

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



**LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA**

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

**COORDINACIÓN  
ÁREA DE POSTGRADO**

**PLAN ESTRATÉGICO DEPORTIVO PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL  
DOCENTE UNIVERSITARIO.**

**AUTORA: KENDY OLIVARES  
TUTOR: JOSÉ LUIS CADENAS**

**ACHAGUAS, ENERO DE 2020**

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



La Universidad que siembra

Vicerrectorado de Planificación  
Coordinación de Área de Postgrado  
Postgrado en Educación.

**PLAN ESTRATEGICO DEPORTIVO PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN  
EL DOCENTE UNIVERSITARIO**

**Requisito parcial para optar a grado de**

***Magister Scientiarum en Educación***

Autora: Kendy Olivares  
C.I.17.200.887  
Tutor: José Luis Cadenas

ACHAGUAS, ENERO DE 2020

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

Vicerrectorado de Planificación  
 y Desarrollo Regional

**PROGRAMA DE ESTUDIOS AVANZADOS**

### ACTA DE PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TRABAJO DE GRADO

Hoy 31 de Enero del año 2020, siendo las 02:00 pm, en el Aula "1" del Vicerrectorado de Planificación y Desarrollo Regional de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" UNELLEZ – Apure, se dio inicio al acto de Presentación y Defensa del Trabajo de Grado titulado: **"PLAN ESTRATEGICO DEPORTIVO PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO"**, bajo la responsabilidad del (la) participante: **KENDY OLIVARES**, titular de la Cédula de Identidad N° V- 17.200.887, perteneciente a la **XXI Cohorte**, realizado bajo la tutoría del (la) profesor (a): **MSC. JOSE LUIS CADENAS**, para la obtención del título de: **MAGÍSTER SCIENTIARUM EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**, Mención: **DOCENCIA UNIVERSITARIA**. El Acto se realizó en presencia del Público asistente que atendió a la invitación formulada a tal efecto y de los miembros designados según **Resolución Comisión Asesora de Estudios Avanzados de la UNELLEZ, Acta N° 201, Ordinaria, de fecha 16/01/2020, Punto N° 31**, respectivamente, todo de acuerdo con las Normas Vigentes aprobadas por la Institución. El Jurado decidió por unanimidad **APROBAR Y OTORGAR MENCION: HONORIFICA Y PUBLICACION POR SU DESARROLLO Y APLICACIÓN EN EL PROCESO Y ENTREGA DE SU TRABAJO DE INVESTIGACION**, el Trabajo de grado presentado y de conformidad firman la presente.

  
 MSC. JOSE LUIS CADENAS  
 C.I.N°: 11.239.134  
 Tutor



  
 MSC. RAFAEL PONCE  
 C.I.N° 14.521.289  
 Jurado Principal

  
 DRA. LUCIA ABANO  
 C.I. N° V: 14.219.525  
 Jurado Principal

### APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo José Luis Cadenas, C.I. 11.239.134 En mi carácter de Tutor del Trabajo de Grado presentado por la ciudadana Kendy Olivares, para optar por el título de Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior, Mención: Docencia universitaria. Cuyo título es **PLAN ESTRATEGICO PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FISICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se le asigne.

En la ciudad de San Fernando a los 16 días del mes de Enero de dos mil veinte



Msc. Jose Luis Cadenas  
Tutor

## AGRADECIMIENTO

A Dios todopoderoso, por mantenerme con vida y disfrutando de logros que cada día me permiten crecer.

A mi madre Noris por el apoyo incondicional.

A mis Hijos (Jhosnier y Josué) por ser el motivo de inspiración de superación profesional.

A mi Hermano (Kervin) que día a día me apoyo en el transcurso de mi faena.

A mis seres queridos en especial mi tía Juana que admire y me apoyo en todo momento en el transcurso de mi vida y demás familiares.

A mis amigos, compañeros (Lucero, Adrian, Ingrid y Cesar) por su apoyo y comprensión incondicional.

A mí tutor académico Prof. José Luis Cadenas y Dra. Lucia Abano por ofrecer lo mejor de sí, en virtud de orientar lo mejor posible el trabajo de grado.

Al Prof. Eulises que me apoyo y me ayudo en alcanzar mí meta.

A la Universidad UNELLEZ y a los profesores por **ser instrumentos de luz en el proceso de formación y alcance de la meta en esta maestría.**

**Kendy Olivares**

## **DEDICATORIA**

*A Dios, grande y Misericordioso por haberme permitido llegar hasta aquí.*

*A mi madre e hijos por tantos sacrificios y apoyarme desde el inicio.*

*A mi hermano que día a día me apoyo en todo momento.*

*A la UNELLEZ por ofrecerme tan maravillosa oportunidad dentro de ella.*

## INDICE GENERAL

	<b>pp.</b>
<b>PORTADA</b> .....	ii
<b>ACTA DE APROBACIÓN</b> .....	iii
<b>ADRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>DEDICATORIA</b> .....	v
<b>INDICE GENERAL</b> .....	vi
<b>INDICE DE CUADROS</b> .....	vii
<b>INDICE DE GRÁFICOS</b> .....	viii
<b>INDICE DE FIGURAS</b> .....	ix
<b>RESUMEN</b> .....	x
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA</b> .....	4
1. Planteamiento Del Problema.....	4
1.2. Objetivos De La Investigación.....	10
1.3.1. Objetivo General.....	10
1.3.2. Objetivos Específicos.....	10
1.4. Justificación de la investigación.....	10
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b> .....	13
12.1 Antecedentes de la Investigación.....	13
2.2. Bases Teóricas.....	17
2.3. Teorías Apoyo al Estudio.....	40
2.4. Bases Legales.....	42
2.5. Definición de Términos Básicos.....	44
2.6 Operacionalización de Variables.....	45
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	46
3.1 Naturaleza de la Investigación.....	46
3.2. Diseño de la Investigación .....	47
3.3. Tipos de Investigación.....	48
3.4. Nivel de la Investigación.....	48
3.5. Modalidad de la Investigación.....	49
3.6. Población y Muestra .....	49

3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	51
3.8. Validez y Confiabilidad de Instrumentos.....	51
3.9. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.....	52
<b>CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS LOS RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO.....</b>	<b>54</b>
4.1 Resultados del Diagnostico.....	54
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>61</b>
5.1. Conclusiones.....	61
5.2. Recomendaciones.....	62
<b>CAPÍTULO VI. PROPUESTA.....</b>	<b>63</b>
6.1. Estructura del Plan Propuesto.....	63
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>72</b>
A. ....	73
B.....	74
C.....	77

## LISTA DE CUADROS

<b>CUADRO</b>		pp.
1.	Operacionalización de variables.....	45
2.	Muestra de la investigación.....	50
3.	Criterios de confiabilidad.....	52
4.	Dimensión deportiva.....	54
5.	Dimensión terapéutica.....	56
6.	Dimensión cultural.....	58
7.	Dimensión Lúdica.....	60
8.	Formas de organización de las actividades a desarrollar.....	67

**LISTA DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO</b>	<b>pp.</b>
1. Dimensión deportiva.....	56
2. Dimensión terapéutica.....	57
3. Dimensión cultural.....	59
4. Dimensión Lúdica.....	60



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS  
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRIA EN EDUCACIÓN: DOCENCIA UNIVERSITARIA

**PLAN ESTRATEGICO DEPORTIVO PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE  
UNIVERSITARIO**

**Autora:** Kendy Olivares

**Tutor:** José Luis Cadenas

**Fecha:** Enero de 2020

**RESUMEN**

La Presente investigación tuvo como objeto de investigación la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales UNELLEZ municipalizada Achaguas, considerando que el docente universitario es un profesional que amerita dentro de su labor constante, estar incorporado en cualquier actividad física que le permita llevar un estilo de vida saludable. En tal sentido, la investigación cuyo título es: "Plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario Achaguas Estado Apure, el mismo de apoyó en la línea de investigación calidad y retención en el sistema educativo, pues desde esta se procura desarrollar ambientes donde los actores sean los principales beneficiarios de esta política universitaria. Por otra parte, dicha investigación se enmarcó en el enfoque paradigmático positivista bajo un diseño no experimental tipo de campo, caso descriptivo en la modalidad de Proyecto Factible, en razón de mismo se tomó una muestra intencional de 10 profesores (as) a quien se les aplicó una encuesta tilizando como instrumento un cuestionario de tipo dicotómico y al analizar los datos se diagnosticó y determinó entre los resultados que en su mayoría los indicadores estudiados se inclinaron hacia respuestas desfavorables en su mayoría de los que se dedujo la existencia de indicios de posibles problemáticas de salud en la vida futura. En atención a ello, se consideró pertinente proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable.

**Palabras Claves:** Plan Estratégico, Deporte, Actividad Física, Vida Saludable. Docentes Universitarios.



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS  
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL  
COORDINACIÓN DE ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRIA EN EDUCACIÓN: MENCIÓN DOCENCIA UNIVERSITARIA

**SPORTS STRATEGIC PLAN FOR THE PROMOTION OF PHYSICAL  
ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE IN THE UNIVERSITY TEACHER**

**Autora:** Kendy Olivares

**Tutor:** José Luis Cadenas

**Fecha:** Enero de 2020

**ABSTRACTC**

The present research was aimed at the National Experimental University of the Western Plains UNELLEZ municipalized Achaguas, considering that the university professor is a professional who deserves within his constant work, be incorporated into any physical activity that allows him to lead a lifestyle healthy. In this sense, the research whose title is: "Strategic sports plan for the promotion of physical activity and healthy lifestyle in the university teacher Achaguas, state hurry, the same supported the line of research Quality and retention in the system educational, because from this one tries to develop environments where the actors are the main beneficiaries of this university policy. On the other hand, this research was framed in the positivist paradigmatic approach under a non-experimental field type design, a descriptive case in the Feasible Project modality, because of it an intentional sample of 10 professors was taken who were applied an interview using a dichotomous questionnaire instrument and when analyzing the data it was diagnosed and determined among the results that most of the indicators studied leaned towards unfavorable responses mostly from which the existence of indications of possible problems of Health in the future life. In view of this, it was considered pertinent to propose a strategic sports plan for the promotion of physical activity and healthy lifestyle.

**Keywords:** Strategic Plan, Sport, Physical Activity, Healthy Life. University Teachers.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a un tema de vital relevancia como es la vida saludable que debe caracterizar al docente universitario dado a que este es un profesional que dentro de sus competencias o roles que desempeña en el recinto universitario es quizás uno de los pocos profesionales que poco dispone de tiempo libre para desarrollar alguna actividad que le permita llevar una vida dentro de los parámetros que consideran por órganos internacionales como la Organización Mundial de la Salud como óptima; pues estos docentes son personal de alta competitividad en un país ya que son los que motorizan los procesos de ingenio para la transformación de la región y por ende de la nación.

Así que entendiendo que el docente universitario Unellista, es un profesional que lleva una vida de dedicación a tiempo completo dado a las tres grandes funciones o roles que desempeña, estas formas de trabajo en las que se ve envuelto de alguna manera no influye e interfiere en el estilo de vida que se pueda considerar dentro de los estándares como saludables, quizás porque no tenga o lleve un régimen de alimentación cónsono con su labor o la falta de tiempo para asistir a un centro para ejercitarse a fin de eliminar stress, y toxinas que pueden en el tiempo inesperado provocar algún tipo de enfermedad.

En razón de ello, fue necesario conocer las principales causas de la situación objeto de estudio dentro de las cuales se puede mencionar que los docentes universitarios de UNELLEZ municipalizada Achaguas, ante la falta de programas donde ellos puedan recibir apoyo para lograr mantener un estilo de vida saludable; ahora la razón de interés por realizar esta investigación es para conocer cómo están llevando los docentes de dicha institución su estilo de vida, para así poder proponer el programa deportivo para la promoción de la actividad física desde la cual se busca que estos profesionales lleven un estilo de vida saludable.

Entendiendo que con la actividad física, deportiva o recreacional impulsada desde el plan o propuesta se busca que el docente goce de algunos beneficios que evitan que este proceso deteriore la condición integral como adulto e vías de madurez evitando su aislamiento social y mejorando su calidad de vida y el nivel de sobrevivencia de allí pues la importancia de proponer el programa de manera que los y las docentes se incorpore a estas actividades en la medida de sus aspiraciones, posibilidades y necesidades. Pues el mismo respondería a una política de educación y salud pública y garantizando los recursos para su promoción como se establece y la atención integral de los y las profesores sin discriminación alguna, de conformidad con la ley en el marco legal venezolano partiendo de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).

En este sentido, una vez que los docentes empiecen a partir en este plan se empezará a evidenciar el desarrollo aspectos sociales como el respeto a los compañeros y adversario, fomenta la cooperación entre compañeros con el fin de disfrutar la práctica de las actividades pautadas. Van de la mano la formación de valores y la práctica de la actividad deportiva, física y recreativa que son unas maravillosas estrategias que ayudan a clarificar los valores: compartir, convivir y valorar asumiendo compromisos y sobre todo llevando un estilo de vida saludable que le permita verse como un hombre asistido en forma integral.

Es muy importante que el tiempo que el docente no este ocupando en su faena, los aproveche en actividades que le brinden provecho a la salud y mantenimiento de su estilo de vida saludable personal y social, apartando el ocio y la práctica de actividades estériles. De allí, que la planificación de eventos, jornadas y actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales en el ámbito universitario, representan para los docentes la oportunidad ideal que le ayudará a participar activamente en situaciones donde fortalecerá lazos de convivencia armónica, amistad y tolerancia hacia sus semejantes.

El objetivo del presente trabajo fue proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario Achaguas, estado Apure. En relación al enfoque de investigación positivista, se fundamentó en un diseño no experimental, tipo de campo, nivel descriptivo en la modalidad de proyecto factible, para recolección de información se aplicó un instrumento tipo cuestionario contentivo de 13 preguntas estas determinaron en última instancia el alcance y logro de los objetivos de investigación las preguntas fueron cerradas de tipo dicotómicas con respuesta alternativas (SI – NO) dirigidas a diez (10) docentes que laboran en la UNELLEZ municipalizada Achaguas.

En de resaltar, que el estudio permitió conocer la realidad de cada docente según sus aspiraciones y motivaciones, también aportar conocimientos que sirvan de base a la creación de programas más ambiciosos donde solo pudieran participar docentes universitarios sino que se conviertan estas ideas propuestas en un andamiaje para lograr concretar proyectos donde se beneficie toda la comunidad universitaria que hace vida activa en Achaguas; de igual modo en lo profesional el estudio busca generar precedentes que puedan servir de referentes a otros estudios que se relacionen con temas similares.

En cuanto a la estructura de la investigación está constituida por seis capítulos, en el primer capítulo planteamiento del problema, las interrogantes de la investigación, los objetivos y la justificación. En el capítulo II llamado marco teórico, se exponen los antecedentes del estudio, las bases teóricas, teoría de apoyo, la definición de términos básicos y la operacionalización de las variables. En el capítulo III, contiene el diseño metodológico, tipo de estudio, población, muestra, métodos e instrumentos de recolección de datos, la validez y confiabilidad. En el capítulo IV, se presentaron y analizaron los resultados. En el capítulo V se plantean las conclusiones y recomendaciones, y el capítulo VI la propuesta. Finalmente se incluyen las referencias bibliográficas y por último los anexos.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1. Planteamiento del Problema**

En la sociedad actual los seres humanos se están volviendo cada vez más cómodos e inactivos por las comodidades que les 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 nuestra calidad de vida, como al sistema sanitario, 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), (2016.) 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 necesario concienciar a las personas de la importancia 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. Así, el hombre estaba en constante movimiento cazando, reptando, caminando, corriendo... Para sobrevivir y buscarse el sustento.

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 y también relacionarse cada vez menos con el prójimo, pues estas nuevas tecnologías parecen aislar cada vez más al individuo dentro de su cuerpo, ofreciéndole una realidad virtual aparte que poco tiene que ver con el verdadero contacto humano (humano en todos los sentidos: contacto, emoción, interacción...). Con relación a esto Weineck (2001) señala que:

El ser humano, cuyo organismo estaba adaptado por completo al movimiento, degenera convirtiéndose en una persona crónicamente sentada que realiza un trabajo principalmente "con la cabeza". En la edad de piedra, el cazador y el recolector recorrían unos 40 Km. Diarios, el hombre actual no llega a los 2 Km. (...) Hace 100 años, la fuerza muscular realizaba casi el 90 % de toda la energía necesaria en el proceso de trabajo, actualmente el 1%"(p.45)

Y lógicamente, esto tiene que tener unas consecuencias muy importantes, pues si pasamos de una fase de usar nuestro cuerpo durante toda la evolución humana a otra en la que lo tenemos parado, hay una serie de cambios que inevitablemente se van a producir, puesto que nuestra época no es más que un suspiro si tomamos en cuenta toda la evolución de la especie humana a lo largo de la historia, pero un suspiro que tiene sus consecuencias. Siguiendo precisamente a este autor, podemos comprobar cómo 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 (2013), 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.

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.

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". 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.

Así que la actividad física de la persona que ejercita 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. El deporte es también importante porque cuando es grupal permite interactuar con otros y luchar de manera conjunta por un objetivo común; cuando es individual, permite buscar superación de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de cada persona.

Dentro de este marco, se hace necesario precisar la esencia del presente estudio en cuanto a la definición del plan ofrecida por Sánchez, (2013) como: plan consiste de una actividad a experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella, y como propuesta para satisfacer metas constructivas y sociales para los docentes y el grupo que desee integrarse.

Tal es el caso que se presenta en el Estado Apure, específicamente en las instituciones de educación superior donde se presumen dado al riesgo que se puede generar debido al sedentarismo que corre el personal docente de la UNELLEZ Municipalizada Achaguas, la cual no cuenta con un plan estratégico deportivo que favorezca la actividad física y estilo de vida saludable, 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 universidad a sus casas o cualquier otro lugar pero sin realizar ninguna actividad física.

Lo cual evidencia 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, que con el tiempo se traducirán en la principal consecuencia de las enfermedades que afecta a los docentes sobre todo en docente apureño que una vez que egresa en su condición de jubilado tiende a deprimirse, por luego de llevar una vida activa decae en autoestima y el deporte es una vía para mantenerse activo.

Ahora bien, de no crearse un espacio que beneficie a los docentes de la UNELLEZ municipalizada se estaría corriendo el riesgo a corto plazo que se vean envueltos en una situación de salud que les impida continuar cumpliendo su labor a cabalidad, y en mediano plazo ausencia de docentes a causas de las enfermedades que tienen que ver con el sedentarismo u ocio, bien sea diabetes, hipertensión o problemas degenerativos y largo plazo decaimiento de la calidad educativa y por ende pérdida de las posibilidades de desarrollo de nuestra región apureña; cuestión de debería preocupar a las autoridades universitarias como gubernamentales, pues, no es fácil hacer que se esfumen años de formación y experiencia por no tener planes que garantice condiciones de vida a esta población clave para el desarrollo de la región.

Así que desde estas ideas y situaciones que definen la situación problema la autora preocupada por la necesidad presente en este cuerpo de profesionales de la docencia, busca presentar una alternativa de solución desde la cual se intenta generar una mejora en la salud entendiendo que la esta es prioritaria en estos momentos donde se torna un poco difícil la incursión de nuevos profesionales en esta carrera que en la medida que avanza el tiempo parece que va en decadencia por las pocas posibilidades y estabilidad que se les garantiza al docente universitario que hace vida en la UNELLEZ. Así que aunado a fue posible hacer la respectiva propuesta que se define mediante el apartado siguiente.

## **1.2. Formulación del Problema**

Luego del planteamiento anterior, se procedió a establecer las interrogantes que guiaron la presente investigación: ¿Cuál es la situación actual de los docentes de la UNELLEZ Achaguas en relación a las actividades físicas, y estilo de vida saludable?, ¿Cuáles serían las actividades físicas, y de estilo de vida saludable que se pueden utilizar para

instrumentalizar un plan estratégico deportivo dirigido a los docentes de la UNELLEZ-Achaguas? ¿Es pertinente diseñar un plan estratégico dirigido a los docentes de la UNELLEZ Achaguas a partir de actividades físicas y de estilo de vida saludable?

### **1.3 Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Proponer plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario Achaguas Estado Apure.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

Diagnosticar la situación actual de los docentes de la UNELLEZ Achaguas en relación a las actividades físicas y estilo de vida saludable.

Determinar las actividades físicas y de estilo de vida saludable necesarias para la instrumentalización del plan estratégico deportivo dirigido a los docentes de la UNELLEZ Achaguas.

Diseñar un plan estratégico dirigido a los docentes de la UNELLEZ Achaguas a partir de actividades físicas y de estilo de vida saludable

### **1.4. Justificación de la Investigación**

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 y Trastornos Alimenticios, comprobándose de que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el Metabolismo y 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, 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.

En cuanto a la relevancia social, dado a que el tiempo que el docente no está ocupando en su jornada, lo aproveche en actividades que le brinden provecho a su crecimiento personal y social, apartando el ocio y la práctica de actividades estériles. De allí, que la planificación de eventos, jornadas y actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales en el ámbito universitario, representan para el profesor la oportunidad ideal que le ayudara a participar activamente en situaciones donde fortalecerá lazos de convivencia armónica, amistad y tolerancia hacia sus semejantes.

En que respecta a lo deportivo, porque las posibilidades de mejorar de salud y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concreta en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de estas personas que como cualquier otro ciudadano amerita de este tipo de actividades que le mantengan en condiciones aceptables además de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Desde la perspectiva cultural, dado a que las actividades deportivas se vinculan de forma directa con las recreativas por ser parte importante del arte, al teatro, el drama, la música, la poesía, el folklore, la pintura, cada una de las mismas en su máxima expresión; aquí se reflejan las costumbres de un pueblo reflejado en lo anteriormente mencionado pues, las actividades físicas son un artes creativa que representa la expresión sociocultural que une a generaciones enteras sin importar sexo, raza, o credo.

También desde el punto de vista preventivo el ejercicio constante puede ayudar a prevenir una serie de cambios en el funcionamiento de sus órganos y disminuye la fuerza y la masa muscular como resultado de permanecer sin actividad por periodos prolongados. La práctica de ejercicios en forma activa beneficia de manera notable en la salud en todas las edades, algunas de los beneficios de actividad física.

Desde el punto de vista metodológico, el plan de acción diseñado desde una postura epistémica en donde el uso de los instrumentos y técnicas propias del paradigma científico positivista, como la observación directa y el análisis cuantitativo de los instrumentos de recolección de datos, servirán de aporte para profundizar en el tema y dar veracidad y validez a los resultados del diagnósticos; a partir del cual se formuló la respectiva propuesta

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

En este aparte, se detallan los referentes teóricos de la investigación, por eso es conveniente aclarar en razón de la naturaleza cualitativa del enfoque de investigación asumida, así como el objeto de estudio y los objetivos planteados que la información que se detalla a continuación constituyen el fundamento teórico, que servirá de referente al momento de la interpretación y contrastación de los datos que emergen de la investigación.

Al respecto Arias, F. (2006), define el marco referencial como “el compendio de una serie de elementos conceptuales que sirven de base a la indagación por realizar”. (p. 38). En función a esto, se puede entender que el marco teórico es el soporte conceptual de la investigación que se está realizando y que esta debe guardar relación con el objeto estudio de la misma, para así fortalecer las bases del problema y proporcionarle al tema en estudio dominio y validez.

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

Este capítulo sustenta teóricamente el estudio, el cual según Rojas (2005), implica analizar y exponer las teorías, enfoques, investigaciones y antecedentes en general, encontrados en el ámbito internacional y nacional que se consideran válidos para el adecuado encuadre del estudio, los cuales se explican a continuación:

##### **2.1.2 A Nivel Internacional**

Gómez (2016), realizó un trabajo de grado titulado: Relación entre obesidad, rasgo y estado de ansiedad, sedentarismo y estados de ánimo en docentes de la Univ. Incca de Colombia, para optar al título de Especialista de Educación Física, deporte y recreación. 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.

Por otra parte, Urango (2017); en su trabajo de grado titulado, "estrategias para disminuir el tiempo de ocio en estudiantes de la Universidad Autónoma de México presentó un trabajo para optar por el título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación. Plantea en su objetivo general promover estrategias deportivas en busca de alternativas que fortalezca a una verdadera sociedad, que responda en armonía de importantes factores como; la formación de una relación sana y positiva,

para la formación de hábitos saludables de los jóvenes que ingresan a dicha universidad, la metodología estuvo enmarcada por una investigación acción-participativa. Su población estuvo conformada por 50 jóvenes, para la recolección de datos se utilizó la encuesta.

Dentro del proceso de declaración teórica concluye, que las actividades deportivas como intermedios de carácter educativo, formativo, desarrollan en el individuo una práctica sumamente beneficiosa en la salud, apartando vicios que conllevan al individuo a la mala formación de su personalidad y carácter, y que a través de esas actividades recreativas existe una energía vital. Sobre todo a las edades primarias que se premura la debilidad mental. Esta investigación tiene mucha relevancia con nuestro estudio, motivado a que, el deporte trasciende de dimensiones recreativas y competitivas, logrando el contacto entre adultos llevándoles asumir una forma de vida saludable y de estilo sociable sana.

### **2.1.3. A Nivel Nacional**

Se tiene en trabajo de Castillo (2018), en su trabajo titulado "Actividades deportivas y recreativas en el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Universidad Bolivariana de Venezuela aldea del municipio Betancourt, Municipio Falcón, Estado Cojedes Presentado en la Universidad de Carabobo de la Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación para optar por el título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación su objetivo general se expresa en que los docentes ven el deporte y la recreación una alternativa para un aprendizaje significativo y mejor desarrollo de los profesionales de la docencia, dado a que estos deben formarse desde las comunidades teniendo con ellos conocimientos acerca de lo que son las actividades deportivas y recreativas y para que le sirvan en un futuro. La metodología se basó en una investigación de campo con un diseño descriptivo no experimental, con una población de 5 aulas, cada una con un promedio de 30 estudiantes por aula la técnica empleada

fue la encuesta y un cuestionario que se basó en 20 preguntas policotómicas.

Por su parte, Albornoz (2017), realizó una tesis de grado titulada: Estrategias gerenciales para mejorar el funcionamiento del deporte en los docentes de aula, en el Estado Mérida, para optar al título de especialista de especialistas de Educación Física Deportes y Recreación, 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 cualitativa apoyada con una investigación de campo con carácter de proyecto factible. Los participantes se seleccionaron intencionalmente a los cuales se les aplicó el guion de entrevista estructurada. 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.

Por su parte, Garrido (2016), realizó un Trabajo Especial de grado titulado: Construir un plan estratégico inteligente para la coevaluación deportiva del estado Lara desde la perspectiva de la Teoría del Caos. Especialista en Gestión de Sistemas Deportivos. Esta investigación se enmarcó en un nivel de carácter descriptivo, en un escenario fenomenológico, bajo un enfoque hermenéutico, con la pretensión de interpretar la realidad de esa organización a través de la descripción de los eventos en una postura cualitativa. El proceso de investigación se realizó partiendo de la construcción de un modelo inicial producto fundamentalmente de los objetivos específicos. La recolección de la información se realizó a través de la observación participante, la entrevista focalizada y los círculos hermenéuticos.

Los informantes claves fueron 10 gerentes de diferentes entidades deportivas del estado Lara y cinco expertos. Para el análisis del dato cualitativo se utilizó la propuesta de Flick y el Método Comparativo Continuo de Glasser & Strauss y para la construcción del modelo el método de Miles y Huberman. Se concluyó en la necesidad de adoptar un modelo organizacional que asuma la complejidad, la inestabilidad y la no linealidad como fortalezas de una organización inteligente que impulsen su coevaluación con el entorno. Es recomendable que los agentes decisorios reconozcan las falencias en la organización deportiva larense, para tomar acciones tendentes a producir los cambios organizacionales necesarios para lograr su adaptabilidad.

Los antecedentes descritos fueron tomados para nuestra investigación por presentar similitudes en el abordaje de la temática, en todos los trabajos presentados la actividad física, recreativa y el deporte han sido utilizados como estrategias para prevención de la salud física y mental, como estrategia para ocupar el tiempo libre, como herramienta que ayuda a forjar el carácter, la toma de decisiones y el cumplimiento de reglas que mantiene a los jóvenes alejados del vicio y a la vez ayuda a fortalecer valores humanos brindando la oportunidad de compartir y convivir.

## **2.2. Bases Teóricas**

Este apartado se presenta una serie de tareas respectivas a partir de las cuales se busca darle fundamento a la investigación de manera que cada uno de las variables en estudio tengan la fundamentación pertinente que le pueda demostrar que las mismas tienen una vinculación directa con el título de esta investigación, al respecto se toma una definición para darle forma y sentido a estas bases teóricas en se apoya dicho estudio.

Según Arias F. (2006), corresponde a un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado una buena base teórica formará la plataforma sobre la cual se construye el análisis de los resultados

obtenidos en el trabajo también presenta una estructura sobre la cual se diseña el estudio sin esta no se sabe cuáles elementos se pueden tomar en cuenta. Desde esta perspectiva se toma como elementos en este apartado primeramente se detallan un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado, por lo tanto se dividió en función de los tópicos que integran la temática tratada o de las variables que son analizadas en el presente trabajo especial.

### **2.2.1. Definición de Plan Estratégico**

En su forma más simple un plan estratégico es una herramienta que recoge lo que la organización quiere conseguir para cumplir su misión y alcanzar su propia visión (imagen futura). Entonces ofrece el diseño y la construcción del futuro para una organización, aunque éste futuro sea imprevisible. El plan estratégico define también las acciones necesarias para lograr ese futuro. Entonces dicho plan es una apuesta de futuro y por eso, se adecua a un postulado de planificación estratégica: dado a que el futuro no hay que preverlo sino crearlo. Ackoff (1981) “El objetivo de la planificación debería ser diseñar un futuro deseable e inventar el camino para conseguirlo”. (p. 52).”

Según el autor Vicuña (2012), al hablar del plan estratégico de la organización, nos estamos refiriendo al plan maestro en el que la alta dirección recoge las decisiones estratégicas corporativas que ha adaptado “hoy” en referencia a lo que hará en los tres próximos años (horizonte más habitual del plan estratégico), para lograr una organización más competitiva que le permita satisfacer las expectativas de sus diferentes grupos de intereses (*stakeholders*).

De este modo, Lumpkin (2003) entiende por plan estratégico el conjunto de análisis, decisiones y acciones que una organización lleva a cabo para crear y mantener ventajas comparativas sostenibles a lo largo del

tiempo. Bonilla B, (2003) define el plan estratégico de manera similar considerándolo como “el proyecto que incluye un diagnóstico de la posición actual de una entidad, la(s) estrategia(s) y la organización en el tiempo de las acciones y los recursos que permitan alcanzar la posición deseada” (p.67)

Por otra parte, Martínez, (2005) define al plan estratégico como:

un documento que sintetiza a nivel económico-financiero, estratégico y organizativo el posicionamiento actual y futuro de la empresa y cuya elaboración nos obligará a plantearnos dudas acerca de nuestra organización, de nuestra forma de hacer las cosas y a marcarnos una estrategia en función de nuestro posicionamiento actual y del deseado.

Haciendo un recorrido por definiciones de diversos autores, se encuentran elementos comunes que acercan en mayor medida a la idea de plan estratégico. Estos elementos son: está el concepto de un entorno, es decir, una serie de condiciones ajenas a la organización, a las que ésta debe responder. Algunas de estas condiciones son negativas (amenazas) y otras positivas (oportunidades). Para conocer estas condiciones, se debe llevar a cabo un análisis del entorno.

También la gerencia debe realizar un análisis de la situación actual, con el fin de determinar su posición en el entorno y su cantidad de recursos y reconocer sus debilidades y fuerzas. Además, la organización debe poseer la imagen de su futuro (visión) y establecer metas u objetivos estratégicos básicos. El objetivo de más alto nivel se suele conocer como la misión. Por último la organización proyecta como aplicar sus recursos y describe los programas de acción a largo plazo (estrategias), que determinan los objetivos estratégicos de desarrollo de dicha organización y que muestran cómo lograrlos en forma de objetivos operacionales y tareas a realizar específicas.

### **2.2.2. Deporte**

Las prácticas de los deportes se remontan a las primeras etapas de la vida del hombre, comenzando por los juegos, muchas veces brutales, destinados a demostrar la superioridad física de un hombre sobre otro. Dada la importancia que la fuerza física tenía para subsistir. En un mundo rodeado por fieras de asombrosas proporciones y fuerzas, además en las primeras guerras, la supervivencia dependía de la capacidad del cuerpo más que de estrategias y armas; y así evolucionaron hasta convertirse hoy día en una multidisciplinaria, obligatoria en ciertos niveles de educación, y que ocupa un lugar preponderante en la vida del hombre.

El deporte es hoy un fenómeno social muy importante, es la única actividad humana que logra reunir a las variadas selecciones de más de 150 países, en una contienda con una supremacía pacífica, de unos sobre los otros, y es el espectáculo más importante del mundo que es presenciado hasta por más de ciento cincuenta millones de personas. El deporte es la actividad que tiene mayor cobertura en los medios de comunicación social, que produce junto con la música los ídolos más populares, los salarios más cuantiosos y al mismo tiempo los modelos buenos y malos más seguidos por la niñez y la juventud del mundo entero.

Explica Vera (1994), que el deporte “es un excelente medio para desarrollar en el hombre ciertas actitudes y la comprensión de ciertos valores, que siendo muy difíciles de entender conceptualmente son asimilados y adquiridos a través de las prácticas o juegos deportivos.(p.34) Esas actitudes y valores pueden resumirse en las siguientes: concepto y respeto por la autoridad, aceptación de normas y leyes, concepto de orden y disciplina, participación voluntaria en actividades individuales y grupales, perder con hidalguía, triunfar con humildad, perseverancia, deseo de superación, confianza en sí mismo y sentido de integración social.

Además de ello, como consecuencia del trabajo físico que significa el entrenamiento, como repetición sistemática de esfuerzos, para prepararse

para la competencia, se desarrolla, si el entrenamiento es adecuado, la capacidad cardiovascular, la capacidad pulmonar, la flexibilidad, la potencia, el ritmo y la coordinación. Las llamadas condiciones físicas, que hasta el siglo pasado se consideraron que eran tres o cuatro, y que hoy se ubican en número de varios centenares, con el fin de obtener un mejor rendimiento, se han mejorado. En síntesis, el deporte como praxis (entrenamiento o competencia) es un factor que puede incidir positivamente en los aspectos básicos del desarrollo humano, a continuación una breve descripción del deporte en sus diferentes manifestaciones.

### **2.2.3. Deporte Universitario**

El deporte universitario que abarca las edades superiores a los 19 años hasta los 25 o 30 años, es la base del poderío deportivo en los países industrializados y en algunos países en desarrollo, teniendo como base un buen deporte escolar, una concepción racional del mismo y una buena organización deportiva universitaria. Es importante que el mismo tiempo que favorece la participación masiva, se favorezca la madurez deportiva y el mejoramiento de rendimientos técnicos a través de períodos de competencia bien concebidos e implantados. (Ley del Deporte)

### **2.2.4. La participación factor motivacional en las actividades deportivas**

Para establecer criterios sobre la motivación del ser humano por las actividades deportivas se hace necesario interpretar el término participación desde el punto de vista del quehacer humano integral.

Según Leander (1993) la participación es un modo de presión que puede hacer posible la convivencia humana hacia el perfeccionamiento de la sociedad, donde el grado y la calidad de esta dependerán de la formación, experiencia, intereses, expectativas, iniciativas, responsabilidad, actitudes de respeto y confianza, comprensión y exigencias, que los participantes demuestren en la medida que una sociedad se organice, requiere que sus miembros contribuyan a hacer de la participación un proceso afectivo, que

estimule el ejercicio de los derechos y que a su vez convoque a la solidaridad social, a fin de encausar todo el proceso social hacia metas más democráticas. En consecuencia, la participación debe ser amplia, organizada y expresada a través de estructuras que la hagan efectiva.

Ginés (1999) y otros señalan que:

“La participación constituye un modo de organización de la sociedad en cada sujeto y en la medida de sus capacidades y competencias, tiene el derecho y el deber de contribuir al proceso de adopción y puesta en práctica de las decisiones sociales más significativas”, (p.78)

Así que el funcionamiento de un esquema de participación ha de promover en los individuos alternativas en cuanto a sus actitudes frente a las diversas situaciones o problemas que deben afrontar en su medio, a objeto de que se abran nuevas perspectivas que induzcan al ejercicio eficiente de la participación.

Asegurar la inserción de los individuos en un esquema de participación, supone desarrollar en ellos actitudes que los motive a intervenir, en forma consciente y voluntaria, en la gestión de la vida social. Es decir, crear un vínculo entre las creencias, necesidades y valores de los individuos y el modo de participación a la que este debe dar vida.

Por otra parte, es preciso estimular una necesidad interior en el individuo, que lo impulse a expresar lo mejor de sí mismo, en el ejercicio de sus derechos y deberes que su rol de participante demanda.

Más allá de cualquier recompensa o beneficio que brinda la participación, el individuo debe crear conciencia, de que al realizar alguna tarea exprese en ella su propia identidad, y proyecte frente a otros una imagen de lo que él es como persona. Es muy importante que esta concepción se apoye en el respeto al grupo, del cual forma parte, pues de lo contrario se corre el riesgo de que el interés por realizar cada tarea lo mejor posible, lo lleve a la búsqueda ilimitada de poder y prestigio; en

consecuencia, tales comportamientos distorsionarían el objetivo central del proceso de participación y la solidaridad del grupo.

### **2.2.5. Salud y Actividad Física**

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 y vastedad 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))). En el verso anterior se alude al ejercicio como parte de esa “justa medida” que evitara toda molestia, premisa que mantiene hoy día, cuando se promueven las bondades de la actividad física como medio para garantizar la salud.

Actualmente, la OMS, define la salud como el estado completo del bienestar físico, mental, emocional, social, espiritual y no simplemente la ausencia de enfermedad o incapacidad. Respecto a esta definición, Lopategui, (2000) aclara que “no existe una buena salud si uno de sus componentes: físico, mental, emocional, social o espiritual se encuentran en desequilibrio” (p. 34). Esta es primordialmente controlada por la misma persona, en tanto las enfermedades y la mortalidad prematura pueden ser prevenidas a través de una buena aptitud física. Esta última, según la Asociación Médica Americana se entiende como la capacidad general de adaptarse y responder favorablemente al esfuerzo físico.

Ante estos conceptos surgen interrogantes respecto a si existen diferencias entre actividad física y ejercicio físico. En respuesta, algunos autores consideran a la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos que requieren gasto energético, mientras que, cuando el movimiento es programado, estructurado, repetitivo, es realizado

para mejorar y mantener uno o más de los componentes del estado de forma física se denomina ejercicio físico Serratosa (2001).

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

### **2.2.6. Beneficios Reportados Asociados a la Práctica del Ejercicio Físico.**

En revisiones realizadas por Penzini), (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. 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. 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.

Estas consideraciones, se reafirman en un artículo publicado en la revista Jama (2000), donde reportan algunos beneficios del ejercicio físico regular, y su incidencia en el tiempo. Por ejemplo, los beneficios señalados **A corto plazo:** Incrementa la resistencia, Vigoriza los músculos, huesos y ligamentos, Quema calorías, Mejora la habilidad para combatir el stress, Permite un sentimiento de bienestar.

**A largo plazo:** Mejora la calidad y garantiza un corazón, Reduce el riesgo de: Morir prematuramente, Morir de una enfermedad cardíaca, Desarrollar hipertensión arterial, Desarrollar cáncer de colon.

Además, 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, esto conduce a explicar la razón por la cual los diabéticos que realizan ejercicio físico tengan necesidades menores de insulina Heding, (1980). 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.

Las personas diagnosticadas de DM deben conocer los cambios que se producen sobre el metabolismo de la glucosa, con el fin de obtener los máximos beneficios de un programa regular de entrenamiento y disminuir sus posible riesgos. Se ha comprobado que la realización de actividad física, previene la aparición de diabetes tipo II, siendo el efecto protector más marcado en las personas con factores de riesgo que predisponen a padecer la

De otro aporte referido al control de la diabetes, se desprende que, el control de stress puede ayudar a controlar la se 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 u 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 Médico de la Universidad de Duke.

Por otro lado, en el tratamiento de la hipertensión arterial se consideran dos grandes conductas:

- Tratamiento no farmacológico: estilo y calidad de vida.
- Tratamiento farmacológico.

El tratamiento no farmacológico debe ser considerado como primera opción, en toda conducta terapéutica. En algunas oportunidades, ello es

suficiente para lograr el control adecuado de la presión arterial en un gran número de pacientes con hipertensión arterial leve según Penzini, (2001).

El hipertenso es un enfermo al que se tiene que orientar para que con el ejercicio físico controle su presión arterial, reduzca sus factores de riesgo coronario, arteriopáticos y mejore su humor disminuyendo su stress. En esta enfermedad la actividad física ha demostrado ser una buena arma terapéutica. De hecho paciente hipertenso físicamente activos tienen una menor tasa de mortalidad que los sedentarios

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.

Por otra parte, la 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.

El riesgo se encuentra en hombres y mujeres, existen estudios que conducen a la recomendación sobre la detección y un manejo agresivo de los factores de riesgo en las mujeres; los cuales deben ser acometidos para la prevención primaria de los eventos cardiovasculares. En el panel de consenso de la “Guía para la Cardiología Preventiva en la mujer” el American Collage of Cardiology y la American Heart Association destacan

las estrategias de manejo que son apropiadas para la mujer con un amplio abanico de factores de riesgo para enfermedad

Sin embargo, los estudios no parecieran reflejar la preocupación de la mujer, debido a que el cuidado médico, no dirige adecuadamente su atención sobre los factores de riesgo. El American Heart Association y el Medical Women's Association acometieron el desarrollo de pautas sobre los factores de riesgo dirigido a aspectos exclusivos de la fisiología de la mujer; también lo hicieron el American Collage of Nurse Practitioners y el American Collage of Obstetricians and Gynecologistis. Tales instituciones para reducir el riesgo de enfermedad coronaria recomiendan las siguientes metas en el estilo de vida: cesación del cigarrillo, actividad física 30 minutos diarios de moderada intensidad; y mecanismos positivos de entrenamiento al estrés

### **2.2.7. 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

Además, las investigaciones clínico-epidemiológicas demuestran que el hábito de realizar ejercicio físico aeróbico regular juega un papel muy

importante en la prevención primaria y secundaria de las enfermedades crónico-degenerativas, incrementa la actividad física y mental, fomenta el bienestar psíquico y físico según González, (2000). 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

### **2.2.8. 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 según Sanchez (2002), Para lograr un adecuado acondicionamiento físico es importante entender el concepto del acondicionamiento físico 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. 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 de activarse físicamente.

Desde el punto de vista organizativo, la motivación es la fuerza que mueve a los empleados y gerentes en un esfuerzo constante hacia el logro rápido de las metas y objetivos de la organización. Colom, (1994), destacan que la motivación de logro es “motivación o necesidad de lograr, manipular y organizar objetos, personas o ideas, realizar tareas difíciles, superar obstáculos y alcanzar cotas de excelencia, superarse a sí mismo o a los demás” (p.17).

Por otra parte, el término motivación deriva de la palabra latina moveré y significa “mover” representa aquellos procesos psicológicos que causan la

estimulación, dirección y la persistencia de acciones voluntarias dirigidas a los objetivos

En esta perspectiva, ingresar a un programa de ejercicio físico para la salud; es un acto voluntario para lograr el bienestar, lo cual es uno de los objetivos primordiales de la presente propuesta. Los beneficios o el bienestar a lograr en las personas se refieren a mejorar su calidad de vida; aunado a otros factores como la educación. Uno de los componentes más importantes de la educación es contribuir a elevar la calidad de vida de los miembros de la sociedad, entendiendo esta como el desarrollo de las capacidades, conocimientos y potencialidades de los seres humanos para que estén en condiciones de poder hacer más con lo que tienen, para que su vida, sea más plena y de armónica convivencia con quienes lo rodean

En cuanto al aspecto administración y salud sobre la base de agruparse para realizar una actividad que redunde en beneficio de la sociedad, surge la necesidad que se administre para el grupo, con eficiencia y eficacia, tomando en cuenta el recurso humano como motor esencial, de la organización.

El próximo elemento que aportaría soluciones teóricas a la problemática planteada se refiere a las organizaciones sociales orientadas a la búsqueda de la satisfacción de su membresía en el desarrollo social del país. En materia laboral dio lugar a la creación de instituciones gremiales que centraron su atención en promover a sus miembros de mecanismos de protección social, extendiéndolos hasta sus herederos, en los cuales tiene lugar relevante los programas de salud.

En la década de los ochenta del siglo pasado la promoción de la salud se convirtió en una importante estrategia dentro del campo de la salud pública. En 1986 se reunieron en Ottawa, Canadá representantes de los Estados Unidos de América y redactaron la carta de Ottawa, referida a la promoción de la salud, en ella declara: que se proporcione a los pueblos, los

medios necesarios para que tengan mayor control sobre su vida y su salud, a partir de políticas públicas saludables.

Por otra parte, la estrategia de promoción de salud ha rebasado así el enfoque inicial de prevención de las enfermedades, ampliando su visión para desarrollar acciones que mejoren las condiciones de salud y calidad de vida de la población. Pero antes, en 1978, la Conferencia Internacional sobre la atención primaria de salud, reunida en Alma Ata (U.R.R.S), considero la necesidad de una acción urgente por parte de todos los gobiernos, de todo el personal de salud y desarrollo, y de la comunidad mundial para proteger y promover la salud de todos los pueblos del mundo (Universidad de los Andes, 2002).

Estas propuestas tuvieron eco en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 83, que la letra dice:

La salud es un derecho social fundamental. El estado proveerá y desarrollara políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo... Todas las personas tienen el derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su formación y defensa.

En el mismo orden de ideas, el artículo 84 realiza lo siguiente: "El sistema público nacional de la salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades... Sin embargo, pareciera que estas organizaciones hicieran énfasis más en la medicina curativa, con los programas de seguros de HCM y/o planes administrativos que en programas preventivos.

De hecho, existen instituciones como la UNELLEZ que presta servicios de atención médica a su cuerpo de docentes, más en este tipo de actividades que es pueden desarrollar no hay indicios de haberse implementado en la esfera universitaria municipalizada así que la síntesis plasmada en este capítulo permite establecer la importancia del plan estratégico deportivo para el fomento de la actividad física y estilos de vida saludable en los docentes universitarios.

### **2.2.9. Actividad Física, Deportiva y Recreación para mantener un estilo de Vida Saludable**

Para Montero (1999), Es aquella en que;

se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación, sea éste físico, una acción deportiva en forma grupal social y/o mental, o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre ampliado de que disponen las personas sometidas a dicho proceso”.

Considerando el carácter integral del hombre, el cual como totalidad integrada por sus esferas físicas, social y mental es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico estará signada no sólo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originada, sino que prevendrá y solucionará posibles patologías accesorias en otras esferas.

**Musicoterapia:** La música proporciona movilidad a través del golpeteo de los dedos de los pies, las palmaditas de los mulos, las palmadas, el tocar un instrumento, el baile y los talonamientos. Se potencia la comunicación al cantar con los demás y poner nuevas letras a la música. La música puede promover la conexividad al estimular el hecho de compartir acontecimientos pasados o momentos culminantes de la música del pasado y al hablar o bailar con los demás en los eventos musicales.

En los talleres de musicoterapia, lo importante es: “la experiencia musical en sí, no las palabras sino el sonar juntos, el consonar que nos acerca a otros” y el cambio que se puede producir mejorando la salud y las relaciones sociales.

Es válida en pacientes con Alzheimer con quienes se trabaja la estimulación cognitiva, con depresión ya que muchas veces con experiencias musicales se puede estimular emociones ocultas reprimidas o formas de expresión que la persona no tenía presente para poner en juego emociones ocultas, y tratar el aislamiento mediante la integración con otros.

La musicoterapia en la vejez, puede utilizarse para fortalecer aspectos bio-psico socioculturales, a fin de disminuir factores de riesgo; así tenemos que: Bio-fisiológico: favorece la postura, la flexibilidad corporal, la respiración mediante ejercicios centrados en la emisión vocal, la organización de ritmos con el cuerpo y con instrumentos.

**Emocional:** a través de canciones como mediante improvisaciones sonoras, se promueve la expresión de las emociones al incluir temas significativos, al cantar en forma solista o grupal, al tocar instrumentos y desarrollar un modo rítmico melódico reconocible o improvisado. Socio-cultural: se focaliza en promoción de intercambios intersubjetivos, la escucha y el respeto por los aportes de los demás, la construcción de interpretaciones de canciones a partir del aporte del grupo o canto en pequeños grupos.

**Bailoterapia:** El baile es una terapia por movimiento importante, junto con los ejercicios de amplitud de movimientos, paseo y otras formas de ejercicio. El baile, o moverse al son de la música, puede beneficiar al anciano tanto desde el punto de vista físico como emocional. Es especialmente conveniente para personas ancianas porque pertenecen a una generación para quienes el baile era una parte importante de sus vidas. El baile puede favorecer la flexibilidad, el fortalecimiento muscular, mejorar la función cardiovascular y mejorar la capacidad respiratoria así como el tacto, la socialización, el sentido de conexividad y los buenos recuerdos. Al igual que la musicoterapia, el baile puede realizarse solo o por parejas, dependiendo del objetivo del tratamiento. Muchos bailes para grupos son de origen étnico, favorecen el sentido de comunidad entre los participantes y evocan recuerdos placenteros.

### **2.2.10. Recreación Artística y Cultural**

Según Montero (1999), posibilita que las artes plásticas y escénicas y las actividades culturales no se les presenten simplemente como espectáculo o actividades exclusivamente de diversión, sino como objeto de

participación creadora, procuran en ellos la vivencias del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamentar, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonos.

### **2.2.11. Recreación Pedagógica**

La recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a éste una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre. Si se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación para el ocio que tenga la persona, el campo de acción del sector no se reduce exclusivamente al segmento preescolar sino que, en consistencia con la naturaleza humana que no condiciona el aprendizaje a la edad, abarca todos los niveles y formas de educación. Dentro de éstas se destaca, la lectura como fuente de enseñanza y aprendizaje que favorece la recreación.

### **2.2.12. Recreación Deportiva**

Partiendo de la actividad física implícita en el deporte, procura que éste se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas deporte, gimnasia, etc., que le posibilitan a quienes participan divertirse cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y plazeramente estilos de vida saludables, sociabilizarse, tomando pautas de trabajo en grupo y equipo, solidarizándose en pos de un objetivo general; la salud integral de quienes la comparten.

### **Recreación Ambiental**

A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación de y con el entorno visitado. Fomenta a través

de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medio ambiente.

### **2.2.13. Recreación Comunitaria**

Realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemática particular que vive. Para el desarrollo son fundamentalmente los espacios recreativos y públicos como elementos integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

### **2.2.14. Beneficios que proporciona la participación en las actividades físicas a la vida del ser humano**

Los beneficios derivados de la participación en actividades de físicas han sido señalados por Sefton (1995), indicando que las actividades físicas, sirven al docente como método para aprender, relajarse, distraerse, sentirse útiles, hacer amigos y olvidarse un poco de sus problemas. Además, les alejan del aislamiento, que el jubilarse les ha causado a algunos; les devuelve el placer de moverse para preservar, todo el tiempo posible, su independencia física y social; los integra en una actividad de grupo a fin de que se encuentren de nuevo en contacto con los demás, los motiva a expresarse, comunicarse y participar; les brinda la posibilidad de visitar diversos sitios para estar en contacto con otras personas y conocer otras costumbres; les ofrece mayor autonomía y hábitos de conducta saludable en todas las actividades cotidianas.

### **2.2.15. Beneficios Personales**

Estos refuerzan los vínculos con el entorno familiar y comunitario, destacando el crecimiento progresivo de la población con necesidades de asistencia no solo desde el punto de vista en cuanto a sus patologías sino también a nivel de sus necesidades socios emocionales.

### **2.2.16. Beneficios Sociopsicológicos**

Los beneficios socio-psicológicos de la recreación se relacionan con el bienestar de las personas porque los individuos satisfacen sus necesidades por medio de la participación en actividades recreativas Samson (1995) sostiene que la satisfacción de esas necesidades contribuye con el bienestar psicológico y con una mayor satisfacción de la vida. Los sentimientos de logro ayudan a restablecer el sentido de propósito y autovalor de distintas poblaciones. Varios estudios han encontrado que el buen humor puede contrarrestar sentimientos negativos, permite que las personas se relacionen y produce un sentimiento agradable de amistad y el deseo de compartir con las demás personas. Se ha notado que la risa actúa como un amortiguador contra el estrés diario y el mal humor

Otros beneficios que ofrece la recreación:

- a. Potenciar la creatividad y la capacidad artística y estética.
- b. Favorecer la psicomotricidad y la coordinación mente-manos.
- c. Fomentar la interrelación humana y la integración social.
- e. Promover la integración intergeneracional.
- f. Sostener la capacidad productiva.
- g. Fomentar la creatividad y el uso constructivo de tiempo libre a través de actividades intergeneracionales.
  - Desarrollar la capacidad lúdica, la espontaneidad y al apertura hacia nuevas formas artísticas y artesanales.

- Transmitir sus deberes y experiencias, contribuyendo a su propia formación personal, estímulo de procesos psicológicos superiores y aporte a nuevas generaciones.

### **2.2.17. Importancia de la Actividad Física para el Adulto Maduro**

El hombre es un ser social, es imposible deslindarlo de la vida en especial, la vejez que no implica un deterioro catastrófico, al contrario es valioso e importante ya que se obtiene experiencia y aprendizajes, de allí que la vejez, representa la última etapa del ciclo vital, y como las etapas procedentes, tiene sus aspectos positivos y negativos, sus satisfacciones y dificultades. La vejez no debe ser considerada como sinónimo de enfermedad. Las formas y características que se vive en este período están condicionadas en gran medida por la imagen social predominante en cada cultura, más que por los aspectos intrínsecos de cada sujeto. Dentro de este orden de ideas, el envejecimiento es un proceso universal objetivo y subjetivo, así lo establece Millar (1999) quien señala:

“Desde el punto de vista objetivo, el envejecimiento comienza con el nacimiento, pero se asocia más con la edad adulta y sobre todo con la ancianidad. Cronológicamente y legalmente, se considera adulto mayor a la persona de 65 años o más. La edad subjetiva puede estar relacionada con sentimientos personales, edad personal, edad cognitiva, edad social, edad de fenotipo, edad comparativa y edad percibida o auto percibida”. Esto conlleva a pensar que la vejez siempre ha sido considerada más como una condición que como un proceso, sin embargo estamos hablando de un proceso lento y gradual que se manifiesta de manera diferente según la persona, es una continuación del ciclo biológico humano.

La recreación es una estrategia integral de enfoque y manejo de los pacientes adultos mayores que se ha convertido en una alternativa para completar el manejo de los “ancianos”. Es de importancia para el adulto mayor no sentirse excluido, los afectos cobran extrema importancia en ellos, la forma en que se les tiene en cuenta o se les consulta, la manera en que

son tratados. La recreación del adulto mayor tiene como finalidad inculcar actitudes, hábitos y conocimientos que lo capaciten a mejorar y proteger su propia salud, la de su familia y comunidad; esto demuestra que la recreación como medio para satisfacer la salud, no es un factor ajeno ni relegado en el desarrollo socioeconómico de un país, por el contrario, es una necesidad social que permita llegar al permanente enriquecimiento físico y espiritual del ser humano.

### **2.2.18. Espacio Lúdico**

El espacio lúdico es el acuerdo mutuo entre participantes de que lo que está sucediendo es juego; es el contenedor de la acción terapéutica completa en las transformaciones del desarrollo. La discusión o procesamiento verbal ocurren dentro del espacio lúdico, no al final de la sesión fuera de éste. El tipo de juego que ocurre dentro del espacio lúdico es la improvisación libre, en la que se les pide a los pacientes que representen movimientos, sonidos, imágenes y escenas dramáticas que se basan en los pensamientos y sentimientos que están experimentando en el momento. Así, a medida que cambian estos pensamientos y sentimientos, cambian las escenas, personajes y acciones. De manera similar a la práctica meditativa, se pide al paciente que surjan pensamientos y sentimientos, que se involucre con ellos y, después, que los deje ir a medida que surgen otros. Dentro de las transformaciones del desarrollo, este proceso se lleva a cabo de manera encarnada, interactiva y dramática, en lugar de sentarse en meditación silenciosa.

El área lúdica no es sino un fragmento del espacio sociocultural y el lugar en que se encuentran fuerzas de diversos orígenes para generar ese centro de fusión creadora que es la personalidad.

### **2.2.19. Programas Deportivo**

El programa debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. Debe ser integrado: recreativo, turístico, cultural. Salud, terapéutico entre otros Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido, tiene como propósitos guiar el proceso de planeación e implementación del programa recreativo. Los principales dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

### **2.2.20. Características**

Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde se propia identidad personal y cultural. Debe ser de tipo integral, es decir que permita en forma directa e indirecta a toda la población de tomar parte el debe tomarse en cuenta la estaciones, de forma que no interfiera con lo planificado.

Debe ser permanente es decir, que no permita ocio o pérdida de tiempo, hay que tomar en cuenta el nivel social, cultural de los participantes. Debe responder a la condición básica de la recreación: ser creativo, por lo tanto debe corregir desde las habilidades y destrezas hasta la conducta social, individual y colectiva, el propósito central es pues ofrecer opciones de recreación que de manera explícita eduque para el tiempo libre, para la vida en comunidad.

### **2.2.21. Tipos de programas**

Igualmente, se dispone de la opción de programa tipo, que en todo caso se ajusta a las condiciones de la población objetivo. En los detalles de cada programa tipo, encontrará la información referente a sus objetivos, las actividades, población, objetivo e inversión, entre otros aspectos.

Los programas consisten en actividades como: convivencias, campamentos, jornadas recreativas, excursiones, torneos, entre otros.

#### **Pautas para la elaboración de un Programa de Recreación**

Son todas aquellas etapas que se deben cumplir para elaborar una actividad recreativa satisfactoria. Debe contemplar Planteamientos, que consiste en la exposición del programa a seguir de una actividad. El planteamiento del problema es una etapa de la investigación no teórica que se caracteriza por ser descriptiva, analítica y objetiva. Sin embargo, las referencias teóricas dentro de este cuerpo pueden estar presentes para dar cuenta de alguna observación o para justificar alguna inferencia. Debe expresar propósitos en los que entran los objetivos generales y específicos, con este planteamiento se pretende dar a entender cuáles son las metas en el momento y a futuro.

Los generales son aquellos que llevan al grupo en general tanto al participante como al que realiza, a efectuar de forma conceptual una actividad. Específicos son lo que se debe realizar de forma tal que tenga el desarrollo del concepto de manera detallada para lograr un objetivo. Además, el diagnóstico del lugar, que es el estudio físico que se realiza del área donde se pretende realizar la actividad con la respectiva medición de recursos humanos, materiales, físicos y económicos (es con lo que se cuenta). Por último, la promoción, referida a cualquier forma de presentación y promoción no personal de ideas, bienes o servicios por un patrocinador bien definido.

Las estrategias comunicacionales que deben emplearse en las actividades Terapéutico-Recreativas

Se presentan a continuación recomendaciones sobre técnicas comunicacionales a utilizar con adulto mayor en las actividades planificadas.

1. Escuchar: esta estrategia comunicacional es la clave para entender al paciente y ayudarlo a expresar sus sentimientos. El escuchar es una experiencia terapéutica en sí misma. El escuchar implica más que una disposición total, es toda una experiencia que conlleva a comprender la necesidad del otro. Cuando se escucha se atiende y de esa manera se conoce y se comprende la esencia de los contenidos de los pensamientos, los sentimientos, dudas y temores del anciano. “Al escuchar se comprende no sólo lo que la persona dice, sino cómo lo dice y por qué”.

2. Preguntas Aclaradoras: Son todas esas preguntas que le van a clarificar al profesional de enfermería las condiciones físicas y emocionales en que se encuentra en el docente.

3. Respuesta Reflexiva: esta es la estrategia comunicacional más significativa, pues se le expresa al anciano que se comprende su sentimiento. En esta técnica se le hace ver que la empatía entre el que lo ayuda y él, se ha dado, que ha escuchado, que se tiene claro sus sentimientos, ideas, preocupación o angustia, dolor, entre otros, haciéndole ver a él la realidad presente. El profesional de enfermería debe decir frases como: “Yo comprendo como usted se siente”, o “Usted está muy angustiado” o “Yo entiendo su confusión y decepción” o “Yo sé que usted se siente solo”. Esas reflexiones suponen mucho respecto al anciano, supone cuidado a su salud integral, supone confidencialidad en el diálogo. Luego de estas expresiones el anciano debe sentirse relajado, descargado de tensiones, tranquilo pues es comprendido y aceptado.

4. Toma de Decisiones: En este momento de la comunicación con el anciano, se debe lograr claridad en las acciones a seguir luego que se ha discutido las diferentes alternativas y opciones.

5. Cierre: Antes de cerrar el diálogo con el paciente, el profesional de enfermería debe alentarle, prometerle que volverán a hablar sobre el asunto, que seguirán si es posible conversando sobre el tema. Que ambos deben reflexionar sobre lo hablado para luego tenerlo más claro y volverlo a discutir. Que ambos reunirán más datos para estudiar otras alternativas. Debe siempre pedirle paciencia al paciente y asegurarle que luego podrán evaluar la situación de nuevo con más calma y objetividad.

## **2.3. Teorías de Apoyo al estudio**

### **2.3.1. Teorías Psicosociales**

A medida que cambian los roles, la persona encuentra actividades sustitutivas para estos; se establece que una persona desarrolla hábitos, compromisos, preferencias y unas series de disposiciones que se convierten en parte de su personalidad a medida que se hace adulto. Estas teorías sugieren que las personas, a medida que envejecen, gravitan hacia una orientación más interna y una mayor separación del ambiente.

**Teoría de la actividad.** Havighurst (1953). Es una teoría del sentido común o profana que habla a favor de un ajuste positivo del rol al envejecimiento y se refleja en la legislación, la prensa y los programas científicos. Las personas que alcanzan una edad óptima, según esta teoría, son las que permanecen activas tratan de resistirse al retraimiento de su mundo.

**Teorías de la Desvinculación.** Cumming (1961). Establece que en condiciones normales de salud e independencia económica el envejecimiento supone una retirada natural, sistemática e inevitable, o “desvinculación”, del anciano del resto de personas del sistema social. Las fuerzas contraen el mundo del anciano. Esta retirada, cuando es completa, conduce a un nuevo equilibrio caracterizado por un aumento de la distancia

y un estilo de interacción menos conectado con el rol. La retirada satisface mutuamente a ambas partes. Para el anciano, supone una liberación de presiones sociales; para la sociedad, permite que personas más jóvenes, con mayor energía, asuman roles funcionales para proporcionar una transición ordenada de poder.

**Teoría interaccionista.** Bingston (1972). La teoría interaccionista propone que los cambios relacionados con la edad son secundarios a una interacción entre las características personales biológicas y psicológicas, características de la persona, las circunstancias sociales y la historia de los patrones de interacción social del anciano. La teoría interaccionista denomina “carrera profesional” a los roles que la persona desempeña durante su vida. El desarrollo y la progresión de la carrera profesional pueden verse interrumpidos por un accidente o una enfermedad inesperada, pero, por lo general la persona tiende a mantener el equilibrio de sus carreras profesionales. Los interaccionistas creen que aunque las personas modifiquen el cumplimiento de sus roles o carrera profesional en los últimos años de la vida, el significado de la “carrera profesional” de la edad media de su vida permanece.

**Teoría de las Necesidades Humanas.** Maslow (1954). Recalca el concepto de motivación y necesidades humanas. La más famosa de ellas es la teoría de las necesidades humanas de Maslow, organizada en una jerarquía de necesidades fisiológicas, de seguridad y de protección, de amor y pertenencia, de autoestima y actualización del yo. Las personas se mueven entre los niveles, pero siempre abocadas a una necesidad en este caso los docentes universitarios requieren de este tipo de actividades y justamente las cuatro teorías que referimos son un aporte al estudio por cuanto la propuesta que surge conlleva a estos se activen compartan, se emocionen, ejerciten su cuerpo en grupo o individual entre otros, los más relevante de esto es la forma como se ventilan las actividades.

## 2.4. Bases Legales

Las clases de Educación Física se encuentran sustentadas en diferentes documentos de la legislación venezolana. En ese sentido, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 111 establece:

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 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.

En ese mismo sentido, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), en su artículo 2 resalta que:

El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respeto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

Asimismo, la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) establece:

Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminaciones fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad, quedando a salvo las limitaciones que para el

resguardo de la salud de las personas establezcan las leyes, reglamentos y soluciones.

Por último, el Deporte, la Educación Física y la Recreación de manera semejante, las obligaciones del gobierno local en materia de Deporte y Recreación se indican en la Ley de Reforma Parcial de la Ley Orgánica del Poder Público Municipal, que establece sendas competencias a la parroquia y al municipio, en sus artículo 37 establece: “La parroquia tendrá atribuida facultad expresa para gestionar los asuntos y procesos siguientes: ... 13. Auspiciar y promover la masificación deportiva”. (p.11)

También, El Artículo 56 establece: Son competencias propias del municipio las siguientes:

e. La salubridad y la atención primaria en salud; los servicios de protección a la primera y segunda infancia, a la adolescencia y a la tercera edad; la discapacidad al desarrollo comunitario; las actividades e instalaciones culturales y deportivas; los servicios de prevención y protección, vigilancia y control de los bienes; y otras actividades relacionadas...

Plan de la patria (2019-2025), pues hay tareas históricas que, consolidar y expandir la Independencia Nacional: el bien máspreciado, como decía Bolívar, permitirá que todos los demás bienes incluyendo la actividad física la cual se debe impulsar esta tarea con varias acciones y por ende esta responde a este objetivo claro enajenar al ser desde lo práctico uniéndose a una visión de país de mayores anhelos por eso el plan propuesto busca empoderar al docente de sus nuevos espacios que desde la universidad UNELLEZ se está propulsando.

## **2.5. Definición de Términos Básicos**

Ruvalcaba (2002), afirma que:

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

Según Hernández (2004); nos dice que el deporte tiene esas características que los detallan: parte como un juego, hay actividad física, competición y tiene un conjunto de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan.

Deporte: Es cualquier actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, Según Gonzales (2004):

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

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

## Cuadro 1

## Operacionalización de Variables

Objetivo General: Proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.				
Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Items
Plan estratégico deportivo Actividades físicas y de estilo saludable	Conjunto de actividades que se organizan para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable	Deportiva	-Conocimientos	1
			-Caminatas	2
			-Deportes colectivo	3
			-Práctica individual	4
			-Ejercicios libres	5
		Terapéutica	-Bailoterapias	6
			-Musicoterapia	7
		Cultural	-Bailes de Joropo	8
			-Bolas Criollas	9
			-Teatro Artístico	10
		Lúdica	-Juegos de Ajedrez	11
			-Juegos de cartas	12
			-Factibilidad del plan	13

Fuente: Olivares (2019)

## CAPITULO III

### MARCO METODOLOGICO

#### 3.1 Naturaleza de la Investigación

En este capítulo se explican los diferentes aspectos relacionados con la metodología asumida para el desarrollo de la investigación con la finalidad que garantice su validez científica, de tal manera que el estudio se adapte al problema. Así mismo, se abordará el tipo de investigación; diseño, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos, además de la validez y confiabilidad con el respectivo tratamiento estadístico aplicado al estudio y por último las técnicas de análisis de información.

El presente trabajo se enmarcará dentro de un paradigma positivista, dado que en él se utilizan métodos y técnicas, que son tal como lo señala Hurtado (1998), confiables, mensurables y comprobables con el privilegio de matemática y la estadística, para la recolección y el análisis de datos, orientados estos la logro de los resultados. Conviene destacar que este paradigma pauta los lineamientos para desarrollar una investigación cuantitativa.

Además, Ballestrini (2006), plantea que los estudios cuantitativos tienen como propósito explicar, controlar y/o predecir un fenómeno o una realidad que antológicamente es extrema, objetiva, tangible y fragmentables en variables independientes y en procesos, cualquiera de ellas puede ser estudiada independientemente de las otras, el estudio puede centrarse en esta realidad, hasta que finalmente ella pueda ser predecible y controlable con el supuesto de que es libre de valores, pues el investigador es neutral y ello puede ser confirmado por la metodología empleada que propone a la objetividad

### **3.2 Línea de Investigación**

El presente estudio, se enmarcó en la línea de investigación de la Universidad Nacional experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Núcleo Achaguas Estado Apure, titulada Calidad y retención en el sistema educativo desde la cual se busca proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.

### **3.3 Diseño de Investigación**

El diseño de investigación, en este estudio se considera no experimental, transversal. Es no experimental, sobre este particular, Hernández, y otros (2000) señalan que las investigaciones no experimentales son “aquellas que se realizan sin manipular deliberadamente las variables, es decir, no se varía intencionalmente la variable independiente, simplemente lo que se hace es observar las funciones tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlo” (p. 189). Por lo que la investigación es no experimental porque en ningún momento se pretendió manipular las variables estrategias institucionales y participación de padres y representantes, sino, sencillamente, se describen los hechos tal y como se presentan y luego se analizaron para obtener una información real.

De igual modo, la investigación se cataloga como transversal o transeccional, tal y como lo plantea Hernández, y otros (2000), es “cuando se recolectan datos en un solo momento en un tiempo único y su propósito es describir variables y analizar los hechos tal y como se dan”. (p.186). En la investigación se analizará la información veraz y concisa que busca proponer plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.

### **3.4 Tipo de Investigación**

El tipo es de campo pues, se utilizó en esta investigación una serie de datos tomados de la realidad para lo cual será necesario plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure. Según Arias (2006), define el diseño de la investigación como "la estrategia que adopta el investigador para responder al problema planteado" (p.30). Al respecto, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2011) expresa:

Se entiende por investigación de campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad; en este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales (p.7)

Desde esta perspectiva se efectuará mediante instrumentos diseñados la recolección de datos en el lugar objeto de estudio donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables alguna y luego mediante los procedimientos respectivos analizar y así poder Plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.

### **3.5 Nivel de la Investigación**

De acuerdo con Arias (ob. cit.), el nivel de la investigación se refiere: "al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno" (p. 45). En este sentido, la investigación es descriptiva ya que el objeto de estudio es tomar muestras de una realidad y demostrar que es necesario profundizar en el tema conocimiento en este caso proponer Plan estratégico deportivo para

la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.

### **3.6 Modalidad de la investigación**

Al presente investigación se desarrollará bajo la modalidad de un Proyecto Factible, el cual consistió en proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure, bajo el paradigma positivista se asume la modalidad de proyecto factible fundamentándose en una basada en fuentes documentales, que proporcionan la información necesaria para lograr el diseño de una propuesta bajo una visión integral que debe poseer el futuro profesional técnico medio. Con relación al proyecto factible, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2011), dice lo siguiente:

El proyecto factible consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta, de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales. La propuesta debe tener apoyo, bien sea en una investigación de campo o investigación de tipo documental y puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. (p. 16).

Se justifica dicha modalidad porque permiten mostrar una vía de salida a la problemática que se estudia a través de una acción operativa realizable, cuyo fin es Proponer Plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.

### **3.7 Población y Muestra**

#### **3.7.1 Población**

Representa todas las unidades de la investigación que se estudia de acuerdo a la naturaleza del problema, es decir, la suma total de las unidades que se van a estudiar, las cuales deben poseer características comunes dando origen a la investigación. Arias (2006), señala que “es el conjunto de

elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”. (p.98).

Para el desarrollo de esta investigación, se necesitó de un grupo de profesionales que laboran en UNELLEZ Achaguas Estado Apure sobre los cuales se les aplicó un instrumento a fin de constatar sus conocimientos las actividades físicas y de estilo saludable en los docentes de dicha casa de estudio

### 3.7.2 Muestra

Según Ander-Egg (citado por Bello, 2006), la muestra, "es el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en la totalidad de una población, universo o colectivo, partiendo de la observación de una fracción de la población considerada (p.52). Esta muestra, estará constituida por diez (10) docentes, lo cual representa una de población pequeña.

En este sentido, se aplicó un procedimiento no probabilístico, sino que se recurrió a la técnica **Intencional**: la cual según Bunge (2011), consiste en “escoger sus unidades no en forma fortuita sino completamente arbitraria, designando a cada unidad según características que para el investigador resulten de relevancia” (p.134), en este sentido en el caso particular por el conocimiento que tiene los docentes de la UNELLEZ Achaguas. En este sentido, la muestra estuvo representada por todos los docentes de los cuales se tomó de forma intencionada los diez (10) docentes con mayor tiempo de servicio y con mayor experiencia.

**Cuadro 2**  
**Muestra de la Investigación**

<b>Población</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra (intencional)</b>
Docentes de la UNELLEZ Achaguas	84	10
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>25</b>

**Fuente: Olivares (2019)**

Con respecto a la muestra de directivos, se tomó toda la población por ser ésta muy pequeña. De acuerdo con Arias (ob cit), la muestra representa a un “grupo relativamente pequeño de una población que representa características semejantes a la misma”. (p.91). Sin embargo, cuando la población es finita, entonces esta pasa a ser la muestra.

### **3.8. Técnicas e Instrumentos de Recolección de los Datos**

Las técnicas de recolección de datos, son definidas por Tamayo (1999), como la expresión operativa del diseño de investigación y que específica concretamente como se hará la investigación (p. 126). Así mismo Bizquera (1990), define las técnicas como aquellos medios técnicos que se utiliza para registrar observaciones y facilitar el tratamiento de las mismas” (p. 28).

En relación a la técnica que se utilizó para recoger la información en la institución fué la encuesta, según Tamayo y Tamayo (1999), “es aquella que permite conocer las opiniones y actitudes que muestran las personas”. (p.122). y como instrumento el cuestionario, definido por Morales (1999), como “... el conjunto de preguntas escritas para una entrevista, encuesta o examen” (p.91). Para efectos del estudio, el cuestionario aplicado al grupo unidad de análisis que funge como muestra a la investigación en cuestión el cual estuvo conformado por (13) ítems con preguntas dicotómicas ajustadas.

Por último se empleó la revisión bibliográfica, debido a que forma parte integral de toda investigación, a objeto de facilitar el desarrollo y comprensión del sistema. Según el manual de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2011), define la revisión bibliográfica como: “la acción de explorar libros, revistas y documentos que sirven para el desarrollo total o parcial de la investigación”. (p.96). es este sentido fue pertinente aplicar la síntesis, el análisis de documentos vinculados a las variables objeto de estudio.

### 3.8.1 Validez del Instrumento

La validez según Hurtado (1998), "...se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (p.236). Para efectos de la investigación, el instrumento será validado cualitativamente por medio de la técnica de criterio de experto, definida por Hernández y otros (2000), "un estándar con el que se juzga la validez del instrumento" (p. 236). Para ello se elaboró un instrumento de validación, el mismo fue consignado a tres (03) expertos los cuales juzgó cada ítem por su adecuación con los objetivos, su dificultad aparente y claridad.

### 3.8.2 Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento según Best (2004), "es la capacidad que tiene un instrumento de registrar los mismos resultados en repetidas ocasiones, con una misma muestra y bajo unas mismas condiciones" (p. 146). En tal sentido, para obtener la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto, utilizando a cinco (5) sujetos, en que no formaron parte de la muestra definitiva, pero que tuvo características similares a la población en estudio. Una vez aplicada las fórmulas y de acuerdo al resultado se tomaron en cuenta, los valores que indicaron en el instrumento de la confiabilidad. Para Ruiz (2002), la escala es:

#### Cuadro 3. Criterios de Confiabilidad

Intervalos	Criterios
0.0 – 0.28	Rehacer instrumento
0.29 – 0.49	Revisión de reactivos
0.50 – 0.74	Instrumento confiable
0.85 – 1	Alta confiabilidad

**Fuente:** Ruiz (2013)

La aceptación de la confiabilidad de este instrumento; estuvo enmarcado en un rango establecido en la Estadística que establece el citado autor cual fue de alta confiabilidad para realizar su aplicación.

### 3.9 Técnicas de Análisis de Datos

Según Arias (2006), "en este punto se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan" (p. 99).

En virtud de ello se tomó en cuenta el análisis cualitativo; que se realizó para caracterizar las situaciones y expresar la calidad de los resultados de la investigación, considerando las respuestas que no puedan ser expresadas cuantitativamente y el análisis interpretativo; este se efectuará en función de las variables para así evaluar los resultados en forma parcial, que facilitaran la comprensión global de la información, para emitir juicios críticos y conclusiones. Así de esta manera, se confrontó estos resultados con los planteamientos expuestos en el marco teórico, a fin de determinar su veracidad. Ello reafirmó la interpretación de la información obtenida sobre la base de la realidad objeto de estudio.

En relación a los procedimientos en el presente estudio se consideraron las fases siguientes: Fase I: El Problema: esta fase se realizó una descripción detallada de la problemática presente en la institución, así mismo se determinaron los objetivos que se quieren lograr, justificación y las delimitaciones de la investigación.

Fase II: Fuentes Bibliográficas y Trabajos de Investigación: en esta fase se efectuó la revisión bibliográfica concerniente a las bases teóricas de la investigación, con la cual se fortaleció el desarrollo del presente trabajo de grado. Fase III: Selección de la Población Muestra: en esta fase se procedió a la selección de la población, se identificó el tipo de muestreo para la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de información.

Fase IV: Instrumentos: en esta fase la investigadora realizó la selección de los instrumentos necesarios para el levantamiento de información, para el logro total de la investigación, así como la validación por parte de los expertos seleccionados para el estudio.

Fase V: Análisis de los Resultados: en esta fase se realizó el análisis e interpretación de la información obtenida de la muestra seleccionada, la cual permitió tomar la decisión con respecto a los objetivos.

Fase VI: Conclusión y Recomendación: en esta fase se describen las conclusiones a las cuales se llegué durante todo el proceso de la investigación, y se estableció las recomendaciones necesarias.

Fase VII: Implementación del sistema de información: en esta fase proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en los y las docentes de la UNELLEZ Achaguas, estado Apure.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

#### 4.1 Presentación del Diagnóstico

Una vez recopilados los datos generados por el instrumento elaborado y aplicado, el cual fue validado con antelación mediante el juicio de expertos, es necesario expresarlos de una manera más sencilla de comprender; para ello, es preciso hacer uso de tablas y gráficos, mediante la cuantificación y el análisis porcentual, el cual permitió llegar a conclusiones relacionadas con los objetivos planteados.

**Dimensión:** Deportiva

#### **Cuadro N° 4**

Distribución de porcentajes: **Actividades Deportivas**

ITEM	ALTERNATIVAS	Repuestas			
		Si	%	No	%
1	¿Sabía usted que las actividades deportivas favorecen su estado de salud?	8	80%	2	20%
2	¿Participaría usted de caminatas como una forma de mantener el organismo activo?	7	70%	3	30%
3	¿Le gustaría participar en equipo de deportes colectivos en la comunidad Unellista?	8	80%	2	20%
4	¿Efectuaría la práctica individual de alguna disciplina deportiva como parte de su estilo de vida si se incluye en un evento organizado por la universidad?	6	60%	4	40%
5	¿Realizaría Ejercicios libres en algún evento que se programe la universidad?	7	70%	3	30%
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>360</b>	<b>14</b>	<b>140</b>
<b>Media (x)</b>		<b>7,2</b>	<b>72%</b>	<b>2,8</b>	<b>28%</b>

**Fuente:** Olivares (2019)

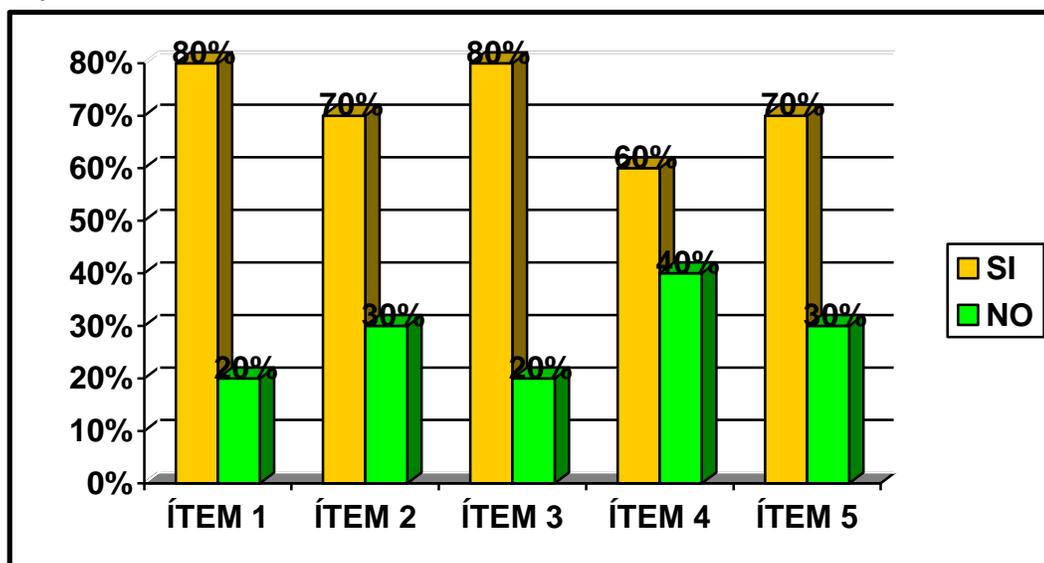
#### **Análisis**

En relación a la **dimensión actividades deportivas** las cuales son de vital importancia a la hora de proponer un plan de acción deportivo desde el cual se desea dar participación a los docentes de la UNELLEZ Achaguas. Según los encuestados señalan: para la pregunta ¿Sabía usted que las actividades deportivas favorecen su estado de salud? Se evidenció que el 80% respondió de manera afirmativa, mientras que el 20% considera que no. En cuanto a la pregunta ¿Participaría usted de caminatas como una forma de mantener el organismo activo? 70% respondió que sí, y el 30% se inclinó hacia el no. Consecutivamente a la pregunta ¿Le gustaría participar en equipo de deportes colectivos en la comunidad Unellista? 80% afirmo con un sí, y el 20% restante dijo que no. Para la pregunta ¿Efectuaría la práctica individual de alguna disciplina deportiva como parte de su estilo de vida si se incluye en un evento organizado por la universidad? 60% respondió que sí y el 40% dijo que no. Referente a la pregunta ¿Realizaría Ejercicios libres en algún evento que se programe la universidad? 70% manifestó que sí, mientras que 30% dijo que no.

En virtud de lo resultados obtenidos se evidencia que los docentes de la UNELLEZ-Achaguas estado Apure, posee clara información positiva que tiene y proyecta el interés por hacer una actividad física y de estilo saludable, y aunque practican alguna actividad deportiva, revelan en gran medida su aceptación e intencionalidad de participación en actividades que se desarrollen a nivel de la universidad. En este sentido, el análisis precedente, se traduce en la necesidad que tienen los docentes de recrearse y utilizar su tiempo libre en la implementación de actividades que favorezcan su estado de salud, lo que implica un equilibrio bio-psicosocial y espiritual en pro de la calidad de vida de este vulnerable sector de la población venezolana.

**Gráfico 1**

Distribución porcentual emitida por los y las docentes que laboran en la UNELLEZ-Achaguas en relación a la Dimensión Actividades Deportivas



Fuente: Cuadro N° 4.

Dimensión: Terapéutica

**Cuadro N° 5**

Distribución de porcentajes: **Actividades Terapéuticas**

ITEM	ALTERNATIVAS	Repuestas			
		Si	%	No	%
6	¿Participarías de una Bailoterapia como parte de un plan deportivo para hacer actividad física y estar siempre saludable?	10	100%	0	0
7	¿Le agrada la Musicoterapia?	10	100%	0	0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Media (x)</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Fuente: Olivares (2019)

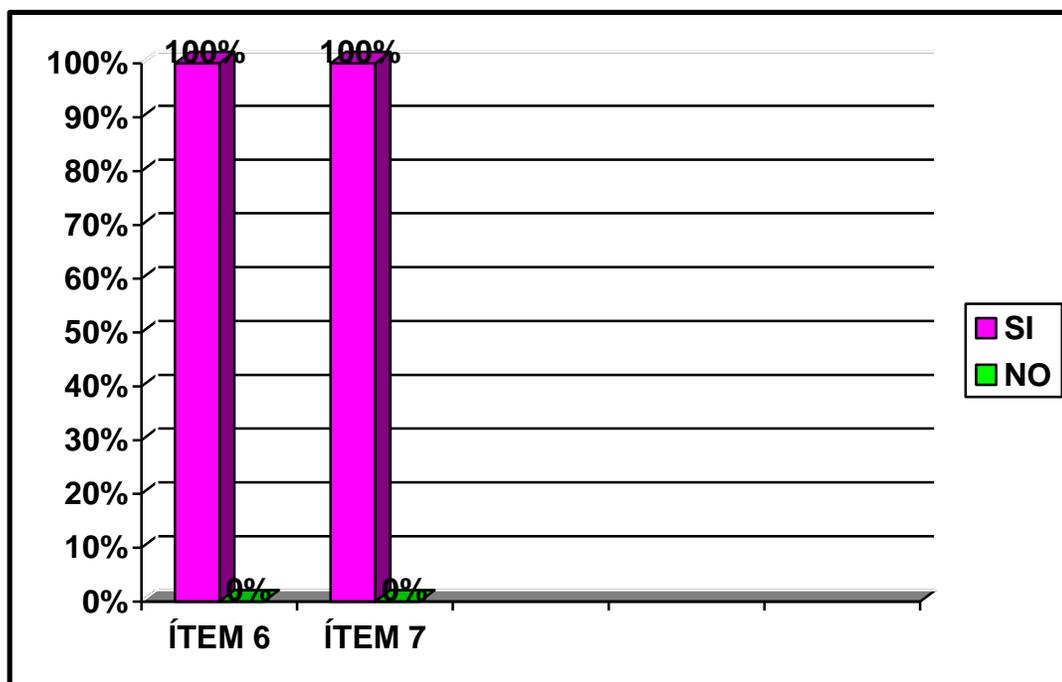
Los resultados obtenidos de acuerdo a la encuesta realizada, indican lo siguiente: Para la pregunta ¿Participarías de una Bailoterapia como parte de

un plan deportivo para hacer actividad física y estar siempre saludable? El 100% de los docentes respondieron de manera afirmativa. De igual manera para la pregunta ¿Le agrada la Musicoterapia? También todos (as) las docentes respondieron de manera afirmativa.

Los resultados obtenidos indican que existe una elevada inclinación de parte de los y las docentes por las actividades de música y bailoterapia. Además de señalar la disponibilidad e interés en la participación las mismas en los que se desarrollen acciones que contribuyan al mantenimiento de la salud, a través del desarrollo de actividades físico-recreativas donde se puedan expresar talentos, creatividad e intercambio de valores y permitan al profesor universitario seguir ejercitando sus facultades, a la vez que lo hará sentirse integrado a la sociedad.

### Gráfico 2

Distribución porcentual emitida por los y las docentes que laboran en la UNELLEZ Achaguas en relación a la Dimensión **Actividades Terapéuticas**



Fuente: Cuadro N° 5

**Dimensión: Cultural****Cuadro N° 6**Distribución de porcentajes: **Actividades Culturales**

ITEM	ALTERNATIVAS	Repuestas			
		Si	%	No	%
8	¿Estarías dispuesto a participar en un festival de Baile de joropo de llegar a organizarse en la universidad?	7	70%	3	30%
9	¿Has participado en equipos de juegos de Bolas criollas?	9	90%	1	10%
10	¿Le gustaría participar en el Teatro artístico?	5	50%	5	50%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	<b>90</b>
<b>Media (x)</b>		<b>7</b>	<b>70%</b>	<b>3</b>	<b>30%</b>

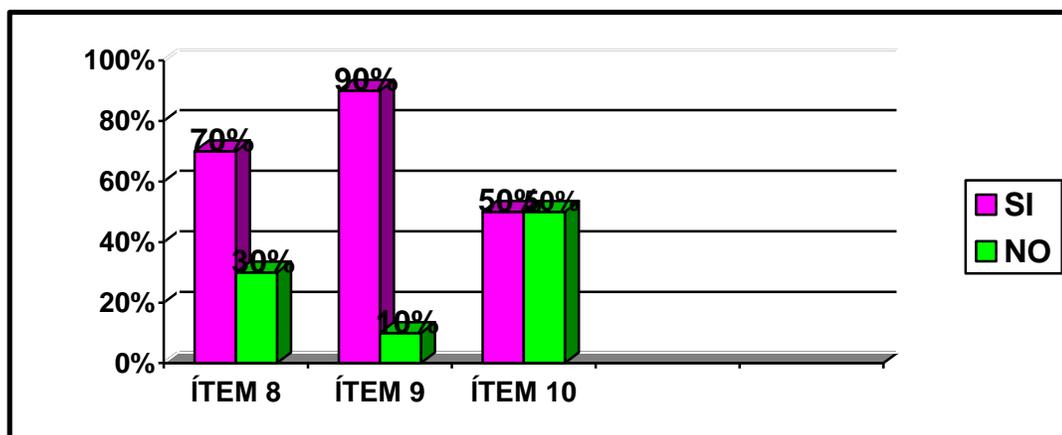
**Fuente:** Olivares (2019)

En relación a los resultados obtenidos referente a esta dimensión cultural donde las respuestas a las preguntas ¿Estarías dispuesto a participar en un festival de Baile de joropo de llegar a organizarse en la universidad? Un 70% respondió de manera afirmativa, mientras que el 30% restante dijo que no. Y en relación a la pregunta ¿Has participado en equipos de juegos de Bolas criollas? Un 90% dijo se sí, y un 10% dijo que no y como última pregunta de esta dimensión ¿Le gustaría participar en el Teatro artístico? Un 50% dijo estar dispuesto (a) a participar mientras que el otro 50% respondió que no.

En este particular, se demuestra que los encuestados afirman interés de emplear el tiempo libre en acciones orientadas a la práctica de la cultura en este caso el baile de joropo, como también de las bolas criollas y algo de importancia le dan al teatro artístico. Esto refleja la necesidad de mantener no sólo un equilibrio físico, emocional y cultural, logrando así uno de los innumerables beneficios que brinda el socializar como gremios docente.

### Gráfico 3

Distribución porcentual emitida por los y las docentes que laboran en la UNELLEZ-Achaguas en relación a la Dimensión **Actividades Culturales**



Fuente: Cuadro N° 6

**Dimensión:** Lúdica

**Cuadro N° 7**

Distribución de porcentajes: **Actividades Lúdicas**

ITEM	ALTERNATIVAS	Repuestas			
		Si	%	No	%
11	¿Estarías dispuesto a participar en Juegos de ajedrez?	3	30%	7	70%
12	¿Le gustaría jugar a las cartas?	6	60%	4	40%
13	¿Es necesario que la UNELLEZ-Achaguas active un plan estratégico deportivo para la actividad física y de estilo de vida?	10	100%	0	0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>190</b>	<b>11</b>	<b>110</b>
<b>Media (x)</b>		<b>6,3</b>	<b>63%</b>	<b>3,6</b>	<b>36</b>

Fuente: Olivares (2019)

### Análisis

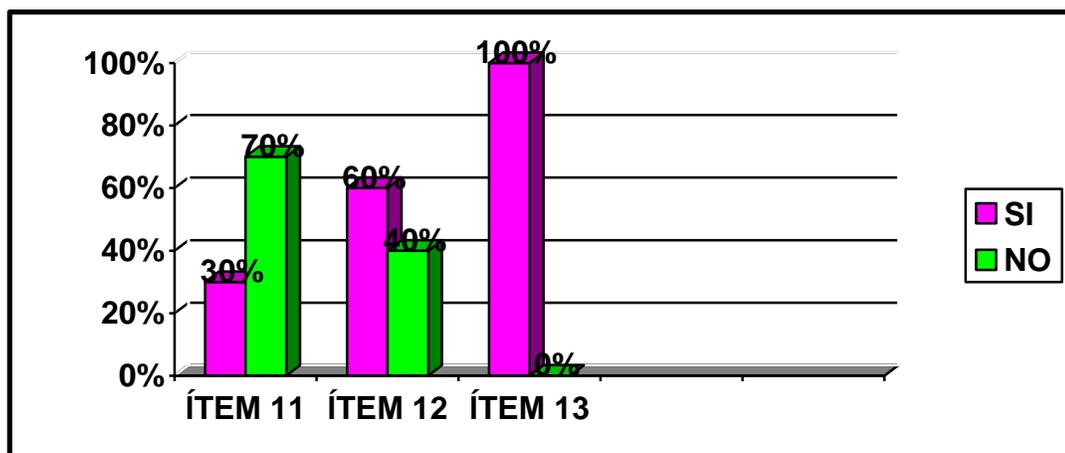
Las respuestas de la dimensión **Actividades Lúdicas**. Actividades de juegos que utilizan los ancianos para su entretenimiento, se evidenció lo

siguiente: Para la pregunta ¿Estarías dispuesto a participar en Juegos de ajedrez? de la población encuestada el 70% respondió en forma negativa, mientras que el otro 30% dijo que sí. En relación a la pregunta ¿Le gustaría jugar a las cartas? El 60% dijo que sí, mientras que el 40% respondió que no. En lo referente a la pregunta ¿Es necesario que la UNELLEZ-Achaguas active un plan estratégico deportivo para la actividad física y de estilo de vida? El 100% de los encuestados respondió afirmativamente.

Al observar e interpretar los resultados de este cuadro, es evidente que la población de estudio infiere en la necesidad de crear espacios donde se desarrollen actividades que potencien su vitalidad, aptitudes y habilidades. En este sentido, la aplicación de actividades lúdicas constituyen en gran medida un indicativo de la potencialidad del adulto mayor y las ganas de vivir día a día, implementando acciones que fomenten diversión, entretenimiento y esparcimiento, todo esto expresado a través del juego, además de reafirmar en la última pregunta desean que la UNELLEZ-Achaguas active un plan estratégico deportivo; pues, creen necesario incorporarse a este tipo de actividades físicas y de estilo de vida sana.

#### Gráfico 4.

Distribución porcentual emitida por los y las docentes que laboran en la UNELLEZ-Achaguas en relación a la Dimensión **Actividades Culturales**



Fuente: Cuadro N° 7

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

El contenido de este capítulo corresponde a las conclusiones y recomendaciones según los objetivos establecidos al estudio.

De acuerdo con la primera dimensión se denota según los resultados que un 72% de los encuestados considera viable participar en un programa deportivo que contenga las actividades mencionadas, lo mismo ocurrió para la segunda dimensión donde el 100% de los y las docentes consultados creen posible su participación en estas actividades. En cuanto a la tercera dimensión se denota que un 70% a participar en las actividades culturales que abarca esta dimensión y por último se tiene que el 63% de los encuestados consideran que desean participar en las actividades lúdicas que se incorporen al plan estratégico deportivo.

Significa que la población objeto de estudio reconoce la importancia de las actividades físicas y estilo saludable son esenciales para su bienestar sin embargo de planificarse actividades de este tipo un alto porcentaje no participaría, no se estudió la causa de la no participación en actividades de este tipo. Pero lo más relevante es la disposición lo que indica la necesidad de instrumentalizar un plan como tal que lleve a la participación de los actores a dichos eventos.

Así que, en cuanto al primer objetivo la situación de los docentes es positiva dado a que en su mayoría las respuestas siempre estuvieron inclinadas hacia la opción del sí. En síntesis de acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, se infiere en la necesidad que presentan los docentes de la UNELLEZ Achaguas de implementar actividades físicas y de estilo saludable que favorezcan el mejoramiento integral de la calidad de

vida y el desarrollo de habilidades y competencias que refuercen las interrelaciones y socialización entre ellos.

### **Recomendaciones**

- Dar a conocer los resultados de la presente investigación a las autoridades de la UNELLEZ Achaguas a fin de gestionar los recursos necesarios para llevar a cabo la propuesta de un plan estratégico deportivo, con la intención de que durante la permanencia del docente en la institución pueda gozar de actividades físicas y de estilo de vida saludable y de esta manera satisfacer sus demandas dentro de este contexto.

- A los profesionales de educación física y demás miembros del equipo de salud del municipio a que se unan esfuerzos en razón a la propuesta para que inicien ante los entes formalizar un club para integrar a todos los actores universitarios del municipio

- Integrarse como equipo multidisciplinario en salud para valorar, planificar y ejecutar acciones necesarias para crear y establecer planes ambiciosos en pro de la calidad de vida del profesor universitario, en atención a las necesidades, requerimientos y/o preferencias para dignificar su posición y valor ante la sociedad y lograr equilibrios bio-psicosocial y espiritual en cada uno de ellos.

Se recomienda al personal docente de cualquier área y muy especialmente a los profesores de educación física, deporte y recreación a ser promotores de actividades deportivas y recreativas que le permitan a los docentes universitarios y a su vez le ayuden a fortalecer la convivencia poniendo en práctica los valores.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **Introducción**

El presente es un plan estratégico deportivo que contiene las herramientas necesarias para brindar a los y las docentes de la UNELLEZ Achaguas la oportunidad de satisfacción de necesidades de recreación y ocupación del tiempo libre en actividades deportivas, terapéuticas, culturales y lúdicas. Esta propuesta se formula, a fin de ofrecer a esta población un mejoramiento integral de la calidad de vida y que a su vez modifique estilos de vida que amenazan el bienestar individual de éstos, creando entornos más saludables que le permitan desarrollar sus facultades y destrezas dentro del contexto recreativo.

Dentro de este marco de ideas, es necesario señalar que la propuesta de un plan estratégico deportivo dirigido a los docentes de la UNELLEZ Achaguas, busca consolidar las bases para brindar una atención integral de estos profesionales que día a día llevan una tarea de vital relevancia para la región; pues, en sus manos recae la formación de otros profesionales y por tanto deben poseer un estilo de vida sin estrés y libre de cualquier situación de salud que les impida cumplir con su labor.

#### **Justificación**

La propuesta de un plan estratégico deportivo dirigido a los y las docentes de la UNELLEZ Achaguas, es importante porque tiene características esenciales y estructuradas para mantener el funcionamiento óptimo y progresivo del personal que integra este tipo de planes, y por ende, una calidad de atención que proyecte un mejor futuro y mejor vivir, a la vez resulta importante para el desarrollo, el crecimiento asistencial e idónea para los usuarios de instituciones donde se desarrollen este tipo de planes, así

como el fortalecimiento de las instituciones que ofrecen algún tipo de actividad deportiva, terapéutica, cultural y lúdica.

Con esta propuesta, se espera que las actividades sean tomadas en cuenta como bienestar general para la salud del hombre y más aún la de los y las profesoras universitarios (as), además que se compensa que la recreación es un quehacer multidisciplinario que no depende de una sola persona que proporciona un clima agradable, estimulante y creativo, no es impuesto, y por ello se hace necesario crear, estimular, planificar para generar un ambiente de serenidad y minimizar los niveles de ansiedad y soledad.

Así que, con la realización de esta investigación se busca la puesta en práctica de actividades físicas y estilo saludable donde se involucren al docente sin distinción ni discriminación, tomando en cuenta sus preferencias recreativas, logrando a mediano o largo plazo que estos realicen sus actividades con mayor independencia en la medida de su alcance.

### **Factibilidad de la Propuesta**

La factibilidad de la propuesta de un plan estratégico deportivo a partir de actividades físicas, terapéuticas, culturales y lúdicas comprende:

- Factibilidad Administrativa: la propuesta es apoyada por algunos profesionales especialistas del área de educación física, deportes y recreación que hacen vida en el municipio Achaguas.

- Factibilidad Técnica: Se cuenta con la disponibilidad del personal especializados, fisiatras bailo-terapeutas, además se propone la integración de otros profesionales y Recreadores para el logro de objetivos, también existe un ambiente adecuado y disponible para la ejecución.

- Factibilidad Económica: Esto no generará grandes gastos, ya que se cuenta con el personal para su facilitación, solo se necesita papel, cartones de juego, ya que se ha canalizado por algunos comercios la adquisición de CD, equipo portátil, libros y material para los trabajos manuales.

- Factibilidad Social: Con la puesta en práctica del plan estratégico deportivo dirigido al docente de la UNELLEZ Achaguas, se pretende una alternativa para el disfrute de actividades físicas, terapéuticas, culturales y lúdicas.

### **Objetivos de la Propuesta**

#### **Objetivo General**

Proporcionar actividades físicas, terapéuticas, culturales y lúdicas, al docente como una forma de contribución a su calidad de vida y estilo saludable.

#### **Objetivos Específicos**

- Propiciar la participación de los y las docentes en las actividades físicas, terapéuticas, culturales y lúdicas.
- Fomentar contactos interpersonales y sociales entre los y las docentes de la UNELLEZ municipalizada
- Potenciar la capacidad lúdica como medio de esparcimiento y socialización.
- Favorecer la vitalidad y el disfrute enmarcado dentro una atmósfera organizada, participativa y respetuosa.

#### **Descripción del Plan**

El plan estratégico está dirigido a los y las docentes de la UNELLEZ Achaguas a fin de garantizar el desarrollo de un estilo de vida saludable

#### **Sinopsis del Plan**

##### **Actividades Deportivas I:**

Colectivas e individuales

- Beneficios
- Calidad de vida

##### **Actividades Terapéuticas II:**

- Sentimientos de utilidad y autoestima
- Satisfacción de necesidades bio-psicosociales y espirituales
- Relaciones interpersonales para la integración grupal.

- Bailoterapia
- Musicoterapia

### **Actividades Culturales III:**

- Trabajo manuales
- Baile de joropo
- Saberes Comunitarios
- Juegos de bolas criollas

### **Actividades Lúdicas IV.**

- Juego de ajedrez
- Juegos de cartas
- Juegos de damas
- Juegos de Dominó
- Juegos de dados

### **Estrategias**

- Dinámicas grupales
- Lluvia de ideas
- Talleres
- Organización de las actividades (juegos deportivos, Bailoterapia, musicoterapia, concursos de bailes de joropos, actividades lúdicas)

### **Recursos**

- Humanos: participantes y facilitadores
- Materiales: material impreso con información concerniente al programa, video beam, equipo de audio, literaturas, material para manualidades y los correspondientes a los juegos de mesa.

#### **- Financieros: Gestión y Autogestión**

- Espacio físico: públicos en los que hace vida institucional la UNELLEZ Achaguas cuenta con un ambiente y espacio favorable para su ejecución
- Duración: de 1 a 3 horas distribuidas según sean las actividades a desarrollar.

**Cuadro 8****Forma de organización de las Actividades a desarrollar según el plan**

Responsable: \_\_\_\_\_. Lugar: \_\_\_\_\_ Tipo de Actividad: \_\_\_\_\_

<b>Propósito</b>	<b>Actividad</b>	<b>Estrategias</b>	<b>N° Partic</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	<b>Observ.</b>
Describir y dar a conocer el plan.	Presentación del programa	Taller con presentación Power Point.	Docente que deseen Participar	1 hora	Laptop Video Beam Facilitador y participantes	
Favorecer el equilibrio, flexibilidad y expresión Mediante las actividades deportivas y terapéuticas	Encuentros Deportivos Colectivo Individual Futsal, caminatas entre otras Bailoterapia Musicoterapia	Partidos amistosos Caminata al aire libre  Festival al aire libre	Docentes UNELLEZ	1 hora	Pitos, agua, equipo para médico entre otros	
Favorecer el desarrollo de la capacidad de y disfrute de las actividades culturales	Encuentros culturales	Concursos de bailes de joropo  Danzas, teatro artístico	Docentes UNELLEZ	2 horas	Equipo de audio y sonido Pistas, sonido e instrumentos musicales	
Potenciar la actividad lúdica	Juegos de ajedrez Juegos de cartas Juegos de damas	Encuentros permanentes entre equipos de docentes	Docentes UNELLEZ	2 horas	Juegos de: Cartas, Dominó, Ajedrez, Monopolio, Damas. Facilitadores y participantes.	

**Fuente:** Olivares (2019)

## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Ackoff (1981) Aspectos Psicoprofilactico del Envejecimiento. Disponible en:<http://www.dci.ubiobio.cl/vitrina/envejecimiento> consultado: 10-10-2019 02:25 p.m.
- Arias, F. (2006). *Proyecto de Investigación*. (4ta. Ed.) Caracas – Venezuela: Editorial CEC.
- Albornoz (2017). Grado titulada: *Estrategias gerenciales para mejorar el funcionamiento del deporte en los docentes de aula*, en el Estado Mérida.
- Ander-Egg (2006). Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad, Buenos Aires 1998, Edición 33ª, Ed. Lumen-Humanitas
- Balestrini (2006) Cómo elaborar proyecto de investigación. Consultores asociados, servicio Editorial. Caracas – Venezuela.
- Bautista, M. (2004) El Proyecto de la Investigación. 4ta. Edición. Caracas – Venezuela.
- Best (2004). Las técnicas de la investigación. Illinois: Scott Foresman and Company.
- Blzquera (1990). Introducción de la Investigación Educativa. Maracaibo. Autera.
- Bington P. (1972). This yearhistory takes a newstart at Brighton High School. Allston-Brighton Citizen (Item B). Kriceland, P.F.1972, (November 2019)
- Bonilla (2003). Estrategia para. Organizaciones inteligentes. euned. editorial universidad estatal a distancia.
- Castillo (2018). trabajo titulado “Actividades deportivas y recreativas en el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Universidad Bolivariana de Venezuela aldea del municipio Betancourt, Municipio Falcón, Estado Cojedes Presentado en la Universidad de Carabobo de la Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación para optar por el título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N°.36.860.30 de Diciembre de 1999. Caracas.
- Colom (1994). Después de la modernidad. Nuevas filosofías de la educación. Barcelona. Ed. Paidós.

- Cumming H. (1961). The impact of higher education on student attitudes. ... MH-4735 (R01) Fundamentos Capítulo III. El Envejecimiento. Consultado el 11-06-2019 11:03 a.m. Disponible en <http://www.msd.es/publciaciones/merck-hogar/seccion-01>
- Garrido (2016). Plan estratégico inteligente para la coevaluación deportiva del estado Lara desde la perspectiva de la Teoría del Caos.
- Gines (1999). Aportaciones metodológicas a la evaluación a gran escala Educativa, 11:23-123. Disponible: Dialnet
- Gómez (2016). Relación entre obesidad, rasgo y estado de ansiedad, sedentarismo y estados de ánimo en docentes de la Univ. Incca de Colombia. Este trabajo de grado desarrollado tiene como objetivo determinar la relación entre Obesidad, niveles de Ansiedad
- González (2004).. Actividad física orientada hacia la promoción de la salud. Escuela Abierta, revista de la Investigación Educativa, 7:73-96. Disponible: Dialnet
- González (2000). Beneficio de la Educación Física adaptada en los niños de Educación Especial. (Tesis inédita de maestría). Universidad Metropolitana, San Juan. Puerto Rico.
- Havighust (1953). Desarrollo humano y educación. 11:03 a.m. Disponible en <http://www.msd.es/publciaciones/merck-hogar/seccion-01-11-2019>
- Hernández, y otros (1999). Metodología de la Investigación. 2da. Edición. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández. (2004). Manual del Lengua Española. Vol. II. Elsevier. España.
- Hoeger (2013). Principios y laboratorios para la aptitud física. 2da. Edición. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Hurtado, J. (1998). Metodología de la Investigación. 3ª. Edición. Fundación Sypal. Caracas – Venezuela.
- Hurtado, J. (2006). Metodología de la Investigación Holística. Editorial Sypal. Caracas – Venezuela.
- Kreiner (1998). Beneficios de las actividades escolares y lúdicas en parejas Documento en línea disponible <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/ger/organizaciona.htm> [consulta noviembre 17-2019].

- Ley orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 39.741. 23 de Agosto de 2011. Caracas.
- Ley del Plan de la patria (2019-2025). .htm[17/11/2019 12:06:27 p.m.]. Segundo Plan Socialista de Desarrollo Económico y Social de la Nación 2013-2019.
- Mejías, J. (2008) Programas de Recreación. Los Teques Estado Miranda – Venezuela. Disponible en: [jyma69hotmail.com](mailto:jyma69hotmail.com) Consultado el 30-04-2010 09:25 a.m.
- Leander (1993). Fiestas carnavalescas: los carnavales en la cultura burguesa a comienzos de la edad moderna Caracas Editorial Trópicos
- Lopategui (2000). Fisiología del Ejercicio Universidad Interamericana de PR - Metro, Facultad de Educación, Dept. de Educación Física
- Lumkin (2003). Fases de elaboración de un plan estratégico Horizonte de planificación Características México. Editorial Tricas.
- Martínez (2005). Comportamiento Organizacional. Documento en línea disponible <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/ger/coorganizacional.htm> [consulta 2019].
- Millar S. (1999). Programas de Recreación. Los Teques Estado Miranda – Venezuela. Disponible en: [jyma69hotmail.com](mailto:jyma69hotmail.com) Consultado el 30-10-2019 09:25 a.m.
- Murillo, J. (2003) Talleres Recreativos para Personas Mayores. Editorial San Pablo. Bogotá – Colombia.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Hábitos de vida saludable – Sanitas <https://www.sanitas.es/www.sanitas.es> › Biblioteca de Salud › Estilo de vida Consultado el 30-10-2019 09:52 a.m.
- Oficina Central de Estadística e Informática (2000). Ocio y Recreación en el Adulto Mayor. Disponible en [Http// www.adultomayor.com](http://www.adultomayor.com)
- Penzini (2000) Actividad Física, Recreación y Salud en el Adulto Mayor. Revista de la Sedes Regionales. Vol. III. N° 004. (p.p. 63-71)
- Revista Americana Hert Journal (1999). Temas relacionados con la amplia disciplina de las enfermedades cardiovasculares. Consultado el 30-10-2019 10:25 a.m.

- Rojas. (2005). El Ocio y la vida intelectual. Ediciones Riaef.
- Ruiz (2002). Validación de Instrumentos y Confiabilidad. Editorial Limusa, Mexico.
- Rubarcaba (2002) [htt://sofd.unex.es/ampap/tiempolibre.pdf](http://sofd.unex.es/ampap/tiempolibre.pdf) Consulta: 2020, Enero 10.
- Tamayo y Tamayo Mario (1994) El proceso de la Investigación Científica, Editorial Limusa, Mexico.
- Sabino, C. (2000). El Proyecto de la Investigación. Editorial Panapo. Caracas – Venezuela
- Samson. (1995). Terapia de juego con Adultos. Manual Moderno. México.
- Sánchez, A. (2013). Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Editorial Gráfica. México.
- Sefton M. (1995). Infraestructura Amigable para el bien estilo de salud. Diario de Hoy (Pág.4). en [Http// www.adultomayor.com](http://www.adultomayor.com) Consultado el 30-10-2019 10:25 a.m.
- Serratos (1995). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003). Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. FEDEUPEL
- Urango (2017). “estrategias para disminuir el tiempo de ocio en estudiantes de la Universidad Autónoma de México presentó un trabajo para optar por el título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación <http://www.efdeportes Mx.gob.mx> Consultado el 30-10-2019 11:00 a.m.
- Vera. (1994). Sociología de tiempo libre y consumo de la población. Editorial ciencias Sociales. La Habana.
- Vicuña (2012). Criterios básicos para el diseño de programas de – EFDeportes <http://www.efdeportes.com/> Consultado el 30-10-2019 11:25 a.m.
- Weikek (2001) Como Lograr El Máximo Rendimiento (2ª Ed.) Consultado el 30-10-2019 2:25 p.m.

# ANEXOS

**ANEXO A**  
**INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**  
**CUESTIONARIO**

A continuación se presenta un listado de preguntas. Marque con una equis (X) dentro del cuadro la opción seleccionada por usted en relación a actividades físicas y de estilo saludables.

<b>Ítems</b>			
<b>N°</b>	Usted como docente:	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>Dimensión Deportiva</b>			
<b>1</b>	¿Sabía usted que las actividades deportivas favorecen su estado de salud?		
<b>2</b>	¿Participaría usted de caminatas como una forma de mantener el organismo activo?		
<b>3</b>	¿Le gustaría participar en equipo de deportes colectivos en la comunidad Unellista?		
<b>4</b>	¿Efectuaría la práctica individual de alguna disciplina deportiva como parte de su estilo de vida si se incluye en un evento organizado por la universidad?		
<b>5</b>	¿Realizaría Ejercicios libres en algún evento que se programe desde la universidad?		
<b>Dimensión Terapéutica</b>			
<b>6</b>	¿Participarías de una Bailoterapia como parte de un evento deportivo?		
<b>7</b>	¿Le agrada la Musicoterapia?		
<b>Dimensión Cultural</b>			
<b>8</b>	¿Estarías dispuesto a participar en un festival de Baile de joropo de llegar a organizarse en la universidad?		
<b>9</b>	¿Has participado en equipos de juegos de Bolas criollas?		
<b>10</b>	¿Le gustaría participar en el Teatro artístico?		
<b>Dimensión lúdica</b>			
<b>11</b>	¿Estarías dispuesto a participar en Juegos de ajedrez?		
<b>12</b>	¿Le gustaría jugar a las cartas?		
<b>13</b>	¿Es necesario que la UNELLEZ-Achaguas active un plan estratégico deportivo para la actividad física y de estilo de vida?		

## ANEXO B

### ACTA DE VALIDACIÓN

Achaguas, 22/10/2019

Estimado Experto:

Tengo el agrado de dirigirnos a usted, en su condición de experto, para solicitar su valiosa colaboración en la evaluación de un instrumento. El mismo tiene como propósito recopilar información que sustente la investigación titulada. **Plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario**. Agradezco emitir juicio para la validación del mencionado instrumento en los aspectos: Contenido y construcción. Igualmente se anexa el formato de validación donde se aprecian las dimensiones de evaluación: redacción coherencia y congruencia. Sus observaciones y recomendaciones en esta validación, serán de gran ayuda para la elaboración de la versión final del instrumento, por lo tanto, se agradece altamente su colaboración.

Investigadora.

---

Kendy Olivares

### Operacionalización de variables

<b>Objetivo General:</b> Proponer un plan estratégico deportivo para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable en el docente universitario de la UNELLEZ Achaguas Estado Apure.				
<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
Plan estratégico deportivo Actividades físicas y de estilo saludable	Conjunto de actividades que se organizan para la promoción de la actividad física y estilo de vida saludable	Deportiva	Conocimiento	1
			-Paseos	2
			-Deportes colectivo	3
			-Práctica individual	4
			-Ejercicios libres	5
		Terapéutica	-Bailoterapias	6
			-Musicoterapia	7
		Cultural	-Bailes de Joropo	8
			-Bolas Criollas	9
			-Teatro Artístico	10
		Lúdica	-Juegos de Ajedrez	11
			-Juegos de cartas	12
			-Factibilidad del plan	13

**Fuente:** Olivares (2019)

### Hoja de validación

Ítems	Indicador			Criterio		
	Congruencia	Calidad	Tendiocidad	Dejar	Modificar	Eliminar
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

**Observaciones Generales:** \_\_\_\_\_

#### Datos del Validador

**Apellidos y Nombres:** \_\_\_\_\_

**Nivel de Instrucción:** \_\_\_\_\_

**Lugar de trabajo:** \_\_\_\_\_

**Cargo actual:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **firma:** \_\_\_\_\_

**ANEXO C**  
**CONFIABILIDAD DE KUDER RICHARDSON**

<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>T</b>
<b>2</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>10</b>								
<b>7</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>10</b>
<b>8</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>11</b>
<b>9</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>12</b>
<b>10</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>12</b>
T	1	1	1	093	036	1	093	1	093	089	093	1	093	14,4
X	0,93	0,93	1	0,93	0,36	1	0,93	1	093	0,89	093	1	093	14,46
sxl	0,126	0,126	0	0,363	0,382	0	0,363	0	0,363	0,363	0,363	0	0,363	0,85

**Fuente: Olivares (2020)**