la ciudadanía es que la universidad Unellez Apure local tiene una inadecuada política deportiva generada por sus autoridades, debiéndose tomar en cuenta que estas políticas son implícitas no declaradas en los documentos formales de este municipio.

Grafico N° 11. Distribución porcentual referida a la política deportiva de la Unellez Apure



11. ¿Considera Usted que se necesitan nuevos líderes deportivos en la universidad?

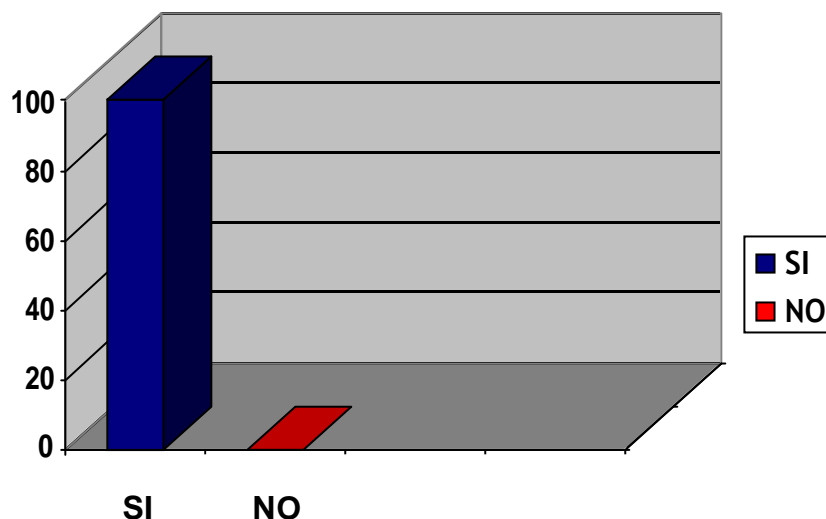
Cuadro 13.

Alternativas	Nº de personas	%
Si	40	100
No	0	0
Total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

El 100% manifestó que es indispensable en la actualidad para llevar adelante procesos deportivos en la comunidad universitaria la formación de líderes que conozcan de nuevos procesos para transformar la actual sociedad; e competencia de los organismos deportivos, del municipio y de los profesores para formar nuevos líderes.

Grafico N° 12. Distribución porcentual referida a si necesitan nuevos líderes deportivos en la universidad



Fuente: Figueira, F. (2020)

12. ¿Cree Usted ¿Que existen problemas del deporte y la actividad física en la universidad?

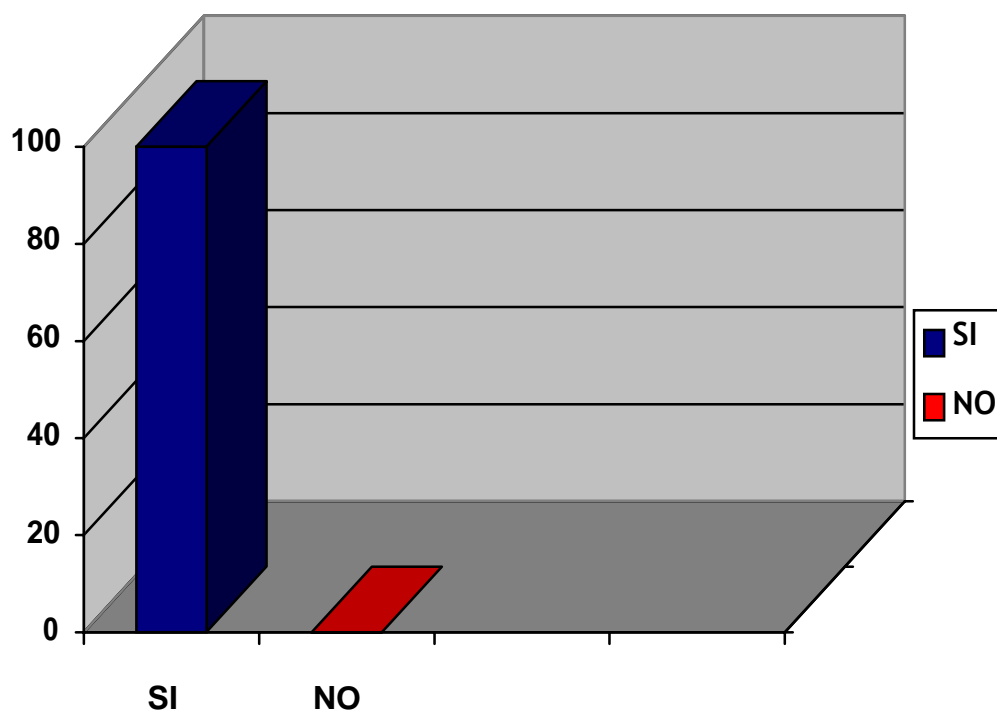
Cuadro 14.

Alternativas	Nº de personas	%
Si	40	100
No	0	0
Total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

El 100% de la universidad manifestó que hay varios problemas que de alguna manera afectan al deporte y las actividades físicas recreativas, entre ellos tenemos con problema el consumo de licor por parte de la juventud estudiantil, no hay canchas ni espacios deportivos aptos dentro de la universidad, los recursos económicos, y que no hay planificación de los entes deportivos, lo cual afecta de manera directa al desarrollo de la actividad física en la universidad.

Grafico N° 13. Distribución porcentual referida a los principales problemas del deporte en la universidad



Fuente: Figueira, F. (2020)

14 ¿Cree Usted que se puede hacer algo para mejorar el desarrollo de la actividad física en la carrera de derecho de la universidad?

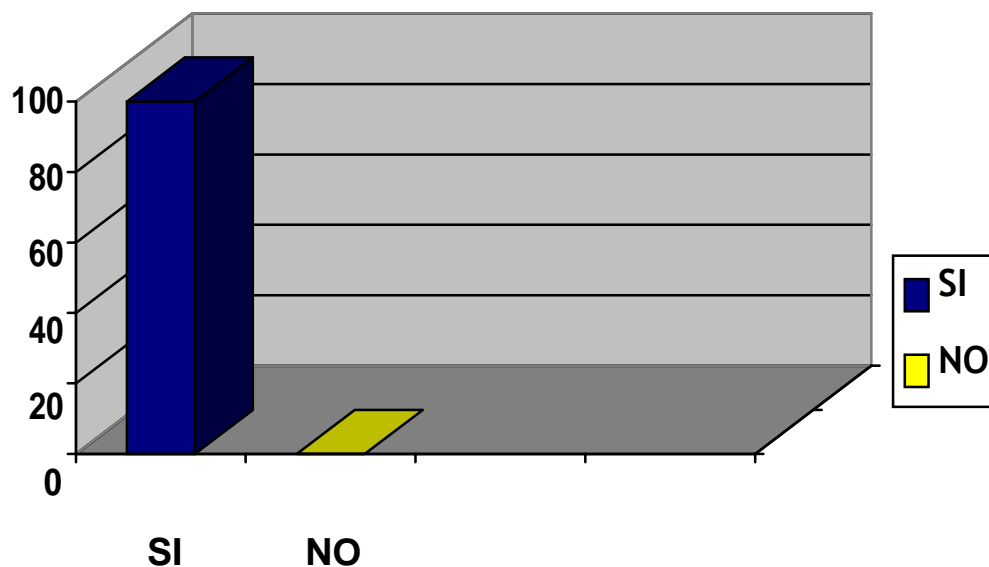
Cuadro 15.

alternativas	Nº de personas	%
si	40	100
no	0	0
total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

En este punto, el 100% manifestó, que la evolución pedagógica implica cambios permanentes, siempre va hacer necesario generar nuevas propuestas para el fomento deportivo; implica cambios en la política universitaria local ante la permanente demanda de una práctica física organizada. En este sentido, las autoridades regionales y locales deben darse cuenta que la práctica deportiva en la etapa andragogica es fundamental para la formación de una conciencia del deber social, la conciencia de que en un futuro la suerte de la sociedad va a depender de cada uno de estos estudiantes que hoy se iniciaran en el deporte para mañana ser un buen ciudadano y sobre esta base se estaría construyendo el socialismo que todos queremos, en una sociedad con derecho y justicia social.

Grafico N° 14. Distribución porcentual referida a mejorar el desarrollo de la actividad física en la universidad



Fuente: Figueira, F. (2020)

¿Considera que es factible desarrollar en la universidad actividades físicas, deportivas y recreativas?

Cuadro 16.

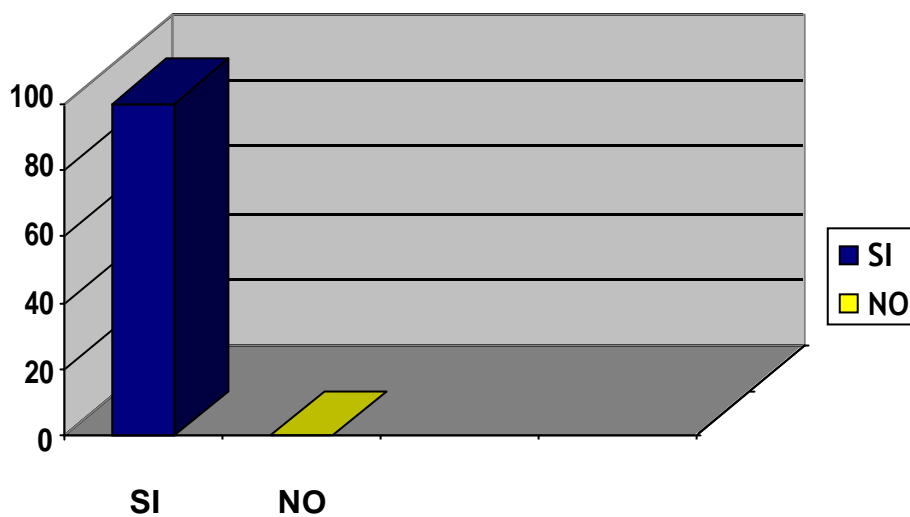
alternativas	Nº de personas	%
si	40	100
no	0	0
total	40	100%

Fuente: Figueira, F. (2020)

El 100% de los encuestados respondió que sí es factible planificar y ejecutar planes o programas deportivos en la universidad a los cuales puedan acceder todos los estudiantes, sin distinción de edad, sexo, capacidades físicas ni condición social.

En este sentido, en Venezuela los deportes más practicados y seguidos son el béisbol y el fútbol, existe una amplia gama de disciplinas cuyos atletas, en muchas ocasiones, han conseguido importantes posiciones en competencias internacionales. A través, de los programas deportivos la universidad, puede perseguir beneficios para la salud y cuerpo humano; tal como lo plantea Núñez (2014), que la salud integral, se logra tal como lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), en completo equilibrio la Salud Física, Emocional, Mental, Espiritual y Social (FEMES), pues en el desarrollo de las facultades intelectuales y su libre juego están sometidas al equilibrio del organismo total.

Grafico N° 15. Distribución porcentual referida a la factibilidad desarrollar en la universidad actividades físicas, deportivas y recreativas



Fuente: Figueira, F. (2020)

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- Conclusiones

El deporte es una herramienta muy eficaz para la promoción de la salud, pero es todavía más eficaz en lo que a creación de capital social se refiere. Probablemente sea, aparte de la familia, el sistema más apropiado para ofrecer a los jóvenes universitarios unos modelos y mentores adultos y oportunidades para un desarrollo positivo.

Sin embargo, para que estos beneficios estén disponibles, debemos crear un sistema de deporte universitario que ofrezca el deporte que los estudiantes quiere: un deporte lúdico, justo, inclusivo y que promueva la excelencia. Esta tarea no incumbe únicamente al deporte.

Las universidades tienen un papel muy importante que desempeñar junto con las organizaciones deportivas y el gobierno regional, que pueden ayudar a garantizar que las universidades dispongan de las infraestructuras deportivas que necesitan.

La calidad y el impacto final del deporte universitario dependen en última instancia de los voceros, atletas, padres, entrenadores, administradores y voluntarios cuyas ideas, actitudes y comportamientos determinarán si se salvará la brecha que separa al deporte que tenemos y al deporte que queremos: el deporte de verdad.

Los programas de actividad física en la universidad, son factibles de ejecución con la intervención de organismos sociales y gubernamentales, siempre y cuando sean manejados por especialistas deportivos, con la administración deportiva técnica. Existen múltiples necesidades y demanda de la práctica de la actividad física recreativa.

5.2 Discusión de Resultados en Función de la Información Teórica, y de Campo.

La universidad carece de políticas deportivas definidas técnicamente: como políticas de instalaciones deportivas no aptas, actividades deportivas, subvenciones y patrocinios, de publicaciones y publicidad, de eventos académicos y de un plan gestor; por tanto se carece de objetivos comunitarios. Simplemente se ejecutan acciones aisladas, influidas en su gestión por circunstancias o personas. Hay una constante en el trabajo municipal del país acerca de la actividad física universitaria y es que no se planifica, todas las tareas que se emprenden tienen una improvisación, hay una notoria falta de conocimientos de la administración deportiva.

Además, el deporte universitario municipal debe tender a cubrir parte de esas necesidades ciudadanas, autoestima, afán competitivo, afán de aventura, deseo de sobresalir, superación personal y relación social, pero fundamentalmente en lo que respecta a su calidad de las relaciones inter-personales; la actividad física se debe desarrollar para mejorar la vida individual y social, y como incremento de la salud ciudadana, tanto física como psíquica. Pero por encima de ellas, está la función de contribuir a la formación integral de la persona, de alguna forma esta actividad deportiva se ha significado genéricamente como deporte para todos con variedad de programas especialmente los lúdicos-recreativos.

Al no existir un diagnóstico inicial que proporcione una visión lo más exacta y real del estado en el que se encuentra la actividad física en este municipio, que pueda servir para determinar posteriormente los objetivos a alcanzar, tanto de la universidad como de una área o carrera; no existen las Estrategias para lograr un desarrollo y fomento deportivo.

Sobre características y preceptos administrativos de la actividad física universitaria. El servicio deportivo municipal con toda la complejidad de situaciones de aspectos, funciones, que en sí mismos conllevan el deporte y la práctica física debe estar estructurado de tal forma que su acometida constituya una coherencia secuencial, es decir, debe constituirse en un proceso planificador

deportivo. La base deportiva de una universidad, con independencia en cuanto a un concepto inicial de su tamaño, radica primeramente en una adecuada red de instalaciones deportivas (coliseo, piscina, pista atlética, otros,) que cubran las necesidades de los estudiantes; tanto las necesidades actuales como las potenciales.

Otro de los pilares básicos de la política deportiva local son los programas de actividades deportivas. Es el tema básico y el más importante de una política deportiva de una universidad. A pesar de esto la universidad no ha mostrado interés alguno por dinamizar la ejecución de programas físico deportivos, no existen competencias deportivas y menos programas de actividades físicas con fines de servicio social.

Se debe considerar además las subvenciones a los organismos deportivos, para el desempeño de sus funciones propias y el de los patrocinios de determinados acontecimientos de interés, debe basarse su concesión en función del bien social estudiantil que reporten. La organización, planificación del deporte universitario se fundamenta en la prestación del servicio deportivo que atienda las necesidades deportivas de los estudiantes del mismo.

Son cuatro los elementos que conforman este servicio y los agrupamos en tres apartados: a) Los elementos materiales (las instalaciones y los programas) b) las y los estudiantes a quienes va dirigido el servicio (demanda) c) Responsables de la gestión (parte ofertante). La observancia de la prestación de este servicio en este municipio, no se cumple debido a no tener administradores deportivos profesionales o especialistas en gestión Deportiva, de forma tal que se emprenden proyectos o actividades sin planificación alguna, en consecuencia esta falta de planificación evidencia la falta de resultados, no se usan adecuadamente las instalaciones deportivas, no hay programas físico-deportivos, y los objetivos que se desconocen o si se los tiene en mente no se cumplen o se diluyen en aras de cierta eficacia, el trabajo se hace mal o de forma mediocre, los costes de realización son más elevados de lo previsto.

El deporte y la práctica física forman parte de la vida cotidiana del estudiante, aunque ello no significa que lo practiquen masivamente, con

asiduidad; más bien la investigación demuestra que se conoce la importancia y necesidad del ejercicio físico pero que no tiene el hábito de la práctica permanente.

5.2.- Recomendaciones

La casa de estudio deberá asumir la competencia en el área del deporte universitario municipal y además crear una política deportiva para la comunidad, que busque la mayor participación ciudadana, enrumbándose al servicio deportivo municipal, buscando un modelo de gestión propio de acuerdo a la necesidad.

Se requiere la formación de un modelo de gestión universitaria de deportes, para brindar un apoyo técnico y eficiente al desarrollo deportivo en la unellez, sustentado en políticas deportivas locales, nacidos de la demanda estudiantil, al mismo tiempo potenciar

1. la gestión deportiva de organismos sociales a través de programas de intervención deportiva del municipio.
1. Se deberá planificar al menos con planes operativos anuales en el deporte universitario.
2. Con un programa de actividades físicas para los estudiantes de primer año de derecho sección B de la universidad nacional experimental de los llanos occidentales Ezequiel Zamora “UNELLEZ APURE”, manejado por profesionales de la actividad física, con la opción de una oferta de servicios deportivos.

CAPÍTULO VI

LA ROPUESTA

6.1.- Presentación de la Propuesta

La actitud de la sociedad hacia la actividad física ha ido cambiando aceleradamente, desde el mero respaldo hasta una verdadera política de promoción, pasando por su configuración como un derecho por parte de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Esta misma añade la obligación de los Gobiernos e instituciones de realizar una política dirigida a promover la actividad física.

Por lo tanto, en la Unellez Apure, se quiere incorporar un nuevo concepto que ha surgido en algunos países y cada día se ha ido abriendo paso y gana cada vez más fuerza como instrumento de garantía de una verdadera política activa y general. Ese concepto es el de HEPA, que se define como “cualquier forma de actividad física que beneficia la salud y la capacidad funcional sin producir daño o riesgo” (Ministerio del Poder Popular para la Salud, 2013). Este concepto cubre una variedad de sectores tan diversos como deporte, salud, educación, transporte, diseño urbano, seguridad o entornos de trabajo. Una visión tan amplia plantea numerosos desafíos a las sociedades contemporáneas, y éstas están respondiendo con un interés creciente.

Actividad física se define, siguiendo las pautas de la OMS, como “cualquier movimiento del cuerpo que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo”. Existe un amplio consenso científico en torno a la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.

La realización de actividad física, deporte y recreación conforme a dichas pautas conlleva una importante reducción del riesgo de enfermedades, o sirve para mejorar el curso de éstas. Pero los beneficios derivados de una sociedad activa repercuten sobre el conjunto de la sociedad:

1.- El deporte reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, hipocolesterolemia y de determinados tipos de cáncer, entre otras.

2.- Una persona más sana realiza un menor consumo de fármacos y requiere menos asistencia sanitaria, luego evita gasto sanitario.

3.- Al mismo tiempo, unas buenas condiciones físicas reducen la pérdida de jornadas de trabajo, de manera que las empresas se benefician de unos menores costes laborales.

4.- A su vez, la actividad económica en torno al deporte está creciendo y cada vez da empleo a un número mayor de personas, lo que beneficia al conjunto de la economía.

5.- Igualmente, expertos y organismos internacionales coinciden en destacar la importancia del deporte en la transmisión de principios y valores a toda la sociedad, y especialmente jóvenes estudiantes.

De ahí que el desafío para la “Unellez Apure”, sea claramente, aumentar el número de estudiantes que, con mayor o menor regularidad, realizan actividad física y recreativa o practican algún deporte. Con eso se conseguirán importantes beneficios para la salud, pero de ello también vendrán otros beneficios para el conjunto de la sociedad que conviene tener muy en cuenta.

6.2.- Misión de la propuesta

Generar un conjunto Actividades físicas, deportivas y recreativas que permitan el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes en las universidades del municipio San Fernando, Estado Apure atendiendo a las peculiaridades organizacionales, así como a las necesidades y aspiraciones de los usuarios a los cuales están destinados.

6.3.- Visión de la propuesta

Constituirse en un modelo prototipo que pueda ser utilizado por cualquier otra universidad o institución de cualquier índole para el diseño de programas

deportivos para las universidades en general.

6.4.- Objetivos de la Propuesta 6.4.1.-

Objetivo General

Desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre en la universidad Unellez Apure en los estudiantes de primer año de derecho sección B” con calidad y liderazgo

6.4.2.- Objetivos Específicos

- 1.- Integrar los organismos del orden municipal, empresarial y universitario para asegurar el desarrollo de la actividad física y deportiva en los estudiantes de primer año de derecho de la unellez apure.
- 2.- Mantener escenarios propicios para la práctica de la actividad física y deportiva.
- 3.- Seleccionar las actividades físicas para la universidad, en el que la participación sea mayoritaria, en los diferentes carreras universitarias, acorde con los recursos e idiosincrasia existente.
- 4.- Fomentar la integración de la universidad promoviendo instancias de participación estudiantil en pro del desarrollo universitario a través de las actividades físicas deportivas y recreativas.

6.5.- Justificación de la Propuesta

Existe la necesidad de una formación específica y actualizada en el ámbito de la actividad física universitaria. Es por ello que la propuesta de este trabajo fue dirigida a la comunidad universitaria San Fernandina, específicamente a donde se circunscribe los estudiantes de primer año de derecho sección B, planteó ante el diverso campo de materias y disciplinas que se suscitan, con un amplio enfoque, tratando los temas fundamentales que configuran la función directiva del deporte universitario en la actualidad. La gestión en el deporte de dicha casa de estudio deberá tender a cubrir parte de esas necesidades estudiantiles, fundamentalmente en lo que respecta a su calidad de vida; la actividad física se debe desarrollar para

mejorar la vida individual y social, y como incremento de la salud y las relaciones inter-personales, tanto física como psíquica. Pero por encima de ellas, está la función de contribuir a la formación integral de la persona, de alguna forma esta actividad deportiva nominada genéricamente como deporte para todos.

La investigación permitió conocer la necesidad social de buscar una participación de estudiantes, encaminada a la actividad física en la universidad objeto de estudio, los datos son muy claros, no existe una oferta de programas de actividad física de los organismos de la administración educativa pública y privada, tan solo se trabaja en la vía del deporte por libre, en esta área.

Las universidades desconocen completamente lo que son estos programas sociales-deportivos y no han tenido iniciativas para generar una acción organizada que sirva de beneficio para el ciudadano, con la propuesta se hará conocer la verdadera dimensión del derecho deportivo universitario y las bondades del deporte para todos, como medio de satisfacción personal y social en la salud física y psíquica.

Al no haber una política deportiva universitaria municipal, todos los caminos de organización de la actividad física se encuentran limitados, al mostrar con esta propuesta una serie de iniciativas e innovaciones con eventos y demostraciones en varios ámbitos, se fomentará el deseo de incrementar en la vida personal algunas de estas manifestaciones. La necesidad de una práctica del ejercicio físico permanente como medio de mantenimiento y prevención de una buena salud, es deseado por todos y recomendado en todos los niveles sociales y culturales, al no saber cómo participar en la comunidad, se pierde la opción de buscar estos objetivos, con la propuesta se planteará algunas alternativas que el ciudadano común puede valorar y servirse para emprender actuaciones que vayan con sus ideales y formas de ver mejor la vida.

La trascendencia de los resultados de este estudio no solo avala la experiencia de los voceros y profesionales deportivos, sino que permite nuevas formas de organización de actividad física universitaria de acuerdo a las

exigencias y fenómenos socio-culturales de la comunidad. De esta forma habrá más impacto social en el municipio de san Fernando, en especial en una actividad que es la base del desarrollo de la autoestima de los participantes como es la práctica del deporte, la recreación, así este proyecto no solo interesa para la ciudad Apureña, sino para todos aquellos que quieren poner en práctica y ver su funcionamiento en el que integre a los estudiantes jóvenes y adultos, y adultos mayores en una actividad cooperativa que es un reto para el esparcimiento que hoy en día es muy importante para la salud y para la vida misma.

6.6.- Factibilidad de la Propuesta

Es factible porque entendemos al deporte como la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la población en su conjunto, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, diversa en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión, entendiendo a la actividad física para el desarrollo social. Reconociendo el derecho a jugar (Lúdica), a moverse, el derecho al placer y a la alegría, a la sociabilidad y a la autorrealización de toda la población estudiantil.

Las Autoridades universitarias Municipales y los Organismos Deportivos estarán dispuestos a colaborar con los recursos económicos para que se efectúe el programa. Al haber la demanda ciudadana y principalmente de los especialistas deportivos, de que se oferten programas de intervención en la comunidad y programas de actividades físicas, habrá la participación ciudadana en este ofrecimiento.

Existe la voluntad de los maestrantes de la Unellez de la maestría en ciencias de la educación mención docencia universitaria para ejecutarlo y hacerlo posible, aunque existieran tropiezos en diferentes campos. Las buenas relaciones del maestrante con diferentes autoridades y medios de comunicación, incidirán favorablemente para conseguir la prestación de escenarios, materiales, infraestructura y servicios a bajo costo y con ayudas para alcanzar los

lineamientos planteados en la propuesta.

La ejecución de este plan, no representara dificultad enorme, insalvable o que se tenga que recurrir al contrato de servicios profesionales, por el contrario, debido a los conocimientos del maestrante, del deporte universitario y de la organización de eventos deportivos y experiencias en este campo se posibilita una planeación y ejecución sin mayor conflicto. Además, en la comunidad universitaria existen personas que están dispuestas a contribuir con su ayuda y colaboración de manera desinteresada, tratando de aportar con su contingente personal, para intentar buscar mejorar sociales, convencidos de que estas acciones van a posibilitar cambios en la forma de actuar y de pensar de los especialistas deportivos de la ciudad de San Fernando.

6.7.- Fundamentación Legal

La propuesta se fundamenta en la **Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física**, en su Artículo 31 establece la figura de las Organizaciones Sociales Promotoras del Deporte que pueden ser asociativas o del Poder Popular, en pocas palabras, las universidades tomarían el control del deporte por lo que quedarían excluidos los institutos regionales y municipales.

6.8.- Lineamientos

Se establecen los siguientes lineamientos para contribuir al desarrollo pertinente de las actividades físicas, deportivas y recreativas en la Unellez apure específicamente en los estudiantes de primer año de derecho, pretendiendo que en todos los sectores se logren los objetivos a través de las actividades indicadas, las cuales deben tomar en cuenta a los voceros de la universidad en conjunto. Estos lineamientos parten de la necesidad de involucrar en la práctica deportiva a la comunidad estudiantil en general, que no hace parte del deporte competitivo y practica la actividad deportiva como un medio para el sano esparcimiento, el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado de la salud.

Es importante señalar que el deporte social universitario se convierte en una estrategia para la socialización de los estudiantes apureños por medio de torneos

y juegos deportivos que buscan la integración, la armonía y el respeto por el otro, además de generar una cultura deportiva, hábitos de vida saludables y una gran unidad Municipal.

LINEAMIENTOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	LAPSO DE EJECUCION
Plan Estratégico	Identificar claramente los siguientes aspectos: a) de la Unellez apure: Misión, políticas, planes y programas en materia deportiva y social; b) de la población universitaria: necesidades, intereses, recursos, nivel cultural; c) de los líderes universitarios: intereses	Taller N° 1. : Misión, visión de la Unellez apure Jornada de Reflexión: Integración de los estudiantes	Unellez apure	Humanos Materiales Laptop Videos	Corto
Buen comienzo	Estimular y potencializar la cualidades físicas, cognitivas y emocionales innatas de los estudiantes desde el inicio.	ENCUENTRO DEPORTIVO Espacios de concertación con la comunidad universitaria a fin de generar procesos de diálogo permanente en torno a la viabilidad y pertinencia de las políticas, programas y proyectos	Voceros de la universidad	Humanos Económicos	Corto

		de transformación local que se tengan programado desarrollar			
Proceso administrativo	Desarrollar las etapas de la función administrativa: planeación, organización, ejecución y control.	Organizar encuentros o torneos entre los grupos y con equipos de otras universidades. Es importante que en las actividades de desarrollo físico	Voceros de		Corto

		los jóvenes comprendan que no es una competencia contra sus compañeros, sino una oportunidad para ampliar los niveles en las experiencias vivenciales propias, hacerlas más profundas, y aprender de ellas a través del juego y el trabajo colaborativo.	estudiantes universidad	Humanos	Corto
Redes de comunicación e información deportiva	. Promocionar – divulgar a través de recursos tales como: contacto inter-personal, periferoneo interno y externo; comités de multiplicadores, boletines informativos, pendones, afiches, volantes, Cartelera, video	Crear la base de información para la gestión universitaria con respecto a las actividades físicas recreativas y el deporte. Elaborar Programa de Comunicación y Difusión Deportivo.	Voceros de la universidad	Humanos	Corto

	s, revistas, y cualquier otro medio apropiado para suministrar información relevante.	Acciones para el uso de las Tecnologías de Información deportiva.			
Infraestructura Deportiva	Asegurar la calidad de los escenarios deportivos con los que cuenta el sector para la práctica del deporte y actividad física, además de proyectar la construcción de nuevos espacios deportivos en los diferentes sectores de La Universidad.	- Inventario de Escenarios Deportivos en la universidad. - Plan de Infraestructura Deportiva	Alcaldías	Humanos	Largo

LINEAMIENTOS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	LAPSO DE EJECUCION
Estructurar la formación deportiva en el sector académico	Apoyarse en personal y servicios especializados: profesionales, expertos, servicios complementarios especializados, entre otros.	Desarrollar un centro autorizado en formación deportiva tanto en materia de gestión y mantenimiento de instalaciones como de entrenamiento deportivo	Autoridades Vocero de la universidad	Humanos Materiales Económico	Largo
Integración de la universidad	Proponer estrategias donde se involucre a los estudiantes para generar recursos en especie que la universidad requiere para su funcionamiento, procurando que las actividades se relacionen con procesos donde la misma comunidad estudiantil diseñe sus formas de cooperar, ya sea a través de donativos, rifas, o de gestiones con pequeñas,	Pintar, hacer limpieza o reparación de materiales o instalaciones deportivas	Voceros de la universidad. estudiantes	Humanos	Mediano

	medianas o grandes consorcios para generar patrocinios, entre otras que la comunidad universitaria Decida apoyar.				
Deporte Social universitario	Brindar espacios para la práctica del deporte en todos los sectores de la universidad.	Torneos y Competencias Deportivas. Juegos universitarios Olimpiadas Inter-cursos	Voceros De la universidad. Estudiantes de la universidad	Humanos Económicos	Largo

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arias, F. (2012). **“El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica”**. 6ta Edición. Caracas Exísteme.

Álvarez, (2012). **Formulación de un Plan Estratégico para el Desarrollo del Deporte Curricular de la Universidad de Chile**. Tesis de Grado Universidad Chile.

Balestrini; M. (2007). **“Como se elabora el Proyecto de Investigación para los Estudios Formularios o Exploratorios, Descriptivos, Diagnósticos, Evaluativos, Formulación de Hipótesis Casuales Experimentales y los Proyectos Factibles”**. Caracas: Consultores Asociados BL.

Bavaresco, A. (2002). **Las Técnicas de la Investigación**. Editorial Ediluz. Maracaibo – Venezuela.

Buceta (2012). **Estrategias Psicológicas para Entrenadores de deportistas Jóvenes**. Madrid, España

Blázquez, (2013). **Aprendizaje y Enseñanza de la Educación Física y el Deporte**. Editorial Océano, España

Bermúdez, a (2008). **Temas de Fisiología del Deporte**. Editorial Pueblo y Educación.

Bompa, T, (2010). **Fundamentos Fisiológicos de las Aptitudes Físicas y Fisiología Deportiva**. Editorial Fizcultura. Moscú.

Cepeda, V. (2012). **Construcción de Sentido otorgado a la Práctica del Deporte por Sujetos que Participan en Dos Organizaciones Comunitarias de la Comuna de lo Espejo Una Mirada desde la Psicología Social del Deporte**.

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

(1999), Gaceta Oficial (Extraordinaria). Caracas – Venezuela.

Fox, J. (1998). **La Dimensión Psicológica de la Excelencia en el Deporte**. Madrid, España

Equipo Académico del International Research Center on Organización, IRCO (2014), realizo un trabajo de investigación titulado “**Actividad Física**

Deporte: Un Nuevo Enfoque del Bienestar. La Necesidad de una Estrategia ambiciosa para una Sociedad Activa y Saludable”. IESE Business School – Universidad de Navarra

Hernández. R, Fernández, C y Baptista, P. (2010). **Metodología de la Investigación**. México Editorial Mc. Graw Hill.

Hurtado, J (2010). **Metodología de la Investigación Holística**. Sypal Venezuela.

Hurtado, J (2012). **Metodología de la Investigación Holística**. Guía para la Comprensión holística Sypal Venezuela. Cuarta edición

Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen, 2012). **Relación de la Competencia Motriz percibida con la Practica Físico-Deportiva**. Revista de Psicología del Deporte, vol.15 (2), pp.229-231

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. Gaceta Oficial N° 39.741, del 23 de agosto de 2011. Asamblea nacional de la República bolivariana de Venezuela

Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente. (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, Nro. 5.266, (Extraordinaria). Octubre02.

Ley Orgánica de Educación (2009), Gaceta Oficial extraordinaria, N° 5.929. Fecha 17 de agosto de2009.Caracas-Venezuela.

Ley Orgánica de Régimen Municipal (1989). Gaceta Oficial N° 4.109. Caracas-Venezuela.

Lescaille, A. (2015). **Estrategia de Actividades Deportiva Recreativa para el Deporte Participativo en Adolescentes**. Trabajo de Investigación

Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas. Editorial Océano. Barcelona España.

Menéndez, F. (2011) **Programa de actividades deportivo recreativas para los pobladores de la Comunidad La Felicidad**. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. Cuba.

Morales, V. (2011). **Propuesta para un Plan Estratégico Gerencial en la Planificación Educativa dirigida a los Directores de la Escuela Básica**. Trabajo de Grado, Revista de Postgrado FACE-UC. Vol. 5 N° 9

MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA JUVENTUD Y EL **DEPORTE** (2014). Decreto 1.228, Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 40.489 de fecha 03 de septiembre de 2014,

Marcos A. (2005). **Deporte y Educación Física**. Editorial Silesia. (Mazzeo J, 2008): Capacidades Físicas del Individuo y la Sociedad.

Muñoz, (2014). **Educación Física, Deporte y Recreación. Una visión Contemporánea**. Fondo Editorial Continental, S.a. México.

Paredes. O. y Carrillo. L. (2013). **El Deporte de Base en el Proyecto de Vida: Un Discurso Teórico**. En: www.efdeportes.com/efd68/dbase.htm

Puig, C. 1986). **El Estado Deberá Fomentar la Investigación Psicológica en el Deporte Dentro de la Lucha Contra el Dopaje**. Madrid, España

Plan Nacional del Deporte y de la Actividad Física y Salud 2013-2025.

Ruvalcaba, O (2005). **El Ejercicio Físico una Necesidad Imstergable**, mejora tu calidad de vida. Editorial Primas

Ontaneda, M (2013), **Creación del Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Machala**". Tesis de grado. .

Ruiz, C. (2002). **Instrumento de Investigación Educativa. Procedimiento para su Diseño y Validación.** Cideg. C.A. Venezuela.

Sabino, C. (2009). **Metodología de Investigación.** Buenos Aires. El Cid. Sánchez

B. y Guarisma J. (2007). **Métodos de investigación.** Ediciones

Eneva C.A. 2 da Edición

Tamayo y Tamayo; M. (2010). **El Proceso de la Investigación Científica.**

México Limusa, S.A.

Tinelo, (2012), **Diseño de Estrategias Pedagógicas Orientadas al Estimulo de la Práctica Deportiva en los Niños y Niñas del Centro de Educación Inicial “Carlos José Bello Valle de la Pascua, Estado Guárico.** Venezuela

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2014). **Manual de Trabajos de Grado, Maestrías y Tesis Doctorales.** Caracas- Venezuela. 5ta Impresión.

Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (2009). **Reglamento de Presentación de Trabajos Técnicos, de Grado, Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales**

www.unellez.org.edu.ve, consulta Abril 2012.

Zorrilla, S (2006). **Guía Elaborar Tesis.** Mc Graw Hill Interamericana, Editores, S.A. México.

UNICEF-CSD (2010), Deporte para un mundo mejor.

Xunta de Galicia (2014), Plan Integral de Turismo de Galicia 2014-2016. Estratexia de Turismo para o 2016. Gobierno de Canarias, PROMOTUR (2012), Plan Estratégico Promocional Islas Canarias 2012-2016.

Anexo

CUESTIONARIO PARA DISEÑAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVA Y RECREATIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTRE-PERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE DERECHO SECCION B DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES EZEQUIER ZAMORA “UNELLEZ APUE”

El presente cuestionario tiene como finalidad indagar la opinión de los jóvenes estudiantes acerca de la actividad física el deporte y la recreación que se realizan en la Unellez apure para luego diseñar actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales adaptado a la misma. La información que usted va a suministrar es completamente confidencial y anónima, sólo será utilizada para fines académicos. No será divulgada ninguna respuesta individual. No es necesario que coloque su nombre, lo importante es conocer sus opiniones. Es de gran importancia que responda todas las preguntas, afirmativa o negativamente, expresando su punto de vista en cada caso. No deje ninguna interrogante sin contestar. **Por favor conteste las siguientes interrogantes de forma afirmativa o negativa, marque con una “X” la alternativa de su preferencia:**

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS DERESPUESTA	
	SI	NO
1.- ¿Cree que hay interés en la universidad por la práctica de la actividad física y deportiva?		
2. ¿Cree Usted que la oferta de las autoridades universitarias y los organismos encargados de generar deporte en la ciudad de San Fernando, es suficiente?		
3. ¿Cuáles son las actividades físicas y deportivas que se practican en la universidad son suficientes para el Desarrollo de la universidad?		
4. ¿Cree Usted que se deben ofertar otros deportes en la unelvez aparte de los tradicionales, cuáles?		
5. ¿Cree Usted que los estudiantes universitarios con la cantidad de organización de eventos deportivos, tienen lo suficiente?		
6. ¿Considera Usted que deben hacerse actividades físicas y deportivas por parte de la universidad y agrupaciones sociales?		
7. ¿Cree Usted que los lugares en qué se realizan los eventos deportivos son adecuados, para la práctica de la actividad física y deportiva en la universidad?		
8. ¿Cree Usted que existe algún estrato social que se le prioriza para la participación en eventos deportivos en la universidad unelvez apure?		
9. ¿Esta Usted de acuerdo que el municipio apoye al deporte en las universidades?		
10. ¿Esta Usted conforme con el funcionamiento socio- deportivo del universidad?		
11. ¿Considera Usted ¿Que la universidad asigna recursos económicos suficientes para la práctica de la actividad física y deportiva estudiantil		

12. ¿Esta Usted satisfecho con la política deportiva de la Unellez Apure Vpdr?		
14. ¿Considera Usted que se necesitan nuevos líderes deportivos en la universidad?		
15. ¿Cuáles cree Usted ¿Que son los principales problemas del deporte en los estudiantes?		
16. ¿Cree Usted que se puede hacer algo para mejorar el desarrollo de la actividad física en la Unellez?		
17. ¿Cree Usted que actualmente el deporte es un servicio para la universidad?		
18. ¿Considera que es factible desarrollar en la universidad actividades físicas, deportivas y recreativas para fortalecer las relaciones inter-personales?		