

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



**LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA**

**VICERRECTORADO**

**DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
ESTADO BARINAS**

**COORDINACIÓN**

**AREA DE POSTGRADO**

**PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE  
A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA  
PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA.**

Caso de estudio: Docentes de la escuela Bolivariana Espinito de la  
parroquia Ciudad de Nutrias del estado Barinas.

**Autor: Yohan Guevara  
Tutor: Marelis Gutiérrez**

**Barinas, Mayo de 2017**

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



**Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social  
Coordinación de Área de Postgrado  
Maestría en Ciencias de la Educación Superior  
Mención: Planificación y Administración del Deporte**

**PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE  
ATRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA  
DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA.**

Caso de estudio: Docentes de la escuela Bolivariana Espinito de la  
parroquia Ciudad de Nutrias del estado Barinas

“Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Grado de  
Magister en Ciencias de la Educación Superior: Mención Planificación y  
Administración del Deporte”

**AUTOR:** Yohan Guevara  
**C.I:** V- 15.146.164  
**TUTOR:** Marelis Gutiérrez

Barinas, Mayo 2017



UNIVERSIDAD NACIONAL  
EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
"EZEQUIEL ZAMORA"

Coordinación Área de Postgrado



ACTA DE ADMISIÓN

Siendo las 11:00 a.m. del día 15 de Mayo de 2.017 reunidos en la Coordinación del Área de Postgrado, del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **Oswaldo Dam (Jurado Principal UPEL)**, **Efrén Barazarte (Jurado Principal UNELLEZ)**, **Marelis Gutierrez (Tutor)**, titulares de las Cédulas de Identidad N°: **16.191.095, 3.132.405, 8.141.441**, respectivamente, quienes fueron designados por la Comisión Técnica de Estudios de Postgrado del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social UNELLEZ, según Resolución N° CTP/2017/02/77, de fecha 06/02/2017, Acta 02 Ordinaria, N° 77, como miembros del Jurado para conocer el contenido del Trabajo de Grado titulado: **"PLAN ESTRATÉGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA Y RECREATIVA"** presentado por el Maestrante: **YOHAN GUEVARA** titular de la cédula de identidad N° **15.146.174**, con el cual aspira obtener el Grado Académico **Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior** Mención: **Planificación y Administración del Deporte**; quienes decidimos por unanimidad y de acuerdo con lo establecido en el Artículo 31, de la Sección Cuarta de los Trabajos Técnicos, Trabajos Especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales del Reglamento de Estudios de Postgrado de la UNELLEZ, **ADMITIR** el Trabajo de Grado presentado y fijar la fecha de defensa pública, para el día 31 de Mayo de 2.017 a las 9:00 am  
Dando fe y en constancia de lo aquí señalado firman:

  
MSc. Marelis Gutiérrez  
C. I. N° 16.191.095  
(TUTOR)

  
M.Sc. Oswaldo Dam  
C. I. N° 3.132.405  
(Jurado Principal UNELLEZ)



  
M.Sc. Efrén Barazarte  
C. I. N° 8.141.441  
(Jurado Principal UPEL)



UNIVERSIDAD NACIONAL  
EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
"EZEQUIEL ZAMORA"  
**Coordinación Área de Postgrado**



### ACTA DE VEREDICTO

Siendo las 10:00 a.m del día 30 de Mayo de 2.017 reunidos en la Coordinación del Área de Postgrado, del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Social de la UNELLEZ, los profesores: **Oswaldo Dam (Jurado Principal UPEL ) Efrén Barazarte (Jurado Principal UNELLEZ), Marelis Gutierrez (Tutor), titulares de las Cédulas de Identidad N°: 16.191.095, 3.132.405, 8.141.441; respectivamente miembros del Jurado Evaluador del Trabajo de Grado titulado: "PLAN ESTRATÉGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA Y RECREATIVA" presentado por la maestrante: YOHAN GUEVARA titular de la cédula de identidad N° 15.146.174, con el cual aspira obtener el Grado Académico; Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior Mención: Planificación y Administración del Deporte** procedimos a dar apertura y a presenciar la sustentación de dicho trabajo por su ponente. Con una duración de treinta (30) minutos. Posteriormente, el participante respondió a las preguntas formuladas por el jurado y defendió sus opiniones. Cumplidas todas las fases de la defensa, el jurado después de sus deliberaciones por unanimidad, acordó **APROBAR** el Trabajo de Grado aquí señalado.

Dando fe y en constancia de lo aquí señalado firman:

  
MSc. Marelis Gutiérrez  
C. I. N° 16.191.095  
(TUTOR)

  
M.Sc. Oswaldo Dam  
C. I. N° 3.132.405  
(Jurado Principal UNELLEZ)



  
M.Sc. Efrén Barazarte  
C. I. N° 8.141.441  
(Jurado Principal UPEL)

## CARTA ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Yo, **Marelis Gutiérrez**, hago constar que he leído el Trabajo de Grado titulado, **PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA. Caso de estudio: Docentes de la escuela Bolivariana Espinito de la parroquia Ciudad de Nutrias del estado Barinas.** Presentando por el Ciudadano: **Yohan Guevara**, para optar al Título de **Magister Scientiarum en Planificación y Administración del Deporte** y que acepto asesorar al estudiante en calidad de Tutor, durante el período de desarrollo del trabajo hasta su presentación y evaluación.

En la ciudad de Barinas, a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.

Nombre y Apellido: **Marelis Gutiérrez**

Cedula: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de Aceptación del tutor

Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

## CARTA APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **Marelis Gutiérrez**, en mi carácter de tutor del Trabajo de Grado, titulado: **PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA. Caso de estudio: Docentes de la escuela Bolivariana Espinito de la parroquia Ciudad de Nutrias del estado Barinas.** presentado por el Ciudadano: **Yohan Guevara**, para optar el título de **Magister Scientiarum en Planificación y Administración del Deporte** por medio de la presente certifico que he leído el trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Barinas, a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año 201 .

Nombre y Apellido: **Marelis Gutiérrez**

Cedula: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de Aprobación del Tutor

Fecha de Entrega: \_\_\_\_\_

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer e iluminar mi mente.

A mi Esposa, Adriana Alvarado por apoyarme en todo momento y por creer en mí.

A mis Padres Luisa Becerra y Carlos Guevara, por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho.

A mi hijos Carlos Yohan y Yohan David, para que vean en mí un ejemplo a seguir.

A todos mis amigos y tutor que de una u otra forma me apoyaron y orientaron en los buenos y malos momentos.

**YOHAN GUEVARA.**

## ÍNDICE GENERAL

	pp.
CARTA ACEPTACION DEL TUTOR.....	lii
CARTA APROBACION DEL TUTOR.....	lv
DEDICATORIA.....	v
INDICE GENERAL.....	vi
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRAFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO</b>	
<b>I EL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
Planteamiento del Problema.....	3
Objetivos de la Investigación .....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación de la Investigación.....	8
<b>II MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
Antecedentes de la Investigación.....	11
Bases Teóricas.....	14
Bases Legales.....	25
Definición de Términos.....	28
Sistema de Variables.....	29
Operacionalizacion de las Variables.....	31

<b>III MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>32</b>
Tipo de Investigación.....	32
Población y Muestra.....	34
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	35
Validez y Confiabilidad.....	35
Técnicas de Análisis de Datos.....	37
<b>IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
<b>V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>53</b>
Conclusiones.....	53
Recomendaciones.....	54
<b>VI LA PROPUESTA.....</b>	<b>56</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>66</b>

## LISTA DE CUADROS

Cuadro	pp.
1. Distribución Porcentual del Indicador Sobrepeso y Obesidad..	39
2. Distribución porcentual del indicador Sedentarismo.....	40
3. Distribución porcentual del indicador Propensión a enfermedades.....	41
4. Distribución porcentual del indicador desánimo y desaliento...	42
5. Distribución porcentual del indicador Pertenencia.....	43
6. Distribución porcentual del indicador Estudio de Mercado.....	44
7. Distribución Porcentual del Indicador Estudio Técnico.....	45
8. Distribución porcentual del indicador Estudio Económico.....	46
9. Distribución porcentual del indicador Evaluación Financiera...	47
10. Distribución Porcentual de indicador Evaluación Financiera ...	48
11. Distribución Porcentual de indicador Organización.....	49
12. Distribución Porcentual de indicador Organización.....	50
13. Distribución Porcentual de indicador Participación.....	51
14. Distribución Porcentual de indicador Control.....	52

## LISTA DE GRAFICOS

Grafico	pp.
1. Representación Porcentual del Indicador Sobrepeso y Obesidad.....	39
2. Representación porcentual del indicador Sedentarismo.....	40
3. Representación porcentual del indicador Propensión a enfermedades.....	41
4. Representación porcentual del indicador desánimo y desaliento.....	42
5. Representación porcentual del indicador Pertenencia.....	43
6. Representación porcentual del indicador Estudio de Mercado.....	44
7. Representación Porcentual del Indicador Estudio Técnico.....	45
8. Representación porcentual del indicador Estudio Económico...	46
9. Representación porcentual del indicador Evaluación Financiera	47
10. Representación Porcentual de indicador Evaluación Financiera .....	48
11. Representación Porcentual de indicador Organización.....	49
12. Representación Porcentual de indicador Organización.....	50
13. Representación Porcentual de indicador Participación.....	51
14. Representación Porcentual de indicador Control.....	52



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

**VICERECTORADO D EPLANIFICACION Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACION AREA DE POSGRADO  
MAESTRIA EN CIANCIAS DE LA EDUACION SUPERIOR  
MENCION: PLANIFICACION Y ADMINISTARCION DEL DEPORTE**

**PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A  
TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA  
DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA**

**Autor:** Yohan Guevara  
**Tutor:** Marelis Gutiérrez  
**Fecha:** Mayo 2017

**RESUMEN**

El estudio tiene como objetivo diseñar un plan estratégico para el uso adecuado del tiempo libre a través de la actividad físico deportivo y recreativo para disminuir el sedentarismo del docente de aula, del municipio Sosa del estado Barinas. La investigación está abordada bajo el enfoque cuantitativo, dentro de la modalidad de proyecto factible, apoyado en un estudio de campo con nivel descriptivo y diseño no experimental. La población está conformada por seis (06) docentes que trabajan en la escuela Espinito, seleccionando como muestra finita los seis docentes (06). Para recabar información se aplicó una encuesta mediante un cuestionario dicotómico diseñado en base a catorce (14) ítems con opciones de respuesta Si, No. Para la elaboración de cada ítem, se consideraron los indicadores sugeridos en la operacionalización de variables. Dicho instrumento, se validó por medio del juicio de expertos y para probar su confiabilidad, se hizo una prueba piloto a una pequeña muestra similar a la objeto de estudio, empleando para ello, el coeficiente de Kuder Richardson, los datos recogidos, se organizaron en cuadros resúmenes por dimensiones e indicadores y gráficos, usando la estadística descriptiva que permite trabajar con datos agrupados y elaborar las inferencias en función de los mayores porcentajes de respuestas: El diagnóstico determinará que es necesario crear un plan estratégico para disminuir el sedentarismo en los docentes de aula, motivo por el cual se diseñará la propuesta como alternativa de solución.

Descriptores: Plan Estratégico, El sedentarismo.



**NATIONAL EXPERIMENTAL UNIVERSITY  
OF THE WESTERN PLAINS  
"EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERECTORATE FOR EPLANIFICATION AND SOCIAL DEVELOPMENT  
POSTGRADUATE AREA COORDINATION  
MAESTRIA IN CIANCIAS DE EL EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENTION: SPORTS PLANNING AND ADMINISTRATION**

**STRATEGIC PLAN FOR THE ADEQUATE USE OF FREE TIME THROUGH  
SPORTS AND SPORTS PHYSICAL ACTIVITY TO REDUCE THE  
SEDENTARISM OF AULA TEACHER**

**Author: Yohan Guevara**

**Tutor: Marelis Gutiérrez**

**Date: Mayo 2017**

**ABSTRACT**

The study aims to design a strategic plan for the appropriate use of free time through physical and recreational physical activity to reduce the sedentary lifestyle of classroom teachers, Sosa municipality of Barinas state. The research is approached under the quantitative approach, within the feasible project modality, supported by a field study with descriptive level and non-experimental design. The population is made up of six (06) teachers who work in the Espinito school, selecting as finite sample the six teachers (06). To obtain information, a survey was applied using a dichotomous questionnaire designed on the basis of fourteen (14) items with response options Yes, No. For the elaboration of each item, the indicators suggested in the operationalization of variables were considered. This instrument was validated by means of expert judgment and to test its reliability, a pilot test was done to a small sample similar to the object of study, using the Kuder Richardson coefficient, the data collected, were organized in Tables summaries by dimensions and indicators and graphs, using descriptive statistics to work with grouped data and draw inferences based on the highest percentages of responses: The diagnosis will determine that it is necessary to create a strategic plan to reduce the sedentary lifestyle in teachers Classroom, which is why the proposal will be designed as an alternative solution.

Descriptors: Strategic Plan, The sedentarism.

## INTRODUCCION

La prevención de la utilización inadecuada del tiempo libre es una constante en que la educación para el ocio ha de fomentar una vivencia útil, eficaz y gratificante para la persona y debe desarrollar la toma de decisiones entre las diferentes alternativas que se tienen en el entorno. Weber (1969) declara que la educación ha de ofrecer ayuda para que la persona pueda tomar decisiones correctas en su tiempo libre.

La actividad que debe tener el docente de aula que labora con alumnos de aula repercute con el fenómeno llamado sedentarismo siendo definido según Vilchez (2013) como la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente"(p.78). El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida durante un alcance de vida más extensa.

Existen personas que son calificadas como sedentarias cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y se supone que las gastan, ya que en el organismo las estructuras y funciones poseen una

característica de entrenamiento que requiere de un estímulo al menos cada dos días.

A tal efecto se presentará un estudio conformado por seis (6) capítulos. Capítulo I. El problema con planteamiento del problema. Objetivos de la investigación. Justificación e importancia. Limitaciones, capítulo II. Marco Teórico. Antecedentes, bases teóricas, bases legales, operacionalización de las variables, Capítulo III. Marco Metodológico. Diseño de la investigación. Tipos de investigación. Población y Muestra. Validez y Confiabilidad, Capítulo IV Análisis e interpretación de Resultados. Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones. Capítulo VI. Propuesta, Bibliografía y Anexos.

# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del Problema**

En la sociedad actual los seres humanos se están volviendo cada vez más cómodos e inactivos por las comodidades que proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física.

Esta inactividad le pasa factura tanto a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y empeorando la calidad de vida, como al sistema nervioso, pues muchas enfermedades se podrían combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014.), señala que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física, ya que por lo general los docentes toman transportes públicos y privados para dirigirse a las instituciones escolares y escasamente se van caminando algunos por la distancia de sus hogares al

sitio de trabajo y otros aunque viven cerca eligen irse en el transporte.

De hecho, para muchos investigadores del ámbito de la actividad física y la salud, el sedentarismo es un factor de riesgo por sí mismo, igual que lo son el tabaquismo, la obesidad, entre otros. Por eso es muy importante concienciar a las personas de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud.

Nuestro cuerpo tiene la necesidad de movimiento constante, de hecho, desde que el ser humano está sobre la faz de la Tierra ha sobrevivido gracias al uso que le ha dado a su propio cuerpo, adaptándose al medio por medio de este.

Desde entonces, hasta hace muy poco el hombre se seguía valiendo de su cuerpo para realizar sus actividades cotidianas, sin embargo, debido a la revolución tecnológica que se produjo en el siglo XX, los seres humanos se han vuelto cada vez más sedentarios, con lo cual, la tendencia es hacer cada vez menos actividad física.

En consecuencia esto tiene que tener unas consecuencias muy importantes, pues si se pasa de una fase de usar el cuerpo durante toda la evolución humana a otra en la que lo tiene detenido, hay una serie de cambios que inevitablemente se van a producir, puesto que la época no es más que un suspiro si se toma en cuenta toda la evolución de la especie humana a lo largo de la historia, pero un suspiro que tiene sus consecuencias.

Al realizar comprobaciones como en los países desarrollados la gente sufre muchas más enfermedades relacionadas con el aparato cardiovascular o tumores que en los países en vías de desarrollo, en los cuales las enfermedades más comunes son las infecciosas.

Sin duda, en los países en vías de desarrollo las personas se ven obligadas a usar su cuerpo diariamente para procurarse su supervivencia, mientras que en los países desarrollados, las personas gozan de todas las comodidades y tienen a la vuelta de la esquina el supermercado para comprar en él todo lo que necesitan, aunque incluso a muchos de ellos ir “a la vuelta de la esquina” les parece una distancia insalvable, tanto que necesitan desplazarse en coche hasta allí para realizar sus compras.

En tal sentido, Hoeger (2000) expone que en Venezuela aún existe la filosofía de “tratar mucho, curar poco, prevenir nada y ejercicio cero” (p.16) lo que se manifiesta en una población enferma, con alto índices de enfermedades cardiovasculares entre otras.

Respecto a las enfermedades cardiovasculares, además del sedentarismo y la obesidad han identificado otros factores de riesgo en su etiología, los cuales son: edad, sexo, estrés, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo como factores asociados a la vida moderna, que con el paso del tiempo imponen al organismo una sobre carga; ocasionando además, el ausentismo laboral es reconocido como uno de los factores que más negativamente influyen en el proceso de producción.

Esto, por razones obvias, si se reconoce que la producción laboral dependerá de las horas dedicadas por el empleado al logro de las metas productivas.

De allí que la ausencia al trabajo por enfermedad de cualquier tipo, es un problema aún no resuelto por los estados y las instituciones laborales. Se conoce desde hace mucho tiempo, que las ausencias laborales por licencias médicas son un hecho recurrente en cualquier repartición laboral, sea esta pública o privada; todo debido a que las formas actuales de vida y las condiciones laborales a menudo escenificando un crudo panorama.

Si bien la calidad de vida ha mejorado paralelamente a las comodidades que la tecnología proporciona, la disminución de la actividad física lo que ha ocasionado que los problemas derivados del sedentarismo se hayan multiplicado.

De hecho, determinadas profesiones representan un riesgo importante debido a que se repiten hábitos sedentarios, alterando el equilibrio mecánico y funcional de las diversas estructuras anatómicas de la columna vertebral provocando una irritación de las terminaciones nerviosas y la aparición de contracciones permanentes que pueden degenerar en contracturas musculares; las características del colectivo de profesores y maestros exceptuando a los especialistas en educación física, entran de pleno en estos parámetros.

Tal es el caso que se presenta en el Estado Barinas, específicamente en las instituciones educativas donde se ha detectado mediante la técnica de la observación, el riesgo al sedentarismo que corre el personal docente de la Escuela Bolivariana "Espinito" en la Parroquia Ciudad de Nutrias.

Hay que hacer mención, la cual no cuenta con un plan estratégico deportivo que favorezca la actividad física como un medio de profilaxis que coadyuve a mejorar y mantener la salud y lo que ha traído como consecuencia la apatía de los docentes por la práctica deportiva y quienes con el paso del tiempo se han convertido en personas estacionarias en un solo espacio de la escuela a sus casas o cualquier otro lugar pero sin realizar ninguna actividad física.

Es evidente que no toman en cuenta que la ausencia de ejercicio físico favorece una degeneración de los tejidos de los órganos, con su consecuente envejecimiento prematuro o disminución de la capacidad funcional del sistema cardiovascular o predisposición al aumento de la presión arterial o disminución de la capacidad pulmonar o pérdida de calcio

en los huesos o aumento de las patologías articulares o disminución del volumen muscular o pérdida de fuerza o mayor propensión a las lesiones musculares.

De lo expuesto se extrae la relevancia de la práctica deportiva como una vía preventiva para mejorar la calidad de vida. Tal y como dice Weineck (2001) “Para poder gozar de una vida saludable es indispensable dedicar un tiempo semanal a la práctica de la actividad física”. (p.5)

En general, se recomienda practicar actividad física al menos tres veces por semana, y para aquellas personas que son sedentarias, se les recomienda comenzar realizando actividades poco a poco, caminando por ejemplo unos 10, 20 ó 30 minutos cada día, incrementando progresivamente el tiempo.

El deporte es básicamente según Weineck (2001), una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente.

La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse. El deporte facilita el mejoramiento del estado físico pero también del estado anímico porque al ejercitar, uno libera endorfinas, aquellos elementos que tienen que ver con la sensación de placer y de satisfacción.

Con base en lo antes expuesto surgen y se plantean las siguientes interrogantes:

¿Qué sistema de preparación física poseen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” para mejorar la condición física?

¿Cuáles son las necesidades que tienen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” de que se proyecte un plan estratégico para el mejoramiento de la condición física y deportiva?

¿Qué importancia tiene el diseño de estrategias para el desarrollo de un plan estratégico deportivo que mejore la condición física de los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas?

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Proponer un plan estratégico deportivo para disminuir el sedentarismo del docente de aula en la Escuela Bolivariana “Espinito” Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar que sistema de preparación física poseen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” para el mejoramiento de la condición física en disminución del sedentarismo.
- Determinar la factibilidad que tienen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” de que se proyecte un plan estratégico para el mejoramiento de la condición física y deportiva para evitar el sedentarismo.
- Diseñar plan estratégico para el desarrollo deportivo que mejore la condición física evitar el sedentarismo en los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

### **Justificación.**

Para llevar a cabo una vida saludable no solo se debe contar con una

buena alimentación, sino que además lo recomendable es tener una actividad física moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo por todos ya que muy por el contrario esto es suplantado por una vida sedentaria causada por el trabajo, donde se pasan una buena cantidad de horas con poco movimiento.

En tal sentido, la presente investigación tiene relevancia social porque contribuirá al incremento de información a los interesados, respecto al beneficio de la aplicación de programas deportivos, como vía de prevención de enfermedades de alto riesgo de mortalidad en profesionales docentes cuya práctica laboral les induce al sedentarismo y alimentación inadecuada.

Tomando en cuenta que la realización periódica de actividades físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular como también a la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la obesidad, hipertensión arterial y trastornos alimenticios entre otras, comprobándose de que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el metabolismo y la digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.

Desde el punto de vista académico, se considera que el estudio podrá servir como antecedente para trabajos respecto al sedentarismo y el deporte, la cual será útil a los participantes de la especialidad deportiva en nivel de pre y postgrado.

En virtud de lo señalado, se justifica este estudio el cual enfoca en la prevención holística y multidisciplinaria del sedentarismo; donde los primeros beneficiarios serán los docentes al poder realizar deporte a diario lo cual no solo a mejorar el aspecto físico de una persona, sino también a ejercitar los músculos y articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como aptitud física.

Cabe destacar, la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio de realizar esta tarea, como reducir los tiempos necesarios para la recuperación y regeneración de los tejidos, ayudando a ser una persona rendidora en su sitio de trabajo.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

La revisión bibliográfica realizada permite determinar los aspectos relevantes con relación a los conceptos, teorías y modelos que serían considerados con el propósito de resolver el problema de la presente investigación.

En este sentido, se exploraron investigaciones relacionadas con el tema cuyos aportes fueron tomados en consideración con el propósito de resolver el problema de la presente investigación. Para dar cumplimiento al objetivo general, se revisaron diferentes autores cuyos trabajos estuvieran relacionados con la salud, ejercicio y la gerencia.

#### **Antecedentes**

Según, Gómez (2010), realizó un trabajo de grado titulado: Relación entre obesidad, rasgo y estado de ansiedad, sedentarismo y estados de ánimo en docentes de la Universidad INCCA de Colombia. Este trabajo de grado desarrollado tiene como objetivo determinar la relación entre Obesidad, niveles de Ansiedad Estado- Rasgo y Estados de ánimo, en una población de 50 docentes entre las edades de 30 y 60 años, que trabajan en los programas de Ciencias Jurídicas y del Estado, Ciencias Pedagógicas, Humanas y Sociales, Ingeniería, Administración, Ciencias Básicas y Programas Tecnológicos de la Universidad INCCA de Colombia.

La selección de la población se realiza de forma aleatoria y según muestras referentes de cada programa. Para la medición de factores de

obesidad se utilizan los parámetros de a) Peso, b) Talla pie, c) Índice de masa corporal (IMC), d) Índice de cintura cadera (ICC), e) Circunferencia de cintura (CC). Los parámetros de evaluación psicológica son los niveles de Ansiedad Estado- Rasgo con la prueba STAI (Test de Ansiedad Rasgo-Estado) y los estados de ánimo utilizando el TEAD-R (Test de estados de ánimo en rendimiento).

El aporte fundamental de este trabajo es demostrar la relación que hay entre Obesidad y niveles de Ansiedad Estado- Rasgo, Estados de ánimo en la población de docentes, y su relación con los índices de obesidad.

En general los resultados indican que existe una relación de obesidad la mayoría de los docentes de la Universidad Incca de Colombia tiende a un riesgo de obesidad tipo 1, 2, o 3. El IMC en el género masculino de los docentes de la universidad Incca de Colombia tiene un 57% de riesgo de obesidad o sobrepeso, y con obesidad tipo 1 el 23%, y con obesidad tipo 2 el 3% y con obesidad tipo 3 el 3 % y con un peso ideal el 14%. En conclusión el IMC de los docentes está por encima de su peso ideal en hombres que corresponde a un 57% de sobrepeso.

Del mismo modo, Verano y Camacho (2011) elaboraron un trabajo de grado: Efectos de un plan de entrenamiento físico y psicológico en el estado de ánimo en mujeres sedentarias.

El objetivo central de este trabajo de grado se enfoca en identificar y evaluar los efectos de un Plan de Entrenamiento Físico y Psicológico, y la influencia en el Estado de Ánimo en un grupo de mujeres sedentarias entre los 18 y 30 años pertenecientes al Programa de Psicología de la Universidad INCCA de Colombia, con el interés de fortalecer procesos de salud y calidad de vida.

El tipo de investigación es experimental con un grupo control y asignación aleatoria de sujetos a cada condición. La variable Independiente: Plan de entrenamiento físico y psicológico. La variable dependiente: Estados de ánimo.

La población de trabajo son 28 estudiantes sedentarios pertenecientes al Programa de Psicología de la Universidad INCCA de Colombia, distribuidas como se muestra a continuación en grupo control y grupo experimental.

Los instrumentos de trabajo a nivel psicológico y físico, se aplicaron en el pre-test y pos-test tanto en el grupo control y experimental. Los resultados en general en relación con los Estados de ánimo en relación con el grupo experimental en el pretest, post-test y el ideal de la prueba.

En conclusión, se puede apreciar que la hipótesis de trabajo se cumple, el plan de entrenamiento físico y psicológico influye en los estados de ánimo en el grupo experimental, y muestra la relación entre beneficios psicológicos y práctica regular de actividad física.

Por su parte, Albornoz (2013) realizó una tesis de grado titulada: Estrategias gerenciales para mejorar el funcionamiento del deporte en los docentes de aula, en el Estado Mérida.

Se planteó como objetivo general: desarrollar estrategias gerenciales para mejorar la práctica del deporte en los docentes de aula. En la investigación se desarrollaron aspectos teóricos tales como el análisis situacional, la gerencia deportiva y el sedentarismo en docentes. La metodología utilizada respondió a una investigación descriptiva de tipo cuantitativa apoyada con una investigación de campo con una modalidad de proyecto factible. Los participantes se seleccionaron intencionalmente a los cuales se les aplicó el instrumento su esperando de ellos las respuestas a su criterio.

La propuesta contiene el análisis de la práctica del deporte en los docentes de aula, que contemplan los objetivos estrategias y programas a cumplir las acciones gerenciales así como una rutina de ejercicios, entre otros aspectos necesarios para darle al deporte la importancia que merece.

### **Bases Teóricas**

Las Estrategias Gerenciales según Flores (2006) son estrategias de gestión que se utilizan en la dirección y desarrollo del sistema y procesos de la misma. Todo modelo es una representación de una realidad que refleja, por lo que en Gerencia, como en otras ciencias, los modelos determinaran una pauta, una base de sustento que a la larga permite el desarrollo orientado de la empresa u organización en general que lo utiliza.

### **Planeación Estratégica**

Para Silva, (2009). Es la estrategia por excelencia de cualquier empresa la cual formaliza el proceso administrativo integral y organiza las líneas de acción enfocadas al logro de los objetivos organizacionales cuyos resultados garanticen su permanencia, crecimiento y rentabilidad esperada.

La Planeación Estrategia implica un adecuado análisis del entorno, un concienzudo estudio del mercado y la formulación y diseño de las estrategias que direccionen a la empresa a la consecución de sus objetivos de negocio. Su principal utilidad radica en la capacidad empresarial para organizar y formalizar los procesos de manera tal, que los dueños o el gerente están obligados a estudiar su negocio frente al mercado, a partir de lo cual se definen planes de acción tendientes al logro de los diferentes objetivos empresariales.

## **Actividad física y salud**

El cuidado de la salud, es un tema de interés para el hombre. A través del tiempo, se han expresado alrededor de los temas distintos pensadores y científicos, entre ellos Pitágoras, quien hace 25 siglos, maravillo a sus contemporáneos con su sabiduría en su doctrina. Al respecto opino: “No se debe descuidar la salud del cuerpo, más precisa observar la medida en la bebida, en el alimento, así como en el ejercicio: la justa medida en que evitara toda molestia”. Versos áureos ([www.edaddorada.net\(s/f\)](http://www.edaddorada.net(s/f))).

Aun cuando los profesionales de la salud reconocen que la realización del ejercicio físico ayuda al equilibrio psicológico; además, aceptan que ayuda en la prevención y rehabilitación de enfermedades; sin embargo, pareciera que el estilo de vida moderna impide que la mayoría de las personas tengan tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de ejercicio físico y, con los adelantos tecnológicos existentes, cada vez resulta más difícil moverse, ni para hacer las compras (Serratosa y Palacios, 2001; Wilmore y Costil, 1998).

### **Beneficios Reportados Asociados A La Práctica Del Ejercicio Físico.**

En revisiones realizadas por Penzini (1997; 2000; 2001) en revistas científicas como *Annals of Behavioral Medicine* y *Arthritis&Rheumatism*, y las publicaciones en su columna del diario Nacional así como Guerrero (2001), se expresa que la actividad física regular traerá para las personas un mejor riesgo de alteraciones vasculares, metabólicas, arteriosclerosis, hipertensión arterial, osteoartritis y stress, así como también mejora las defensas del organismo.

Además, una cantidad moderada de ejercicios puede ayudar a elevar el sistema inmune haciendo a la persona menos susceptible a catarrros y gripe, además cuando la persona se ejercita se estimulan las defensas del

organismo durante varias horas después de concluido el entretenimiento; esto concede una mejor protección contra los microorganismos invasores.

Así mismo, el ejercicio físico ha sido incluido como parte del programa de tratamiento de la Diabetes Mellitus (DM), tanto tipo I como tipo II, debido a que, puede ayudar a mejorar el control glicémico y la unión de la insulina a receptores celulares, conduciendo esto a explicar la razón por la cual los diabéticos que realizan ejercicio físico tengan necesidades menores de insulina (Perdersen; Beck-Nielsen y Heding, 2012). También se acepta que, disminuye el riesgo de complicaciones a largo plazo, favorece el mantenimiento del peso ideal y mejora la calidad de vida del paciente diabético.

De otro aporte referido al control de la diabetes, se desprende que, el control de stress puede ayudar a controlar la DM (cnnespañol.com, 2001), el cual explica que las técnicas para disminuir el grado de stress, como la relajación y los ejercicios de respiración, pueden funcionar tan bien como los medicamentos para controlar la diabetes.

Casi un tercio de los pacientes diabéticos que practican estas técnicas con frecuencia, han podido disminuir sus concentraciones de azúcar en 1% o más, según un equipo de investigación del Centro Medico de la Universidad de Duke.

Las enfermedades cardiovasculares deben ser una preocupación individual de la salud de las personas. Las estadísticas confirman que estas enfermedades son la principal causa de la mortalidad tanto en la mujer como en el hombre. Una proporción significativa de enfermedades cardiovasculares pueden ser prevenidas a través de la modificación de los factores de riesgo. La revista *American HeartJournal* (2000), reporta que las enfermedades cardiovasculares, representa la primera causa de muerte entre las mujeres de EE.UU.

Existe una tendencia al incremento de estas enfermedades, debido a una mayor prevalencia de factores de riesgo, especialmente en los países en desarrollo y en los grupos sociales de menor ingreso. Los factores de riesgos de las enfermedades cardiovasculares están suficientemente documentados. Algunos de estos factores como la edad, raza, sexo e historia familiar son permanentes, sin embargo, es posible lograr cambios en otros factores de riesgo incluyendo las modificaciones en el estilo de vida, tales como la actividad física, fumar cigarrillos, dieta y ciertas condiciones médicas como la obesidad, hipertensión arterial e hiperlipidemia.

### **Efectos del Ejercicio Físico en la Salud**

Al abordar la incidencia del ejercicio se considera importante destacar dos aspectos del mismo problema: (a) el efecto en la salud y (b) el efecto en el organismo. Desde el punto de vista fisiológico, el ejercicio físico constituye para el organismo un cambio en las condiciones del equilibrio del medio interno, es decir, una perturbación en la homeostasis (equilibrio o estabilidad en la conservación de las constantes fisiológicas), la cual es captada por diferentes receptores del organismo, traduciéndose en un mecanismo de feed-back o retroalimentación (regulación automática) y en una serie de respuestas del organismo que intenta compensar el desequilibrio causado.

Por lo tanto, se denominan respuestas al ejercicio: a los cambios súbitos y temporales causados por el mismo, o bien a los cambios funcionales que ocurren cuando se realiza un ejercicio y desaparecen rápidamente después que se finaliza. Estas respuestas van a ser variables en función de las condiciones genéticas y preparación física del individuo, así como según su estado de salud (saludalia.com s/f).

Durante las últimas tres décadas el número de participantes en programas de ejercicio ha aumentado en Norteamérica. Esto se debe primordialmente a la disponibilidad de servicios informativos, los cuales han diseminado

información de estudios científicos en pro del ejercicio físico y hábitos saludables (Hoeger e Ibarra, 2000).

### **Efectos del ejercicio físico en el organismo**

La práctica del ejercicio físico implica un acondicionamiento adecuado de los músculos del cuerpo, con el objetivo de evitar la aparición de lesiones o fatigas de ciertos grupos musculares que obligan a abandonar rápidamente la actividad física desarrollada (Sánchez, s/f).

Para lograr un adecuado acondicionamiento físico es importante entender el concepto del acondicionamiento para el ejercicio; este se puede definir como la máxima capacidad del sistema cardiovascular para liberar oxígeno al musculo esquelético que realiza la actividad y la capacidad del musculo para extraer el oxígeno de la sangre. (Sánchez, s/f). Dentro de este marco, el autor antes señalado refiere: desde que el hombre deja de ser nómada para convertirse en sedentario, surge la necesidad de agruparse y gerenciar para el grupo.

### **La Gerencia.**

La gerencia es el proceso de disponer y destinar el trabajo, la autoridad y los recursos entre los miembros de una organización en forma eficiente.

En este sentido, Drucker (2009), señala que “el director o gerente es el elemento dinámico y vivificante de toda organización aunado a que la calidad y desempeño de su gestión determinara el éxito de la misma (p.13). Lo expresado por el autor citado, permite inferir que la gerencia se entiende como el proceso de trabajar con y a través de las personas, siendo la administración, la herramienta básica, porque a través de ella se podrá realizar un ordenamiento racional de los recursos.

Al respecto, Rivas (1999) señala que la gerencia “es un proceso que mueve al colectivo, hacia la realización de actividades específicas, coherentes y con significado propio para el alcance de un bien común” (p.60). Stonner, Fredman y Gilber (1996), opinan que es difícil concebir una gerencia separada de una organización pues esta cumple una función primordial además hacen referencia que “el éxito que tenga una organización para alcanzar sus objetivos y satisfacer las necesidades de la sociedad, dependen del acierto con que los gerentes desempeñen sus cargos” (p.06).

Es evidente que, esta aseveración define la importancia del gerente dentro de una organización: sobre todo si se trata de una institución que gerencia la salud, cuyos objetivos primordiales van dirigidos a la comunidad.

La gerencia representa la clave del éxito organizacional, lo cual implica que las personas deben buscar por todos los medios posibles la congruencia entre las metas de organización y la de los miembros que la integran. Desde este punto de vista, Machado (1995), señala que gerencia “es una acción para dirigir a la organización en la localización de beneficios creando un ambiente propicio, tomando decisiones y haciendo que los individuos también los tomen” (p.67).

La Gerencia es el proceso de formular, ejecutar y evaluar actividades que harían posible evaluar alcanzar los objetivos de la organización. Estas actividades se orientan hacia el logro de la estabilidad y el cambio de la organización, a través del rompimiento de la burocracia y de los hábitos de manipulación de la política y del poder que ella genera.

Los gerentes cualquiera sea su nivel: alto o medio tienen la responsabilidad y el compromiso de trazar objetivos, seleccionar estrategias, cumplir las actividades y evaluar sus resultados.

En este contexto Ramírez (2000) señala que: La función del gerente está representada por la capacidad de dirigir y controlar la fuerza laboral, con la finalidad de alcanzar los objetivos y el crecimiento de la organización. La misma es realizada, a través de su estilo para el desarrollo de normas que le permitan ejercer la autoridad y creación de un trabajo de equipo... en la medida que el gerente busque obtener el mayor provecho de los recursos, a través del estímulo, la motivación y una buena comunicación, lograra una mejor respuesta de los empleados y por ende mayor productividad y eficiencia (p.16).

Analizar las características de una buena gerencia, va más allá del desarrollo personal y profesional del gerente, pues como ya se mencionó anteriormente, también debe tener conocimiento de los procesos gerenciales.

### **Procesos gerenciales.**

Para Ramírez (2000), señala que cuando se estudia la gerencia como una disciplina académica, es necesaria considerarla como un proceso y puede ser analizada y descrita en términos de varios subprocesos fundamentales, sin embargo, es necesaria cierta precaución.(p.38)

El autor antes citado, expresa que al discutir el proceso gerencial es conveniente y, aun necesario, describir y estudiar cada función del proceso separadamente. En la práctica, un gerente puede (y de hecho lo hace con frecuencia) ejecutar simultáneamente, o al menos en forma continuada, todos o algunos de los siguientes subprocesos:

### **Planeamiento.**

Cuando la gerencia es vista como un proceso, el planeamiento es la primera función que se ejecuta. Una vez que los objetivos han sido

determinados, los medios necesarios para lograr estos objetivos son presentados como planes. Los planes de una organización determinan su curso y proveen una base para estimar el grado del éxito probable en el cumplimiento de sus objetivos.

### **Organización.**

Para poder llevar a la práctica y a ejecutar los planes, una vez que estos han sido preparados, es necesario crear una organización. Es función de la gerencia determinar el tipo requerido para llevar adelante la realización de los planes que se hayan elaborado. La clase de organización que se haya establecido, determina en buena medida, el que los planes sean íntegramente apropiados.

### **Dirección.**

Esta tercera función gerencial envuelve los conceptos de motivación, liderazgo, guía, estímulo y actuación. A pesar de que cada uno de estos términos tiene una connotación diferente, todos ellos indican claramente que esta función gerencial tiene que ver con los factores humanos de una organización.

La organización es el resultado de los esfuerzos de cada miembro que la integra para lograr cumplir sus propósitos; de ahí que dirigir la organización de manera que se alcancen sus objetivos en la forma más óptima posible, es una función fundamental del proceso gerencial.

### **Control.**

El control es la última fase del proceso gerencial. Su propósito, inmediato es medir, cualitativa y cuantitativamente, la ejecución en relación con los patrones de actuación y, como resultado de esta comparación, determinar si es necesario tomar acciones correctivas o remediar que encauce la ejecución

en línea con las normas establecidas. La función de control es ejercida continuamente y, aunque relacionada con la organización y dirección, está más íntimamente asociada con la función de planeamiento.

### **Evaluación.**

Constituye una práctica universal, conducir evaluaciones periódicas de las condiciones que presentan las organizaciones, con el fin de observar deficiencias y aplicar las acciones necesarias para corregirlas, así como también las fortalezas o puntos fuertes que no estaban reconocidos.

A nivel del sector salud, es de vital importancia que el personal que gerencia evalúe en forma continua y sistemática el logro de las metas establecidas al inicio de la gestión, asimismo, debe determinar en forma objetiva, si se han llevado a cabo satisfactoriamente las actividades inmersas dentro del plan de acción establecido. Todo esto con el fin de adecuar los resultados a lo deseado y establecer los cambios necesarios.

### **La Comunicación.**

La comunicación es el ingrediente clave para la marcha de cualquier organización, viene del latín communis, que significa establecer “un algo común”. Es la interrelación entre dos o más personas a través de la palabra, escritos, conceptos, pensamientos y opiniones.

Para lograr mayor efectividad en el proceso gerencial es necesaria una comunicación efectiva. En sentido, Picón (2001), señala que “...una gerencia que establezca canales de comunicación expeditos y garantice un clima libre de coerciones para la expresión de las ideas y opiniones, tendrá más posibilidades de promover una organización eficiente” (p.26).

En las organizaciones, la comunicación debe ser efectiva y requiere de canales claros y cuidadosamente definidos y acordes con los objetivos y metas de la organización.

### **La Toma De Decisiones.**

La toma de decisiones es un proceso mediante el cual se seleccionan entre varias posibilidades y alternativas, una solución conveniente y acertada. Desde esta perspectiva, Alvarado (1990), la toma de decisiones es un proceso que comienza cuando se analiza un problema y termina cuando se selecciona una alternativa que permite alcanzar la situación deseada.

Para Stoner, Fredman y Gilbert (2010), coinciden con lo expresado por el autor antes citado y expresan que mediante la toma de decisiones se identifica y selecciona un curso de acción para tratar un problema concreto o aprovechar una oportunidad.

La toma de decisiones no es característica exclusiva de los gerentes, también los empleados pueden tomar decisiones que afectan su trabajo y la organización donde laboran.

Toda decisión requiere de interpretación y evaluación de la información, ya que normalmente los datos se reciben de diversas fuentes y se tienen que seleccionar, procesar e interpretar. Además, se debe analizar sobre qué datos son importantes para la decisión y cuáles no son.

En el mismo orden de ideas, Hall (2008), señala que la toma de decisiones involucra las presiones inmediatas sobre quien decide, el análisis del tipo de problema y sus dimensiones básicas, la búsqueda de soluciones alternativas y la consideración de las consecuencias de esas soluciones incluyendo el anticiparse a los diferentes tipos de conflictos posteriores a la decisión y

selección final, todo ello debe realizarlo el director como líder de la organización.

## **El Liderazgo**

El liderazgo es indispensable en toda organización, más aun en las del sector de salud. Asimismo, en las deudas funcionales de la gerencia, porque el gerente necesita conocer la motivación humana y saber conducir a las personas, esto es, ser líder.

El liderazgo es la influencia interpersonal ejercida en una situación, orientada a la consecución de uno o diversos objetivos específicos mediante el proceso de la comunicación. El mismo es un fenómeno social que ocurre exclusivamente en grupos sociales, debe ser analizado en función de las relaciones interpersonales en determinada escritura social y no del examen de una serie de características individuales. Al respecto, Chiavenato (2009), señala que:

Debe distinguirse entre el concepto de liderazgo como cualidad personal (combinación especial de características personales que hacen de un individuo un líder) y el de liderazgo como función (derivado de una distribución de la autoridad para tomar decisiones dentro de una organización) grado de cualidades de liderazgo demostradas por un individuo depende no solo de sus propias características, sino también de las situaciones en que se encuentra (p.345).

El líder de las organizaciones del sector salud debe realizar funciones como planear, informar, evaluar, arbitrar, controlar, motivar, recompensar y estimular. Además, debe ayudar al grupo a alcanzar sus objetivos y satisfacer sus necesidades. Asimismo, orientara al personal para que alcance un estado satisfactorio, de esta manera tiene mayores posibilidades de ser considerado un líder.

## **La Teoría Administrativa**

Taylor, citado por Ravelo (1997), divide la teoría administrativa en tres momentos de su evolución:

1. Escuela clásica, llamada también tradicional.
2. Escuela de Relaciones Humanas, denominada Comportamentalista
3. Escuela de la visión sistemática.

La Escuela Clásica desarrollada a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX, destaca como elemento fundamental la eficiencia y la eficacia; la primera es el uso racional de los recursos de una institución, sean estos humanos, físicos y la segunda es lograr los objetivos de la institución.

La síntesis biográfica plasmada en este capítulo permite establecer la importancia del programa de Ejercicio Físico para la Salud y la gerencia con herramienta indispensable para un desempeño eficaz en las instituciones del sector salud.

## **Bases Legales**

Las bases legales que permiten la comprensión en el presente estudio se fundamenta en los siguientes instrumentos jurídicos:

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 111 señala que:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el

deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia.

Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley.

El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Como se puede evidenciar, no es poco lo que la mencionada Constitución considera para efectos de la salud, la educación y la actividad físico-recreacional y deportiva.

No obstante, en ésta todavía se observan, además de las muy buenas intenciones, la comisión de errores -calificados por los autores- de costumbre o psico-codificados, ya que lo que debiera ser asumido como política de educación, salud pública y, además, como seguridad ciudadana es la actividad físico-corporal con todos sus fuentes y partes componentes (recreación, cultura física y educación física).

En cuanto al deporte, que se asuma por el Estado como política internacional para la demostración de las bondades del sistema político y socio-económico escogido, sin dejar de ser atendido como bien lo manda dicha constitución.

Carta Internacional de Educación Física y Deporte en su artículo Numeral 1.1 expresa:

“Todo ser humano tiene derecho fundamental a acceder a la Educación Física y al Deporte. Que son indispensable para el pleno desarrollo de su personalidad, por tanto se deja ver en la carta la importancia de la actividad la actividad física para el desarrollo pleno de la persona, y la interrelación existente entre ambas.

**Ley Orgánica de Educación (2009) en su artículo 3 señala:**

La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática, justa y libre, basada la familia como célula fundamental y en la valorización del trabajo; capaz de participar activa, consciente y solidariamente en los procesos de transformación social; consustanciado con los valores de la identidad nacional y con la comprensión, la tolerancia, la convivencia y las actitudes que favorezcan el fortalecimiento de la paz entre las naciones.

La educación fomentará el desarrollo de una conciencia ciudadana para la conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales; y contribuirá a la formación y capacitación de los equipos humanos necesarios para el desarrollo del país y la promoción de los esfuerzos creadores del pueblo venezolano hacia el logro de su desarrollo integral, autónomo e independiente.

**Ley Orgánica del Trabajo (2012)**

Establece en su Artículo 185. El trabajo deberá prestarse en condiciones que:

Permitan a los trabajadores su desarrollo físico y psíquico normal; les

dejen tiempo libre suficiente para el descanso y cultivo intelectual y para la recreación y expansión lícita; Presten suficiente protección a la salud y a la vida contra enfermedades y accidentes; y Mantengan el ambiente en condiciones satisfactorias.

Artículo 187. El aprovechamiento del tiempo libre para la cultura, para el deporte y para la recreación estará bajo la protección del Estado. Las iniciativas de los patronos, de los trabajadores o de organizaciones públicas o privadas sin fines de lucro para tales objetivos, gozarán de los privilegios y exoneraciones que se establezcan por leyes especiales o reglamentos.

En esta importante ley, se hace eco de determinados derechos y deberes que reflejan la magnitud y trascendencia que tienen la ejercitación física y la recreación activa y pasiva para con el sector productivo de cualquier Nación; en este caso específico para los docentes de la Escuela Espinito.

### **Definición de términos básicos.**

En el Glosario o Definición de Términos Básicos, se procede a presentar alfabéticamente las palabras o términos básicos y compuestos utilizados en la investigación; de igual forma que ocurre en la definición de términos básicos. La única diferencia entre el glosario y la definición de términos básicos, es que el primero (glosario) se presenta en la sección de los anexos de la investigación, mientras que el segundo (definición de términos básicos) se presenta al final del Capítulo II, seguido del Mapa Operacional de las Variables.

**Actividad:** Facultad de obrar. Eficacia, diligencia, prontitud, rapidez en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o de una entidad. Facultad de obrar. Rapidez de una persona al obrar. Una de las bases de toda educación, ya que el hombre y más el niño, es ante todo un

ser activo. La vida se manifiesta en acción, y la educación se dirige a facilitar o perfeccionar la vida. (Martínez, 2008)

**Actividad deportiva:** Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.( Vera, 2006 )

**Deporte:** El deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo. (Estévez, 2006)

**Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física. (Pinto, 2001,29)

**Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.(Méndez, 20012)

**Resistencia física:** es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga muscular. (Alexander, 2003 )

**Velocidad:** capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.( Fernández, 2011)

### **Sistema de Variables**

Una variable es una cualidad susceptible de sufrir cambios; por lo tanto, un sistema de variables consiste en una serie de características por estudiar, definidas de manera operacional; es decir, en función de sus indicadores o unidades de medida.

El disponer de un buen sistema de variables es importante en el proceso de investigación ya que facilita todo un diseño, desarrollo y posterior análisis estadístico de los resultados. En este sentido Bavaresco (1996), se refiere a las variables cómo: “Las diferentes condiciones, cualidades características o modalidades que asumen los objetos en estudio desde el inicio de la investigación” (p.76). Constituyen la imagen inicial del concepto dado dentro del marco referencial.

De acuerdo con los razonamientos anteriores, en la presente investigación las variables a estudiar son el diseño de “Proponer un plan estratégico deportivo para disminuir el sedentarismo del docente de aula en la Escuela Bolivariana “Espinito” Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas”.

Luego de identificadas y definidas las variables, a juicio de Sabino (2007), las mismas se operacionalizan con sus dimensiones e indicadores, entendiéndose por operacionalización de las variables, según el autor como el procedimiento mediante el cual se determinan los indicadores que caracterizan o tipifican a las variables de una investigación determinada con el objetivo de hacerlas observables y poderlas medir con cierta precisión y mayor facilidad, tal como se observa en el siguiente cuadro:

**CUADRO 1: Operacionalización de las variables**

Objetivo General: Proponer un plan estratégico deportivo para disminuir el sedentarismo del docente de aula en la Escuela Bolivariana “Espinito” Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

Variable Nominal	Objetivos Específicos	Dimensión	Indicadores	Ítem
Programa deportivo comunal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diagnosticar que sistema de preparación física poseen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” para el mejoramiento de la condición física en disminuir el sedentarismo.</li> <li>➤ Determinar la factibilidad que tienen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” de que se proyecte un plan estratégico para el mejoramiento de la condición física y deportiva para evitar el sedentarismo.</li> <li>➤</li> <li>➤ Diseñar plan estratégico para el desarrollo deportivo que mejore la condición física en el sedentarismo en los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.</li> </ul>	Diagnostico	Sobrepeso y obesidad	1
			Sedentarismo	2
			Propensión a enfermedades	3
			Estado de animo	4
			Pertenencia	5
		Estudio de Factibilidad	Estudio de Mercado	6
			Estudio Técnico	7
			Estudio Económico	8
			Evaluación Financiera	9,10
		Plan Estratégico Deportivo	Organización	11 12
			Participación	13
			Control	14

Fuente: Guevara, Y. (2016)

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **Enfoque Epistemológico**

La investigación se fundamentó en el modelo positivista, enfoque que define los estudios cuantitativos, de acuerdo a Guba (2005), la base filosófica del positivismo, es que el investigador “se ocupa de los hechos y las causas de los fenómenos sociales y se desinteresa de los estados subjetivos de las personas” (p.56). Con este enfoque, se pretende ver el mundo bajo una perspectiva causal, determinista, predictiva, que le permite identificar y aislar variables.

#### **Tipo de Investigación**

La investigación se enmarcó en la modalidad de proyecto factible apoyado en un trabajo de campo de carácter descriptivo. Con relación al proyecto factible, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012), lo conceptualiza como “la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas o necesidades de organizaciones o grupos sociales”, (p. 7).

En la actualidad representa una de las modalidades de investigación más empleada por los investigadores, porque constituye una alternativa para elevar propuestas a nivel institucional. En este caso, desde la perspectiva del investigador es proponer un modelo gerencial deportivo para mejorar la condición física del docente de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas, depende de las las siguientes fases,

como lo descrito por Alvarez (2012:12)

#### Fase I: Diagnóstico

Para lograr efectividad en dicho proceso es necesario iniciar con un diagnóstico significativo del entorno que se va a estudiar, luego se hace el diseño de la propuesta analizando la factibilidad y así ponerlo en práctica, evaluar su desarrollo progresivo detectando fortalezas y debilidades para abordar otras metas de ser necesario, cumpliendo con las siguientes fases de la propuesta

#### Fase II: Factibilidad de la propuesta

En esta fase se analizará la factibilidad de la propuesta, lo cual permitirá destacar las posibilidades de que sea posible en la escuela Espinito de la parroquia Ciudad de Nutrias. En la misma se considera la factibilidad desde el punto de estudio de mercado, técnico económico y financiero.

#### Fase III: Diseño de la propuesta

En esta fase se elaboró la propuesta de proponer un plan estratégico para el uso adecuado del tiempo libre a través de la actividad físico deportivo y recreativo para disminuir el sedentarismo del docente de aula en la escuela Bolivariana Espinito de la parroquia Ciudad de Nutrias del estado Barinas.

En cuanto a la investigación de campo Ander Egg (2005), la define como “el análisis sistemático de problemas con el propósito de describirlos, explicar sus causas y efectos, entender su naturaleza y factores constituyentes o predecir su ocurrencia”, (p. 84). Esto significa que es un proceso utilizado para obtener nuevos conocimientos desde fuentes primarias, porque esencialmente el investigador (a) va directamente al sitio donde ocurren los hechos, es decir se aborda la realidad social.

Esto quiere decir, que consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas que se investigan. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre las variables, en este caso: modelo gerencial deportivo y la condición física del docente de aula.

### **Población y Muestra**

**Población:**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), la población es definida como “la totalidad de los elementos que conforman un conjunto de personas o cosas pertinentes a la investigación que se desea realizar, es decir, el universo sobre los cuales se generalizan los resultados”, (p. 68). En tal sentido, para el presente estudio la población está conformada por seis docentes (06) que laboran en la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

**Muestra**

La muestra de acuerdo a Chávez (2006), es definida como “una porción representativa de la población, que permite generalizar los resultados de una investigación”, (p. 164).

Así mismo, Bisquerra (2004), señala que “es un subconjunto de la población seleccionada por algún método de muestreo sobre el cual se realizan las observaciones y se recogen los datos” (p. 50). Además, señala que si la población es pequeña, se puede tomar el total de la misma. Para efectos de la investigación se tomará el 100% de la población por ser muy pequeña, lo que se traduce a una muestra censal. La muestra censal según lo parafraseado de Castellanos (2008), son todas aquellas unidades de análisis que pertenecen a la población y que son tomadas en su totalidad

para la conformación de la muestra, esto sucede cuando es muy pequeña. De allí que, para el presente estudio la muestra estará conformada por seis docentes (06) que laboran en la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Las técnicas sirven para recaudar los datos relacionados con el estudio planteado. En tal sentido Arias (2006) sostiene que “las técnicas son las distintas formas o maneras de obtener información” (p.53). La técnica es la forma de abordar la información y permite darle forma y precisión al tipo de investigación que se está utilizando.

En tal sentido, para obtener la información se utilizará como técnica la encuesta que según Busot (2002), “brinda facilidad, tanto en su construcción como en su aplicabilidad a un número mayor de encuestados en menor tiempo; además por la rapidez de sus respuestas facilita la tabulación, presentación y análisis de los datos” (p. 114).

Así mismo, para la recolección de los datos se utilizará como instrumento un cuestionario, que de acuerdo a Brito (2006) es definido como “el conjunto de preguntas que permiten obtener información escrita de las personas a quienes se les solicite”, (p. 50). En este caso el mismo se diseñó desde la organización del cuadro de variables. Este consta de doce (14) ítems con alternativas dicotómicas cerradas de respuesta SI y NO.

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

La validez de un instrumento según Hernández, Fernández y Baptista (2006), se refiere “al grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir” (p. 243), además expresa el autor que la misma puede ser de contenido, criterio y de constructo. La validez es uno de los temas

cruciales en el proceso de construcción de un test, una escala, un inventario o un cuestionario, y se requiere comprobar la utilidad de la medida realizada, es decir, el significado de las puntuaciones obtenidas.

Es precisamente la validez la que permite realizar las inferencias e interpretaciones correctas de las puntuaciones que se obtengan al aplicar un test y establecer la relación con el constructo/variable que se trata de medir.

Para determinar la validez del cuestionario se realizó por medio del juicio de expertos, es decir se recurrió a dos (2) Msc en gerencia deportiva y otro en metodología, entregándoles un formato para el cálculo de la validación porcentual formado por cuatro indicadores tales como relevancia, coherencia, claridad y pertinencia por valores entre 5% y 25% respectivamente.

Luego de realizar el cálculo de la validación porcentual de la encuesta resultando con estimados de deficiente, regular, buena, sobresaliente o excelente, se halló la confiabilidad por medio del programa Excel y en otros casos por el programa SPSS 15. La confiabilidad es otra de las características inherentes a los instrumentos de recolección de datos y de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2006), consiste en “el grado de uniformidad con la que un instrumento recoge la información pertinente al estudio” (p.426); y sostiene que la confiabilidad implica cualidades de estabilidad, consistencia y exactitud en el instrumento destinado a la recolección de datos.

Una vez comprobada la validez se procedió a realizar una prueba para obtener la matriz de la muestra con la finalidad de obtener datos en la representación y análisis de graficas. En este sentido Mendoza (2005), afirma que la confiabilidad “es la capacidad que tiene un instrumento de registrar los mismos resultados en repetidas ocasiones, con una misma muestra bajo unas mismas condiciones”, (p. 146). En el caso de este estudio,

se abordará la fórmula Kuder Richardson, los valores finales según el citado autor deberá estar entre 0,5 y 1, para poder tener confianza en la aplicación de este instrumento.

### **Técnica de Análisis de Datos**

Luego de recolectar la información se procedió a procesarla, este procedimiento es considerado por González (2008), como, “La acción de organizar, clasificar y relacionar sistemáticamente, de acuerdo a ciertos criterios lógicos predefinidos con procedimientos normalizados los datos obtenidos”(p.95).

El análisis e interpretación de los datos recolectados se realizó utilizando las técnicas de análisis cuantitativo.

Así mismo, en esta fase se analizan los resultados, que consiste en una relación entre hechos y explicaciones, analizando lo que la muestra ha dicho.

Para ello se hace un análisis de los datos en función de los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento a la muestra en estudio, los datos siguiendo las sugerencias de Sabino (2003) serán procesados y analizados utilizando la estadística descriptiva a través de la distribución de cuadros de frecuencias y porcentajes, así como representación de gráficos, en el caso de este estudio serán de barras.

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

El capítulo que se presenta a continuación contiene los análisis y procesamiento de los datos recolectados por medio del proceso de aplicación del instrumento aplicado a la población finita objeto de estudio. Una vez recogidos estos datos fueron organizados de dos formas para su representación, tomando en cuenta la operacionalización de variables por medio de su dimensión, indicadores e ítems respectivamente.

Luego aplicando el programa Excel y SPSS 15.0, se realizó la distribución porcentual de cada uno de los indicadores de acuerdo a las alternativas, frecuencias y porcentajes lo que constituye un denominado cuadro para el análisis de ítems.

Ya obtenido los datos de las frecuencias para hallar los diferentes porcentajes se realizó la representación porcentual de barras, en este caso, de los respectivos indicadores, finalizando con su respectivo análisis de lo observado en el diagrama.

A continuación se presenta los cálculos y las descripciones para el grupo de seis (06) docentes que laboran en la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas en la proposición de proponer un programa deportivo comunal para la masificación y captación de talentos deportivos en la comunidad Ciudad de Nutrias, caso la escuela mencionada anteriormente.

Dimensión: Diagnóstico

Indicador: Sobrepeso y Obesidad

Ítem 1: Considera usted que el sobrepeso y obesidad son causas para el sedentarismo

CUADRO 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR SOBREPESO Y OBESIDAD

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

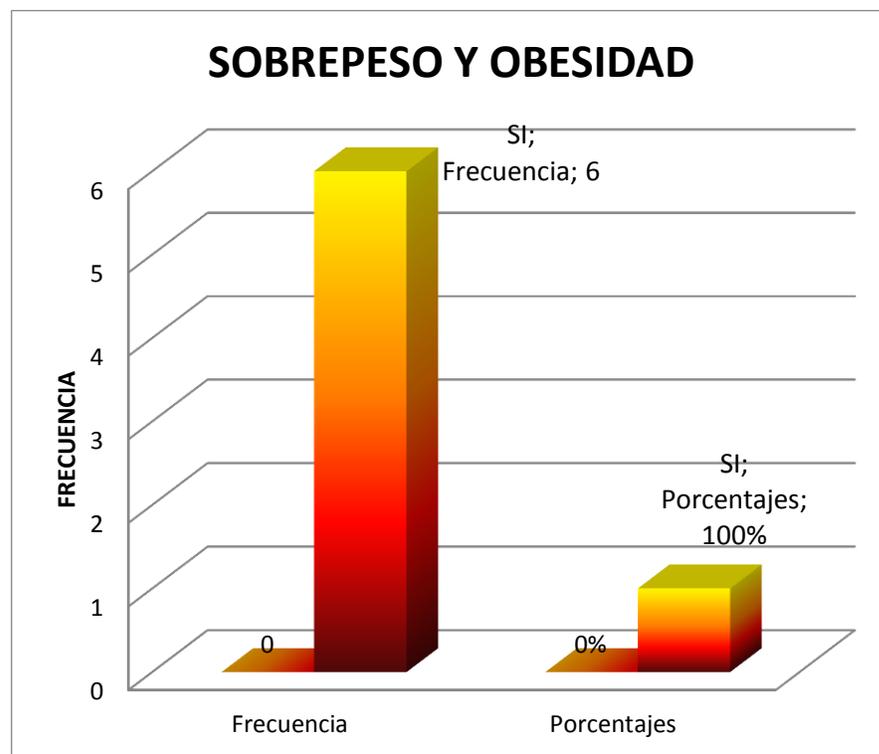


Gráfico 1: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador Sobrepeso y Obesidad

Los docentes han afirmado que el sobrepeso y obesidad son factores que son creados por la falta de acción de manera física, llegando a tener acumulación de grasa en todo el cuerpo.

Dimensión: Diagnostico

Indicador: Sedentarismo

Ítem 2: Conoce usted lo que es el sedentarismo.

CUADRO 2  
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR SEDENTARISMO

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

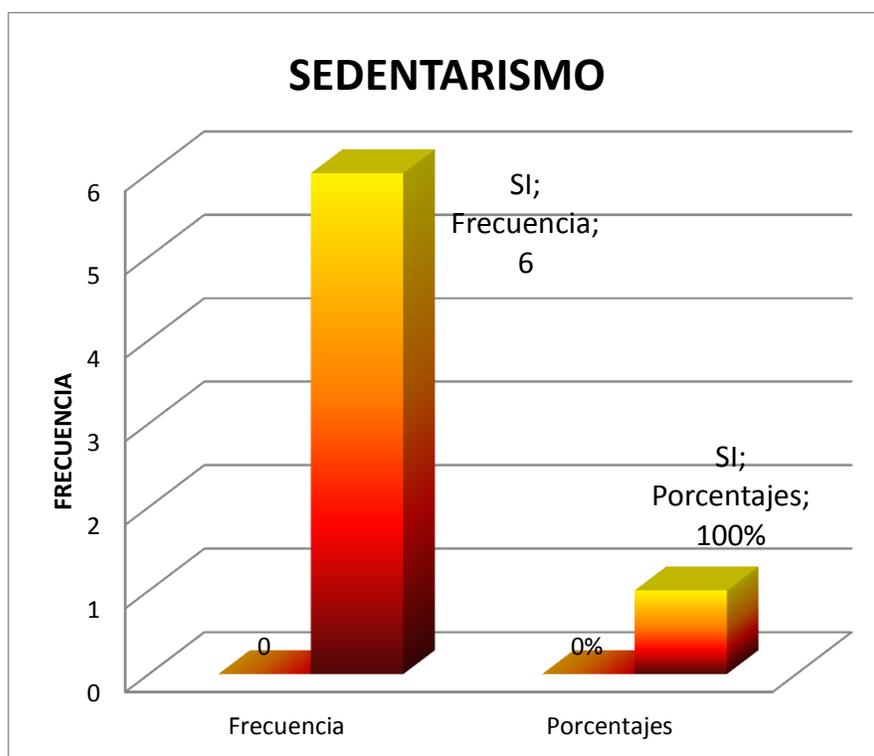


Gráfico 2: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador Sedentarismo

Los docentes en su totalidad que es el 100% han manifestado que conocen todas las causas que provoca ser un individuo sedentario

Dimensión: Diagnostico

Indicador: Propensión a Enfermedades

Item 3: Considera usted que por medio del sedentarismo se producen enfermedades cardiovasculares, de coronarias, diabetes e hipertension.

CUADRO 3

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR PROPENSIÓN A ENFERMEDADES

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	3	50%
SI	3	50%
TOTAL	6	100%

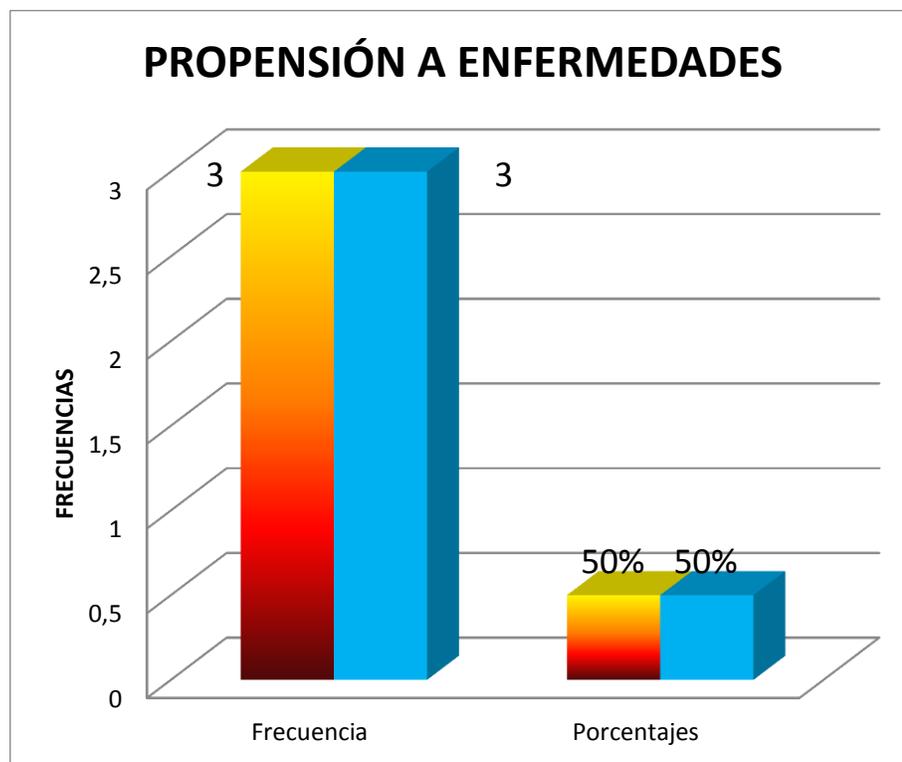


Gráfico 3: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador Propensión de Enfermedades.

Existe un 50% de los docentes que origina en un individuo que no sea sedentario y otro en un 50% que sea sedentario, ya que de esta forma el individuo está propenso a enfermedades tales como vasculares, de coronarias, diabetes e hipertensión.

Dimensión: Diagnostico

Indicador: Estado de Ánimo

Ítem 4: El estado de ánimo proporciona bajo autoestima y desánimo

CUADRO 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL DESÁNIMO Y  
DESALIENTO

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	2	33%
SI	4	67%
TOTAL	6	100%

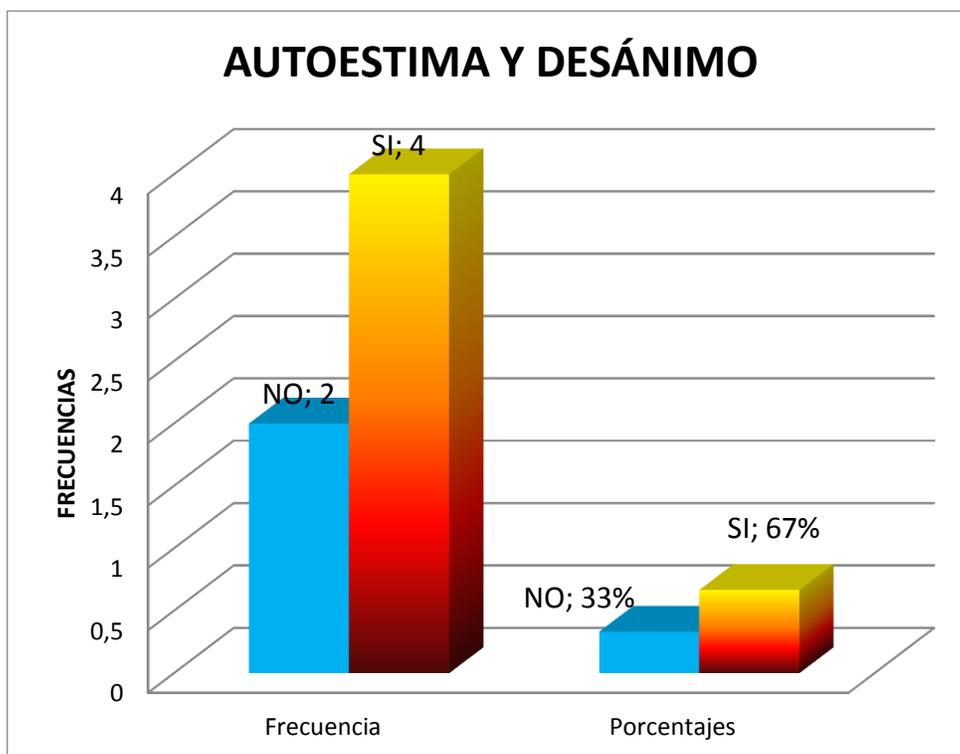


Gráfico 4: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador autoestima y desánimo.

Los entrevistados predicen que en un 67 % el estado de ánimo proporciona bajo autoestima y desánimo en el ser humano, en cambio existe un 33% que no está de acuerdo.

Dimensión: Diagnóstico  
 Indicador: Pertenencia  
 Ítem 5: Crees que la práctica de ejercicios enaltece los valores y mejora la salud como persona.

CUADRO 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR PERTENENCIA

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

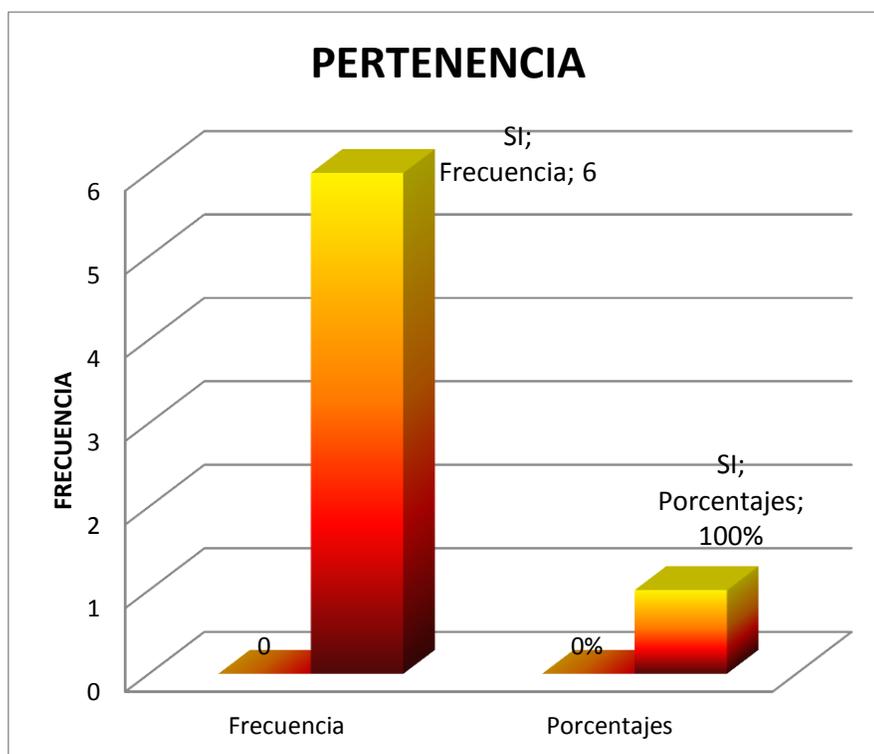


Gráfico 5 :Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador Pertenencia

El 100% de los entrevistados que equivale con respecto a los docentes en número de seis(6) han manifestado que los ejercicios en general enaltecen los valores y mejora la salud como persona, manteniendo la misma en optimas condiciones.

Dimensión: Estudio de Factibilidad

Indicador: Estudio de Mercado

Ítem 6: Los diferentes directivos de la institución darían el aval para hacer la actividad física en el tiempo libre dentro de la escuela Espinito

CUADRO 6

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR ESTUDIO DE MERCADO

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
NO	6	100%
SI	0	0%
TOTAL	6	100%

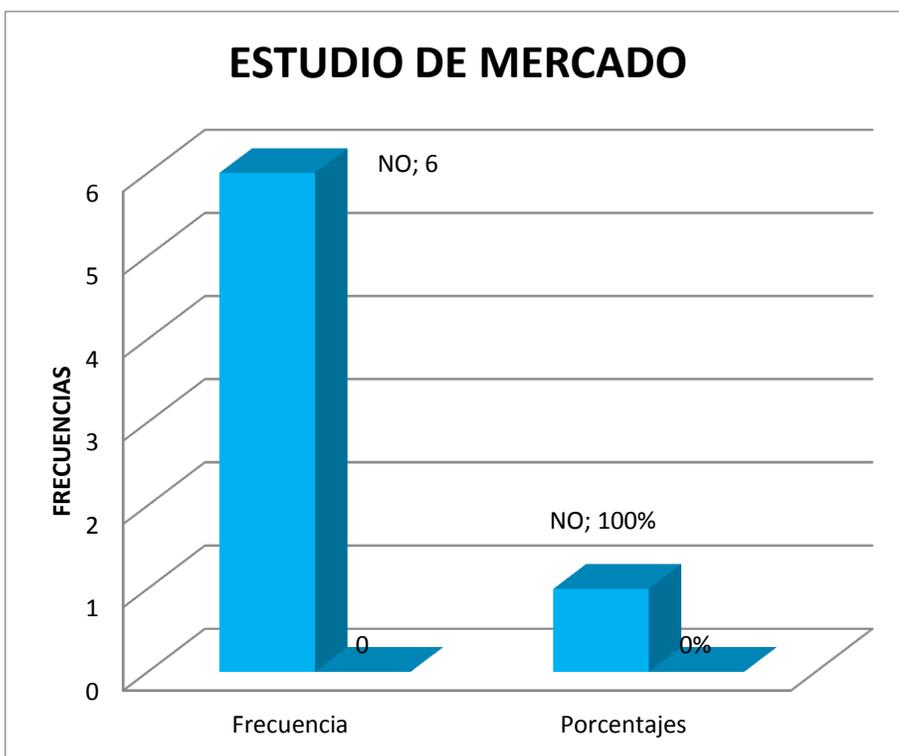


Gráfico 6 :Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador del Estudio de Mercado

Según la respuesta de los docentes, los diferentes directivos de la institución se niegan que se efectúen actividades físicas en el libre dentro de la Escuela en un 100%.

Dimensión: Estudio de Factibilidad

Indicador: Estudio Técnico

Ítem 7: Por medio de la autogestión se puede llevar a cabo la aplicación del plan.

CUADRO 7

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE ESTUDIO TÉCNICO

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	2	33%
SI	4	67%
TOTAL	6	100%

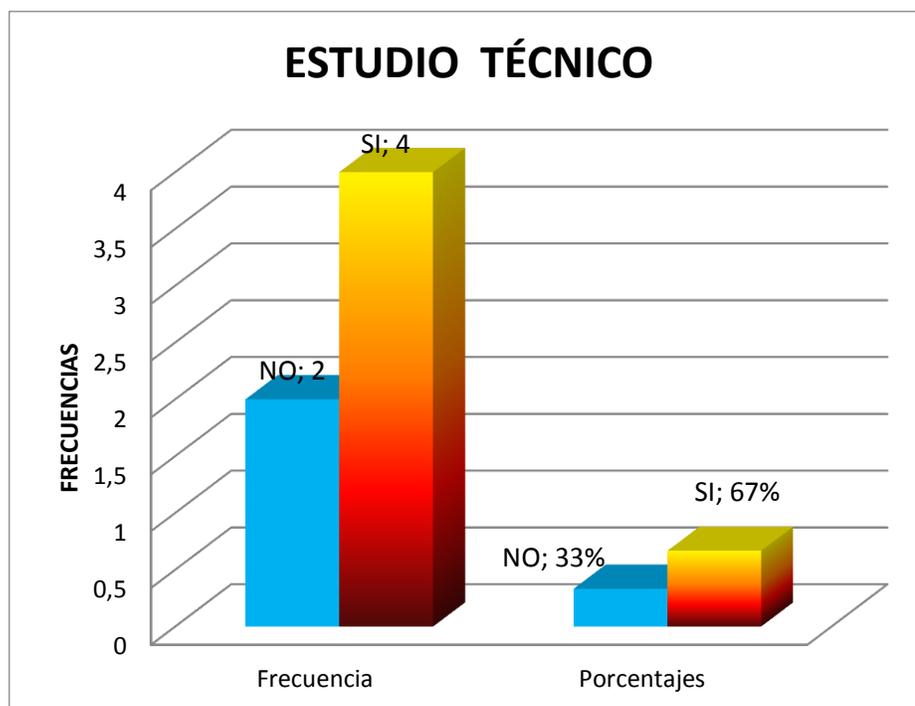


Gráfico 7: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Estudio Técnico

Los docentes han manifestado en un 67% la aplicación del plan por medio de autogestión, a diferencia de un 33% que responden de manera negativa.

Dimensión: Estudio de Factibilidad

Indicador: Estudio Económico

Ítem 8: Se cuenta con un material óptimo para la práctica de actividad física

CUADRO 8

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR ESTUDIO ECONOMICO

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	3	50%
SI	3	50%
TOTAL	6	100%

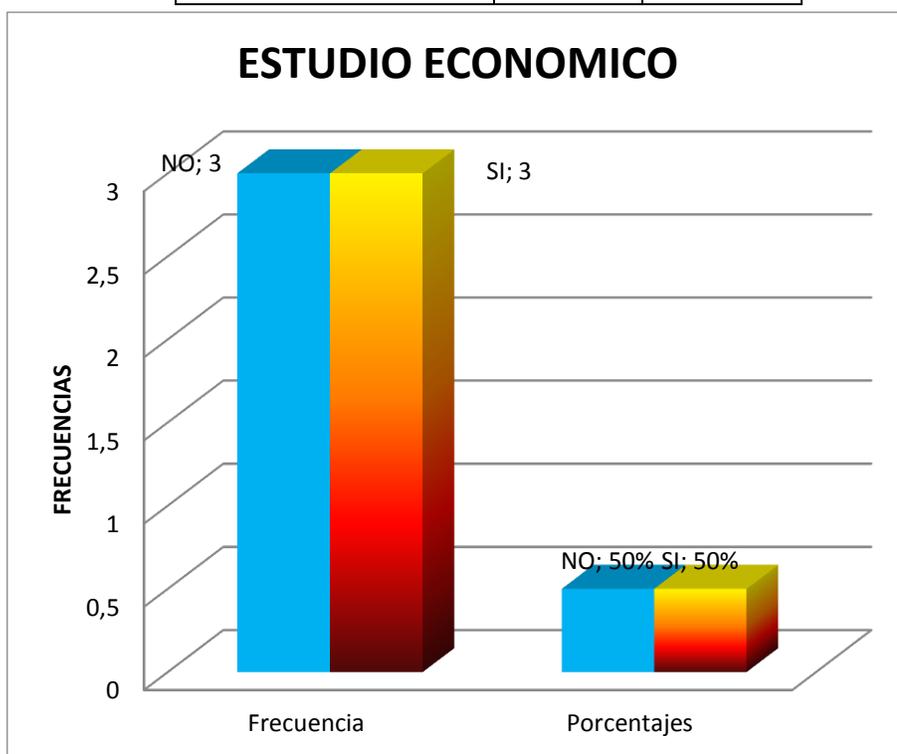


Gráfico 8: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Estudio Económico.

Los docentes han respondido que en la actualidad existe un material utilizable en un 50% , pero el restante se encuentra en malas condiciones y no es utilizado.

Dimensión: Estudio de Factibilidad

Indicador: Evaluación Financiera

Ítem 9: Las instalaciones les da seguridad en lo que se refiere su integridad física para la práctica deportiva.

CUADRO 9

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR EVALUACIÓN FINANCIERA

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
NO	4	67%
SI	2	33%
TOTAL	6	100%

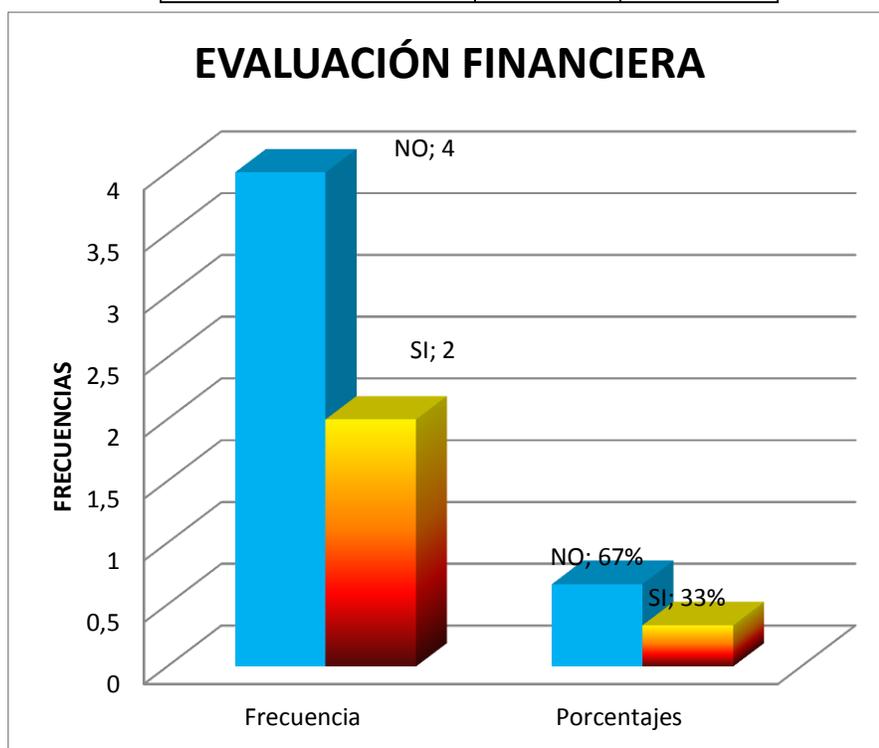


Gráfico 10: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Evaluación Financiera.

Los docentes han respondido que carecen de espacios dentro o fuera de la institución para hacer actividad física en un 67% tanto es así que hay un 17% aceptable.

Dimensión: Estudio de Factibilidad

Indicador: Evaluación Financiera

Ítem 10: las instalaciones les da seguridad en lo que se refiere su integridad física para la práctica deportiva.

CUADRO 10

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR EVALUACIÓN FINANCIERA

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	5	83%
SI	1	17%
TOTAL	6	100%

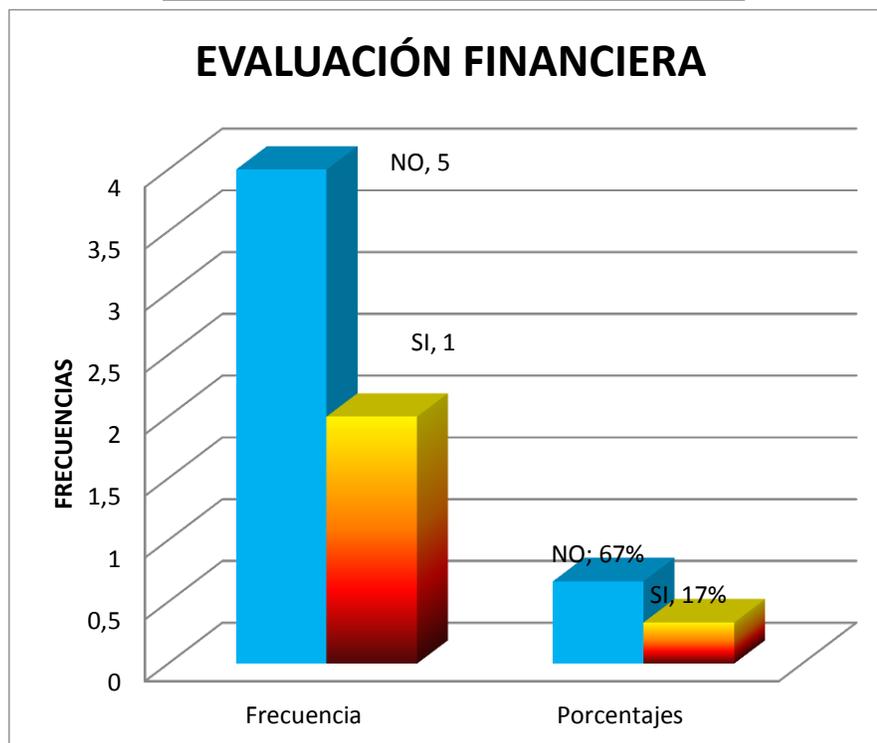


Gráfico 10: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Evaluación Financiera.

Los docentes han respondido que carece de condiciones en un 83% los espacios para hacer actividad física, tanto es así que hay un 17% aceptable.

Dimensión: Plan Estratégico Deportivo

Indicador: Organización

Ítem 11: Estaría usted de acuerdo que dentro del plan de actividades físicas recreativas se realicen actividades como: bailoterapia y juegos.

CUADRO 11

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR ORGANIZACIÓN

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

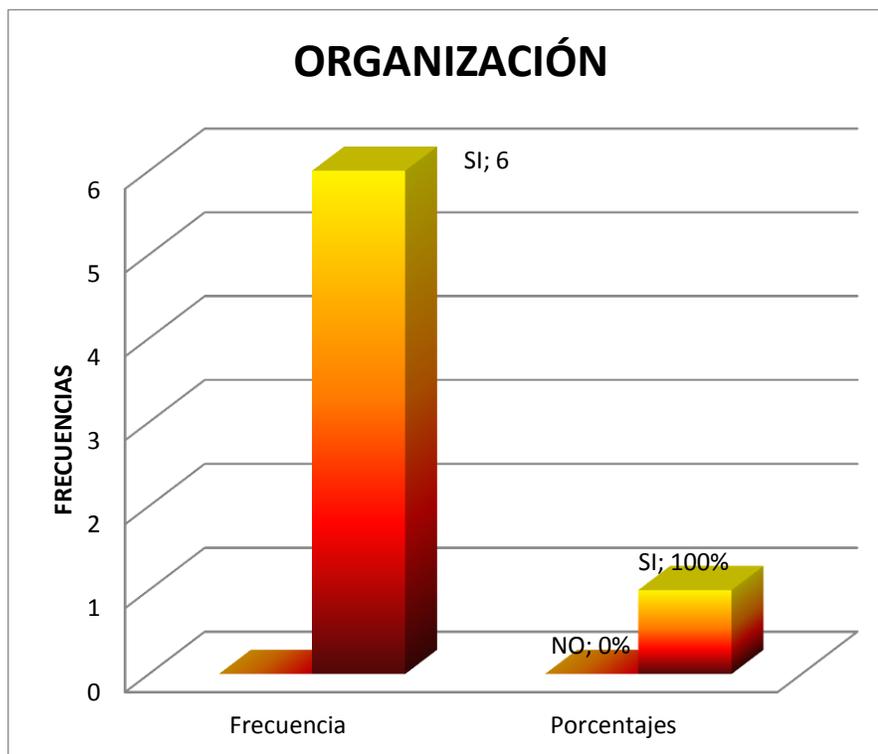


Gráfico 11: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Organización.

Los docentes están de acuerdo en un 100% que dentro del plan se realicen toda clase de actividades y sobre todo bailoterapia y juegos de diversión.

Dimensión: Plan Estratégico Deportivo

Indicador: Organización

Ítem 12: Es necesario que los docentes practiquen actividad deportiva en su tiempo para alcanzar rendimiento saludable y placentero.

CUADRO 12

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR ORGANIZACIÓN

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

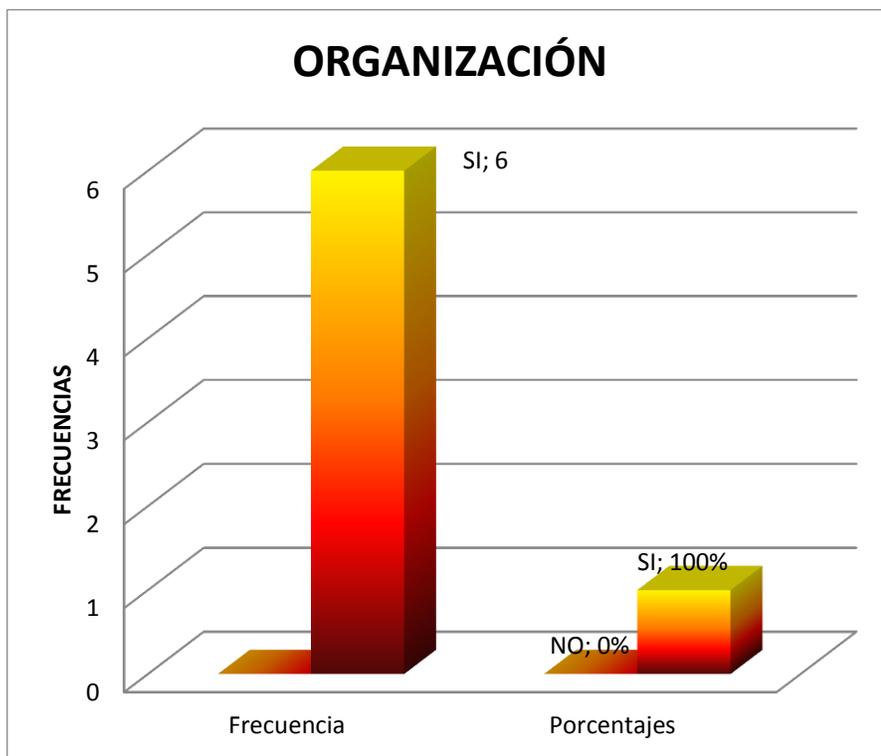


Gráfico 12: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Organización.

Los docentes están de acuerdo en un 100% la obligación que tienen en la práctica deportiva para de esta manera adquirir habilidades y destrezas y así dejar hacia un lado de lo que es el sedentarismo.

Dimensión: Plan Estratégico Deportivo

Indicador: Participación

Ítem 13: Participarías en las acciones a desarrollar el plan estratégico.

CUADRO 13  
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR PARTICIPACIÓN

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

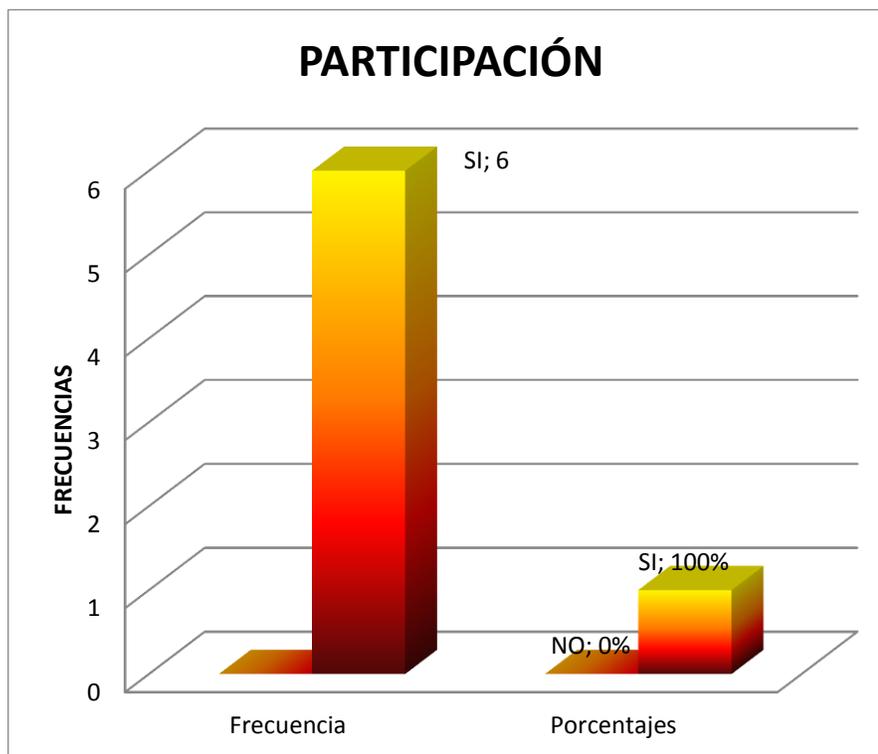


Gráfico 13: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador de Participación.

Los docentes en un 100% están de acuerdo en participar en las acciones a desarrollar cuando se le dé inicio al plan estratégico pensado de esta manera alejarse de momentos desagradables como son las enfermedades ocasionadas por ser persona sedentaria.

Dimensión: Plan Estratégico Deportivo

Indicador: Control

Ítem 14: Se llevará un control de asistencia en el desarrollo del plan.

CUADRO 14  
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL INDICADOR CONTROL

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
NO	0	0%
SI	6	100%
TOTAL	6	100%

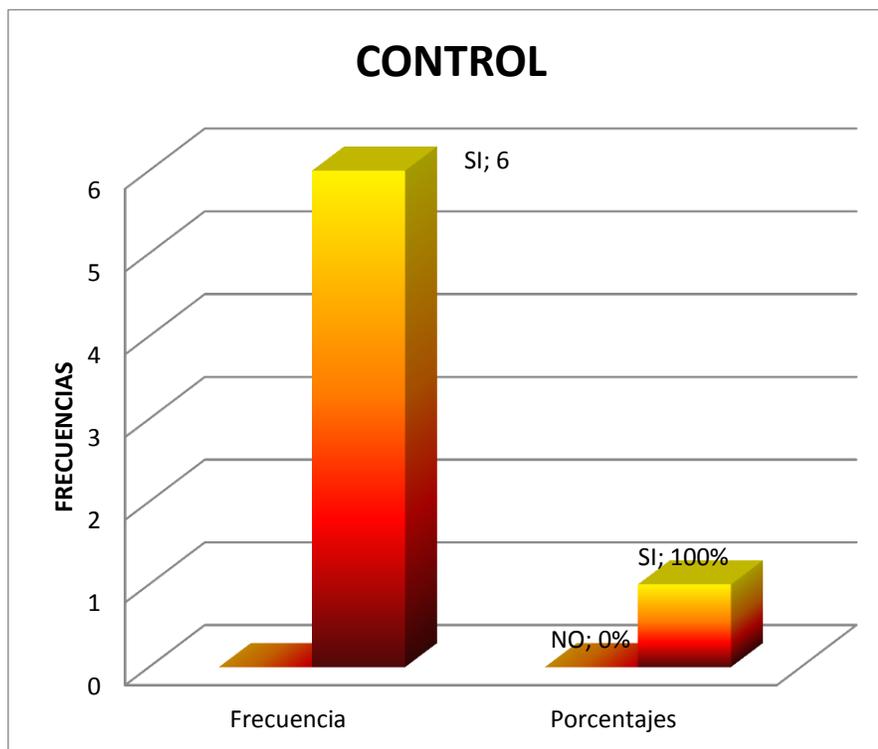


Gráfico 14: Representación Porcentual del gráfico de Barras del indicador Control

Todo ser humano tiene la obligación de cumplir con las acciones que les son favorables, es por esto que con el inicio del plan estratégico los docentes llevarán a cabo la manera de control o asistencia a las diferentes actividades propuestas.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones.**

Las conclusiones de un trabajo son una sección o capítulo final, de reducidas dimensiones, donde el autor trata de sintetizar todo lo hasta allí a expuesto de modo tal que resulten destacados los aspectos más importantes del desarrollo anterior. Tienen por objeto permitir una apreciación global de los resultados del trabajo.

Para Sabino (2012) es “Sintetizar es recomponer lo que el análisis ha separado, integrar todas las conclusiones y análisis parciales en un conjunto coherente que cobra sentido pleno.” (p. 200).

Debe señalarse, que las conclusiones de la investigación son la parte final de cualquier proceso de investigación que se convierte en una tesis, pues allí el investigador o tesista debe señalar lo más importante que encontró en el desarrollo de dicha investigación, que para este caso lleva por título “Plan estratégico para el uso adecuado del tiempo libre a través de la actividad físico deportiva y recreativa para disminuir el sedentarismo del docente de aula”, en ellas debe indicar la demostración o negación del problema que se investigó y la comprobación de los objetivos específicos y general o viceversa señalados en la investigación.

En estrecha relación con la información obtenida a través de la revisión bibliográfica realizada, así como el análisis de los resultados en concordancia con las variables y objetivos de la investigación, fue posible conformar un

conjunto de conclusiones relevantes y pertinentes, que se especifican a continuación:

- Se logró hacer en primer lugar, el diagnóstico pertinente para averiguar que sistema de preparación física poseen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” para el mejoramiento de la condición física en función de disminuir el sedentarismo.
- Seguidamente se procedió a determinar la factibilidad que tienen los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” de que se les programe un plan estratégico para el mejoramiento de la condición física y deportiva para evitar el sedentarismo.
- Y finalmente luego de comprobada la factibilidad, se procedió a diseñar el plan estratégico para el desarrollo deportivo que buscara mejorar la condición física y así evitar el sedentarismo en los docentes de aula de la Escuela Bolivariana “Espinito” en la Parroquia Ciudad de Nutrias-Barinas.

Todo esto se dio gracias a la colaboración por partes de los docentes y directivos de la institución, que observaron él como para llevar a cabo una vida saludable no solo se debe contar con una buena alimentación, sino que además lo recomendable es tener una actividad física moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo por todos ya que muy por el contrario esto es suplantado por una vida sedentaria causada por el trabajo, donde se pasan una buena cantidad de horas con poco movimiento.

### **Recomendaciones.**

Luego que se alcanzaron las conclusiones de la investigación, el segundo paso consiste en verificar dichas conclusiones, o sea confirmar que los resultados correspondan a los significados e interpretaciones que los

participantes atribuyen a la realidad haciendo las respectivas recomendaciones.

Atendiendo a los resultados obtenidos en el desarrollo de la investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

- ✓ El deporte brinda acceso a los docentes a funcionar como punto de partida para la creación de nuevos grupos deportivos.
- ✓ Los docentes tomen conciencia de sus fuerzas y sus limitaciones físicas, y eso les dará un buen sentido de sus propios cuerpos que influye positivamente en su bienestar saludable general.
- ✓ La diversión y la competición que van asociadas a las actividades deportivas ayudan a fortalecer la auto confianza y la conciencia física de los docentes de la escuela Espinito, permitiendo comprender sus propios cuerpos y por ende a sí mismos fortaleciendo su personalidad, lo que constituye un requisito previo importante para el desarrollo de una actitud responsable en su trabajo.
- ✓ Finalmente, el entorno social de los docentes también puede ser integrado directamente en el trabajo, organizando eventos públicos o torneos especiales estimulando la participación y convivencia social con la comunidad.

## CAPITULO VI

### DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### TITULO

**PLAN ESTRATEGICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DEL DOCENTE DE AULA.**



### **Presentación de la Propuesta.**

En esta propuesta se examinara el impacto y los beneficios de la participación deportiva de los docentes de la comunidad de la escuela Espinito del municipio Sosa.

La actividad deportiva es la única vía para la buena salud y evitar el sedentarismo, siendo una combinación de actividad deportiva buena nutrición y el evitar comportamientos perjudiciales contribuye a una formación integral en las personas.

La recreación como parte de la actividad deportiva tiene como finalidad lograr que las personas utilicen de manera positiva el tiempo libre a través de actividades recreativas planificadas, productivas y agradables para desarrollarlas en ambientes sanos con la interacción de otros grupos y la comunidad.

Es fundamental entonces, la actividad deportiva en: las niñas, niños, jóvenes y adultos, para que sean más vigorosos y equilibrados; para que aprendan que su cuerpo es un material muy valioso que debe ser moderado, trabajado, para ser instrumento óptimo de lo que se propongan: La expresión clásica “ Mente Sana en cuerpo sano” .

El objetivo de este proyecto es analizar y desarrollar un programa dirigido a los docentes de aula de la escuela Espinito, para minimizar el grado de sedentarismo, para que tengan como habito la realización de actividades deportivas, además se coordine actividades deportivas y recreativas en pro de una mejor calidad de vida.

Se organizaran eventos deportivos, recreativos en el cual participen los adolescentes para una formación integral en el tiempo libre.

## **Objetivos de la Propuesta.**

### **Objetivo General:**

- Desarrollar un programa de actividades deportivas recreativas que proporcione diferentes opciones saludables para la utilización del tiempo libre y reducir el sedentarismo en los docentes de la comunidad de la escuela Espinito del municipio Sosa.

### **Objetivos Específicos**

- Proporcionar información sobre la importancia de la actividad física para la salud y la reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla, tanto en la infancia y adolescencia como en la vida adulta.

- Programar actividades deportivas y recreativas para los docentes de aula de la escuela Espinito.

- Crear y mantener hábitos en los docentes en realizar actividades físicas y recreativas.

- Organizar eventos deportivos y recreativos en el cual participen los docentes y la comunidad.

### **Factibilidad de la propuesta.**

Ésta propuesta, de poner en práctica un plan estratégico para el uso del tiempo libre en los docentes de aula de la escuela Espinito del municipio Sosa del estado Barinas para reducir el sedentarismo, tiene un alta posibilidad de ser ejecutada, ya que de acuerdo a los resultados que arrojó el cuestionario; las personas están dispuestos y conscientes de la necesidad, que se pueden puntualizar los siguientes elementos:

*Factibilidad técnica:* Para el desarrollo de esta propuesta, se cuenta con el recurso humano especializado para el mantenimiento, además del interés y disposición del personal directivo de la institución en colaborar para la implementación de la propuesta, que conllevará al beneficio tanto personal como social del personal del sector escolar 47 donde pertenece la escuela Espinito.

*Factibilidad económica:* La propuesta es factible de implementar económicamente por cuanto se cuenta con los recursos económicos para el desarrollo de las actividades planteadas, así como también se dispone de los recursos y materiales, ya que son de fácil accesibilidad.

*Factibilidad social:* Las condiciones para la aplicación del plan, son favorables, ante la motivación de los docentes.

### **Diseño de la propuesta.**

Se entienden por actividad física todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores.

La "actividad física" es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y de una experiencia personal y nos permite relacionarnos con los seres y ambiente que nos rodea.

Incluye prácticas cotidianas como andar, otras más organizadas, planificadas, repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico y las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que reciben el nombre de deporte.

No se puede negar que cada desempeño deportivo y recreativo se acompaña de formas amenas y fructíferas que permiten momentos de esparcimiento, los mismos que en cualquier lugar fomentan formulas adecuadas de diversión, independiente de las circunstancias desfavorables que puedan estar sucediendo.

En este orden de ideas, el primer paso es el más difícil de dar, hay que vencer la inercia del sedentarismo y romper los prejuicios que tienes por no estar en forma. Una vez comenzados los ejercicios para evitar el sedentarismo, rápidamente obtendrás beneficios que te motivarán a buscar otros tipos de actividad o a aumentar la cantidad de la que realizas habitualmente.

El inicio debe ser siempre gradual, con ejercicios simples de los que conozcas la técnica de ejecución. Esto te servirá de base para aumentar la cantidad de trabajo y para animarte a aprender nuevos movimientos, ya que éstos son la combinación de movimientos viejos ya automatizados.

Seguidamente se presentan unos cuadros del plan para la propuesta.

## Propuesta

<b>Programa de actividades físicas para utilización tiempo libre y reducir el sedentarismo</b>				
<b>Tipo de Actividad</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la Actividad</b>	<b>Objetivo y Beneficios de la Actividad</b>	<b>Dirigido a</b>
<b>Deportiva</b>	Juegos deportivos internos	Conjunto de Actividades deportivas en diversas disciplinas (básquetbol, fútbol, voleibol, entre otros) realizadas bajo el formato de campeonatos internos.	Incentivar la interacción, integración y el bienestar de los trabajadores a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional. Incentivar el sentido de pertenencia hacia la empresa; identificándose con la filosofía empresarial, objetivos y valores organizacionales mejorando los niveles de productividad y calidad del producto. Realizar actividades que permitan el desarrollo físico.	Docentes y, trabajadoras de la institución y sus familiares
<b>Deportiva</b>	Juegos Sectoriales	Conjunto de Actividades deportivas en diversas disciplinas (básquetbol, fútbol, voleibol entre otros) realizadas bajo el formato de campeonatos. Es realizado de manera intra-organizacional.	Incentivar la interacción, integración y el bienestar de los trabajadores a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional. Promover la participación activa de trabajadores y trabajadoras en la ejecución de actividades de utilización del tiempo libre, recreación y turismo social. Estimular y promover la utilización de espacios físicos.	Docentes y, trabajadoras de la institución y sus familiares

Fuente: Guevara, Y. (2016)

<b>Programa de actividades físicas para utilización tiempo libre y reducir el sedentarismo</b>				
<b>Tipo de Actividad</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la Actividad</b>	<b>Objetivo y Beneficios de la Actividad</b>	<b>Dirigido a</b>
<b>Deportiva</b>	Gincanas	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y familiares en conmemoración de fecha importante, donde se podrá disfrutar de música, comida, bebidas, rifas y actividades afines.	Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores y trabajadoras de la empresa a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional. Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores y trabajadoras en conjunto con sus familiares.	Docentes y, trabajadoras de la institución y sus familiares
<b>Deportiva</b>	Bicicletada y/o caminata Familiar	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores y trabajadoras en conjunto con sus familiares. Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores y trabajadoras de la empresa a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima	Docentes y, trabajadoras de la institución y sus familiares

Fuente: Guevara, Y. (2016)

Se realizó una reunión con los directivos, docentes y miembros de la comunidad y se llegó a un acuerdo en establecer un horario de entrenamientos y participación interna en los distintos deportes.

Es importante destacar que estas actividades son importantes ya que llama la atención poco a poco de los entes gubernamentales y la unión entre los docentes y la comunidad.

### Plan de actividades

	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>RESPONSABLE</b>
1	Torneo de Baloncesto mixto ( 08 equipos inscriptos)	12-02-17	10:00 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
2	Continuidad con el torneo de Baloncesto	19-03 -17	10:00 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
3	Festival relámpago de Voleibol mixto	20-05 -17	10:30 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
4	Continuidad con el torneo de Baloncesto mixto	09-06 -17	05:00 pm	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
5	Festival relámpago de futbolito	16 y 17-07-17	10:00 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
6	Final del torneo de baloncesto mixto	23-10-17	9:00 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
7	Bailoterapia	14-11-17	9:00 am	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores
8	Festival relámpago de Voleibol	15 y 16 -12-17	10:00	Cancha la escuela Espinito	Lic. Yohan Guevara y colaboradores

## BIBLIOGRAFIA

- Ander Egg. E. (2005) Investigación Social. Chile: Omega
- Albornoz (2013) Estrategias gerenciales para mejorar el funcionamiento del deporte en los docentes de aula, en el Estado Mérida.
- Bisquerra, R. (2004), Metodología de la Investigación Educativa. Madrid: Puresa, S.A.
- Chávez, N. (2006). *Introducción a la investigación Educativa*. Maracaibo: Ediluz.
- Drucker (1997) La gerencia de una organización en forma eficiente. Caracas: Ediciones Cideg.
- Fragachan y otros, (2001). Pacientes con hipertensión arterial leve.
- Flores (2006) Las Estrategias Gerenciales. Editorial Alfaomega, México.
- Gómez (2010), Relación entre obesidad, rasgo y estado de ansiedad, sedentarismo y estados de ánimo en docentes de la Univ. Incca de Colombia.
- Hernández, R. Fernández C. y Baptistas, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc. Graw – Hill
- Hoeger (1980) filosofía de “tratar mucho, curar poco, prevenir nada y ejercicio cero”
- Lopategui, (2000) Bienestar físico, mental, emocional, social. Buenos Aires: Kapelusz.
- Machado (1995), Principios de la Gerencia. Caracas: Panapo
- Molina y otros, (2000) Fomento del bienestar psíquico y físico. Editorial Ceide, México

Ruiz, C. (2007). *Instrumentos de Investigación Educativa*. Procedimientos para su Diseño y Validación. Caracas: Ediciones Cideg.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012). *Manual de Trabajos de Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas – Venezuela: Autor.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014.) Disponible en línea. Gogle.com

Penzini (1997; 2000; 2001) en revistas científicas como *Annals of Behavioral Medicine* y *Arthritis & Rheumatism*, y las publicaciones en su columna del diario Nacional.

Revista *Jama* (2000), beneficios del ejercicio físico regular, y su incidencia en el Tiempo.

Revista *American Heart Journal* (1999), enfermedades cardiovasculares, entre las mujeres de EE.UU.

Rivas (1999) *La gerencia como proceso que mueve al colectivo*. . Editorial Limusa-Noriega. México.

Ramírez (2000), *La comunicación organizacional*. Caracas: Panapo

Rivas (1999) *Categorías De La Comunicación*. Edt Mc Graw-Hill, tercera edición, Colombia.

Stoner (1999) *Organización Deportiva*. Ediciones Paidós educador, México.

Silva (2009), *Planeación Estratégica*. Caracas: Ediciones Cideg.

Verano y Camacho (2011) *Efectos de un plan de entrenamiento físico y psicológico en el estado de ánimo en mujeres sedentarias*. Universidad INCCA de Colombia.

Weineck (2001) *Actividad Física*. . Edt Mc Graw-Hill, tercera edición, Colombia.

## **ANEXOS**

**ANEXO B VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR MEDIO DE JUICIO DE EXPERTOS EN GRUPO DE TRES(3)**

	RELEVANCIA					T	COHERENCIA					T	CLARIDAD					T	PERTINENCIA					T	Ti	%	Pti
	5	10	15	20	25		5	10	15	20	25		5	10	15	20	25		5	10	15	20	25				
ITEM1			20	20	25	65			20	25	25	70			20	20	25	65			15	20	25	60	260	65	22
ITEM2			15	15	25	55			20	20	20	60			20	20	25	65			15	20	25	60	240	60	20
ITEM3			20	20	25	65			15	20	25	60			20	20	25	65			20	20	25	60	250	63	21
ITEM4			15	15	25	55			20	20	20	60			15	20	20	55			15	20	25	60	230	58	19
ITEM5			15	20	25	60			15	20	25	60			20	20	20	60			20	20	25	60	240	60	20
ITEM6			20	15	25	60			20	20	25	65			20	25	25	70			20	20	25	60	255	64	21
ITEM7			15	15	20	50			15	20	25	60			20	20	25	65			20	20	25	60	235	59	20
ITEM8			20	20	25	65			20	20	25	65			15	20	25	60			20	20	25	60	250	63	21
ITEM9			20	20	25	65			15	25	25	65			15	25	25	65			20	20	25	60	255	64	21
ITEM10			20	20	25	65			15	20	25	60			15	20	25	60			20	20	25	60	245	61	20
ITEM11			20	20	25	65			15	20	25	60			20	20	20	60			20	20	20	60	245	61	20
ITEM12			20	20	25	65			20	20	25	65			15	20	25	60			15	20	25	60	250	63	21
ITEM13			20	20	20	60			20	20	20	60			15	25	25	65			15	20	25	60	245	61	20
ITEM14			15	20	20	55			20	20	20	60			15	20	25	60			15	20	25	60	235	59	20
<b>VALIDACIÓN SOBRESALIENTE</b>																							245	61	20		

ITEM1	20	20	25	20	25	25	20	20	25	15	20	25
ITEM2	15	15	25	20	20	20	20	20	25	15	20	25
ITEM3	20	20	25	15	20	25	20	20	25	20	20	25
ITEM4	15	15	25	20	20	20	15	20	20	15	20	25
ITEM5	15	20	25	15	20	25	20	20	20	20	20	25
ITEM6	20	15	25	20	20	25	20	25	25	20	20	25
ITEM7	15	15	20	15	20	25	20	20	25	20	20	25
ITEM8	20	20	25	20	20	25	15	20	25	20	20	25
ITEM9	20	20	25	15	25	25	15	25	25	20	20	25

ITEM10	20	20	25	15	20	25	15	20	25	20	20	25
ITEM11	20	20	25	15	20	25	20	20	20	20	20	20
ITEM12	20	20	25	20	20	25	15	20	25	15	20	25
ITEM13	20	20	20	20	20	20	15	25	25	15	20	25
ITEM14	15	20	20	20	20	20	15	20	25	15	20	25

ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	SUMA
20	15	20	15	15	20	15	20	20	20	20	20	20	15	255
20	15	20	15	20	15	15	20	20	20	20	20	20	20	260
25	25	25	25	25	25	20	25	25	25	25	25	20	20	335
20	20	15	20	15	20	15	20	15	15	15	20	20	20	250
25	20	20	20	20	20	20	20	25	20	20	20	20	20	290
25	20	25	20	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	330
20	20	20	15	20	20	20	15	15	15	20	15	15	15	245
20	20	20	20	20	25	20	20	25	20	20	20	25	20	295
25	25	25	20	20	25	25	25	25	25	20	25	25	25	335
15	15	20	15	20	20	20	20	20	20	20	15	15	15	250
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	25	25	25	345
10,6	13,6	9,66	13	11	10,6	14	9,66	15,2	13	7	13	11,2	11,2	162
														1467
<b>Confiabilidad</b>														
<b>0,96 sobresaliente</b>														

item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14
2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

rtt=  
0,958

## CALCULO POR SPSS 15

### Escala: TODAS LAS VARIABLES

#### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	12	100
	Excluidos(a)	0	0
	Total	12	100

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de	N de elementos	
Cronbach	14	
0,958		

#### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
item1	267,5	1270,45	0,80274	0,954
item2	269,167	1253,79	0,76478	0,955
item3	267,917	1270,27	0,84636	0,954
item4	270	1254,55	0,78672	0,955
item5	268,75	1282,39	0,72621	0,956
item6	267,5	1275	0,78176	0,955
item7	269,167	1258,33	0,74605	0,956
item8	267,917	1265,72	0,86843	0,953
item9	267,5	1229,55	0,81591	0,954
item10	268,333	1233,33	0,87761	0,953
item11	268,75	1359,66	0,53265	0,960
item12	268,333	1233,33	0,87761	0,953
item13	268,75	1305,11	0,62576	0,958
item14	269,583	1279,36	0,73974	0,956

ANEXO C MATRIZ DE LA MUESTRA

	ITEM1		ITEM2		ITEM3		ITEM4		ITEM5		ITEM6		ITEM7		ITEM8		ITEM9		ITEM10		ITEM11		ITEM12		ITEM13		ITEM14				
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO																			
Docentes																															
1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0		
2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
3	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
4	2	0	2	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	
5	2	0	2	0	0	1	2	0	2	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	
6	2	0	2	0	2	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	
FREC 1	0	0	0	0	0	3	0	2	0	0	0	6	0	2	0	3	0	2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
FREC 2	6	0	6	0	3	0	4	0	6	0	0	0	4	0	3	0	4	0	1	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	
% F1	0	0	0	0	0	50	0	33	0	0	0	10	0	0	33	0	50	0	33	0	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
%F2	10	0	10	0	50	0	67	0	10	0	0	0	67	0	50	0	67	0	17	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	