

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



La Universidad que Siembra



**VICERRECTORADO
DE INFRAESTRUCTURA Y PROCESOS INDUSTRIALES
ESTADO COJEDES**

**Jefatura de Estudios
Avanzados**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN
DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL**

Autora: María Carolina León
Tutora: Dra. Dulce María Pérez

San Carlos, 2024



Maestría en Salud
Mención Salud Pública

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL

Requisito parcial para optar al grado de Magister Scientiarum en Salud Mención Pública

Autora: María Carolina León
Tutora: Dra. Dulce María Pérez

San Carlos, 2024

ACEPTACIÓN TUTOR

Ciudadanos:

Miembros de la Comisión Técnica de Estudios Avanzados

UNELLEZ VIPI

Su despacho.-

Ante todo reciba un cordial saludo. Cumpliendo con el proceso administrativo correspondiente, hago de su conocimiento la aceptación tutorial del Trabajo de Grado (TG), de la Maestrante **María Carolina León León**, titular de la cédula de identidad N° **19.543.808**, cursante de la Maestría en Salud, Mención Salud Pública, el cual lleva por título: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL”**.

Sin más a que hacer referencia, me suscribo en la ciudad de San Carlos – Cojedes, a los 05 días del mes de julio de 2023.

Atentamente.



Dra. Dulce María Pérez Drija
C.I. N° 9.119.027
Tutora



**Vicerrectorado de Infraestructura y
Procesos Industriales
Maestría en Salud
Mención Salud Pública**

APROBACIÓN TUTOR

Yo, Dulce María Pérez Drija, titular de la cédula de identidad N°: 9119027, en mi carácter de tutora del trabajo especial de grado titulado: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL, presentado por la ciudadana: María Carolina León León, titular de la cédula de identidad N° 19.543.808, para optar al título de Magister en Salud Pública, por medio de la presente certifico que he leído el trabajo y reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de San Carlos, a los ocho (08) días del mes de junio de 2024.

Dulce María Pérez Drija

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "D. Pérez Drija", is written over a horizontal line.

Firma: _____

Junio 2024



ACTA DE ADMISIÓN TRABAJO ESPECIAL DE GRADO, TRABAJO DE GRADO, TESIS DOCTORAL

Nosotros, miembros del jurado de:

Trabajo Especial de Grado	X	Trabajo de Grado	Tesis Doctoral
---------------------------	---	------------------	----------------

Titulado(a):

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL

Elaborado por el (la) participante:

Nombres, Apellidos y Cédula de Identidad

MARÍA CAROLINA LEÓN LEÓN,
C.I. V-19.543.808

Como requisito parcial para optar al grado académico de: Magister Scientiarum, el cual es ofrecido en el programa de: Maestría en Salud, mención Salud Pública, del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Infraestructura y Procesos Industriales de la UNELLEZ - San Carlos, hacemos constar que hoy: jueves 04 de julio de 2024, a las: 10:00 am. se realizó la admisión del mismo, acordando que:

- EL TRABAJO / TESIS SE ACEPTA PARA LA PRESENTACIÓN / DEFENSA ORAL.
- EL TRABAJO / TESIS SE ACEPTA PARA LA PRESENTACIÓN / DEFENSA ORAL, UNA VEZ QUE SE ADOPTEN LAS MODIFICACIONES SUGERIDAS.
- EL TRABAJO / TESIS NO SE ACEPTA PARA LA DEFENSA ORAL.

Se estableció como fecha de presentación / defensa, el día: martes 16 de julio de 2024 a las 10:00 a.m. Dando fe de ello levantamos la presente acta en San Carlos,

11:30 am.

1.- Jurado Coordinador (a)
MSC. Dreste Carlos Figueredo
C.I. V-30.801.855
(COORDINADOR- UNELLEZ);

2.- Jurado Principal
Dra. Dulce María Pérez
C.I. V-9.119.027
(TUTOR-EXTERNO UNESR);

3.- Jurado Principal
Dra. Ana Aguirre
C.I. V-10.992.284
(UNELLEZ);

4.- Jurado Suplente
Dra. Gheyla Peralta
C.I. V- 20.485.178 (UNELLEZ);

5.- Jurado Suplente
Dr. Miguel Ángel Martino
C.I. V-16.775.531 (UNELLEZ)

Nota: Esta acta es válida con tres (03) firmas y un sello





ACTA DE PRESENTACIÓN / DEFENSA TRABAJO ESPECIAL DE GRADO, TRABAJO DE GRADO, TESIS DOCTORAL

Nosotros, miembros del jurado de:

Trabajo Especial de Grado	X	Trabajo de Grado	Tesis Doctoral
---------------------------	---	------------------	----------------

Titulado(a):

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL

Elaborado por el (la) participante:

Nombres, Apellidos y Cédula de Identidad

**MARÍA CAROLINA LEÓN LEÓN,
C.I. V-19.543.808**

Como requisito parcial para optar al grado académico de: *Magister Scientiarum*, el cual es ofrecido en el programa de: *Maestría en Salud, mención Salud Pública*, del Programa de Estudios Avanzados del Vicerrectorado de Infraestructura y Procesos Industriales de la UNELLEZ - San Carlos, hacemos constar que hoy, **martes 16 de julio de 2024 a las 10:00 a.m.**, se realizó la presentación / defensa del mismo, acordando:

- APROBAR LA PRESENTACIÓN / DEFENSA DEL TRABAJO / TESIS.
- APROBAR LA PRESENTACIÓN / DEFENSA DEL TRABAJO / TESIS, OTORGANDO MENCIÓN PUBLICACIÓN.
- APROBAR LA PRESENTACIÓN / DEFENSA DEL TRABAJO / TESIS, OTORGANDO MENCIÓN HONORÍFICA.
- APROBAR LA PRESENTACIÓN / DEFENSA DEL TRABAJO / TESIS, OTORGANDO MENCIÓN PUBLICACIÓN Y HONORÍFICA.

Dando fe de ello levantamos la presente acta, la cual finalizó a las 11:30am.

(Firma)
1.- Jurado Coordinador (A)
MSC. Oreste Carlos Figueredo
C.I. V-30.801.855
(COORDINADOR- UNELLEZ);

(Firma)
2.- Jurado Principal
Dra. Dulce María Pérez
C.I. V-9.119.027
(TUTOR-EXTERNO UNESR);

4.- Jurado Suplente
Dra. Gheyly Peralta
C.I. V- 20.485.178
(UNELLEZ);



(Firma)
3.- Jurado Principal
Dra. Ana Aguirre
C.I. V-10.992.284
(UNELLEZ);

5.- Jurado Suplente
Dr. Miguel Ángel
Martino
C.I. V-16.775.531
(UNELLEZ)

Nota: esta acta es válida con tres (03) firmas y un sello

DEDICATORIA

A mi esposo Jesús Noguera por ser paciente en estos años académicos y hacerse cargo de nuestros hijos, para que pudiera tener mayor atención a la maestría.

A mis hijos, por ser mi fuente de inspiración.

AGRADECIMIENTO

A Jehová primeramente por brindarme la oportunidad de continuar con éste trayecto académico.

A toda mi familia por inspirarme a prepararme para afrontar la vida con mayores y mejores herramientas.

A Mi Tutora, quien me guío en este transitar metodológico.

A mis compañeros de estudio por apoyarme para cumplir con todas mis responsabilidades académicas.

A la UNELLEZ, por abrirme sus puertas

A mis profesores, por compartir sus conocimientos y valorar mi aprendizaje

INDICE

ACTA DE ADMISIÓN	v
ACTA DE VEREDICTO	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO	viii
INDICE.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRAC.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	14
MOMENTO I.....	16
1. ABORDAJE DE LA REALIDAD.....	16
1.1. Contextualización problemática	16
1.2. Caracterización del Contexto.....	20
1.3. Problematización de la realidad.....	21
1.4. Propósitos de investigación	25
1.4.1. Propósito General.....	25
1.4.2. Propósitos específicos	25
1.5 Importancia de la Investigación	26
1.6. Alcance y limitaciones de la investigación.....	27
MOMENTO II.....	28
2. ABORDAJE TEÓRICO INICIAL.....	28
2.1. Aproximación a la teoría y sus fundamentos conceptuales	28
2.2. Antecedentes investigativos.....	28
2.2.1. Investigaciones previas	28
2.2.1.1. Internacionales	28
2.3. Bases teóricas y teorías iniciales.....	33
2.3.1. La actividad física	33
2.3.2. La Educación física.....	37
2.3.3. La educación física en la escuela rural.....	38

2.3.4. Salud integral.....	40
2.3.5. La salud integral y la actividad física.....	42
2.3.6. La actividad física en el ámbito rural	45
2.3.7. Teoría crítica y transformación social.....	47
2.3.8. Perspectiva crítica de la salud integral	49
2.3.9. Matriz de categorías previas en la investigación.	53
MOMENTO III	56
3. PROCEDIMIENTO TRANSFORMADOR METÓDICO.....	56
3.1. Paradigma de investigación	56
3.2. Tipo de investigación.....	56
3.3. Diseño de la investigación	57
3.4. El escenario.....	58
3.5. Los actores sociales	58
3.6. Técnicas e instrumento de recolección de información.....	59
3.7. Validez y Legitimación.....	59
3.8. Triangulación de la información.....	60
3.9. Técnicas de interpretación de la información	61
MOMENTO IV	62
4. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	62
3.1 Categorización	62
3.2 Triangulación	68
MOMENTO V.....	69
5. ACCIONES TRANSFORMADORAS	69
5.1 Plan de Acción.....	69
5.2 Valorar los resultados obtenidos para identificar las transformaciones logradas	72
REFERENCIAS	73
ANEXOS	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Estrategia FODA en El Remance	24
Tabla N° 2: Mapa de Categorías Apriorísticas.....	55
Tabla N° 3: Categorización de la Información.....	62
Tabla N° 4: Categorías y Subcategorías Emergentes	67
Tabla 5: Plan de Acción.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Categorías Apriorísticas.....	54
---	----

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE INFRAESTRUCTURA Y
PROCESOS INDUSTRIALES
MAESTRÍA EN SALUD
MENCIÓN SALUD PÚBLICA**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE
LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL**

Autor: María Carolina León León
Tutor: Dra. Dulce María Pérez Drija
Fecha: 2024

RESUMEN

La investigación que presenta tiene el objetivo desarrollar acciones transformadoras a través de la actividad física para mejorar la salud integral de los habitantes de la comunidad Remance del Municipio Tinaquillo – Estado Cojedes. En ese sentido, me planteo enfocarme en el paradigma socio crítico, a través de la Investigación Acción Participativa, para sensibilizar a los líderes comunales a que promueva la actividad física como medio de transformación de la salud integral en el Remance. Esto nos llevó a conformar el grupo focal para reflexionar desde el diagnóstico participativo sobre las acciones que se requieren, con lo que se realizaron convocatorias a los vecinos, se realizaron reuniones con las docentes de la escuela, personal del ambulatorio, la UBCH; se realizó una entrevista semi estructurada a tres informantes actores informantes clave. Luego, quienes conformamos el grupo de investigación nos sentamos a elaborar plan de acción y llevarlo a cabo, tomando en cuenta todos los elementos señalados en la FODA y en las entrevistas. Luego de haber aplicado las acciones y todo lo planificado, con el grupo focal valoramos los resultados, siendo satisfactorio ya que se pudo evidenciar una actitud positiva frente a la actividad física por parte de la comunidad, lo que se considera significativo ya que esta actividad física sirvió de herramienta para la transformación social de la comunidad frente a la actitud favorable hacia la salud integral.

Descriptor: Acciones Transformadoras, Actividad física, Salud Integral

**NATIONAL EXPERIMENTAL UNIVERSITY OF THE WESTERN PLAINS
“EZEQUIEL ZAMORA”
VICE-RECTORATE OF INFRASTRUCTURE AND
INDUSTRIAL PROCESSES
MASTER'S DEGREE IN HEALTH
PUBLIC HEALTH MENTION**

**PHYSICAL ACTIVITY AS AN INSTRUMENT FOR TRANSFORMATION OF
COMPREHENSIVE HEALTH IN THE RURAL AREA**

Author: María Carolina León León
Tutor: Dr. Dulce María Pérez Drija
Date: 2024

ABSTRAC

The research presented aims to develop transformative actions through physical activity to improve the comprehensive health of the inhabitants of the Remance community of the Tinaquillo Municipality – Cojedes State. In that sense, I plan to focus on the socio-critical paradigm, through Participatory Action Research, to sensitize community leaders to promote physical activity as a means of transforming comprehensive health in the Remance. This led us to form the focus group to reflect from the participatory diagnosis on the actions that are required, with which calls were made to the neighbors, meetings were held with the school teachers, outpatient clinic staff, the UBCH; A semi-structured interview was conducted with three key informants, actors, and informants. Then, those of us who make up the research group sat down to develop an action plan and carry it out, taking into account all the elements indicated in the SWOT and in the interviews. After having applied the actions and everything planned, with the focus group we evaluated the results, which were satisfactory since a positive attitude towards physical activity on the part of the community could be evidenced, which is considered significant since this physical activity It served as a tool for the social transformation of the community in the face of a favorable attitude towards comprehensive health.

Descriptors: Transformative Actions, Physical Activity, Comprehensive Health

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS: 2020), la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Las cifras que revela la OMS son preocupantes: a nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física y más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física. Este es un dato que resulta preocupante y alarmante para un buen desarrollo físico, emocional y psicológico ya que la actividad física regular y en un nivel adecuado puede generar beneficios como físicos como mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejorar la salud ósea y funcional, reducir el riesgo a hipertensión arterial, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer y prevenir caídas, controlar peso, entre otras enfermedades.

A nivel psicológico puede influir en minimizar o erradicar síntomas de depresión, ayudar con la disminución del estrés y ansiedad. Relajación del cuerpo y sensación de satisfacción, mejora de la autoconfianza y autoestima y estabilización de nuestro estado de ánimo. Cuando hacemos ejercicio nuestro cuerpo genera endorfinas que mejoran nuestro bienestar emocional. Nuestra mente recibe estímulos placenteros y se llega, incluso, a disminuir la sensación de dolor.

Así pues, que se plantea en esta investigación acción participativa, la actividad física como instrumento de transformación de la salud integral en el área rural, específicamente en la Comunidad el Remance del Municipio Tinaquillo del estado Cojedes la finalidad de propiciar en la comunidad nuevos estilos de vida para adoptar medidas que favorezcan a todas las personas generando más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física. Ello requiere un esfuerzo colectivo, para incorporar disciplinas en el ámbito de la cultura física y el deporte, para aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social de la comunidad que permita promover, posibilitar y fomentar la actividad física para lograr una salud integral.

En ese sentido, se presenta la estructura de esta investigación en diferentes momentos: Momento I que presenta el abordaje de la realidad, la caracterización del contexto, el diagnóstico participativo y la problematización de la realidad, los propósitos de la investigación, su importancia, alcances y limitaciones. En el Momento II: Se desarrolla el abordaje teórico inicial, los antecedentes de la investigación, la aproximación teórica y sus fundamentos conceptuales y todos los elementos que definen la situación investigada.

El Momento III: lo representa el abordaje metodológico y paradigmático. Allí se refleja, el paradigma, el tipo de investigación, el diseño, el escenario y los actores sociales, las técnicas para recoger la información, su validez y legitimación y la forma cómo se procesa la información. Luego el Momento IV: que presenta la interpretación de la información recogida a través de las entrevistas y la categorización y triangulación de la misma. El Momento V: Donde se presenta el plan de acción y las valoraciones de las transformaciones logradas y por último la reflexión final.

MOMENTO I

1. ABORDAJE DE LA REALIDAD

1.1. Contextualización problemática

El ejercicio físico, es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, si consideramos que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético y llevados a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado, de forma dosificada y orientada, pueden elevar el rendimiento del organismo y mejorar las condiciones de salud física de las personas en general. La actividad física, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el ser humano un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; un momento para la acción, la aventura, la independencia y un elemento higiénico y de descanso activo.

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad. La recreación física en el desarrollo local de las comunidades, no puede asumirse solo en el esparcimiento de los participantes de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe concebirse dentro de un proyecto de desarrollo integral, que reporte bienestar, desarrollo multilateral, un nivel de preparación física general superior y la incorporación de hábitos socialmente aceptables, tales como: la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otros.

Por otro lado, la actividad física es un proceso educativo que comprende la formación de hábitos, y la asimilación de normas de conductas, sentimientos, cualidades, actitudes, de conceptos morales, de valores, principios y convicciones de modo que el niño, y el joven participen consecuentemente en el desarrollo del proceso histórico social, de forma activa y creadora. Para lograr el trabajo físico educativo con resultados satisfactorios es fundamental tener en cuenta, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, lo siguiente:

1. Las necesidades individuales y grupales de realizar esta actividad y no otras, en función de sus características y edades, lo que determina su participación en la elección de la actividad a realizar.
2. El grado de satisfacción y el interés que se experimente en la realización de la actividad, es decir, que constituya una vivencia agradable.
3. Que cada cual, sea capaz de cumplir la actividad asignada y que se le dé posibilidad de trabajar en grupo, valorar sus resultados y los de la actividad grupal.
4. La valoración crítica, por parte del grupo de la calidad con que se realizó la actividad.
5. Que la actividad tenga un contenido valioso, de carácter social, moral y vinculado a las tradiciones o costumbres principales de su entorno.
6. Que en cada actividad los participantes tengan la oportunidad de manifestar su iniciativa, independencia, creatividad, lo cual contribuirá a que cada uno pueda desempeñar un papel activo.

Todas estas consideraciones, parten de la idea que todas las personas indistintamente de la edad que tenga o su estado físico, pueden realizar actividades para mejorar su condición tanto física como mental y emocional, ya que se trata de generar satisfacción en lo personal y colectivo, promoviendo además la socialización, el trabajo grupal, el acercamiento comunitario y la sana convivencia. De allí que, la comunidad es un marco idóneo para la creación de espacios recreativos y acciones de prevención en la salud, por cuanto la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Es el lugar donde el individuo fija su lugar de residencia, donde convive con otras personas y establece relaciones de comunicación con ellos.

La comunidad, desde esta perspectiva, constituye el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones económicas, sociopolíticas y socio psicológicas que generan un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades; este sistema resulta portador de tradiciones, historia, e identidad propia, que se expresa en identidad de intereses y sentido de pertenencia y diferencian de los restantes, los grupos que la integran. Por ello, la realización de actividades recreativas-físicas cobra una importancia primordial, por cuanto su contenido va dirigido, esencialmente, según las edades, a estimular la realización de actividades en

condiciones naturales, lo que representa para las personas un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual.

En este sentido, la actividad física posibilita la creación de un nuevo estilo de vida que favorece el desarrollo de las capacidades físicas, al aumento de la salud y del nivel de comunicación entre los seres humanos y principalmente elevar la calidad de vida, constituyendo factor esencial en el desarrollo comunitario, de allí que, es importante contemplar dentro de la actividad física el dinamismo propio de la comunidad, contemplando aspectos culturales y sociales que dinamizan el accionar dentro del espacio geográfico. De esta manera se aprovecha al máximo el potencial local y se establecen acciones desde las características geográficas, económicas, sociales y culturales que pueden favorecer la actividad física y la salud integral de los pobladores.

Los tipos de actividades que una comunidad desarrolla, dependen de sus antecedentes históricos, étnicos y culturales y de la realidad socioeconómica, medio y nivel educativo y artístico, religioso y tecnológico, siendo en consecuencia diferente para cada localidad o comunidad. La integración e identificación de sus miembros hace posible que la colectividad se fortalezca y se organice y pueda acometer desafíos, para satisfacer necesidades comunes, que tienden a mejorar la calidad de vida de la población y hacer de la propia comunidad un lugar grato de vivir.

En el caso de las comunidades dentro de un entorno rural, posee características muy peculiares ya que hay predominio de actividades agrícolas, las cuales imponen una actividad física importante para quienes la realizan. La labor de labrar, sembrar y cosechar implica un esfuerzo físico que mantiene en forma a las personas que ejercen esta actividad productiva. Tradicionalmente, las comunidades rurales, son alejadas de los centros poblados, sus habitantes viven retirados unos de otros y esto hace que tengan que caminar largas distancias para poder acceder a los centros comunitarios (escuelas, dispensarios, etc...).

Pese a estas características, también se puede apreciar un grado de sedentarismo, hábitos alimenticios desfavorables y poca atención al cuerpo y a la salud física. Así lo afirma Borda y Roncancio (2008: p.17) en un estudio realizado en las comunidades rurales de Colombia al referirse a la conducta de las personas que viven en estas zonas:

...la negación por la legitimidad del otro, poca importancia por el cuerpo y sus formas de interacción, poca conciencia por la salud física, mental y emocional del otro y en cierta

medida la enajenación del pensamiento al no reconocer al sujeto como un ser con las mismas posibilidades que otro.

Otro estudio realizado por Cancela y Ayán (2008), determinó que las personas que viven en las ciudades son más activas que las que habitan en el medio rural, lo cual refleja que existen antecedentes que pueden identificar elementos de poca actividad física en las áreas rurales, por lo que se pone especial atención al tema ya que puede desencadenar un tema importante dentro de la salud integral en el área de la salud pública de nuestras comunidades rurales. Los autores afirman que pese a la actividad física propia de las labores agrícolas o domésticas en las zonas rurales, estas no siempre son saludables lo cual implica una atención particular para promover conductas saludables en los hábitos de estas personas.

Por su parte, Varo, Martínez y Martínez-González (2003) señalan que la prevalencia de estilos de vida sedentarios en las zonas rurales sigue aumentando, de manera que es necesaria una intervención temprana de promoción de la actividad física que consiga alcanzar el objetivo de acumular un mínimo de actividad física todos los días de la semana. Esta preocupación manifiesta de los autores citados, tiene que ver con que en las escuelas rurales no se cumple con la educación física de manera adecuada ya sea por falta de espacios deportivos, escasos de implementos o porque los especialistas no utilizan estrategias innovadoras para las prácticas deportivas y la actividad física de los escolares.

En la actualidad, el tiempo dedicado a practicar algún tipo de deporte o actividad física ha disminuido notablemente. Así, investigaciones recientes indican que el sedentarismo es considerado como un factor que conduce al origen de enfermedades crónicas y de gravedad como la diabetes y obesidad, entre otras (Ramírez, Vinaccia y Gustavo, 2004). De acuerdo a esto, el estilo de vida que sigue la población desde la infancia influye en los hábitos que adquieran en la adolescencia y en la vida adulta. Los hábitos que adquieran en la adolescencia conllevarán numerosos beneficios saludables como mayor autoestima, agrado de su cuerpo, beneficiará su auto concepto y aumentará sus conocimientos sobre el disfrute de las actividades de ocio y tiempo libre.

Otros estudios hacen referencia a las consecuencias de la falta de actividad física, es el caso de Rojas, Querales, Leonardo y Bastardo (2016: p.s/n), quienes afirman que.

La actividad física (AF) regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total. Se ha

estimado que el sedentarismo puede ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. Si bien no están totalmente claros los mecanismos por los cuales la AF ejerce protección cardiovascular, sus efectos benéficos se han atribuido principalmente a la disminución del índice de masa corporal (IMC), de la resistencia a la insulina, al aumento del colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (HDLc) y mejoría de la hipertensión arterial (HTA) y función endotelial, junto con una disminución de los niveles de factores inflamatorios, como la proteína C-reactiva ultrasensible (PCRus).

De esta manera, se considera un tema de salud pública la poca actividad física ya que las personas se van deteriorando físicamente, generando todas las patologías mencionadas por los autores citados, lo cual en Venezuela se considera alarmante por las cifras de pacientes con problemas de hipertensión, afecciones coronarias, entre otras. Rojas, Querales, Leonardo y Bastardo (ob/cit), relatan en su estudio realizado en el estado Carabobo que en las zonas rurales se evidencia la mayor parte de los sujetos evaluados eran inactivos en un 53%; En cuanto a los parámetros bioquímicos, se observó alteración en los niveles de triglicéridos (por encima del punto de corte) y HDLc (por debajo de lo establecido internacionalmente). De la misma forma, se observaron valores promedios alterados del índice CT/HDLc y TGL/HDLc, no así para la relación LDLc/HDLc y el colesterol no-HDL. En cuanto a las afecciones coronarias e hipertensión en la muestra evaluada está en el rango inferior al 30% que aunque no es alta, sigue siendo significativo.

1.2. Caracterización del Contexto

El estudio sobre la actividad física como instrumento de transformación de la salud integral en el área rural, se desarrolló en el sector El Remance Municipio Tinaquillo del Estado Cojedes. De acuerdo a datos históricos proporcionados por los habitantes de la comunidad, a principio del año 1938 este pueblo recibió el nombre de “La Aguadita” posteriormente se cambió el nombre por “El Remance” y su población fue incrementándose poco a poco, no existía medio de transporte solo Burros y Caballos. Su ubicación geográfica se encuentra en la vía hacia las Mesas de Vallecito, después de la Urbanización Matías Salazar; localizado a unos 6.8 kilómetros al Oriente de Macapo (Municipio Lima Blanco), 11.8 kilómetros al Oriente de la ciudad de Tinaquillo y a 20 kilómetros del Municipio Tinaco. Aproximadamente a 491 metros sobre el nivel del mar. En la estructura político territorial se encuentra al Norte de la comunidad: Teodoro Bolívar, al Sur: Caño de Agua, al Este: Las Mesas y al Oeste: Las Majadas.

En cuanto a la Estructura Político-Administrativa la localidad pertenece al Municipio Tinaquillo del Estado Cojedes, se encuentra organizada por cuatros (4) consejos comunales. Las Majadas, La Laguna, Remance Centro y Los Mangos. Cada uno de estos sectores pertenecen al Remance y se encuentra organizados por comités los cuales cumplen sus funciones de acuerdo al área al cual pertenecen. Cuenta además con centros educacionales y de servicios: una escuela Básica, un preescolar, cuatro consejos comunales, una iglesia evangélica, bodegas y otros comercios informales. Tiene una línea de transporte que pasa por la calle principal dos veces al día. Cuenta con una población total de 252 habitantes distribuidos por sexo de la siguiente manera: el sexo masculino, representando el 43 % del sexo femenino para un 57 %, el 36% de la población está entre los rangos de edades desde 1 año hasta 18 años, de los 19 años hasta los 44 años ocupa un 34%. Estos datos reflejan que el 705 de la población es joven. Cuenta además con una base de Misiones que abarca todo el sector.

En cuanto al nivel educativo, sólo el 2% es iletrado, el 25% tiene estudios de primaria incompleta y el 12% completa; el 15% es bachiller y profesionales alcanza un 12% de la población total. (Datos aportados por la comunidad). La labor productiva en el sector se clasifica en: labores agrícolas, servicios, labores del hogar, principalmente. En cuanto a factores de riesgo en la salud, se identificó que existe un alto consumo de tabaco, chimó y cigarrillos siendo identificado el 32% de la población con este tipo de hábitos y sobre el consumo de alcohol el 16,5%.

El clima es cálido y muchas veces caluroso; se cumplen dos estaciones más o menos definidas: invierno y verano y la temperatura es variable. Por ser una comunidad rural, la actividad económica predominante es la agrícola, los rubros que se producen en esa zona son: ñame, yuca, caraota, maíz, quinchoncho, entre otros.

1.3. Problematización de la realidad

Como ya se hacía referencia al principio de este documento, la actividad física contribuye al desarrollo físico, social e intelectual de los individuos, generando un beneficio para la salud pública. De esta manera, surge la preocupación en mí como investigadora, vinculada con el área de la salud en la comunidad “El Remance” descrita anteriormente, ya que me desempeño como enfermera en el centro de salud de esa comunidad, en la cual se observa

que no hay un patrón cultural ligado al ejercicio y la actividad física de sus habitantes, generando un alto índice de sedentarismo que provoca situaciones de salud como la hipertensión arterial mostrando una cifra del 30% de pacientes entre el rango de edades que van desde los 40 a 75 años y diabetes entre otras patologías presentes en el sector. En cuanto a la obesidad, hay 14 pacientes femeninas y entre ellas se encuentra una niña; se puede identificar el sedentarismo como un estilo de vida poco saludable que se presenta en el 14% de la población, así como malos hábitos de alimentación en un 70%.

Lo primero que llamó mi atención fue el hecho que no existan canchas deportivas en los centros educativos ni tampoco se les imparta educación física a los niños en la escuela por falta de personal especializado. Otro elemento es que los habitantes de la comunidad tienen la creencia que el deporte o el ejercicio físico son solo para deportistas y que no es necesario hacer una rutina física de actividad para mantenerse saludable. Así lo comentaba una de las personas de la comunidad que fue abordada por mi persona y al respecto señalaba: “se cree en la comunidad que el deporte es solo para lo que desean una carrera en ese mundo pero la realidad es otra” (Informante preliminar 2).

Este argumento es producto de falsas creencias y del hecho que en la comunidad no existe el profesor de deporte en la escuela, lo que lleva a las personas a desestimar el hábito de hacer ejercicios o tener actividad física supervisada para lograr un mejor estado físico y un cuerpo saludable. Así por ejemplo otra informante nos relataba su testimonio.

Yo tengo 77 años, hace más de 30 años me diagnosticaron hipertensa, eso me impulso a cambiar mi modo de vivir y de tratar mi cuerpo... incorporando una actividad física a mi vida, esta fue modelo para mis hijas y nietas, quien constatan del excelente estado de salud que disfruto madre, por lo que en el año que inicio ya a los 3 meses tenia a 2 de mis hijas allí acompañándome en mis caminatas en las tardes y posteriormente se fueron sumando el resto de los familiares, mis otros hijos son agricultores y gozan de buen estado de salud, por lo que no trato de persuadirlos su estilo de vida. Esto me ha llevado a que cuando tengo algún percance de salud la recuperación es casi irreal, demasiado rápida, nada me tumba en la cama. (Informante preliminar 1)

Otro aspecto a considerar dentro de los elementos problematizadores es el hecho que la comunidad queda algo retirada de la ciudad de Tiquillo, esto se considera una limitante para que las autoridades u organismos competentes promuevan la incorporación de especialistas en deportes en los centros educativos, así como actividades recreativas y deportivas en la comunidad. Así lo expresó la informante preliminar 2:

Otro factor es la ubicación de la comunidad por lo que la hace poco viable para organizaciones o personas sin fines de lucro puedan apersonarse de manera permanente en la comunidad, para contar con el apoyo de profesionales en el área a los organismos

competentes o instituciones para crear estos grupos de esparcimiento, donde se beneficia la salud de los individuos.

Dado estos testimonios, la actividad física guiada puede mejorar la salud de los habitantes del sector desde mi perspectiva, y con el testimonio de la informante preliminar 1 se puede asegurar que al incorporar una dinámica comunitaria que promueva la actividad física como un hábito saludable, podemos minimizar los riesgos de enfermedades cardiovasculares, mejorar la calidad de vida de pacientes hipertensos y diabéticos, y también se puede favorecer las actividades recreativas y de esparcimiento en el sector, ya que el Remance tiene espacios al aire libre hermosos, un clima agradable lo que indudablemente provee de condiciones para desarrollar programas y/o planes que permitan un sano esparcimiento y desarrollo de sus habitantes. Así lo refleja uno de sus vecinos:

Estimular el deporte en la comunidad, puede crear un nuevo modelo de sociedad. La comunidad goza de paisajes únicos e irrepetibles, que si la comunidad los usa para alguna actividad física, fomenta la confianza en personas aledañas y lo haría un atractivo turístico con el cual se fomenta el trabajo y la economía mejora; el deporte debe ser para el mundo el sustento económico de los países, de hacerlo nuestra salud estaría en buenas condiciones y con respaldo económico; los niños en la comunidad necesitan saber que es un juego deportivo y la felicidad que causa competir en un deporte, aunque sea solo por ocupar tiempo de ocio. (Informante preliminar 3).

Por otro lado, otro aspecto que se rescata y se resalta es la posibilidad de propiciar una actividad física reconociendo y recuperando el potencial medioambiental y turístico que posee la zona, ya que el Remance es una comunidad que tiene un paisajismo muy hermoso, ya que está en una vía privilegiada por la naturaleza, como es la vía principal de las Mesas de Vallecito, contando con una vegetación diversa y caminos que pueden servir para realizar actividades ecológicas, senderismo y dinámicas recreativas tendientes hacia la actividad turística. Esto también, podría considerarse como una alternativa para minimizar el tiempo de ocio y generar algún tipo de actividad productiva desde el turismo.

Todas estas consideraciones, y la preocupación manifiesta por las personas con las que tuve la oportunidad de conversar al respecto de este tema, me llevó a plantearles la necesidad de hacer algo para que esta realidad cambie. En ese sentido, realizamos una reunión en el la escuela para plantear mi inquietud a las personas que consideré clave y que podían apoyar mi propuesta de promover la actividad física en la comunidad. En ese sentido, se convocó a los docentes, personal de salud, voceros del consejo comunal y algunos vecinos que son reconocidos como líderes comunitarios.

Se presentó la inquietud de propiciar la actividad física dirigida a los habitantes del sector a fin de promover una mejor calidad de vida e incorporar actividades recreativas y deportivas, a lo que los asistentes mostraron su interés en el tema y se planteó desde esa perspectiva identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas (FODA) con las que cuenta la comunidad para establecer prioridades y generar desde allí las acciones tendientes a favorecer la implementación del proyecto:

Tabla N° 1 Estrategia FODA en El Remance

FORTALEZAS	DEBILIDADES
Espacios comunitarios disponibles Espacio para la cancha deportiva escolar Disposición de la comunidad para participar en el proyecto. (grupo focal) Gran número de niños y adolescentes Personal dispuesto para la promoción de vida saludable Actividad agrícola favorable para mantener salud física Espacios para propiciar la actividad turística	No hay cultura ni tradición deportiva No hay canchas deportivas No hay profesor de deportes en le escuela No se cuenta con material deportivo La Base de Misiones no funciona Comunidad muy cerrada políticamente. Existen problemas de salud producto de la falta de actividad física Problemas de piel ocasionados por el vertedero de basura
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
Alianzas con el sector Universitario para promover la actividad física y el Deporte	El factor político no permite generar alianzas estratégicas entre gobierno y oposición para favorecer a la comunidad.

Fuente: León (2024)

Identificado los aspectos positivos que pueden favorecer el desarrollo del proyecto y lo menos favorables. Se conforma el grupo focal con el personal asistente a la reunión y se establecen las prioridades para plantear las acciones a seguir y concretar los propósitos de investigación. De esta manera el grupo focal o de investigación establece como prioridades:

1. Identificar a las personas clave dentro de la comunidad que pueden apoyar el proyecto de promoción y desarrollo de la actividad física en el Remance.
2. Convocar a estos líderes claves (promotores sociales) para incorporarlos en el proyecto.
3. Generar grupos de trabajo con los promotores sociales y con niños, niñas y adolescentes para desarrollar proyectos deportivos y recreativos.
4. Generar alianzas con la UNELLEZ, la UNESR, la UNEFA y la UDS para propiciar encuentro de formación, capacitación e intercambio deportivo y recreativo.

5. Presentar proyecto a la Base de Misiones y a la ONA para gestionar cancha deportiva
6. Apoyar la gestión escolar para que se solicite la incorporación de un profesor de deporte en la escuela.

A partir de estas prioridades ya planteadas, el grupo focal o de investigación, se convierte en el equipo promotor para la organización del proyecto con lo cual una vez conocida la situación y las futuras acciones generadas de la problematización de la realidad, se plantea la pregunta de investigación:

¿La actividad física permitirá la transformación de la salud integral en la comunidad rural el Remance? Para dar respuesta a esta inquietud generadora surgen los propósitos o intencionalidades de investigación:

1.4. Propósitos de investigación

1.4.1. Propósito General

Desarrollar acciones transformadoras a través de la actividad física para mejorar la salud integral de los habitantes de la comunidad Remance del Municipio Tinaquillo – Estado Cojedes.

1.4.2. Propósitos específicos

1. Sensibilizar a los líderes comunales para crear grupo focal que promueva la actividad física como medio de transformación de la salud integral en el Remance
2. Convocar a los vecinos y líderes comunales para realizar diagnóstico participativo e identificar a través de la Estrategia FODA la pertinencia de acciones transformadoras desde la actividad física.
3. Desarrollar reuniones para elaborar plan de acción, tomando en cuenta todos los elementos señalados en la FODA
4. Ejecutar el plan con el apoyo de aliados estratégicos sistematizando los logros obtenidos en cada fase de ejecución.
5. Valorar los resultados obtenidos para identificar las transformaciones logradas

1.5 Importancia de la Investigación

Desde mí, experiencia en el campo de la salud, la actividad física representa un elemento que incide notablemente en el bienestar integral de las personas. En Venezuela, no hay cultura para ejercitarse y para practicar alguna actividad que nos mantenga un buen estado de salud, que tonifique nuestros músculos y nos mantenga nuestros órganos y sistema óseo saludable. Por ello, el estudio reviste un elemento importante en la cultura y hábitos de las personas para que se tome conciencia de que se pueden prevenir enfermedades y patologías médicas a través de una práctica sana y cotidiana de actividades, que nos garanticen a largo plazo buena movilidad y se combata el sedentarismo así como otros problemas como la hipertensión y afecciones coronarias.

En ese sentido, desde el punto de vista social, la investigación puede brindar un aporte para la transformación de la cultura y estilos de vida saludable en los pobladores, generando nuevos espacios para el disfrute y nuevas fuentes de actividad económica para la recreación y la socialización entre los mismos habitantes del sector como la posibilidad de atraer personas que puedan invertir en proyectos turísticos y/o de entretenimiento.

Desde el punto de vista educativo, se pueden lograr alianzas con universidades e instituciones que puedan apoyar la labor deportiva hacia la escuela y la comunidad en general. Gestionar la consolidación de espacios para la práctica deportiva, dotación de materiales y personal especializado a fin de crear clubes deportivos en disciplinas estratégicas donde se resalte el potencial de la población participante.

Desde el punto de vista académico, es un aporte al Programa de Gerencia en Salud Pública, contribuyendo a la creación de conocimiento científico al fortalecer las líneas de investigación en la UNELLEZ en el área de la Salud, en específico en Salud Integral, ya que permite:

El análisis de las problemáticas referidas al bienestar físico, psicológico y social, que abarca la esfera subjetiva y el comportamiento, así como el estudio de los factores subyacentes en la calidad de vida y el grado de satisfacción de necesidades básicas personales, abarcado temas como: estilos de vida que arriesgan la salud integral, relación de los factores concurrentes en la calidad de vida y las dimensiones de la salud integral de las personas en los contextos de: salud física, salud mental, salud espiritual y salud emocional” .(p.160)

Además de ser un aporte metodológico que posibilita a través del paradigma sociocrítico, la transformación social para la promoción de la salud integral, siendo esta el área dentro de la línea de investigación a la cual se suscribe este proyecto de acción participativa.

1.6. Alcance y limitaciones de la investigación

El alcance en esta investigación viene queda establecido al ejecutar el plan con el apoyo de aliados estratégicos sistematizando los logros obtenidos en cada fase de ejecución, donde el aporte que se hace en la comunidad el Remance del Municipio Tinaquillo del Estado Cojedes, para transformar los hábitos de vida desde la actividad física, con el propósito de propulsar mejores prácticas y costumbres que redunden en la salud integral de los habitantes de la comunidad.

De esta manera, las acciones que se desarrollan, promueven en cada uno de los participantes en la investigación, nuevos estilos de vida que van generando en ellos una cultura de la actividad física desde la toma de conciencia de su importancia para gozar de buena salud, estas acciones podrán replicarse en el resto de la población, en la medida que quienes comiencen con estas prácticas saludables, se conviertan en líderes, motorizando es otros espacios el ejercicio y la actividad física como una práctica cotidiana.

Por otro lado, se dela establecido que no se presentaron limitaciones en el proceso investigativo, ya que desde la organización del proceso de investigación desarrollado con la conformación del grupo focal o de investigación, se generaron estrategias de vinculación con organismos públicos y con personas dentro de la comunidad que se incorporaron y apoyaron en las actividades que se plantearon. No fue necesario, la inversión de recursos financieros ya que se emplearon recursos que ya había en la comunidad para las diferentes tareas propuestas, aprovechando la naturaleza y los espacios libres de la comunidad.

MOMENTO II

2. ABORDAJE TEÓRICO INICIAL

2.1. Aproximación a la teoría y sus fundamentos conceptuales

En este momento de la investigación, se abordan aspectos teóricos y filosóficos referidos a elementos conceptuales y aportes hechos por diversos autores e investigadores que han desarrollado teorías y conceptos sobre la actividad física y la salud mental. De igual manera se aborda la teoría crítica como episteme desde la cual se desprende el enfoque de investigación que da sentido y orientación filosófica a este estudio, que tiene la pretensión de desarrollar un proceso transformador desde la participación de todos los actores involucrados en la misma.

De igual manera se señalan algunos estudios previos que conectan sus aportes investigativos con el desarrollo teórico que se construye en el propio proceso de transformación generado en el escenario rural del Remance, donde transcurre la dinámica transformadora a partir de la actividad física como instrumento de acción para procurar un estado de salud integral en sus pobladores.

2.2. Antecedentes investigativos

Se presentan estudios y publicaciones que se han realizado en torno al tema de investigación que yo trato sobre la salud integral y el ámbito de la actividad física. Para García (s/f), los antecedentes son todos aquellos trabajos de investigación que preceden al que se está realizando, pero que además guarda mucha relación con los objetivos del estudio que se aborda. Es decir, son los trabajos de investigación realizados, relacionados con el objeto de estudio presente en la investigación que se está haciendo.

2.2.1. Investigaciones previas

2.2.1.1. Internacionales

En el ámbito internacional, se presenta la investigación de Tirado (2023), cuyo título es: Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática, el cual tuvo como objetivo principal analizar el estado actual de las investigaciones relacionadas con la Actividad física y la salud en estudiantes de educación básica regular a través del método de revisión sistemática; se encontró un total de 43 publicaciones, de las cuales se incluyeron 27

publicaciones para el análisis final: 22 publicaciones en Google Académico, 1 en Pubmed y 4 en Science Direct, las publicaciones se encuentran en idioma español.

Luego de revisar los estudios seleccionados se establece que la actividad física influye positivamente en la salud de los niños y adolescentes, en los niveles físico, psicológico, social y académico, los beneficios físicos son los más reconocidos resaltando que contribuyen a la disminución del sobrepeso y la obesidad, favorece el aumento de las destrezas motrices, así como la maduración del sistema muscular y sistema óseo, la práctica de la actividad física disminuye y protege de los riesgos provenientes del sedentarismo, ayuda en el desarrollo de las habilidades sociales, incide en el desarrollo de la autoestima, contribuye a evitar el estrés, ansiedad, depresión, favorece el rendimiento académico de los estudiantes, juega un rol muy importante en la creación de hábitos saludables, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Asimismo, se concluye señalando que las actividades físicas tienen un impacto positivo en la salud de niños y adolescentes en los niveles físico, psicológico, social y académico, por lo cual el mayor conocimiento de éstos beneficios, la práctica y el fomento de la actividad física es clave para que niños y adolescentes adquieran hábitos saludables que mejoren su calidad de vida y le acompañen durante la etapa escolar y lo que es más importante, a lo largo de su vida.

De esta manera, Tirado (2023), refleja en su investigación reciente que la actividad física está estrechamente relacionada con la salud de las personas en todas las edades y en diferentes países. Esta información, es de gran ayuda para resaltar el vínculo estrecho que se da entre estas dos categorías planteadas en mi investigación, lo que me permite seguir avanzando y fortaleciendo la visión de que la actividad física puede servir como un instrumento de transformación para lograr una salud integral en el contexto donde desarrollo el estudio.

En el mismo orden de ideas, se presenta el trabajo de grado de Garzón (2022), para optar al título de Magister en Psicología clínica en la Universidad Konrad Lorenz en Colombia, titulado: Hacia un Modelo de Salud Integral: Actividad Física y su Relación con el Bienestar Psicológico, cuyo objetivo fue explorar la relación existente entre la actividad física regular y variables psicológicas como la rumia, probabilidad de recompensa y síntomas emocionales displacenteros, como ansiedad, depresión y estrés. Para ello se utilizó

un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional, contando con la participación de 628 adultos colombianos; se les aplicó un instrumento de datos demográficos, el Índice de Probabilidad de Recompensa (RPI), Cuestionario de Pensamiento Perseverativo (PTQ), Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ – II) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Los análisis arrojaron correlaciones de poca magnitud que no permiten dar por hecho la relación entre la actividad física y las variables estudiadas, no obstante, se resalta suficiente significancia estadística para concluir que la actividad física intensa muestra incidencias en síntomas afectivos, probabilidad de recompensa y pensamiento negativo repetitivo; así mismo se concluye la relación directamente proporcional entre el sedentarismo y la experiencia emocional de estrés.

Con este estudio, se puede demostrar que la salud integral y la actividad física, si tienen una relación significativa, sobre todo en lo que respecta al aspecto psicológico, ya que el sedentarismo puede generar estrés y otros efectos no tan positivos en las personas que no mantienen una actividad física importante. Por ello, este aporte puede dar más elementos para establecer un patrón de comportamiento vinculado con la actividad física y la salud de las personas.

Por su parte está el estudio realizado por Sánchez y otros (2022), titulado Actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de trabajo social, el cual fue publicado en la revista Mexicana de Investigación Educativa, el cual tuvo como propósito analizar el impacto de la actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano, para implementar estrategias de prevención para una vida saludable. Es una investigación cuantitativa, con un nivel descriptivo y transversal realizado con 205 estudiantes de la escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Los resultados indican que el 29.3% de los jóvenes presentan una salud desfavorable, misma que está relacionada con la poca actividad física que realizan, ya que el 45.3% no hace ejercicio y el 40.5% dejó de hacerlo al entrar al nivel superior, por otro lado, el 49.8% ha subido por lo menos entre uno a diez kilos de peso en el último año y además presentan niveles de estrés de regular a mucho estrés en un 80.7% , lo que conlleva a que haya un impacto significativo en su salud tanto física como emocional.

En este estudio realizado en México, se demuestra que la poca actividad física incide notablemente en la salud, generando aumento de peso corporal y altos niveles de estrés. Estos datos sirven de apoyo para avanzar el estudio que estoy desarrollando en la comunidad El Remance partiendo del hecho de vincular la salud integral con la actividad física.

2.2.2.2. Nacionales

Con respecto a las investigaciones realizadas en el territorio venezolano, se encuentra la relacionada con el ámbito de la salud, desarrollada por, realizada por De Armas y otros (2021), cuyo título es Propuesta de Modelo de Gestión para Organizaciones Públicas de Salud en Venezuela. En este estudio se plantearon los autores como objetivo general proponer un modelo de gestión para instituciones públicas de salud en Venezuela, de manera que la calidad de la labor realizada esté acorde al nivel de exigencias que implica la atención a los pacientes y a enfrentar las emergencias. Para ello, se utilizó se realizó una investigación mixta, de carácter documental, exploratorio y constructivo, dentro de la línea de investigación Gestión de la Organizaciones, sub línea Sector Público: Centralizado y Descentralizado, con el fin de optimizar el ambiente laboral y el logro de los objetivos propuestos en las instituciones públicas de salud de Venezuela.

Dicho estudio partió del análisis de la situación de la gestión pública en salud, en función de ampliar el radio de acción hacia el diseño de estrategias que permitan a las organizaciones sobrevivir y/o mantenerse en la coyuntura actual. Del análisis hecho por los autores se desprende que, uno de los desafíos más importantes de la Gerencia en el Sector Salud en Venezuela, es enfrentar factores que afecta directamente a los objetivos planteados, como lo son la corrupción y la burocracia gubernamental, que impera en muchos sectores del ámbito nacional, no siendo una excepción, el sector farmacéutico fundamental para garantizar el debido acceso del paciente al tratamiento indicado por el médico, afectando o mejorando la calidad de vida de este.

En este caso, la investigación brinda un aporte sobre lo que se refiere a la gestión de la salud en el territorio nacional, lo que puede dar elementos para el análisis y el debate del tema de la salud dentro de la visión crítica que pueda permitirme conjuntamente con los actores sociales, abordar estrategias de acción en el ámbito de la salud integral.

Por otro lado, se encuentra Figueira (2020), con su investigación titulada “Actividades Físicas Deportivas y Recreativas para el Fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de Derecho Sección B” de la Universidad Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Municipio San Fernando, Estado Apure. En este estudio se estableció como objetivo de investigación: proponer actividades físicas, deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección B) de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos occidentales “Ezequiel Zamora” del municipio san Fernando, Estado Apure.

La investigación, se circunscribe en un diseño de campo no experimental y dentro de él se ubica el transaccional, de carácter descriptivo cuya modalidad es un proyecto factible. Se empleó un cuestionario de dieciocho (18) ítems tipo dicotómico de preguntas cerradas. Para el procesamiento de los datos, se aplicó el paquete estadístico ssp, se ha realizado un análisis cuantitativo y cualitativo de todos los datos. Se concluye que la UNELLEZ Apure tiene un papel muy importante que desempeñar junto con las organizaciones deportivas y las autoridades, que pueden ayudar a garantizar que la universidad disponga de las infraestructuras deportivas y la incorporación de los nuevos ingresos al ámbito deportivo que necesitan.

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

Como se puede apreciar, la investigación señalada resalta que tanto el deporte como las actividades recreativas mejoran considerablemente las relaciones interpersonales, esto es un elemento de transformación desde el punto de vista y de mi interés como investigadora ya que parto del principio de que la actividad física mejora al ser humano en todos sus aspectos, físicos, social, emocional y espiritual, convirtiéndose en una herramienta o recurso para fortalecer a la comunidad y a las personas de manera individual.

2.3. Bases teóricas y teorías iniciales

Las bases teóricas según Arias, (2012) implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado para sustentar o explicar el problema planteado. En ese sentido, se presentan una serie de conceptos y proposiciones realizadas por diversos autores expertos en el área de conocimiento que estoy abordando tales como la salud integral, la actividad física y el enfoque socio crítico de la actividad física como elemento transformador de la salud integral.

2.3.1. La actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (2010, p: 10), se considera “actividad física a todas las actividades que se realizan durante el día y cuya realización conlleva un consumo de energía mediante el movimiento del cuerpo”. La actividad física es cualquier movimiento corporal realizado con los músculos, que conlleva un gasto de energía y una experiencia que nos permite interrelacionarnos con los seres y el ambiente que nos rodea (Devís-Devís, 2000). “La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo” (Programa Perseo, 2007, p.29).

En edad escolar, la actividad física puede suponer un aspecto esencial para educar a los estudiantes, ya sea a través de la socialización o transmisión de valores, así como, de la promoción de la práctica de actividades físico-deportivas (Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette y Hovell, 1997). El desplazamiento al colegio puede convertirse en una oportunidad muy interesante para comenzar a realizar actividad física por parte de los estudiantes, y así, tratar de llevar un modo de vida más saludable. La manera de desplazarse al colegio suele ser muy variada entre los estudiantes. Muchos de los adolescentes se desplazan andando, sobre todo en territorio rural, ya que la distancia entre el hogar y la escuela es muy pequeña. Sin embargo, también se puede observar cómo se desplazan a través de diferentes medios de transporte; bicicleta, moto, carro, autobús, etc.

Por otro lado, una de las vías por las que los adolescentes, y más concretamente, los escolares, realizan actividad física a la largo de la semana es mediante la práctica de actividades deportivas fuera del horario escolar. El deporte, en la comunidad resulta una práctica habitual de manera informal, sobre todo en los varones que juegan fútbol en

campos abiertos dentro de la comunidad, o en algunos casos básquet, volibol, ciclismo o desarrollan maratones y caminatas comunitarias. Este tipo de actividades extra escolares se realizan las más por entretenimiento que de manera formal y organizada, en la mayoría de los casos.

Resulta importante generar hábitos saludables para promover la actividad física a temprana edad, para abandonar cualquier estilo de vida sedentario que pueda afectar la salud de las personas. Ramírez (2002) expone que la actividad física realizada de forma regular, también conocida como acondicionamiento físico, se considera un elemento fundamental para conseguir llevar un estilo de vida saludable. Dentro de la escuela se pueden llevar a cabo una gran variedad de propuestas para promover la actividad física entre los estudiantes. Para ello, es importante que participe todo el contexto educativo (familiares, profesores, comunidad), con el objetivo de que sean lo más eficaces posibles y también facilite las relaciones interpersonales y los valores colaborativos.

Por otro lado, la OMS (2020), nos indica que la actividad física es el movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos, que implica gasto de energía. Comprende las actividades cotidianas, el ejercicio y el deporte, y se llevan a cabo en los momentos del juego, del trabajo, del transporte activo, de realizar tareas domésticas. La actividad física frecuente ayuda a evitar y controlar enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, ayuda a evitar la hipertensión, a conservar un peso corporal adecuado, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable, mejora la calidad de vida al crear hábitos saludables.

De esta manera, la actividad física es un potencial al alcance de todos los seres vivos que se mueven: seres humanos y animales. Ésta, puede ser planeada y organizada con la finalidad de llegar a resultados concretos, o con un claro propósito de contribuir a la salud del cuerpo, por los beneficios que su práctica origina. (Bembibre, 2009). La actividad física se relaciona a la energía usada durante el movimiento debido a la ejecución de actividades cotidianas llámese caminar, subir escaleras, transportar cosas o realizar labores domésticas. Por otro lado, el término ejercicio se relaciona a movimientos planificados y repetitivos, realizados para estar en forma y tener una buena salud. Si el ejercicio físico se llega a realizar a nivel de competición y se orienta por reglas establecidas se denomina deporte. El

ejercicio físico por tanto, tiene que ver con la actividad física que se planifica, estructura y repite, con la finalidad de obtener, conservar o mejorar la condición física. La condición física es una fase de energía y vitalidad que permite a las personas ejecutar las tareas cotidianas de la vida, los momentos de ocio activo y afrontar cualquier emergencia inesperada sin mayor fatiga. (Escalante 2011)

Es conveniente mantener un estilo de vida saludable que incluya actividades físicas diarias en vista que está verificado que la actividad física contribuye a controlar el sobrepeso y obesidad, a reducir el riesgo de afecciones cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y ofrece beneficios psicológicos. (Márquez y Garatechea, 2009).

Las dimensiones que teóricamente se desprenden de la actividad física son tres (actividades físicas cotidianas, ejercicio físico y deporte) y provienen de la OMS (2020):

a. Dimensión 1: Actividades físicas cotidianas, la cual se refiere a actividades como caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas (limpiar, barrer, entre otras.), las cuales pueden producir una cantidad relevante de gasto energético y también que el incremento de actividad física producida de esta forma es más fácil que se mantenga en el tiempo.

b. Dimensión 2: Ejercicio físico. Se entiende como la actividad física correspondiente a movimientos físicos proyectados, ordenados y repetitivos, los cuales son realizados con el objetivo de mejoría o conservación de uno o más factores de las capacidades físicas. (OMS 2020)

El Ejercicio físico se conceptualiza como el conjunto de actividades planificadas que se encarga a una persona, para realizar actividad física de manera constante e individualizada con el objetivo de lograr los mayores beneficios con los menores riesgos. (Casajús y Rodríguez, 1995). Ejercicio físico: se define como una actividad física proyectada, ordenada y repetitiva, con la finalidad de conservar y mejorar nuestro estado físico; considerando por estado físico el grado de energía y vitalidad con el cual llevamos a cabo las tareas cotidianas habituales, y de esa forma gozar en forma activa nuestro ocio, reduciendo las enfermedades derivadas de inactividad física y el desarrollo máximo de nuestra capacidad intelectual. (Junta de Castilla y León, 2018).

Asimismo, el ejercicio físico, que se realiza en forma proyectada y estructurada, mejora o conservar uno o varios atributos de las capacidades físicas básicas: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio y composición

corporal. (Serra, Román y Aranceta, 2006). Basado en esto, considerar la actividad física como parte de nuestros hábitos siempre será beneficioso para la salud; para ello, debemos planificarnos para realizar el ejercicio físico correspondiente, considerando que existen dos tipos de clasificaciones, los ejercicios llamados aeróbicos y los anaeróbicos, la diferencia entre ambos ejercicios es el tiempo y la intensidad. (Comisión de Cultura Física y Deporte de México, 2017).

En el ejercicio aeróbico: predomina el movimiento continuo, conocido como dinámico o cardio. Requiere de la respiración aeróbica para llegar a realizarse o sea el uso de oxígeno para obtener energía de los músculos. Dentro de este tipo de ejercicios, están los de baja y mediana intensidad durante largos periodos de tiempo; son utilizados para bajar de peso, ya que se consigue quemar grasas y azúcar con gran rapidez, el más común es caminar, bicicleta, correr, nadar, etc. Por otro lado, el ejercicio anaeróbico: llamado también estático, es pausado y se refiere a las actividades físicas que demandan mayor esfuerzo, se caracterizan por ser de alta intensidad y se llevan a cabo en series de corto tiempo en el cual la glucosa o glucógeno son consumidos sin oxígeno, como ejemplo levantar pesas u otro tipo de acción para tonificar los músculos.

En cuanto al deporte, es una actividad física que implica una participación organizada y competitiva, que tengan por objetivo la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de todo tipo de nivel. (Blanco, Burriel, Campos, Carretero, Landaberea y Montes, 2006). El deporte, es una actividad física, llevada cabo como juego o competición, su aplicación representa entrenar y someterse a normas. (RAE, 2020). El deporte, es toda actividad física, ejercida en forma competitiva ya sea en forma individual o colectiva. De esta manera el deporte practicado en forma individual o en grupo, se lleva a cabo con una finalidad competitiva, inclusive en las sesiones de entrenamiento ya que se toma en cuenta cronómetro, la distancia, el esfuerzo y la resistencia necesaria para llegar a la plenitud requerida para la competencia. (Alcoba, 2001).

El deporte puede practicarse de forma individual y/o colectiva: el deporte en forma individual, es el propio practicante que compite consigo mismo, no tiene nada que ver con la competitividad contra otros deportistas, buscando superar sus propias marcas. (Alcoba, 2001). El deporte en forma colectiva, comprende la actividad física realizada en grupo con

la existencia de dos equipos, o sea la confrontación entre dos grupos, dentro de las reglas que delimitan el desarrollo de juego o deporte. (Alcoba, 2001).

2.3.2. La Educación física

Para Tirado (2023), las clases de educación física ofrecen experiencias de vida a través de la participación, siendo importantes en la creación de valores, conducta social e instrumentos para la determinación de conflictos (agresividad, indisciplina, dificultades para socializar, no seguir las instrucciones o normas, entre otros) en forma pacífica, lo cual provee un excelente ambiente de convivencia escolar, la misma que se constituye en un factor de gran importancia en el rendimiento escolar y el crecimiento integral de los estudiantes.

Los beneficios de la educación física, a través del deporte, el juego y las actividades físicas, van más allá del aspecto físico motriz, ya que la recreación, como instrumento para la educación en valores y habilidades sociales crean entornos positivos para la convivencia escolar. (Martín-Parra y Cortés, 2020). En ese sentido, la actividad física está vinculada con la calidad de vida, ya que con la práctica habitual se logra una mejora de las funciones físicas y mentales.

Si bien es cierto que los niños son más dinámicos, esta cualidad se reduce con la edad. De hecho, la proporción de estudiantes universitarios que practican actividades físicas es baja, por diversos factores como la falta de motivación, el estado físico, el tiempo disponible y el apoyo social. Los elementos motivadores para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios son: el gozo por el deporte, el espíritu competitivo, la mejoría de la imagen corporal, la administración del estrés y los beneficios para la salud; por otro lado, la flojera, el temor a sufrir una lesión, la falta de locales deportivos y la falta de seguridad del entorno son los inconvenientes más usuales para la práctica de actividad física.

Los beneficios obtenidos por la práctica de actividad física durante la infancia pueden extenderse en la adultez, mediante una práctica cotidiana, logrando prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles, reducción de niveles de colesterol y glucemia, disminución de la ansiedad, estrés y depresión, asimismo tiene efectos positivos en las funciones cognitivas y rendimiento escolar. (Caro y Rebolledo, 2017) Prieto y Martínez (2016), destacan que los alumnos que efectúan mayor actividad física presentan un incremento del rendimiento académico.

La práctica de actividad física continua es imprescindible para niños y mayores en vista que es muy trascendental para prevenir enfermedades o perfeccionar aspectos físicos y cognitivos. Por ello, es importante disponer de tiempo para todo y la actividad física nunca debe dejarse de lado. Actualmente, los jóvenes usan su tiempo de ocio en diversas actividades de carácter sedentario tal como ver televisión o pasar el tiempo con videojuegos, siendo la práctica de actividad física menor a la habitual.

Autores como Huaracallo, (2021) han encontrado una relación entre el estrés académico con la educación física en estudiantes del quinto grado, determinando que mientras mayor sea la actividad física que se realice, menor será el estrés académico, lo que favorece la salud integral de los jóvenes. Los cambios resultantes de la globalización han repercutido en el modo de vida, siendo el estrés académico para el caso de los niños y adolescentes, un problema que cobra importancia y genera conductas y comportamientos inapropiados en el aspecto físico, psicológico y social, que repercuten en el buen funcionamiento del entorno escolar, por lo que es necesario una mejora e incremento de la práctica de la actividad física a fin de disminuir la presencia del estrés y establecer estilos de vida saludable.

Por su parte, el MINSA (2015), nos señala beneficios que la actividad física proporciona comenzando con lo biológico, psicosocial y cognoscitivo, así como ser una variable de ayuda para prevenir enfermedades crónicas, la educación física en la escuela y el colegio es esencial para la adopción de hábitos saludables futuros. En niños fortalece el potencial concerniente a la actividad motriz, fortalece el sistema inmunológico, contribuye a reducir enfermedades no transmisibles tales como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, presión alta y cáncer. En adolescentes y jóvenes la práctica de la actividad física incrementa la capacidad cardiovascular y muscular, la resistencia, la flexibilidad, la densidad ósea, así como la autoestima, el bienestar emocional y aspecto cognitivo; ayuda a mantener un peso saludable, a respetar reglas y aceptar responsabilidades; impulsa la cooperación y sociabilidad, reduciendo el uso de tabaco, alcohol y drogas, y se consigue mayor rendimiento escolar.

2.3.3. La educación física en la escuela rural

Como ya mencionaba con anterioridad, la educación física se presenta como la vía principal en la realización de actividades físico-deportivas de los niños. De esta forma, conviene

describir cuales pueden ser las singularidades, limitaciones, posibilidades y propuestas que puede tener la asignatura de Educación Física en un contexto rural. López (2002) señala como principales problemáticas o limitaciones la forma de trabajar y el modelo urbano que intentan reproducir muchos profesores. Hay que ser conscientes de que, en muchos casos, se cuenta con menos alumnos y material.

Por ello, es necesario adaptar la forma de trabajo para que el planteamiento genere aprendizajes significativos en el alumnado. Una de las ideas que resulta primordial es aceptar la realidad y tratar de sacar el máximo partido al contexto educativo que tienes delante. Para ello, es necesario cambiar muchos planteamientos y metodologías que tradicionalmente se aplican en las escuelas urbanas. López (2002, p: 21), divide las posibilidades y ventajas de la siguiente forma:

Alumnado: mayor calidad de relaciones interpersonales, facilidad a la hora de enseñar debido al escaso número de alumnos, menos problemas, etc. -Instalaciones: fácil acceso y variedad de entornos naturales. -Material: material autoconstruido, fácil transporte, colaboración de recursos de la comunidad educativa -Profesorado: propuestas diferentes y novedosas, formación, experiencias, comunicación entre maestros, entre otros.

Lo que este autor propone, es salirse de los métodos tradicionales y sacar el máximo provecho a las condiciones naturales del entorno y a las tradiciones y costumbres de la comunidad rural. Es una visión endógena que potencia la educación física, sin la necesidad de contar con canchas y material deportivo (balones, malla, cestos, entre otros). Por lo tanto, no hay que esperar la dotación o la construcción de una cancha deportiva, se puede planear la educación física desde diversas actividades que promuevan el ejercicio físico tomando en cuenta las condiciones naturales, como la práctica de senderismo, atletismo, bailoterapia, fútbol de campo, u otro tipo de disciplinas deportivas o ejercicios físicos que generen una cultura hacia la actividad física.

En la escuela rural, a la hora de llevar a cabo una metodología u otra, es interesante incluir pedagogías activas que aumenten el interés y la motivación de los estudiantes, Al contar con entornos naturales que poder aprovechar para realizar sesiones, se abre una amplia variedad de posibilidades. En este ámbito, la escuela puede llevar a cabo actividades que resulten divertidas y generen experiencias positivas en el alumnado. Esto traerá consigo la mayor realización de actividad física fuera del horario escolar. Los jóvenes podrán superar nuevos retos, adquirir habilidades nuevas, conseguir desarrollarse motrizmente, entre otros beneficios.

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

De esta manera se aprecia que existe un marco jurídico que apoya la actividad física y el deporte en las escuelas, siendo un asunto educativo preponderante para promover estilos de vida saludable y el bienestar de la población a temprana edad. Por tanto la actividad física y el deporte se convierten en un derecho de las personas y las instituciones educativas, tienen el deber de promover acciones que garanticen la educación física y una cultura hacia la actividad física y el deporte.

2.3.4. Salud integral

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad. Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante.

De esta forma, Perea (2001), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Corbella (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y Rodríguez (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”. Esta dimensión social de la salud genera una visión multi o transdisciplinar de la misma ya que trasciende el campo médico para incorporar una visión integral que contempla lo familiar, lo social, lo cultural, aunado a lo emocional, lo afectivo y lo espiritual.

Por su parte, Arnold (1988, p, 78) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”. En esta línea de ideas, Petlenko y Davidenko (1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores, que el estilo de vida influye un 50%, el medio externo un 20-25%, la genética un 15-20%, y el sistema de atención sanitaria un 10%, aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70%).

De allí que, Casimiro (1999) destaca una serie de características dentro de este concepto: Subjetividad, ya que es difícil de definir y cuantificar. Relatividad, ya que no existe un modelo fijo y absoluto. Dinamismo, que está determinado por el contexto en que se desarrolla, he interdisciplinaridad, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Otra definición o caracterización de salud integral es la que hace Becerro (1989), quien hace una caracterización desde varios puntos de vista:

- a. Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- b. Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- c. Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.

- d. Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- e. Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

De esta manera, la salud integral es un estado de bienestar en el que los individuos mantienen un proceso armónico y favorable de todas estas áreas caracterizadas por Becerro (ob/cit), donde intervienen factores tanto internos como externos al individuo. Lo interno vinculado con lo emocional, físico, biológico y espiritual y lo externo conectado con el ambiente, la familia y la sociedad. Entonces tenemos una estrecha relación entre múltiples factores que inciden en la salud y por ende calidad de vida de las personas. En nuestro caso la enfocaremos hacia la actividad física entendida como una herramienta para lograr este estado pleno de bienestar de las personas dentro de su entorno social y comunitario.

2.3.5. La salud integral y la actividad física

La salud integral está vinculada con hábitos saludables. Coreil. (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social. Esto, se debe contemplar desde los entornos educativos para poder intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables. Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Stephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

Al respecto, De la Cruz (1989), señala como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal. Estos hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos tendrán como finalidad incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida. Según Sánchez (1996: p. 167) surge el:

Concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida.

Es por ello, que la consecución de calidad de vida, está relacionada con la actividad física y el deporte, ya que estos contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad. Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones, como las citadas en los antecedentes, cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuum de estilos de vida saludables. De esta manera, Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

De allí que, en líneas generales, podamos establecer la relación entre la actividad física y la salud integral ya que genera estado positivos principalmente en los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas. La actividad física, también parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene. Si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud. Por ello, los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física, y su posterior traslado a la vida adulta.

Es por ello, que los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que el ejercicio físico regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron, 1996). De hecho, el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios (Hudgson, 1995). Pero además, “los ejercicios regulares no sólo ayudan a controlar el peso y el aspecto físico, sino que también eliminan la inactividad como factor de riesgo” (Weinberg y Gould, 1996).

De esta manera, hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999). Por tanto, es preciso aumentar la promoción de la actividad física, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de las prácticas existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha instalado de forma clara en la sociedad, la mayoría de los trabajos de sondeo sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población, sobre todo en el ámbito rural, se verifica que, a medida que aumenta la edad, se produce una disminución muy significativa, siendo más frecuente de ver en las mujeres.

El proceso de acondicionamiento físico tiene una importancia que supera el estricto campo del deporte de alto nivel o de rendimiento. Sirve para la conservación, restablecimiento y mejora de la capacidad de actuación corporal y la salud de las personas. El proceso de acondicionamiento físico puede darse en dos ámbitos bien diferenciados: en el ámbito educativo, en la Educación Física escolar, en donde se ha de conseguir una mejora de las capacidades físicas, destrezas, posibilidades de movimiento, etc., al mismo tiempo que posibilita y ayuda a una formación de hábitos y actitudes saludables para la vida.

Aunado a ello, el proceso de acondicionamiento físico en el ámbito del rendimiento el cual esta orientación a destacar el producto, según Devís (2000), está centrado en la condición física la cual se obtiene mediante un proceso concreto, el de realizar actividad física como el ejercicio para desarrollar el físico-culturismo, entre otros.

Este proceso, se podría caracterizar por el desarrollo y mejora de las capacidades físicas, ya que debe ayudar a descubrir y desarrollar el placer por el movimiento; debería transmitir, en combinación con la vivencia práctica, el conocimiento de los efectos para el organismo de la actividad física, y la importancia que estas reacciones corporales pueden tener desde el punto de vista de la salud; ser un estímulo para convertir en costumbre natural de la higiene diaria la actividad física frente a la falta de actividad, ayudando si ya existen debilidades, fallos o perturbaciones corporales, a tomar medidas oportunas y dar el estímulo de seguirlas.

Por otro lado, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física. El aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados deportes de la naturaleza (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades, sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea porque son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

2.3.6. La actividad física en el ámbito rural

La realización de actividades en la naturaleza se puede considerar como una práctica inherente a la propia existencia del ser humano. Hay actividades como cazar, trepar, subir montañas o cruzar ríos, que implican una actividad física importante, sobre todo para las personas que habitan en el medio rural, ya que su vida cotidiana se ve inmersa en el aprovechamiento de los recursos naturales de la zona, lo que implica caminar largas distancias, aprovechar la caza y la pesca como medio para la alimentación y las labores agrícolas que también ameritan una actividad física para sembrar y cosechar algunos alimentos.

Sin embargo, los cambios sociodemográficos producidos en el siglo XX, producto del éxodo rural y la dinámica propia de los centros urbanos, ha generado cambios de los estilos de vida en los campos, disminuyendo, sobre todo en la población más jóvenes, este tipo de actividad ya que la tradición agrícola no se mantiene de generación en generación, lo que ha incidido en que la actividad física propia de este tipo de tradición y costumbre no se realice como antes y se establezcan nuevos patrones de comportamiento que llevan al sedentarismo y a la disminución de actividad física como tal. De acuerdo a esto, Coto (2009, p. 62), hace referencia a que:

Las actividades físicas en el medio natural rural, se pueden definir como actividades naturales, que tienen como objetivo común el desplazarse en la naturaleza individual o colectivamente, de manera lúdica sin intereses competitivos, en un simple andar a través de los parajes naturales.

Por lo tanto, el autor plantea que manera adecuada de desarrollar un hábito hacia la actividad física en estas zonas, dependerá de las características educativas, culturales históricas de la comunidad y, sobre todo, de cómo se ha desarrollado una cultura de la educación física desde la escuela, para generar hábitos y estilos de vida saludables a partir de la actividad física. De esta manera, en el ámbito educativo, las acciones deben centrarse en el diseño de actividades físicas educativas que se adapten al medio natural, en un principio desde el planteamiento de las diversas acciones motrices en las edades tempranas que les permitan a los niños establecer patrones de comportamiento motriz en los espacios naturales.

En la zona rural las acciones físicas rutinarias en edades tempranas se desarrollan en espacios libres, naturales, abiertos muy variados; con acciones motrices de gran riqueza, las

cuales se reducen cuando se ven envueltos por el proceso educativo. Para Vaca (2005, p. 1) “a lo largo del tiempo escolar van pasando del cuerpo suelto de los recreos, al cuerpo quieto y silenciado que reclaman algunas de las tareas escolares”; por lo tanto las diversas acciones que se planteen deberán de conducirse desde las perspectivas culturales de la comunidad, provocando un ingreso al medio natural con acciones que los sujetos practican naturalmente, más allá, de los espacios educativos y de la responsabilidad de la escuela, más bien, desde el entorno comunitario.

Los espacios naturales, son el medio posible de utilizar para la formación de las personas y para la creación de hábitos saludables desde la actividad física, con una nueva filosofía de vida; esto contribuye a alejar el sedentarismo y el ocio de la vida cotidiana de los habitantes de estos sectores. Por lo tanto, el desarrollo de la educación física en el medio natural provoca reacciones positivas en los niños y jóvenes:

1. Al desarrollar la actividad física en un medio libre, provoca en las personas sensaciones de protagonismo y de bienestar.
2. Las actividades se desarrollan en la generalidad, aflorando también la individualidad.
3. Las capacidades físicas se ven favorecidas y estimuladas.
4. Se favorecen los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución.
5. Se favorece el desarrollo cardiovascular y con ello el sistema respiratorio.
6. Se estimula el interés por las actividades en el medio natural.
7. Se estimula el desarrollo motor, al contarse con variedad de acciones en todo momento.
8. Se inicia un proceso de formación y respeto al medio natural, de manera práctica y se aprende a disfrutar de la naturaleza.

Basado en los aportes de Coto (2009: p. 68), con el desarrollo de actividad física en las comunidades rurales se difunden conocimientos y se desarrollan habilidades motrices, al igual que la formación de valores, normas, cualidades morales y formas de actuar, respetando y valorando los recursos y los espacios naturales. Con ello, la formación de valores busca desarrollar actitudes favorables hacia el medio natural tales como:

Lograr unidad entre el sistema educativo y la enseñanza: en todas las esferas del sistema. Unidad entre la familia, la escuela y el docente, lo que provoca que la estudiante y el estudiante reciban influencias coordinadas en su formación. Lograr la construcción de un lenguaje común con los medios de comunicación y de otros agentes de la comunidad. La

educadora y el educador deben de mantener la misiva de que la alumna y el alumno son el sujeto de la educación. Provocar una orientación hacia el medio natural. Establecer normas generales y específicas sobre el actuar en los diversos contextos naturales. Generar normas para la sensibilización y conservación del medio natural. Favorece los valores de igualdad, disponibilidad, generosidad y respeto a sí mismos y los demás. Favorecer la sabiduría, la autorreflexión en relación con la naturaleza. En relación con el medio natural potenciar la autonomía personal, la seguridad en sí mismos, la autoestima, la creatividad y toma de decisiones. En las relaciones sociales la solidaridad, la creatividad, libertad de expresión, la amistad la cooperación.

De acuerdo al autor citado, es de gran relevancia aprovechar todas las potencialidades que se presentan en las comunidades rurales, para el desarrollo de la actividad física como instrumento de transformación para promover la salud integral. Los espacios naturales, permiten generar un cúmulo de acciones que no implican la asignación de recursos financieros o una infraestructura para promover la actividad física.

Se trata de aprovechar los caminos para hacer senderismo o caminatas para disfrutar los amaneceres o los atardeceres; desarrollar actividades como el conuco o los huertos, que pueden potenciar la actividad física y también la labor socio-productiva; se puede impulsar el turismo ecológico, o turismo de aventura. De igual manera, se pueden organizar bailoterapias, prácticas de deportes al aire libre, entre muchas otras actividades que generen actividad física, ejercicio físico y deporte, todo esto bajo la orientación y planificación de los líderes comunitarios, la escuela y las organizaciones que estén dentro de la comunidad o mediante alianzas estratégicas.

2.3.7. Teoría crítica y transformación social

La crítica al positivismo, especialmente en lo que hace a la incompetencia de la ciencia para juzgar sobre los fines que persigue alcanza y deja al desnudo y sin argumentos válidos a dicha tradición más unida al positivismo hegemónico. La tan usada objetividad y neutralidad de la ciencia cae bajo la artillería demoledora de los argumentos sostenidos por Habermas (1987), centrando su mira en las implicancias éticas que tiene todo trabajo científico, alejándolo de la neutralidad y de la objetividad reivindicada por los positivistas.

En ese sentido el positivismo se descubre como aparato teórico de dominación, que bajo su supuesta objetividad y neutralidad de la técnica, sólo va a esconder un sistema de dominación que oprime y explota a los sujetos observados, ahogando y manipulando sus conciencias y sus intereses. En tal sentido la ciencia no deja de ser ideología de la sociedad capitalista, que pretende esconder la estructura de dominación bajo el nombre de la

neutralidad y de la objetividad, ya Habermas; (1990, p. 22) señalaba que “El proceso de investigación organizado por los sujetos pertenece, a través de los actos de conocimiento, al contexto objetivo que se busca conocer”.

En otras palabras, no se puede hacer ciencia social y dejar de pertenecer al mundo de lo social del cual se es parte, o sea, no se puede obviar la forma de pensar, la forma de sentir y las aspiraciones. En tanto sujeto cognoscente, es imposible abandonar las posiciones sobre el objeto del cual se es parte, e igualmente no es viable dejar de lado los principios respecto a un sistema que explota y aliena. Por tanto, no se puede dejar aparte los propósitos que se persiguen con el trabajo de investigación que no pueden ser otros que aquellos iluminados por la ética del cambio social, o sea, la liberación de los hombres sojuzgados por el sistema de dominación capitalista.

La realidad no está dada, sino que es construida y transformada por la acción humana. La ética no está ajena al conocimiento científico, sino que debe formar parte de él. La objetividad no es una prueba empírica sobre el objeto, sino que es un acuerdo de puntos de vista fundamentado en un argumento discursivo, es decir, un discurso que explica la realidad y no a la inversa. Concebir una ciencia social sin valores es taparse los ojos, es reducir el trabajo científico a su carácter instrumental, es pretender que la realidad hable por sí sola, sin el estímulo de la curiosidad científica motivada por los afanes de realización y liberación humana.

El conocimiento de lo social tiene además raíces históricas y sociales y está sujeto a los intereses humanos jerarquizados en la estructura social de dominación. Los intereses van a organizar la percepción y el conocimiento de la realidad observada, si los mismos están estructurados en un orden social a él responderán y eso es lo que ocurre con la ciencia social.

Las referencias valorativas son metodológicamente inevitables y sin embargo (para el positivismo) no vinculantes objetivamente. Estamos, pues (si aceptamos tal cosa), obligados a hacer explícita la dependencia de nuestros enunciados descriptivos respecto de nuestros presupuestos de contenido normativo (necesariamente teóricos y valorativos). (Habermas; 1990: 74)

Habermas (ob/cit), sostiene que la organización del trabajo científico constituye una burocracia idéntica a la organización industrial base estructural de la sociedad capitalista, por tanto se hace acreedora de las mismas críticas. La división social del trabajo científico reproduce la organización del sistema capitalista que se estratifica en dominantes y

dominados, dividiendo drásticamente la organización del trabajo científico entre quienes piensan y planifican y quienes ejecutan la tarea de investigación, y ni que hablar del mantenimiento enajenado a los sujetos estudiados.

De esta manera, la teoría crítica parte del principio de generar un interés emancipatorio, produciendo un conocimiento crítico y orientado a la acción. Se esfuerza por comprobar cuando los enunciados teóricos captan leyes invariantes de la acción social y cuando reflejan relaciones de dependencia ideológica. El discurso de la ciencia deberá ser aclaratorio del sistema de dominación ideológico, deberá poner en evidencia las maniobras del sistema para manipular y controlar a los hombres. Se trata de generar ciencia para hacer a los seres humanos más conscientes de sus propias realidades y más críticos de sus posibilidades y alternativas. Propenderá a desatar su potencial creador e innovador para la transformación social. (Habermas, 1982)

2.3.8. Perspectiva crítica de la salud integral

En diferentes lugares de la geografía mundial han existido personas que han dejado su legado y otras que aún siguen luchando por la transformación social a través de la teoría crítica. A partir de la medicina social se destacan Asa Cristina Laurell desde los años setenta con sus categorías de análisis de intervención en el mundo del trabajo; Naomar Almeida Filho junto con Jairnilson Silva Paim con la categoría de salud colectiva; Jaime Breilh con su postura de epidemiología crítica y Edmundo Granda. (Estrada, Valencia y Betancurt, 2015)

Lo que estos autores han hecho, es romper paradigmas en el campo de la salud y la medicina partiendo de un enfoque crítico, que genera en este campo una nueva praxis transformadora desde una visión más humanizada que rompe con los postulados tradicionales del positivismo. Estos pensadores críticos, me permiten argumentar que hay una corriente crítica tanto en la praxis en salud y en lo teórico generación de conocimiento científico en este campo; permiten, además, afirmar que es posible transformar realidades que oprimen y profundizan las injusticias sociales y las inequidades.

Es decir, que el camino que tránsito en esta investigación, no es en solitario ya que no soy la única en esta línea de pensamiento, lo que llena mi impulso investigativo y de querer aportar un beneficio a la salud pública, de esperanza. Asimismo, en la actualidad existen

personas y grupos de investigación de diferentes universidades que trabajan y piensan en la acción participativa, tesis doctorales y de maestría, lo que muestra que podemos trabajar desde las comunidades y los miembros que las integran; desde sus problemas, sus deseos y necesidades para investigar lo que la comunidad decida y priorice; de esta forma se presenta una forma de transformar las realidades desde la academia, sobre las relaciones de inequidades que limitan las posibilidades de las personas y las conducen a unos modos de vida malsanos que afectan su calidad de vida en general.

Los rasgos de un pensamiento crítico emancipador cobran sentido en la medida en que posibiliten la orientación de prácticas transformadoras; esto exige a quienes se consideren pensadores críticos, ir más allá de las formas de democracia existentes impuestas por el capitalismo. Lo primero que debemos hacer es una denuncia de nosotros mismos porque muchas veces somos incoherentes con respecto a las cuestiones críticas que creemos forman parte de nuestro discurso y la praxis; buscamos los problemas en otro lugar sin tener en cuenta que nuestro actuar es irreflexivo.

Seguir asumiendo la investigación de forma reduccionista y biológica, enfocada en la enfermedad, es un ejemplo de inequidad, pues se soslayan así otras dimensiones de la vida humana, cuando son los procesos de determinación social los que condicionan que unas personas se enfermen más que otras. Por esto cada cual, desde su disciplina, ya sea trabajador social, psicólogo, nutricionista, enfermero, bacteriólogo o médico, entre otros, puede investigar desde una óptica diferente a la hegemónica, lo que implica reorientar el tradicional objeto de estudio.

Si bien es cierto que generar transformaciones es complejo, estas son necesarias e implican partir de los contextos donde se encuentren las personas, de sus realidades concretas para develar inequidades e injusticias y, a través de un proceso de reflexión mutua (investigador-investigado), hacerles ver a los actores que existe un mundo mejor y diferente del que tienen, y permitirles que surjan, que sean reconocidos y que reclamen los derechos que les corresponden.

A partir de todo lo expuesto, es necesario develar las grietas desde adentro del sistema porque el poder de los académicos es muy importante, parafraseando lo que decía la investigadora y pedagoga Lola Cendales, en su reflexión sobre la pedagoga latinoamericana:

Ustedes los investigadores, no saben el poder que tienen; así que tenemos el poder de abrir esas grietas, abrir una brecha y, como colectivos, hacer resistencia frente a un modelo económico de orden capitalista y frente a regímenes políticos autoritarios que excluyen y subordinan a la población y amilanan cualquier deseo de transformación social. (Cendales, 1992, p. 67)

Esto contiene una fuerte crítica a las abstracciones contemporáneas del sujeto y su reducción en pura discursividad. Hay que pensar en el sujeto como un sujeto de derecho y no sujeto de propiedad; de tal modo, que siempre se busca la salida en determinado modo de representar al sujeto viviente, que resulta a la larga en una reducción y alejamiento (enmascaramiento) de los escenarios donde se juegan los conflictos sociales inherentes a su desarrollo. En la discursividad, en aquel juego legalista de deberes y derechos (e incluyo el discurso científico con fuertes orientaciones ideológicas), donde todos partimos de una igualdad ideal y se pierden las asimetrías de hecho y de derecho. (Fornet- Betancourt, 2008, p. 69).

De esta manera, la orientación crítica en la salud, pasa del enfoque basado en la enfermedad hacia aquel que enfatiza la prevención y promoción, siendo el resultado de una crítica intercultural de tal espectro, que involucre a un sujeto político y epistemológico ampliado que abra camino en la acumulación de instrumentos para la liberación de sus capacidades y versatilidad.

Por otro lado Ruiz y Bueno (2015), destacan que la modernidad constituye un marco cultural, pero se funda, de modo análogo, en la expresión de un pensamiento político y filosófico, del que no es ajeno todo lo que está relacionado con la actividad física entendida como hechos personal y social. Y, el proyecto de modernidad puede sustentar la posibilidad de progreso hacia la humanización, pero también puede instituirse en soporte para reproducir un sistema de dominación, sustentado en una racionalidad tecnocrática y deshumanizante, lo que ha acarreado consecuencias tremendamente negativas para las personas y para la naturaleza.

Frente a esta situación, la dignidad humana, la justicia en todas sus vertientes, los escenarios de poder que crean los estamentos dominantes y las relaciones de prevalencia y sumisión de ellos derivados, aunado al modo en que la vaguedad del concepto de mercado, (albergando a quienes poseen la supremacía que proporciona el dinero), acaba por dictar aspectos singularmente relevantes de la vida de las personas. Tal como señalan Apple y Beane (1997), la conveniencia retórica de la ambigüedad en torno a la idea de democracia,

que lleva, en ocasiones, a convertir la sociedad en un espacio al servicio de quienes más se benefician de la economía de mercado, son referentes recurrentes, para la reflexión y la actuación, en la teoría crítica.

Entonces, en el camino crítico, orientado hacia la transformación tanto individual, como comunitaria, es preciso nutrirse de un diálogo horizontal, lo que lleva a un proceso que, como señala Freire (2002), produce una educación auténtica, la que se desarrolla no del docente para el discente o del primero hacia el segundo, sino del uno con el otro, mediatizados por el mundo. Participando de la importancia del diálogo desde la perspectiva de la teoría crítica implica emprender el proceso transformador desde la acción comunicativa orientada hacia el logro de la comprensión y la armonización de los planes de actuación sobre la base de definiciones comunes, compartidas o consensuadas, de la realidad (Habermas, 1987).

Y todo ello, dentro de un marco que fomente la acción humana, sin ánimo de moldearla, y que se aleje de la neutralidad en el ámbito de los valores, pero también del adoctrinamiento (Ruiz Omeñaca, 2004). Tal como señala, Giroux (2008, p. 19):

Establecer conexiones entre la educación y la posibilidad de un mundo mejor no es una receta para el adoctrinamiento; más bien marca la diferencia entre el académico como técnico y el profesor como un educador que medita sobre su papel y representa algo más que un instrumento de una cosmovisión aprobada, asentada y autorizada.

Desde este enfoque, el hecho que supone involucrarse y generar aportes desde la teoría crítica, para construir y reconstruir el día a día de nuestras vivencias lleva consigo una serie de consideraciones de acuerdo a lo expresado por Girox (ob/cit):

1. Lleva implícita la inmersión en un proceso transformador, sustentado sobre la reflexión.
2. Demanda de un cuestionamiento de la realidad educativa, del tejido social en el que se inserta la escuela, de lo que hay de alienante en la sociedad actual, de las relaciones de poder que acaban por asumirse como parte de una lógica pretendidamente universal, única e inmutable, de las ideologías imperantes y del modo en que estas influyen sobre las estructuras socioculturales. E inscribe este cuestionamiento en el anhelo de suscitar el cambio social hacia marcos más inclusivos, equitativos y respetuosos con las personas.
3. Se articula a partir de un currículo abierto al marco educativo y sociocultural en el que se desarrolla el espacio vivencial de los alumnos, acogiendo también como saber

relevante, el procedente del sector femenino, del medio rural, de los diferentes grupos étnicos, de los inmigrantes y de las clases subyugadas.

4. Implica tejer la acción pedagógica sobre el substrato que representan la dignidad humana y la justicia social.
5. Conlleva una actitud de apertura que permita ir más allá de lo local, para focalizar la mirada en un mundo cada vez más globalizado, integrando lo micro y lo macrosocial, lo singular y lo universal.
6. Significa ubicar en el centro de la acción didáctica, a cada actor social, haciéndole partícipe de un clima en el que es posible cuestionarse y buscar respuestas, argumentar, defender y contrastar, como prácticas liberadoras sensibles al desarrollo de la conciencia crítica, y abiertas al camino que conduce hacia la emancipación.
7. Y acarrea una actuación cuyo horizonte se ubica en la creación de una sociedad auténticamente democrática.

De esta manera, la teoría crítica se expone como un recurso epistémico en salud pública integral, que trasciende el paradigma de la enfermedad, como mecanismo de control desde la población desde las patologías definidas por médicos y personal de salud, a un nuevo paradigma humanizante y transformador que parte del principio de reconocer a los actores sociales como sujetos de derecho, para tomar decisiones sobre las acciones que deba emprender para su bienestar general, que va más allá de su estado físico, también involucra lo emocional, espiritual, lo familiar, lo cultural y lo comunitario. Entonces la teoría crítica en la salud presenta un enfoque multi y transdisciplinar.

2.3.9. Matriz de categorías previas en la investigación.

En la investigación cualitativa, la información se organiza en categoría y subcategorías, lo que permite extraer los atributos significantes dentro del proceso de investigación, de acuerdo a Cisterna (2005. P. 64),

Las categorías, que denotan un tópico en sí mismo, y las subcategorías, que detallan dicho tópico en microaspectos. Estas categorías y subcategorías pueden ser apriorísticas, es decir, construidas antes del proceso recopilatorio de la información, o emergentes, que surgen desde el levantamiento de referenciales significativos a partir de la propia indagación.

Es por ello, que en esta investigación, se presentan las categorías previas o apriorísticas, que orientan el curso de la misma, para a partir de allí, desarrollar una serie de estrategias

metodológica desde la Investigación Acción Participativa, para extraer de acuerdo a la información aportada por los actores sociales, por el ejercicio hermenéutico hecho dentro del grupo focal con base a las acciones y a toda la información que se recoja con los instrumentos seleccionados para ello (entrevista semi estructurada y observación participante). De esta manera en la figura N° 1 se presentan las categorías apriorísticas o previas.

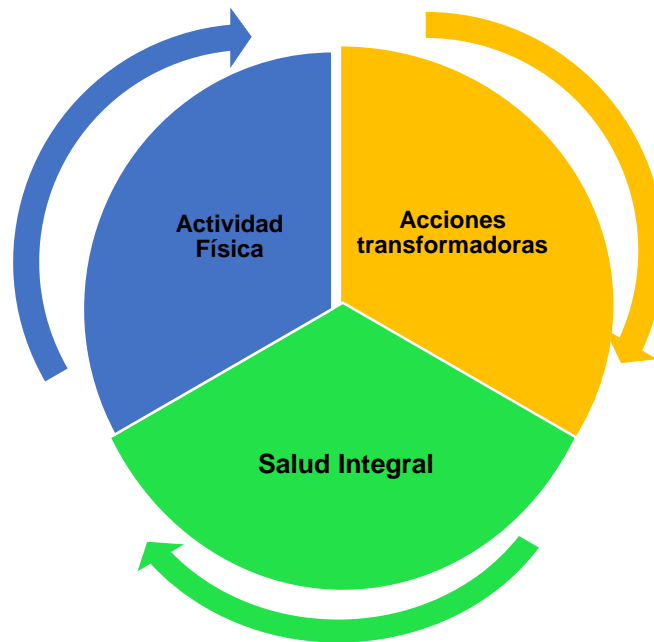


Figura 1: Categorías Apriorísticas

Fuente: León. (2024)

Tabla N° 2: Mapa de Categorías Apriorísticas

Objetivos específicos	Categorías	Atributos	Guía de entrevista (preguntas)
Sensibilizar a los líderes comunales para crear grupo focal que promueva la actividad física como medio de transformación de la salud integral en el Remance.	Actividad física	-Programas de activación física. -Ejercicios y bailes -Cuanta actividad física - Tipo de actividad física	¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad? ¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela? ¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad?
Convocar a los vecinos y líderes comunales para realizar diagnostico participativo e identificar a través de la Estrategia FODA la pertinencia de acciones transformadoras desde la actividad física.	Salud Integral	-Riesgos de la inactividad en la salud -Hábitos - Sedentarismo - Estilo de vida	¿Cómo considera usted que puede incidir la actividad física en la salud de los habitantes del sector? ¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física?
Desarrollar reuniones para elaborar plan de acción, tomando en cuenta todos los elementos señalados en la FODA	Acciones transformadoras	-Compromiso de la comunidad - Concienciación sobre la importancia de la actividad física	¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad? ¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable? ¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física?
Ejecutar el plan con el apoyo de aliados estratégicos sistematizando los logros obtenidos en cada fase de ejecución.			
Valorar los resultados obtenidos para identificar las transformaciones logradas	Valoración	-Transformaciones logradas	Apreciación del Grupo focal

Fuente: León (2024)

MOMENTO III

3. PROCEDIMIENTO TRANSFORMADOR METÓDICO

3.1. Paradigma de investigación

Para Morín (1982), citado por Martínez (2015: 38), explica que un paradigma “puede definirse como un principio de distinciones-relaciones-oposiciones fundamentales entre algunas nociones matrices que generan y controlan el pensamiento, es decir, la constitución de teorías y la producción de los discursos de los miembros de una comunidad científica determinada”. En ese sentido, el principio distintivo en esta investigación viene a configurarse desde el paradigma socio-crítico.

Alvarado *et al* (2008), citado por Mujica (2020: p.112), indica que el paradigma socio-crítico “adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan, “de los estudios comunitarios y de la investigación participante”. En este sentido, el objetivo o propósito está orientado hacia las transformaciones sociales, que puedan generarse en el contexto, dando respuestas a situaciones puntuales presentes en las comunidades, pero con la participación activa y reflexiva de todos los involucrados.

El paradigma socio-crítico, se plantea como fin último la transformación de las estructuras sociales desde la toma de conciencia de los actores sociales implicados, por lo tanto se desarrolla un proceso reflexivo dentro de la práctica transformadora. Este paradigma “introduce la ideología de una forma explícita y la autorreflexión crítica en los procesos del conocimiento”. (Mujica: ob/cit: 113).

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación es cualitativa, centrada en comprender y analizar el problema investigado desde una perspectiva socio crítica, considerando las relaciones de poder, las desigualdades sociales y las estructuras de dominación. Por cuanto, la investigación cualitativa busca explorar y comprender los significados, las experiencias y las interpretaciones de los participantes, y utilizar métodos como la observación participante, las entrevistas en profundidad y el análisis de contenido.

De manera que, la investigación cualitativa permite analizar y cuestionar las estructuras sociales y las prácticas dominantes, y busca generar conocimiento que pueda contribuir a la transformación social y la promoción de la justicia social. Este enfoque se basa en la idea de que la realidad social está construida y está sujeta a interpretaciones múltiples, y busca dar voz a los grupos marginados y subrepresentados en la sociedad.

3.3. Diseño de la investigación

Con base a los planteamientos hechos por Carr y Kemmis (1988), surge la opción de la investigación en el paradigma socio-crítico, como una forma de indagar que intenta incorporar una comprensión de la naturaleza indisoluble de la unidad teoría-práctica. En función de lo anterior, entendemos el conocer como un proceso dialéctico donde “mi visión” no impera sobre la “visión del otro”, donde mis creencias no tienen mayor validez que las creencias de los otros, por lo tanto en este paradigma el método incorpora el diálogo como elemento integrador entre teoría y práctica.

Ese diálogo implica la confrontación de puntos de vista distintos acerca de intereses comunes, no con la intención de imponer una idea sobre otra que consideremos menos acertada, sino con la finalidad de entender, de conocer y de avanzar en la búsqueda de la verdad que se comparte con otros (Fierro, Fortoul y Rosas, 1999). Es por ello, que en nuestro quehacer investigativo la reflexión y construcción no se realizan en solitario, sino con la participación de todos ya que la construcción del conocimiento cobra sentido dentro de su posibilidad cierta de pertinencia social.

Desde allí, es que se justifica la elección del método de Investigación Acción Participativa (IAP), siendo éste el instrumento de acción para lograr la emancipación social. Es así que Bigott (1992: 106), la define como:

Una opción que se enfrenta a concepciones anquilosadas del conocer y el saber, que lucha por romper un statu quo que ha enmascarado realidades y que ha conllevado a procesos de domesticación. Nos comprometemos con una investigación que comprenda e interprete realidades pero que se atreva a ir más allá, que trascienda la necesaria comprensión de la realidad para avanzar hacia procesos de transformación de esa realidad.

Por su parte, Kemmis y McTaggart (1988) enuncian la investigación-acción participativa como una forma de indagación introspectiva colectiva, asumida por los actores sociales en una determinada situación, con miras a mejorar la racionalidad y justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como también la comprensión de esas prácticas y de los

ambientes donde se desarrollan. En ese sentido, considero que este camino metodológico es el más acertado para transformar la realidad presentada en la comunidad El Remance y con respecto a crear una cultura de la actividad física para mejorar la salud integral de sus pobladores.

3.4. El escenario

El escenario tiene que ver con el contexto social donde se aborda la investigación. En este caso se trata de la Comunidad El Remance ubicado en el Municipio Tinaquillo del Estado Cojedes. Esta localidad se encuentra en el área rural de ese Municipio.

3.5. Los actores sociales

En cuanto a los actores sociales, Pérez (1998) citado por Mujica (2020: 121), los define como “unidades reales de acción en la sociedad: tomadores y ejecutores de decisiones que inciden en la realidad local. Son parte de la base social, son definidos por ella, pero actúan como individuos o colectivos que, además, están sometidos a otras condiciones”. Por otro lado, en IAP como método participativo, se conforma el grupo focal o grupo de investigación, el cual es definido por Molina (2016), como actores principales desde el inicio mismo del proceso hasta el final. El grupo focal “es la instancia organizativa que protagoniza, no solamente el momento de problematización, sino todos los subsecuentes momentos del ciclo IAP en el desarrollo del estudio”. (Mujica. 2020. P.138).

Al respecto, se emplea para la selección de los participantes o informantes, el criterio intencional de tipo teórico y opinático. Es por ello, que los de tipo teórico obedecen a aquellas consideraciones o fundamentos expuestos en la teoría o bases epistemológica de la investigación que están en estrecha relación con la intención de la investigadora basada en su propia experiencia, en los objetivos de la investigación, en los intereses y en la teoría en sí que emerge, lo que le da un carácter heterogéneo a este criterio. (Núñez, M. 2024.p:186)

En ese sentido, el grupo focal constituido en la investigación desarrollada en El Remance, está conformado por cinco (5), actores sociales vinculados con la actividad física y que además tienen un liderazgo reconocido en la comunidad. A los integrantes de este grupo focal se les ha identificado con códigos para organizar la información que se sistematice en los encuentros y reuniones. Es así que, se presentan como MGF1, MGF2, MGF3, MGF4 y MGF5; yo como investigadora también formo parte de este grupo y nuestra función es

identificar los nudos críticos dentro de la investigación para proponer las acciones y reflexionar sobre los elementos que emerjan durante el proceso para la toma de decisiones.

3.6. Técnicas e instrumento de recolección de información

En esta investigación se decide incorporar las técnicas de entrevista semi estructurada, la observación participante y el diario de campo. Adicional se apoya con cámaras fotográficas y de video para hacer registros gráficos. También se emplea la entrevista semi estructurada es definida por Flick (2007) como el instrumento que ofrece un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio.

En cuanto a la observación participante para identificar, gestos expresiones corporales, actitudes en los informantes en el momento de nuestros encuentros. Según el criterio de Taylor y Bogdan (1992: 276), aduce que “es una técnica sencilla y usual en la investigación cualitativa, se define como “encuentros cara a cara entre el investigador y los actores sociales, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen ellos respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras”.

Por otro lado, tenemos el diario de campo que es el instrumento donde se describe detalladamente lo que va aconteciendo durante todo el proceso de investigación. Cada miembro del grupo focal lleva su diario donde realiza los registros anecdóticos de las acciones realizadas, dando además su punto de vista. Esta información luego se categoriza y se triangula dentro del grupo focal.

3.7. Validez y Legitimación

Refiere a la confiabilidad de la información utilizada en el tratamiento de la misma, así como a los elementos teóricos y epistemológicos que justifican dicho tratamiento. Es importante, precisar que en el amplio ámbito de la investigación cualitativa el significado tradicional del concepto de validez ha sido reformulado, fundamentalmente, en términos de construcción social del conocimiento otorgando un nuevo énfasis a la interpretación. En ese sentido, Mishler (1990: 419) señala que en la investigación cualitativa.

El concepto de validación es más relevante que el de validez: la validación es el proceso(s) a través del cual realizamos afirmaciones y evaluamos la credibilidad de observaciones, interpretaciones y generalizaciones. El criterio esencial para dichas

valoraciones es el grado en que podemos basarnos en los conceptos, métodos e inferencias de un estudio como base para nuestra propia teorización e investigación empírica.

Así pues la validación y legitimación en esta investigación se hace con el apoyo de la teoría precitada y con la propia valoración que hacemos durante el proceso interpretativo de los diálogos con los sujetos de investigación los, la contrastación para la generación de subcategorías y la valoración de la comunidad académica que reconoce los aportes dentro del área de conocimiento.

3.8. Triangulación de la información

Según Cisterna (2005), citado por Núñez (2024. P. 68) se considera que el procesamiento de la investigación desde la triangulación está sujeto a la “acción de reunión y cruce dialectico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de instrumentos correspondientes”; esto hace inducir que este es el cuerpo de resultados y hallazgos del trabajo de investigación, ya que se inicia una vez culminada la recopilación de la información.

De tal manera, que se trata del proceso que desarrollan los investigadores mediante el cruce de la información empleando diferentes fuentes, instrumentos o técnicas de recogida de información. Es decir que, se emplean múltiples medios para comprobar categorías y subcategorías representadas en una matriz de información para facilitar de manera inequívoca el análisis de información o datos, al examinar los testimonios recogidos mediante las entrevistas grabadas, lo cual permite analizar la situación desde diversos ángulos.

Por su parte, desde la perspectiva de Denzin (1970), la triangulación puede ser de datos, de investigadores, de teorías, de métodos o múltiple. Su objetivo es verificar las tendencias detectadas en un determinado grupo de observaciones. En ese sentido, aquí se utiliza la triangulación múltiple, ya que se consideran los elementos teóricos y se interpretan dentro del grupo de investigación o grupo focal de acuerdo a la información recogida y la observación participante, dando los elementos categoriales para plantear tanto el plan de acción, como la valoración de los resultados obtenidos en el desarrollo investigativo.

3.9. Técnicas de interpretación de la información

En la investigación cualitativa, la información es procesada de manera subjetiva e intersubjetiva. Habermas (1982) plantea que: “investigar desde una racionalidad hermenéutica significa una forma de abordar, estudiar, entender, analizar y construir conocimiento a partir de procesos de interpretación, donde la validez y confiabilidad del conocimiento descansa en última instancia en el rigor del investigador”. Es por ello que las técnicas de interpretación que se desarrollan en este estudio son la categorización y la triangulación de la información. Con respecto a la categorización Cisterna (2005: 63), plantea lo siguiente:

Como es el investigador quien le otorga significado a los resultados de su investigación, uno de los elementos básicos a tener en cuenta es la elaboración y distinción de tópicos a partir de los que se recoge y organiza la información. Para ello distinguiremos entre categorías, que denotan un tópico en sí mismo, y las subcategorías, que detallan dicho tópico en microaspectos.

Es así que la categorización o las categorías que emergen en el proceso interpretativo son producto de la dialogicidad e intersubjetividad de los investigadores frente en confrontación con los actores sociales. De allí, se establecen esos atributos que orientarán el curso del plan de acción a seguir.

Por su parte, la triangulación es el procedimiento que “permite establecer relaciones de comparación entre los sujetos indagados en tanto actores situados, en función de los diversos tópicos interrogados, con lo que se enriquece el escenario intersubjetivo desde el que el investigador cualitativo construye los significados”. (Cisterna. 2005: 68)

MOMENTO IV

4. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En este momento de la investigación, se presenta la información recogida a través de la entrevista semi estructurada que se realizó a los actores sociales clave, para a partir de allí realizar la interpretación y la valoración a través del grupo focal o grupo de investigación, quienes lograremos los acuerdos para generar las subcategorías y toda la información que emerja con la intención de elaborar el plan de acción y generar las transformaciones dentro de la comunidad El Remance a partir de la promoción de la actividad física para generar nuevos estilos de vida más saludables en función de una salud integral para todos.

3.1 Categorización

Tabla N° 3: Categorización de la Información

Actor social 1. Maestra de la Escuela	
Entrevista	Acuerdos del grupo focal
<p>¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad?</p> <p>Hasta el momento no se realizan actividades deportivas en grupos, si hay de manera individual quien realiza como habito actividad física como caminatas en la mañana, en la escuela contamos desde el inicio de este año con la presencia de personal de INDETI, una vez a la semana para actividades deportivas y recreativas con los niños y niñas.</p> <p>¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela?</p> <p>El equipo de INDETI visita la escuela una vez a la semana y realiza actividades en la escuela. Es un logro reciente del grupo de trabajo de la institución educativa y la enfermera de la comunidad.</p> <p>¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad?</p> <p>Camina para hacer sus actividades diarias como sus compras, deberían tener la actividad física como medio para recrearse.</p> <p>¿Cómo considera usted que puede incidir la actividad física en la salud de los habitantes del sector?</p>	<p>No se realiza actividad física y deportiva</p> <p>Una vez por semana se realizan actividades deportivas en la escuela.</p> <p>No hay actividad física dentro de la comunidad. Sólo lo necesario para hacer las compras. Más no es un hábito para la salud.</p> <p>Valoración favorable frente a la</p>

<p>La actividad física es importante, nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares entre otras, a su vez nos mantiene en forma.</p> <p>¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física?</p> <p>Son muy escasos, en términos generales no tienen esa cultura.</p> <p>¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad?</p> <p>La comunidad es muy dispersa, en la escuela se pueden realizar talleres, actividades de recreación como bailoterapia y desde la escuela incentivar a los más jóvenes a cuidar la salud física.</p> <p>¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable?</p> <p>Debido a lo dispersa que es la comunidad y a eso le suma lo ocupado que están en sus empleos, reunirlos con sus hijos en una bailoterapia es una buena manera de empezar.</p> <p>¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física?</p> <p>Las personas aprenden más haciendo, que, oyendo, ganarlos con ejemplos, ponerlos que tomen la iniciativa de empezar a cuidarse más, lo mejor sería enseñarles a sus hijos a ejercitarse, y que estos repliquen lo aprendido y así cuidan la salud y su cuerpo.</p>	<p>actividad física para la salud integral</p> <p>No hay cultura de la actividad física</p> <p>Generar actividades de recreación y bailoterapia</p> <p>Promover la Bailoterapia</p> <p>Promover la actividad física</p>
Actor Social 2. Promotora De El CPTII El Remance	
Entrevista	Acuerdo del grupo focal
<p>¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad?</p> <p>En la comunidad no se desarrollan actividades deportivas en grupo</p> <p>¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela?</p> <p>Desde el consultorio estamos en constante contacto para fomentar la actividad física, pero solo logramos reunirlos en la escuela con apoyo de las maestras, y lo planificamos una vez al mes para no saturarlos dado que son siempre los mismos representantes.</p> <p>¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad?</p> <p>La actividad agrícola y caminan para salir de la</p>	<p>No hay actividad física dentro de la comunidad.</p> <p>Hay hábitos pocos saludables.</p> <p>Sólo hay actividad física para las</p>

<p>comunidad, pero es más su diario vivir que una actividad para cuidar de salud.</p> <p>¿Cómo considera usted que puede incidir la actividad física en la salud de los habitantes del sector?</p> <p>Las cifras de pacientes hipertensos, diabéticos y obesidad disminuirían en la comunidad.</p> <p>¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física?</p> <p>Son sedentarios, consumen chimo, fuman, la actividad física no es su prioridad, aunque realizan trabajos que implica tener una buena condición física como lo es el trabajo de la agricultura.</p> <p>¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad?</p> <p>Hemos visto el apoyo que les dan a sus hijos en la escuela y reuniendo a los niños e invitándolos a participar en horas de colegio, obtenemos buenos resultados.</p> <p>¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable?</p> <p>Caminar en la mañana o en las tardes.</p> <p>¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física?</p> <p>Como no se logra reunir un buen grupo y que se integren, incentivar a los niños es una mejor vía.</p>	<p>labores cotidianas.</p> <p>Mejoras en la salud integral con la actividad física</p> <p>Malos hábitos que afectan la salud</p> <p>Promover actividades físicas desde la escuela</p> <p>Promover caminatas</p>
Actor social 3. Representante de la Escuela	
Entrevista	Acuerdo del grupo focal
<p>¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad?</p> <p>No se realiza alguna en la comunidad, solo en la escuela, cuando acuerdan en la comunidad solo va la Señora María con alguna de sus hijas.</p> <p>¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela?</p> <p>Ahora va un profesor al colegio antes no había, solo las del ambulatorio con las maestras organizan algún juego para los niños</p> <p>¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad?</p> <p>Son muy pocos los que caminan y tienen muchos años haciéndolo</p> <p>¿Cómo considera usted que puede incidir la</p>	<p>No se realizan actividades físicas y deportivas</p> <p>Se realizan actividades solo en la escuela</p> <p>No hay cultura de la actividad física</p>

<p>actividad física en la salud de los habitantes del sector? Uno tiene más resistencia acá siempre estamos enfermos no activamos nuestro cuerpo ¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física? Muy escaso ¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad? En la escuela ¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable? Enseñando a los más jóvenes ¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física? Es bueno que los niños tengan un maestro, mi hijo llega casa enseñándome lo que aprende del maestro de educación física.</p>	<p>Mejorar la salud integral con la actividad física</p> <p>Promover la Educación física</p>
Actor social 4. Habitante de la Comunidad	
Entrevista	Acuerdo del grupo focal
<p>¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad? En la comunidad no se logra este tipo de actividad ¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela? En la escuela está asistiendo un personal cosa que me alegra mucho ¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad? Ellos no lo ven, pero el trabajo del campo es una actividad física ¿Cómo considera usted que puede incidir la actividad física en la salud de los habitantes del sector? El deporte recrea, une, fomenta buenos hábitos y mantiene una buena salud ¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física? No tienen buenos hábitos, somos pocos los que caminamos y disfrutamos del ambiente ¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad? Que los maestros y el profesor de deporte cree los</p>	<p>No se realizan actividades físicas</p> <p>Se realizan actividades solo en la escuela</p> <p>No hay cultura de la actividad física la que desarrollan es laboral</p> <p>Mejorar la salud integral con la actividad física y el deporte</p> <p>Hábitos poco saludables</p> <p>Promover la Educación física y</p>

<p>espacios para los niños y hagan educación física ¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable? Caminar es muy saludable a mí me ha funcionado, con los niños es más fácil trabajar, estar unos minutos y jugar, correr, los atrae mucho, y al estar en contacto permanente se ven los buenos resultados</p> <p>¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física? Realizando actividades sencillas, aunque sea pocas las que asistan, caminatas, juegos tradicionales de la zona para involucrar a los niños también, aunque en la escuela es un mejor lugar los niños siempre están dispuestos</p>	<p>deporte desde la escuela</p> <p>Promover Caminatas comunitarias</p> <p>Generar caminatas, actividades lúdicas tradicionales</p>
Actor social 5. Profesor de INDETI	
Entrevista	Acuerdo del grupo focal
<p>¿Cuénteme sobre las actividades físicas como el ejercicio o deportes que se desarrollen en la comunidad? En la comunidad las actividades físicas que se desarrollan son deportes en equipo, como el fútbol o el baloncesto.</p> <p>¿Hay experiencias sobre equipos de deporte en la comunidad o en la escuela? si</p> <p>¿Qué tipo de actividades físicas desarrollan los habitantes de la comunidad? Camitas, bailoterapia desde que les estamos presando apoyo a la comunidad</p> <p>¿Cómo considera usted que puede incidir la actividad física en la salud de los habitantes del sector? La actividad física puede incidir de manera positiva, tanto en lo físico como en lo mental, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, ayuda a controlar el peso corporal, el stress y a mejorar la calidad de vida de los habitantes.</p> <p>¿Cuáles son los hábitos de la población con respecto a la actividad física? Muy baja.</p> <p>¿Cómo considera usted que se puede promover un estilo de vida saludable en la comunidad? A través de charlas educativas, jornadas de actividades deportivas y recreativas para toda la</p>	<p>Sólo los deportistas hace actividad física</p> <p>Desarrollo de caminatas y bailoterapia</p> <p>Promoción de la salud integral a través de la actividad física</p> <p>No hay cultura de la actividad física</p> <p>Promoción de la Educación</p>

<p>población en donde todos sean incluidos.</p> <p>¿Qué tipo de actividad física recomendaría para cambiar el estilo de vida a un hábito más saludable?</p> <p>Caminas, bailoterapias, paseos en bicicletas, juegos recreativos.</p> <p>¿Cómo lograr que la población tome conciencia que puede mejorar su estilo de vida con la actividad física?</p> <p>Charlas educativas y poner en práctica actividades físicas colectivas como la bailoterapia es una buena opción, realizar juegos tradicionales que impliquen un esfuerzo físico como las carreras de sacos, saltar la cuerda, el ula ula , son actividades que fomentan este estímulo deportivo.</p>	<p>física</p> <p>Promoción de actividad física: bailoterapia, caminatas y juegos tradicionales</p>
---	--

Fuente: León (2024)

Tabla N° 4: Categorías y Subcategorías Emergentes

Categorías Apriorísticas	Sub Categorías Emergentes
Actividad física	<p>No se realiza actividad física y deportiva Una vez por semana se realizan actividades deportivas en la escuela. No hay actividad física dentro de la comunidad. No hay cultura de la actividad física</p>
Salud Integral	<p>Valoración favorable frente a la actividad física para la salud integral Hay hábitos pocos saludables. Mejoras en la salud integral con la actividad física y el deporte</p>
Acciones Transformadoras	<p>Generar actividades de recreación y bailoterapia Promover actividades físicas desde la escuela Promover caminatas y actividades lúdicas tradicionales Promover la Educación física</p>

Fuente: León (2024)

3.2 Triangulación

Interpretación y Triangulación

Como puede apreciarse, en las tablas anteriores a partir de la información aportada por los actores sociales claves que fueron entrevistados y los acuerdos del grupo focal, se puede evidenciar que en la comunidad el Remance la actividad física, no ha sido un elemento que se promueva y se desarrolle en la cotidianidad, tanto en la interpretación que se hace de la información aportada producto de las entrevistas, como del diagnóstico participativo realizado, ha sido limitada la actividad, el ejercicio y la práctica deportiva en el sector, de allí la preocupación para promover estilos de vida saludable a partir de la actividad física.

Todos los actores sociales consultados coinciden que no se realiza actividad física y deportiva y si acaso, recientemente se realiza una vez por semana las actividades deportivas en la escuela, más no así en la comunidad. La única actividad que realizan son las caminatas para hacer labores, compras y algunos que desarrollan labores agrícolas, por lo que se considera que no hay cultura de la actividad física en la comunidad.

Con respecto a la salud integral, se pudo constatar que ciertamente las personas reconocen que realizar actividad física mejoraría la salud, por lo que tiene una valoración favorable frente a la actividad física para promover la salud integral, a pesar que no la practican. Reconocen que hay hábitos pocos saludables en términos generales, lo que ocasiona problemas de salud, como la hipertensión arterial, el sedentarismo y otras patologías las cuales se identificaron en el diagnóstico participativo. De allí que consideran que practicar deportes y hacer actividades físicas mejoraría la salud integral de la población.

En ese sentido, con respecto a las acciones transformadoras, los actores sociales comentaron que se podrían realizar actividades de recreación, bailoterapia, actividades lúdicas a través de juegos tradicionales, la promoción de la educación física desde la escuela hacia la comunidad, el desarrollo de caminatas y actividades comunitarias para generar una cultura de la actividad física que favorezca la salud integral de los habitantes de la comunidad.

De acuerdo a esto, el grupo focal hemos reunido información suficiente para planear las acciones transformadoras que permitirán promover la actividad física para mejorar la salud integral de los habitantes de la comunidad Remance del Municipio Tinaquillo – Estado Cojedes.

MOMENTO V

5. ACCIONES TRANSFORMADORAS

Una vez obtenida la información registrada en las entrevistas hechas a los actores sociales clave, conjuntamente con la información recabada en la fase diagnóstico, el grupo focal hemos concertado elaborar el plan de acción que es producto de todas estos elementos que han surgido en el proceso investigativo y que van a permitir seguir avanzando en las transformaciones planteadas en cuanto a promover la actividad física en la comunidad El Remance. En ese sentido se presenta a continuación las acciones estratégicas propuestas.

5.1 Plan de Acción

En esta etapa o fase de la investigación los investigadores definimos a partir de los propósitos de la investigación el cronograma y el plan de trabajo, precisando la metodología y herramientas que usamos y los resultados y productos esperados de la IAP.

Tabla 5: Plan de Acción

Propósitos Específicos	Acción	Contenido	Responsables	Resultados Esperados
Sensibilizar a los líderes comunales para crear grupo focal que promueva la actividad física como medio de transformación de la salud integral en el Remance	Visitas a la comunidad, a la escuela y a la base de misiones explicando el propósito del proyecto para sensibilizar a los líderes de la comunidad y maestros	Importancia de la actividad física para la salud integral	La Investigadora	Incorporar a maestros y líderes comunales para crear el grupo focal o grupo de investigación
Convocar a los vecinos y líderes comunales para realizar diagnóstico participativo e identificar a través de la Estrategia FODA la pertinencia de acciones transformadoras desde la actividad física.	Reuniones con vecinos, maestros, líderes para realizar estrategia FODA e identificar los elementos del diagnóstico participativo	Identificar Fortalezas Debilidades Oportunidades y Amenazas de la comunidad en función de la actividad física	El Grupo focal	Reconocer desde lo interno de la comunidad, las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en torno a la actividad física y la salud integral

Desarrollar reuniones para elaborar plan de acción, tomando en cuenta todos los elementos señalados en la FODA	Convocar y concretar reuniones para planificar las acciones tendientes a promover la actividad física en la comunidad como acción transformadora de la salud integral	Caminatas Bailoterapias Juegos deportivos Competencias deportivas	El Grupo focal	Concretar el plan de acción ajustado a los hallazgos del diagnóstico y las entrevista realizadas
Ejecutar el plan con el apoyo de aliados estratégicos sistematizando los logros obtenidos en cada fase de ejecución.	Desarrollar las acciones planificadas con el apoyo de la escuela, la base de misiones y los líderes comunales	Material deportivo Humanos Material recreativo Material didáctico	Grupo focal, maestros, entrenador deportivo	Lograr la participación activa de niños, jóvenes y adultos en todas las actividades planeadas
Valorar los resultados obtenidos para identificar las transformaciones logradas	Reuniones con el grupo focal para interpretar los resultados y reconstruir la realidad con las transformaciones logradas	Reunión y discusión de los resultados obtenidos	El Grupo focal	Identificar los logros y las transformaciones en cuanto a la actividad física en la comunidad

Fuente: León (2024)

5.1 Reconstrucción de la realidad

Con base al propósito planteado en esta IAP, en el cual se planteó desarrollar acciones transformadoras a través de la actividad física para mejorar la salud integral de los habitantes de la comunidad Remance del Municipio Tinaquillo – Estado Cojedes. Podemos mencionar los logros obtenidos en cada actividad desarrollada:

En primer lugar el 22 de Enero del 2024: En mi horario laboral me dirijo a la Escuela “Luis Beltrán Pietro Figueroa” para presentar al directivo mi trabajo de grado titulado “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL” mismo que tiene como finalidad recrear y crear nuevos patrones con respecto a la actividad física en los escolares, dado que los mismos no tienen un especialista en el área, por lo que desconocen del fomento de estas actividades; al llegar a la institución me reciben las profesoras y me informan del respaldo,

apoyo y colaboración para gestionar profesional de actividad física con un organismos llamado INDETI, esto con el fin de realizar actividad deportiva en la institución.

Para el 5 de Febrero del 2024: Gracias a los enlaces realizados mediante la Directiva de la Escuela Luis Beltrán Pietro Figueroa, nos encontramos con el especialista en educación física y deporte representante de INDETI, quien receptivamente manifiesta que de contar con el traslado mañana mismo acude a la institución, por lo que se acuerda para el día 23 su presencia con su equipo para realizar deportiva recreativa en la institución Luis Beltrán Pietro Figueroa.

A partir de la incorporación del entrenador deportivo, se acuerda encuentro con representante del poder popular, docentes y el entrenador deportivo, para crear el grupo focal y realizar el diagnóstico participativo que nos permitió identificar los elementos a favor y en contra para promover la actividad física. Esto no llevó a realizar la planificación para incorporar a las personas en el proyecto.

19 de febrero del 2024: Se planificó una caminata en la zona específicamente en la calle principal que dirige al Balneario El Remance, la misma se hace voluntaria para realizar llamado al resto de familiares, acuerda incluso hacerse cargo de sus sobrinos para que no se pierdan de la actividad, la caminata queda pautada para el 29 de febrero. Para la fecha que se pauta la caminata no se realiza en vista de que no hubo asistencia. Sin embargo se replanificó y se logró la asistencia de un número significativo de personas a pesar de ser la primera actividad se consideró favorable la participación sobre todo de los niños, aprovechando el espacio para hablarles de lo saludable de la actividad física y realizando algunas actividades recreativas.

23 de Mayo del 2024: Personal de la institución Luis Beltrán Pietro Figueroa, equipo de especialistas en deporte de INDETI, a cargo del Coordinador de Deportes y equipo básico de salud de Base de Misiones EL Remance, dan inicio a la actividad recreativa deportiva, iniciando con acondicionamiento neuromuscular y estiramiento del cuerpo, luego proceden a realizar un circuito de habilidades motrices y capacidades básicas, donde en distintas paradas deben realizar un ejercicio en específico, esto dura alrededor de 30 minutos por lo que todos los niños que acudieron a clase pudieron realizarlo, para cerrar con los 40 minutos de horas académicas se invita a los escolares a realizar juegos recreativos (cooperativos y de integración) ,juegan futbol donde incorporan a las maestras de la

institución para crear un equipo completo, por lo que la actividad tuvo una duración final de 1 hora con 40 minutos. 9 estudiantes y 11 adultos participaron en la actividad.

Se está pendiente la ejecución de la bailoterapia que se planificó para finales del mes de mayo, donde se aspira la incorporación de más personas de la comunidad.

5.2 Valorar los resultados obtenidos para identificar las transformaciones logradas

En la reconstrucción de la realidad, se puede apreciar que las acciones planificadas se ejecutaron con éxito, ya que se lograron varios aspectos importantes en cuanto a la promoción de la actividad física. En primer lugar, se logró la incorporación del entrenador deportivo en la institución escolar, esto es favorable en cuanto a que los niños están siendo formados para tener una cultura de la actividad física y adquieren valores sobre el ejercicio para tener una salud integral adecuada.

Por otro lado, muchos de los habitantes del sector, se motivaron a participar de las caminatas y los juegos deportivos, lo que evidencia que hay plena disposición de mejorar la salud a través de la actividad física. También, la incorporación de los promotores sociales de la Base de Misiones y las profesoras, fue significativo para lograr mayor integración social a partir de la actividad física, trayendo esto más vinculación en torno a los temas socio comunitarios y mejor atención a los asuntos que requiere la comunidad. Por lo que la actividad física se presenta como una estrategia transformadora de los vínculos sociales y a su vez incide en la concienciación de la salud integral de los pobladores.

Por todo lo descrito se puede afirmar que a través de la actividad física, se logró desarrollar acciones transformadoras para mejorar la salud integral, lo que implica un proceso de toma de conciencia de quienes participaron activamente en el proyecto, como las profesoras, los líderes comunales, el personal del ambulatorio donde yo laboro y el profesor de educación física y entrenador deportivo, que además ya es parte de la comunidad, garantizando desde estos espacios que se siga promoviendo la cultura física para una actividad que genere mayor bienestar en la salud de toda la comunidad de El Remance.

REFERENCIAS

- Alcoba A. (2001) Enciclopedia del deporte. Madrid. <https://books.google.com.gi/books?id=4mzuLW7mWDgC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- Apple, M. W. y Beane, J. A. (1997). Escuelas democráticas. Madrid: Morata.
- Arias, F. (2012). El Proyecto de Investigación. Editorial Episteme. Sexta Edición. Recuperado en: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arnold, P. (1998). Educación física, movimiento y currículum. Editorial Morata. Madrid. España.
- Becerro, M. (1989). Consideraciones sobre la acción del ejercicio y el deporte en el mantenimiento de la salud y en la prevención de la enfermedad. Editorial MAPFRE. Madrid España.
- Bembibre, C. (2009) Actividad física. Recuperado en: <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividadfisica.php>
- Bigott, L. (1992). Investigación Alternativa y Educación Popular en América Latina. Caracas: Fondo Editorial Tropykos.
- Blanco, E., Burriel, J., Campos, A., Carretero J-, Landaberea, J., y Montes, V. (2006). Manual de la Organización Institucional del deporte. Barcelona.
- Borda J. y Roncancio, J. (2018). Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica Que Contribuya a la Calidad de Vida. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá. Colombia. Recuperado en: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11117/TE-22194.pdf?sequence=1>
- Cancela, J. Ayan, J. (2008) Influencia de los factores sociodemográficos en la actividad física habitual de la tercera edad: un estudio piloto. Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte. Universidad de Vigo. Pontevedra. España. Recuperado en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-influencia-factores-sociodemograficos-actividad-fisica-13120022>
- Caro, A. y Rebolledo, R. (2017) Determinantes para la práctica de Actividad física en Estudiantes Universitarios. Revista Internacional de Ciencias de la Salud. Vol 14 N°2, 2017. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5985534>
- Carr, W. y Kemmis, S. (1988). Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado. Barcelona: Martínez Roca.

- Carron, C. (1985). Higiene de la educación física en la edad escolar. En: J. Ribas (coord.). Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Ed. Unisport. Junta de Andalucía. Málaga. pp. 61-80.
- Casajús, J. y Rodríguez, G. (1995). Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Recuperado en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64755/>
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Dir. Manuel Delgado, Juan Torres y Eva M^a Artés. Granada: Universidad de Granada.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apuntes: Educación Física y Deportes, 63, 22-29.
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Teoría, vol. 14, núm. 1, 2005, pp. 61-71 Universidad del Bío Bío Chillán, Chile. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/299/29900107.pdf>
- Comisión de Cultura Física y Deporte de México. (2017). Ejercicio aeróbico y anaeróbico, dos formas de adquirir energía, Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conade/prensa/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-dos-formas-deadquirir-energia>
- Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. Apuntes: Educación Física y Deportes, 31, 55-61.
- Coreil, J (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. Clínica y Salud, 3, 221-231.
- Coto, E. (2009). La Educación Física En El Área Rural Y Su Tratamiento Didáctico En El Medio Natural. Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica. Revistas Inter Sedes. Vol. IX. (17-2008) 59-70. ISSN: 1409-4746. Recuperado en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/905/966>
- Dawson, J. (1994). Health and lifestyle surveys, beyond health status indicators. Health Education Journal, n° 53.
- De Armas, E. (2021) Propuesta de Modelo de Gestión para Organizaciones Públicas de Salud en Venezuela. Artículo publicado en la revista Gestión I+D. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/8737226.pdf>
- De la Cruz, J.C. (1989). Higiene de la educación física en la edad escolar. En: J. Ribas (coord.). Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Ed. Unisport. Junta de Andalucía. Málaga. pp. 61-80.

- Deivis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (1992): Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En: Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (Ed.): Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. INDE, Barcelona.
- Denzin, N. K. (1970): Sociological Methods: a Source Book. Aldine Publishing Company. Chicago.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española de Salud Pública, 85(4), 325-328. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113557272011000400001&lng=es&tlng=en.
- Estrada, J. Valencia, M. y Betancurt, D. (2015). Teoría crítica en salud. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2015; 33(supl 1): S87-S89. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33s1a15. Recuperado en: <http://Dialnet-TeoriaCriticaEnSalud-5265847.pdf>
- Fierro, C., Fortoul, B. y Rosas, L. (1999). Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación-acción. México: Paidós
- Figueira, F. (2020). Actividades físicas deportivas y recreativas para el fortalecimiento de las relaciones inter-personales entre los estudiantes de primer año de derecho sección B” de la Universidad Nacional Experimental De Los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora Municipio San Fernando, Estado Apure. Trabajo de grado para optar al título de Magister Docencia Universitaria. San Fernando de Apure. Apure. Venezuela.
- Flick U. (2007). Introducción a la investigación cualitativa. Morata Paideia. p. 89-109. Madrid
- Fornet-Betancourt, R (2008). Tareas y propuestas de la filosofía intercultural. Editorial Mainz.
- García, L. (s/f). Los antecedentes de Investigación. Recuperado en: <https://celee.uao.edu.co/antecedentesdeinvestigacion/#:~:text=Son%20todos%20aquellos%20trabajos%20de,investigaci%C3%B3n%20que%20se%20est%C3%A1%20haciendo>.
- Garzón, M. (2022). Hacia un modelo de salud integral: actividad física y su relación con el bienestar psicológico. Trabajo de grado para optar al título de Magister en Psicología clínica. Universidad Conrad Lorenz. Bogotá. Colombia. Recuperado en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/5123/911202015%20-%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Giroux, H. A. (2008). Democracia, educación y política en la pedagogía crítica. En P. 17-22. Barcelona: Graó.
- González, V y Ríos, R. (1999). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes, 6, Recuperado en: <http://efdeportes.com/efd32/satisf.htm>
- Habermas, J. (1982). Conocimiento e interés. Madrid: Taurus.
- Habermas, J. (1987). Teoría de la acción comunicativa. T. I y II. Madrid: Taurus.
- Habermas, J. (1990). La lógica de las ciencias sociales. Madrid: Tecnos.
- Herrera, T. (2010). Actividad física, caminata y costo energético en niños y adolescentes: una revisión, revista digital-Buenos Aires - Año 14 N°141. <https://www.efdeportes.com/efd141/caminata-y-cost-energetico-enninosyadolescentes.htm>
- Huaracallo, C. (2021) Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran unidad escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. (Tesis, Facultad e Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Altiplano). Recuperado en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16126/Huaracallo_Tacuri_Cind%20y.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hudson, W, (1981). A short-form scale to measure sexual discord women. Journal of Sex Research, 17, 157-174.
- Junta de Castilla y León, (2018). ¿Qué es ejercicio físico? <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjuven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988). Cómo planificar la investigación acción. Barcelona: Alertes.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. Gaceta Oficial N° 39.741, del 23 de agosto de 2011. Asamblea nacional de la República bolivariana de Venezuela.
- Ley Orgánica de Educación (2009), Gaceta Oficial extraordinaria, N° 5.929. Fecha 17 de agosto de 2009. Caracas-Venezuela.
- López, V. (2002). Recursos, experiencias y posibilidades para el desarrollo de la educación física en la escuela rural. Tándem: Didáctica de la educación física, (9), 72-90.
- Márquez R. y Garatechea N. (2009). Actividad física y Salud, Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid. Recuperado en:

https://books.google.com.pe/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&dq=actividad+fisica&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=actividad%20fisica&f=false

- Martín-Parra L., Y Cortés C. (2020). Percepciones de los estudiantes sobre la relación entre la clase de educación física y la convivencia escolar. Recuperado en: <https://repository.urosario.edu.co/>
- Martínez, M. (2015). Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. Editorial Trillas, 2a edición. Ciudad de México, México. Pp. 38, 88-89, 93, 122, 240-242, 252-255, 261, 265, 276.
- MINSA (2015). Gestión para la Promoción de la actividad física para la salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/320833-gestion-para-lapromocion-de-la-actividad-fisica-para-la-salud-documento-tecnico>
- MISHLER, E.G. (1990). Validation in inquiry-guided research: The role of exemplars in narrative studies. Harvard Educational Review, 60(4), 415-443.
- Mujica, R. (2020). El Abogado en su Rol como docente universitario desde un enfoque socio-crítico. Tesis Doctoral. UNELLEZ VIPI. San Carlos. Cojedes.
- Municipio Tinaquillo (s/f). Las Mesas de Vallecito. Recuperado en: <https://gelvez.com.ve/cojedes/poblados/las-mesas-17562.html>
- Natteri, I. 2022. Por una perspectiva crítica de la salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Revista Filosofía Universidad de Costa Rica, LXII (162), Enero - Abril 2023 / ISSN: 0034-8252 / EISSN: 2215-5589. Recuperado en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/filosofia/article/view/50423/53901>
- Núñez, M (2024) Perspectivas metodológicas cualitativas en el desarrollo de investigaciones en gerencia avanzada. Universidad Fermín Toro. CABUDARE. Estado Lara. “Arquetipo metodológico de abordaje cualitativo. Universidad Fermín Toro”.
- Organización Mundial de la Salud (1960). Actividades de la OMS en 1960: informe anual del Director General a la Asamblea Mundial de la Salud y a las Naciones Unidas. Recuperado en: <https://iris.who.int/handle/10665/94660?locale-attribute=de&locale=en&null=>
- Organización Mundial de la Salud (2010) Actividad Física: Recuperado en. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Perea, R. (2001). La Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. Educación XXI, N° 004. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid España. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600403.pdf>

- Petlenko, V. y Davidenko, D. (1998). Esbozos de valeología: Salud como valor humano. San Petersburgo: Ciencias de la Educación del Báltico.
- Prieto, J. y Martínez, C. (2016). La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico. Recuperado en: <https://g-se.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-surelacion-con-el-rendimiento-academico-2210-sa-S5875359b5dd64>
- Programa Perseo (2007). Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia.
- RAE (2020). Asociación de Academias de la Lengua Española. Recuperado en: <https://www.asale.org/>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de estudios sociales, (18), 67-75.
- Rodríguez, P. (1995). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. Revista Española de Educación Física, XI, 2, 14-28.
- Rojas, S. Querales, M. Leonardo, J. y Bastardo, P. (2016). Nivel de actividad física y factores de riesgo cardiovascular en una comunidad rural del municipio San Diego, Carabobo, Venezuela. Departamento de Bioquímica. Escuela de Ciencias Biomédicas y Tecnológicas. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo. Laboratorio Protozoología. Instituto de Biología Molecular de Parásitos (BioMolP). Revista Venezolana Endocrinóloga y Metabolismo. vol.14 no.2 Mérida. Recuperado en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16903110201600020004
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2004). Pedagogía de los valores en la educación física. Madrid: C.C.S.
- Ruiz, J y Bueno I. (2015). La Educación Física desde una perspectiva crítica. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 20 - N° 204 - Mayo de 2015. Recuperado en: <http://www.efdeportes.com/>
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. American Journal of Public Health, 87, 1328-1334.
- Sánchez, A y otros (2022). Actividad física en la salud integral de los estudiantes de la escuela de trabajo social. Artículo científico publicado en la revista L.A. Investigación. N° 22. Noviembre 2022. Recuperado en:

<https://revistaic.instcamp.edu.mx/uploads/Ano2022No22/Ano2022No22-100-118.pdf>

- Sánchez, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Serra, L., Roman, B., y Aranceta, J. (2006) Actividad física y salud. <https://books.google.com.pe/books?id=HoBRW1Nk8SIC&pg=PA2&dq=ejercicio+fisico+definicion&hl=es>
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, health and well-being at different life stages. Research quarterly for exercise and sport, 66 (4), 298-302.
- Tirado, G. (2023). Actividad física y salud: estudio basado en revisión sistemática. Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM. Recuperado en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19760/Tirado_zg.pdf?sequence=3
- Vaca, M. (2005) Integrar el aula naturaleza en la educación física escolar. Edita: Ayuntamiento Municipal de Palencia. Palencia, España
- Varo, J., Martínez, J., Martínez-González M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Medicina Clínica, 121 (17), 665-672.
- Veiga, O., y Martínez, D. (2007). Actividad física saludable, Guía para el profesorado de Educación Física, <https://books.google.com.pe/books?id=gpsfAgAAQBAJ&pg=PA121&dq>
- Vitónica (2009), ¿Que es mejor?, subir o bajar escaleras. <https://www.vitonica.com/musculacion/que-es-mejor-subir-o-bajar-escaleras>

ANEXOS

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"**



La Universidad que siembra

**Vicerrectorado de Infraestructura
y Procesos Industriales
Programa de Estudios Avanzados**

ACTA INSTITUCIONAL

Reciba un cordial saludo, coordinador de Deportes para todos del organismo público INDETI Ledo. En deporte Actividad Física y Salud. Josmar Mendoza C.I Nro. V-14.970.651, la presente tiene como finalidad solicitar su colaboración y apoyo para realizar actividades recreativas y deportivas a los estudiantes de la escuela "Luis Beltrán Pietro Figueroa", en marcado en fines académicos, por parte de la Lcda. en Enfermería María Carolina León León C.I Nro. V-19.543.808, quien realiza trabajo de grado titulado **"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL"**

Firma

A handwritten signature in dark ink, appearing to read "Josmar M.", is written over a faint circular stamp. The signature is fluid and cursive.

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"



La Universidad que siembra

Vicerrectorado de Infraestructura
y Procesos Industriales
Programa de Estudios Avanzados

ACTA INSTITUCIONAL

Reciba un cordial saludo al equipo básico de salud de Base de Misiones "El Remance" la presente tiene como finalidad solicitar su colaboración y apoyo para realizar actividades recreativas y deportivas a los estudiantes de la escuela "Luis Beltrán Pietro Figueroa", en marcado en fines académicos, por parte de la Leda. en Enfermería María Carolina León León C.I Nro. V-19.543.808, quien realiza trabajo de grado titulado **"LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL"**


Firma


Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"



La Universidad que siembra

Vicerrectorado de Infraestructura
y Procesos Industriales
Programa de Estudios Avanzados

ACTA INSTITUCIONAL

Reciba un cordial saludo al equipo directivo y responsables de aulas de la Institución "Luis Beltrán Piérola Figueras" la presente tiene como finalidad solicitar su colaboración y apoyo para realizar actividades recreativas y deportivas a los estudiantes, en marcado en fines académicos, por parte de la L.cda. en Enfermería María Carolina León León C.I Nro. V-19.543.808, quien realiza trabajo de grado titulado "LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA RURAL."

Handwritten signature

Handwritten signature
C.I. 14.129.19
Telq. 04144400109



Actividad con el entrenamiento deportivo en la Escuela



Actividad con los niños y los docentes de la Escuela



Actividad física en la Escuela