

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

VICERECTORADO
DE INFRAESTRUCTURA Y PROCESOS INDUSTRIALES
ESTADO COJEDES

COORDINACIÓN
ÁREA DE POSTGRADO

PPP

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN
DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA
ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE**

Autora: Olga Andreina Pérez Hernández.
C.I. Nº: V-17.354.450.

Tutora: MSc. Marelys Norey Escalona Goyo.
C.I. Nº: V- 17.311.196.

SANARE, OCTUBRE DE 2017



La Universidad que Siembra

Vicerrectorado
De Infraestructura y Procesos Industriales
Coordinación Área de Postgrado
Postgrado en Pedagogía de la Educación Física

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA
ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE.**

Requisito parcial para optar al grado de *Magister Scientiarum* en Ciencias de
la Educación Mención Pedagogía de la Educación Física.

AUTORA: OLGA ANDREINA PÉREZ HERNÁNDEZ.
C.I. Nº: V-17.354.450.
TUTORA: MSC. MARELYS NOREY ESCALONA GOYO.
C.I. Nº: V- 17.311.196.

SANARE, OCTUBRE DE 2017

Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"



La Universidad que Siembra

iii

Vicerrectorado
De Infraestructura y Procesos Industriales
Coordinación Área de Postgrado
Postgrado en Pedagogía de la Educación Física

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, MSc. MARELYS NOREY ESCALONA GOYO Cédula de Identidad N° 17.311.196, en mi carácter de tutora del Trabajo de Grado, Titulado: *PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE*, presentado por la ciudadana: *OLGA ANDREINA PÉREZ HERNÁNDEZ*, para optar al título de *MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*, por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de San Carlos, a los 17 días del mes de Abril del año 2017.

Nombre y Apellido: Marelys Escalona

Marelys Escalona
Firma de Aprobación del tutor

Fecha de Entrega: 17-05-2017



UNIVERSIDAD NACIONAL
EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"



Programa de Estudios Avanzados

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

Nosotros, miembros del jurado de:

Trabajo Especial de Grado	<input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo de Grado	<input type="checkbox"/>	Tesis Doctoral	<input type="checkbox"/>
---------------------------	-------------------------------------	------------------	--------------------------	----------------	--------------------------

Titulado(a):

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE

Elaborado por el (la) participante:

Nombres, Apellidos y Cédula de Identidad

Olga Andreina Pérez Hernández. C.I. V-17.354.450.

Como requisito parcial para optar al grado académico de: *Magister Scientiarum*, el cual es ofrecido en el programa de: *Maestría en Ciencias de la Educación, Mención Pedagogía de la Educación Física*, del Programa de Estudios Avanzados de Postgrado del Vicerrectorado de Infraestructura y Procesos Industriales de la UNELLEZ - San Carlos, hacemos constar que hoy, 26/10/2018, a las 3:44 pm, 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: 4:25 pm.

1.- Jurado Coordinador (a)

MSc. Oreste Carlos Figueredo Sánchez.
C.I. V-30.801.855. (UNELLEZ)

2.- Jurado Principal

Dra. Ana Isabel Aguirre de Loreto.
C.I. V-10.992.284. (UNELLEZ)

3.- Jurado Principal

MSc. Marellys Norey Escalona Goyo.
C.I. V-17.311.196. (TUTOR EXTERNO)

4.- Jurado Suplente 1

MSc. Yuleimi Peña.
C.I. V-84.323.589. (UNELLEZ)

5.- Jurado Suplente 2

MSc. Raphael Castilla.
C.I. V-7.146.897. (UNELLEZ)

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

AGRADECIMENTOS

A Dios primeramente, por darme luz, fortaleza, sabiduría para aceptar este reto difícil pero no imposible de alcanzar como el de ser Magister.

A la UNELLEZ por abrir sus puertas y permitir mi formación y alcanzar este nuevo nivel profesional.

A mis compañeras (as) de trabajo, quienes desde un principio me adoptaron a su grupo.

A mis tutoras, especialista de educación física Msc. Marelys Escalona y la metodóloga Jenny Guzmán por su calidad humana, dedicación y ofrecer sus conocimientos con generosidad, para que mi investigación, no sólo me formara académicamente, sino como profesional por no abandonarme cuando más la necesite.

A mis compadres, Eduardo Colmenares, José Torrez y Evelyn Antique ,por darme sus consejos a tiempo de no renunciar a este nuevo logro académico, ya que pensaba abandonar ,pero recapacite y aquí hoy día estoy junto a todos ya en la clase final , como lo es la defensa del trabajo de grado.

A todos los profesores, quienes aportaron sus conocimientos, súper agradecidos por darnos una formación de excelencia.

DEDICATORIA

A Dios y a mis santos, primeramente por haberme guiado a la realización de subir un escalón más de mis metas y día a día llenarme de fortalezas.

A mis bellos padres, por su apoyo incondicional tanto emocional como monetario. Los amo.

A mi hija, por ser mi milagro y mi motor para seguir cada día adelante. Te adoro.

A mi Esposo, Olivio Guédez por su apoyo para que pudiese culminar esta meta. Quien también me dio sus palabras alentadoras para continuar con mi carrera cuando en un tiempo decidí renunciar.

INDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .. ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
AGRADECIMIENTOS.....	IV
DEDICATORIA	VI
INDICE	VII
LISTA DE GRAFICOS.....	X
LISTA DE CUADROS.....	X
RESUMEN	XIII
CAPITULO I.....	18
EL PROBLEMA.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	24
<i>Objetivo General.....</i>	<i>24</i>
<i>Objetivos Específicos.....</i>	<i>24</i>
JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
CAPITULO II.....	28
MARCO TEORICO	28
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
BASES TEÓRICAS.....	34
<i>Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow (1943)</i>	<i>35</i>
<i>Sedentarismo.....</i>	<i>40</i>
<i>La Sociomotricidad</i>	<i>41</i>
BASES LEGALES	45
<i>Sistema de Variable.....</i>	<i>48</i>
CAPITULO III.....	51
MARCO METODOLOGICO.....	51
NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN	51
TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	53
FASE I: DIAGNÓSTICO.....	54
FASE II: FACTIBILIDAD	54
FASE III: DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS	54
FASE IV: EJECUCIÓN.....	54
FASE V: EVALUACIÓN.....	55
POBLACIÓN	55

MUESTRA.....	55
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	56
INSTRUMENTO	56
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	57
CONFIABILIDAD	58
TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	59
<i>Procesamiento de los datos:</i>	59
ANÁLISIS DE LOS DATOS:.....	60
CAPÍTULO IV	61
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	61
FASE I. ESTUDIO DIAGNÓSTICO.....	61
<i>Objetivo del proyecto</i>	61
<i>Propósito del Proyecto</i>	61
CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO.....	62
<i>Naturaleza del Proyecto</i>	62
<i>Ubicación Sectorial</i>	62
ESTUDIO DE CAMPO.....	62
<i>Naturaleza de la Investigación</i>	62
<i>Sujetos en Estudio</i>	63
<i>Instrumento</i>	63
CAPITULO V	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	81
CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES	84
CAPÍTULO VI	86
DISEÑO DE LA PROPUESTA	86
TÍTULO DE LA PROPUESTA	86
PRESENTACIÓN	86
OBJETIVO GENERAL.....	87
OBJETIVO ESPECÍFICOS	87
JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	88
EVALUAR LA FACTIBILIDAD DE APLICACIÓN.....	88
CAPITULO V	102
EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA	102
INTRODUCCIÓN.	102
CAPITULO VIII	110
EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	110
INTRODUCCIÓN.	110

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	111
PROCESO DE EVALUACIÓN.	114
REFERENCIAS	119
ANEXOS.....	124
ANEXO A.....	125
ANEXO B.....	127
ANEXO C	137
ANEXO E.....	139
ANEXO F.....	141
ANEXO G	142
ANEXO H	145

LISTA DE GRAFICOS

N°		pp	LIS TA DE CU AD RO S
1	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	51	
2	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	52	
3	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	53	pp
1	Identificación de las variables	36	
4	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	54	37
5	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Resistencia.	55	50
5	Distribución de Frecuencias y Porcentaje del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Resistencia	56	51
6	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	57	
7	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortaleza Física	58	52
8	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	59	
9	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortaleza Mental	60	53
10	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	61	
11	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortaleza Psíquica	62	54
12	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	63	
13	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortaleza Social	64	56
14	Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas	65	
15	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Consecuencias	66	57

	Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Equilibrio	
10	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Flexibilidad	58
11	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Flexibilidad	59
12	. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Tabaquismo.	60
13	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Televisor	61
14	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Malos hábitos alimenticios	62
15	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Hipertensión.	63
16	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Obesidad.	64
17	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Diabetes.	65
18	Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Problemas cardiacos.	66

19	Inventario de Recursos Humanos y Materiales	76
20	Inversión de Costos	77
21	Plan De Acción	79
22	Aplicación del Plan de Acción a la Realidad	80
23	Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde se integren a través de actividades físicas.	82
24	Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Palo Verde fortalezcan la motricidad gruesa a través de actividades físicas	84
25	Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde participen en bailoterapias	86
26	Objetivo Específico: Lograr los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde se incorporen en las actividades físicas para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices..	
27	Plan General de Evaluación	102
28	Relación entre lo Planificado y lo Ejecutado	106
29		

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”
COORDINACIÓN DEL ÁREA DE POSTGRADO



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA
BOLIVARIANA PALO VERDE.**

Autora: Olga Pérez
Tutora: Marelys Escalona

RESUMEN

El siguiente trabajo tiene como propósito iniciar desde proponer hasta evaluar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo de los docentes que laboran en la escuela bolivariana palo verde. La investigación se enmarca en un proyecto factible de campo de carácter descriptivo, enfocado en el paradigma positivista. Enfoque cuantitativo. Dicho trabajo se inserta bajo la línea de investigación educación física, deporte y recreación .en cuanto al diseño de la investigación se fundamentó en los enfoques metodológicos de Ander Egg (1988) ; en el mismo, se utilizó una población y muestra compuesta por 20 docentes de la institución en estudio . Para la obtención de los datos se aplicó el instrumento el cual estuvo representado por una encuesta tipo cuestionario, constituido en dos partes e integrado por 16 ítems, de preguntas abiertas (siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca). Los resultados que se produjeron, se presentan organizado en cuadros por dimensiones, con su respectiva interpretación, la validación de la información se realizó a través del juicio de expertos y la confiabilidad se determinó mediante el estadístico de coeficiente de alpha de crombach, cuyo resultado fue de 44% no realizan actividades físicas y 60% son sedentarios Se obtuvo como resultados que los docentes coinciden que es factible un programa de actividades físicas para prevenir el sedentarismo.

Descriptores: programa, Actividades físicas, sedentarismo.

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES



“EZEQUIEL ZAMORA”
COORDINACIÓN DEL ÁREA DE POSTGRADO

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA LA PREVENCION DEL
SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA
BOLIVARIANA PALO VERDE.**

Autora: Olga Pérez
Tutora: Marelys Escalona

ABSTRACT

The following work has the purpose of starting from proposing to evaluating a program of physical activities for the prevention of the sedentarism of the teachers who work in the Bolivarian school Palo Verde. The research is part of a feasible field project of a descriptive nature, focused on the positivist paradigm. Quantitative approach. This work is inserted under the line of research physical education, sports and recreation. As for the design of the research, it was based on the methodological approaches of Ander Egg (1988); In it, a population and sample composed of 20 teachers from the institution under study was used. To obtain the data, the instrument was applied, which was represented by a questionnaire-type survey, consisting of two parts and composed of 16 items, of open questions (always, almost always, sometimes, almost never, never). The results that were produced, are presented in tables by dimensions, with their respective interpretation, the validation of the information was made through expert judgment and the reliability was determined by the crombach alpha coefficient statistic, whose result was 44% do not perform physical activities and 60% are sedentary. It was obtained as results that teachers agree that a program of physical activities is feasible to prevent sedentary lifestyles.

Descriptors: program, physical activities, sedentary lifestyle.

INTRODUCCION

La salud se plantea como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social establecida por la Organización Mundial para la Salud. Desde esta perspectiva 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 priva cualquier atención de la persona como individualidad. Bajo esta perspectiva, la preocupación actual por la salud, como algo más que la ausencia de enfermedad, pasa por una adecuada alimentación y por la realización de actividades físicas de forma habitual.

En este sentido, las actividades físicas se convierten en una de las ramas más importantes de la educación física siendo su objetivo fundamental la satisfacción de las necesidades de movimiento obteniendo como resultado de esta influencia, alegría, salud, diversión y desarrollo individual, no obstante resulta muy difícil lograr dar respuesta a cada una de las necesidades que se presenta en la población pues poseen características y condiciones muy diferentes que pueden resultar a su vez favorables para el aprovechamiento de sus actividades y viceversa, de esto se desprende la necesidad de estudiar, planificar y ejecutar planes y ofertas recreativas que se ajusten al modo de vida de cada comunidad.

Sin embargo, no ha sido hasta estos últimos años cuando se ha empezado a prestar especial atención al beneficio de la práctica regular de ejercicio físico, a favor de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas y de potenciar el bienestar tanto físico como psíquico.

En este sentido, el sedentarismo y la inactividad física, como factores que inciden directamente con el aumento de peso y otras enfermedades como diabetes, artrosis, osteoporosis, otras, son causas de mortalidad e incapacidad en las personas adultas a no realizar ningún tipo de actividad

físico en su tiempo libre. Es necesario reducir las horas de inactividad física, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de la población adulta.

De acuerdo a ello, se considera necesario proponer un programa de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

No obstante, entre los objetivos específicos de la investigación se encuentran los siguientes: Diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde. Determinar la factibilidad técnica y financiera para implementar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde. Diseñar un programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde. Ejecutar el programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde. Evaluar programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Asimismo, desde el punto de vista Social, esta investigación es importante porque contribuirá a que los docentes logren un estado de equilibrio y armonía entre sus movimientos y su cuerpo, determine su identidad corporal y se forme una imagen de sí mismo direccionada; es decir, que pueda manejar su cuerpo según sus deseos.

De lo expuesto anteriormente, esta investigación se propone a resolver la siguiente problemática: se considera necesario establecer actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde, con la finalidad de reducir el sedentarismo e incrementar los ejercicios, y que cambien el entorno para potenciar que la gente sea más activa.

El trabajo consta de siete capítulos, a continuación se describen cada uno:

En el Capítulo I, expone el planteamiento del problema, los objetivos, justificación, alcances y limitaciones. En el Capítulo II, se organizan un conjunto de antecedentes, bases teóricas y las bases legales que sirven de referencia para analizar la realidad objeto de estudio. En el Capítulo III, se presenta el marco metodológico, donde se indica el paradigma de investigación, enfoque de estudio, tipo y naturaleza de la investigación, la población, muestra, validez y confiabilidad del instrumento, así como la forma de recopilación de la información. El Capítulo IV, contiene las interpretaciones de los resultados y su análisis con sus respectivos cuadros y gráficos.

Capítulo V, contenido de las conclusiones y recomendaciones a las cuales se llegó en el estudio. Capítulo VI, donde se diseña el programa de actividades físicas. Capítulo VII, contenido de los resultados de la ejecución y evaluación. Finalmente, se presentan las referencias con respecto al tema en estudio, así como también los anexos que complementan la información.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La práctica de actividades físicas regularmente es una prioridad en la salud pública como una forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la edad adulta. En este sentido, entre los principales beneficios evidenciados científicamente son control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca, presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, autoestima, imagen corporal y disminución del estrés, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Por lo tanto, la actividad física es de vital importancia para lograr la calidad de vida en el adulto, debido a que la salud y bienestar del hombre están enfocados a la mejoría de estilos de vida, donde el ejercicio físico es una opción para las personas. El hombre en su primera época de formación y desarrollo se conforma su estructura muscular y ósea, las cuales estarán en subordinación de la preparación física durante este período.

De allí que, la Organización Mundial de la Salud OMS (2016), define las actividades físicas como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.” (p.s/n).

De este modo, la actividad física ha sido considerada como una de las necesidades básicas del ser humano que a través del tiempo ha

evolucionado para desarrollar nuevos métodos que contribuyen al mejoramiento de la misma. Por lo tanto, es importante que los adultos practiquen actividades físicas debido a que la falta de la misma conlleva al sedentarismo, logrando que ocupen su tiempo de ocio, en ver la televisión, utilizar el ordenador. La disminución de la actividad física o el aumento del comportamiento sedentario desempeñan una función importante en el aumento del peso y la aparición de la obesidad

No obstante, en la actualidad los métodos de preparación física se utilizan con el fin de desarrollar la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad en un individuo para que este pueda realizar determinada actividad con facilidad, no solo por los aspectos señalados sino también como una necesidad, debido a que de esta forma se pueden expresar y canalizar los deseos que contribuyen al desarrollo social y cultural del hombre.

Con referencia a lo anterior, la práctica de actividades físicas en la edad adulta es de suma importancia debido a que la falta de la misma conlleva al sedentarismo, logrando que ocupen su tiempo de ocio, en ver la televisión, utilizar el ordenador, otros. Sumado a esto, con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas del organismo. En las personas mayores, estas modificaciones conllevan a una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados, reduciendo la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, como también su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

Por lo tanto, Rosnay (2014) define el envejecimiento como “un proceso continuo, universal e irreversible que determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. En los individuos mayores sanos, muchas funciones fisiológicas se mantienen normales en un estado basal, pero al ser

sometidos a estrés se revela la pérdida de reserva funcional”. (p.56). En este orden de ideas, la mayor parte de las enfermedades en las personas adultas tienen una base genética, ya que el estilo de vida del individuo es un factor que determina la patología que desarrolle en el transcurso de los años. Aunado a esto, Morato (2007) expresa que la falta de actividad física trae como consecuencia:

(a) El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad. (b) Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción. (c) sensación de pesadez y desarrollo de dilataciones venosas (varices). (d) Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. (e) Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, Cáncer de Colon. (f) Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal. (g) hipertensión arterial, otros. (p.34).

De acuerdo a lo anterior, las personas que no son físicamente activas, por lo general tienen una alimentación inadecuada y por ende sufren de sobrepeso. Estas personas tienen mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, enfermedades del corazón y ataques cerebrales.

Ante la situación planteada, los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se consideran factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas son el sedentarismo y la alimentación inadecuada

He aquí donde el sedentarismo es un hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un

comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

Por lo tanto, el sedentarismo surge como respuesta a la carencia de actividad física, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Con respecto a esto, la OMS (2014) define la salud:

El resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales, culturales y de la organización y funcionamiento del sistema de salud; producto de las determinantes sociales, ambientales, biológicas y del sistema de salud. Su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida. (p.97)

Así que la salud es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. En este aspecto, la educación física como parte de la formación armónica de la personalidad juega un papel importante en las personas, debido a que es considerada como un proceso encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico, la formación y el desarrollo de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y desarrollo de sus cualidades morales y volitivas.

Es por tal razón que este proceso ha de tener un carácter educativo e instructivo, que responde a las exigencias pedagógicas contemporáneas. De este modo, Cagigal (1979), define la educación física como “un proceso o sistema de ayuda al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades

personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas, de movimiento y expresión”.(p.5).

Por consiguiente, la educación física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. A su vez, promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal.

Por otra parte, la salud no sólo establece que para cuidarla se necesita apelar únicamente a los ejercicios físicos; la alimentación es tan o más importante que realizar ejercicios regularmente. Las dietas que el organismo consume deben ser equilibradas y nutritivas; el exceso de alcohol, drogas y tabaco perjudican la forma física de manera grave y hasta veces irreversibles

De lo expuesto anteriormente, se puede expresar que en la actualidad se está confrontando la siguiente situación con respecto a los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde los mismos, sufren de enfermedades como diabetes e hipertensión. Por otra parte, en entrevistas informales se pudo conocer que estas personas no practican actividades físicas como caminatas, trote, aeróbic, aerobic, otros. Por tal razón, la actividad física, debe ser tomada en cuenta como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, porque permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

De acuerdo a esto, se considera necesario establecer actividades físicas como alternativa para la prevención del sedentarismo en los docentes que

laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde con la finalidad de ofrecer información apropiada sobre las actividades físicas y una sana alimentación.

Interrogantes de la Investigación

Partiendo de las premisas anteriores se plantean las siguientes interrogantes:

¿Será preciso diagnosticar la necesidad de información que tienen los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde sobre actividades físicas?

¿Es factible implementar actividades físicas que permitan prevenir el sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde?

¿Habría la necesidad de diseñar un programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde? ¿Es de gran importancia ejecutar el programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde?

¿Será oportuno la evaluación del programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Proponer un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, Estado Lara

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

-Determinar la factibilidad técnica y financiera para implementar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

- Diseñar un programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

-Ejecutar el programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

-Evaluar el programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Justificación de la investigación

Las Actividades físicas promueven y facilitan a los individuos alcanzar a comprender su propio cuerpo, y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

En este sentido, desde el punto de vista Social, esta investigación es importante porque contribuirá a que los docentes que laboran de la Escuela Bolivariana Jornada Completa Palo Verde, logren un estado de equilibrio y armonía entre sus movimientos y su cuerpo, determine su identidad corporal y se forme una imagen de sí mismo direccionada; es decir, que pueda manejar su cuerpo según sus deseos.

De igual modo, desde el punto de vista Gubernamental, esta investigación se justifica porque su repercusión final será la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para la administración pública como privada debido a que se hace necesario que apoyen la promoción de actividades físicas de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Así mismo esta investigación es importante desde el punto de vista Científico porque ayudará a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumentará el entusiasmo y el optimismo. Mejorará la imagen personal y permitirá compartir actividades con la familia y amigos.

Por otra parte, los beneficiados en esta investigación son los docentes que laboran de la Escuela Bolivariana Palo Verde, Municipio Andrés Eloy Blanco del Estado Lara. Cabe destacar que es de suma importancia que se implementen actividades físicas en dicho sector, debido a que contribuirá a conciliar y mejorar la calidad del sueño. Ayudará a liberar tensiones, mejora

el manejo del estrés, ayudará a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo. Por otra parte, ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en las personas y combatir los factores (obesidad, hipertensión, artritis, otros).

De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente. Ayudará a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, otros.)

De acuerdo a lo expuesto, Katch F (2010), expresa que las actividades físicas pueden definirse como “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. (p. 23). En tal sentido, dicho autor plantea que implementar actividades físicas, no solo permitirá que las personas obtengan beneficios para su salud, sino también mejora la calidad de vida, la salud mental, otorgará más energía y menos estrés, mejor postura y equilibrio y una vida más independiente en cualquiera de sus formas -actividades cotidianas, como caminar en forma regular y rítmica, tareas domésticas, baile, ejercicio-, y tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

Por otra parte, la Educación Física es definida por Gutiérrez (2003) como

Un instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otros. (p.27).

En este sentido, la educación física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior, específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

De esta manera, el alcance de la presente investigación a nivel local es que para promover la actividad física es necesaria la intervención concertada de varios organismos que ayuden a las personas a reducir su sedentarismo e incrementar el ejercicio de actividades físicas, y que cambien el entorno para potenciar que la gente sea más activa.

Por tal, este estudio es relevante debido a que proporcionará los siguientes beneficios: (a) Sistema cardiovascular: mejora el desempeño del miocardio; aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco; aumenta la capacidad aeróbica; mejora la resistencia; entre otros beneficios. (b) Obesidad: disminuye el tejido adiposo abdominal; aumenta la masa muscular; reduce el porcentaje de grasa corporal. (c) Glucosa: aumenta la tolerancia a la glucosa. (d) Osteoporosis: retarda la declinación en la densidad mineral ósea; aumenta la densidad ósea. (e) músculos: reduce el riesgo de discapacidad músculo esquelético, mejora la fuerza y la flexibilidad. (f) Psicológico: mejora el bienestar y la satisfacción. (g) Capacidad funcional: reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad; disminuye el tiempo de reacción; mantiene la irrigación cerebral.

El estudio se inserta en la línea de investigación Educación Física, Deporte y Recreación, debido a que permitirá mejorar la salud en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, a consecuencia de la inactividad física.

Delimitación de la Investigación

La investigación está dirigida a los Docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde, Municipio Andrés Eloy Blanco del Estado Lara. En este sentido, en lo temporal se tiene que dicha investigación se realizará en el lapso académico 2016- 2017, desde 10/03/2017 hasta 10/11/2017.

La limitación es que se habrá vacaciones .

CAPITULO II

MARCO TEORICO

El marco teórico tiene como propósito orientar cómo se realizará el estudio (al acudir a los antecedentes, permitirá guiar cómo ha sido tratado un problema específico de investigación, qué tipos de estudios se han efectuado, con qué tipo de sujetos, cómo se han recolectado los datos, en qué lugares se han llevado a cabo, qué diseños se han utilizado). En este sentido, Ander-Egg (1988), define el marco teórico como "las proposiciones teóricas generales, las teorías específicas, los postulados, los supuestos, categorías y conceptos que han de servir de referencia para ordenar la masa de los hechos concernientes al problema o problemas que son motivo de estudio e investigación" (p.s/n).

De allí que, la finalidad del marco teórico es dar a conocer cómo ha sido abordada la problemática objeto de investigación, tanto en el aspecto teórico como metodológico, por lo que se procedió a la búsqueda de antecedentes para sustentar el estudio teóricamente. En el mismo se contemplan trabajos y documentos que sirvieron de bases teóricas y legales con la finalidad de desarrollar el planteamiento del problema expuesto en el capítulo anterior.

Antecedentes de la Investigación

En este sentido, Sarda (2015), desarrolló una investigación titulada, Acciones Educativas Físico Recreativas para modificar estilos de vidas en la población de la comunidad Pastelillo. Camagüey, Cuba. Fueron utilizados métodos de los niveles teóricos, empíricos y matemáticos, así como técnicas e instrumentos de investigación con el propósito de recopilar información sobre los estilos de vida y su influencia directa en la calidad de vida de los individuos; así como el control efectivo de la propuesta.

En el estudio realizado se trataron aspectos que fundamentaron teóricamente la temática abordada, por ser uno de los elementos determinantes para un óptimo equilibrio en la salud de las personas de la comunidad. Con la finalidad de ofrecer soluciones a las deficiencias detectadas se efectuaron acciones con especificidad para cada uno de los grupos implicados en la investigación, las cuales contribuyeron a la modificación de patrones conductuales inadecuados, con el fin de estereotipar estilos de vida sanos acorde a las premisas de la Organización Mundial de la Salud. Con la investigación se aportaron elementos esenciales que favorecieron el trabajo comunitario en el municipio y a partir de la aplicación de las acciones se logró un sustancial cambio en los estilos de vida de las personas que viven en la comunidad.

Su relación con la investigación reside en que se motiva a las personas a integrarse a realizar actividades Físico Recreativas para modificar estilos de vidas con la finalidad de sean más activas, reduciendo previniendo el sedentarismo.

No obstante, Pérez, (2015) realizó una investigación determinar las Actividades físicas que permitan prevenir el sedentarismo en las personas adultas en edades comprendidas 20 a 45 años de la Urbanización Corpahuaico, ubicada en la ciudad de El Tocuyo, Parroquia Bolívar, Municipio Morán, Estado Lara. Dicha investigación estuvo enmarcada en una investigación de campo de tipo descriptiva. La población en estudio fueron 300 personas adultas.

De igual modo, la muestra fue de 100 adultos en edades comprendidas entre 20 y 45 años objeto de estudio. Como instrumento de recolección de datos se diseñó un cuestionario, el mismo cuenta con una presentación, instrucciones generales y presentación de los 29 ítems, estarán bajo una escala de tipo Likert con preguntas abiertas y codificadas con las alternativas: Siempre (1), Casi Siempre (3), Algunas Veces (2), y Nunca (1). Éste será sometido al criterio de validez de juicio de experto quienes

confirmaran la validez del contenido, en cuanto a claridad, pertinencia y congruencia.

Con respecto a la interpretación de los datos, se realizó mediante estadística descriptiva, a través del análisis estadístico de frecuencia y porcentual, presentándose por medio de cuadros y gráficos. Entre las conclusiones se puede señalar que es necesario promover la práctica de actividades físicas en la Urbanización Corpahuaico regularmente como una de las prioridades en salud pública previniendo de esta forma enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la edad adulta.

De acuerdo a lo expuesto, los antecedentes citados tienen relevancia en la elaboración del presente apartado, debido a que los mismos manejan variables similares a las planteadas por los investigadores. Asimismo, de las investigaciones precedentes, los resultados se relacionan con este estudio por cuanto hace posible que se implementen actividades recreativas para la prevención del sedentarismo en mujeres en edades entre 25 y 40 años del sector Las colinas.

De este modo, Oviedo, Núñez y Vega (2015), desarrolló una investigación titulada, La actividad física para el adulto mayor en el medio natural, Universidad de Costa Rica. Dicho estudio tuvo como finalidad el análisis de la actividad física, sus beneficios y algunos mitos que han permanecido a lo largo del tiempo, en torno al adulto. Muchos han sido los estudios en el ámbito de actividad física para distintas poblaciones; se han analizado variables fisiológicas, psicológicas y sociales, tales como el estado de ánimo, la depresión y la satisfacción que obtienen las personas al realizar actividad física. Se puede apreciar como los beneficios son proporcionales a la salud, la autoestima, y a la autosuficiencia ante pares iguales.

Los resultados obtenidos muestran la existencia de beneficios en la población adulta mayor, en relación con la práctica de alguna actividad recreativa, por lo que se promueve el goce de estos beneficios, en un

ambiente que conforta al ser humano y lo transporta a sus inicios: el movimiento humano en la naturaleza.

Según los resultados, se puede concluir que la actividad física, en un ambiente natural, brinda posibilidades y beneficios al adulto mayor; sin embargo, los beneficios que se podrían obtener de ella, dependerán del profesional que conduzca la actividad, de la disposición, de los cuidados que se tengan en el paisaje de trabajo, de los correspondientes protocolos de seguridad, y de cómo se utilizan los recursos para tal objetivo.

Su relación con la investigación reside en que se motiva a las personas adultas a realizar actividades físicas, reduciendo el riesgo de que puedan padecer afecciones cardíacas, hipertensión arterial y diabetes, además pueden controlar mejor su peso, incrementar su resistencia para realizar trabajos físicos y mejorar la salud de sus músculos y sus huesos. También tienen más posibilidades de que mejore su calidad de vida y su salud psicológica.

Por otra parte, Farrera (2014) realizó una investigación titulada el rol pedagógico de los profesores de educación física en las personas adultas y su medio ambiente. La misma estuvo enmarcada en una investigación de campo de tipo descriptiva, contó con una población total de 100 personas adultas entre 50 y 60 años de edad, de la cual se tomó como muestra para el estudio de la población total. A los mismos se les aplicó un test de conocimiento, el mismo contó con 32 ítems, la confiabilidad obtenida fue de 0,88 considerado muy alto. Para obtener dichos resultados se aplicó la fórmula kuder de Richarson a una prueba piloto, el análisis de datos fue organizado en cuadros, donde se realizó el análisis estadístico descriptivo.

La misma llegó a la conclusión que es necesario que las personas adultas tengan un estilo de vida más saludable que incluya actividades física diarias y que las autoridades, desde un nivel supranacional al puramente local, fomenten dicho tipo de actividades y conciencien a la población de los indudables beneficios que comporta el que la gente sea más activa. Su

relación con respecto a esta investigación, es que las actividades físicas tienen numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades, afecciones y la mejora de la salud mental.

Suarez (2014), realizó un estudio denominado, Prevalencia de hipertensión arterial en pacientes de 40 a 65 años, en el Subcentro de salud Reyna del Quinche periodo de enero a diciembre del 2011, de la Universidad de Guayaquil, como requisito parcial para optar el Grado de Magíster En Salud Pública. El objetivo de esta investigación es implementar un programa dirigido a pacientes hipertensos que acuden a la consulta externa del Subcentro de Salud Reyna del Quinche área 1 de salud, conformando un club y realizando talleres de educación para modificar hábitos y estilos de vida de los pacientes y además enseñarles a prevenir riesgos y consecuencias. El estudio fue de tipo transversal, descriptivo, retrospectivo de prevalencia. Es de carácter descriptivo en la que se determinara la prevalencia de hipertensión arterial en pacientes atendidos de 40 a 65 años en el Subcentro de Salud Reyna del Quinche. Retrospectivo ya que se recabó la información de los partes mensuales e historias clínicas de Enero a Diciembre del 2011.

Entre las conclusiones se encuentran las siguientes: Los pacientes hipertensos tienen una patología asociada como la diabetes 37,50%, sobrepeso 16,67%, hiperlipidemias 20,83%. En relación a los hábitos y alimentación el-----consumen alcohol 47%, los que fuman 45,33%, los consumidores de café 50%, la dieta es a base de carbohidratos 58,33%, proteínas 29,17%, vegetales 12,50%. Según el sexo observamos que hay el 65% en mujeres, 35% en hombres. Según la edad observamos durante todos los meses del año 2008, que los hipertensos son de más de 60 años. Según la educación el 54,17% de los hipertensos son analfabetos y alfabetos el 45,83%. Los pacientes hipertensos según el índice masa corporal bajo peso 13,83%, peso normal 54,17%, sobre peso 20,83%, obesidad 1 (8,33%), obesidad 2 (4,17%), obesidad 3 (4,17%). La relación de este estudio con la

presente investigación es que ambas buscan mantener una calidad de vida adecuada para las personas que llegan a la vejez, como una de las principales preocupaciones que enfrenta el adulto mayor, su familia y su relación con la seguridad social.

Azuaje, (2013) en una investigación denominada Promover actividades físicas que permitan prevenir la hipertensión arterial en el sector de Pueblo Nuevo, Municipio Iribarren, Estado Lara. Dicho estudio estuvo enmarcado en una investigación de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, Transeccional o transversal. Las unidades de análisis fueron 100 personas del sector de Pueblo Nuevo. Se utilizó como instrumento un cuestionario con preguntas cerradas con alternativas de respuestas Si o No, de escala tipo Likert, conformado por 20 ítems, y cuatro (4) alternativas de respuesta: siempre, casi siempre, pocas veces y nunca, validado mediante consulta a expertos y su confiabilidad fue 0,86%.

Este estudio concluyó que la falta de hábitos en actividades físicas es altamente significativa en ambos géneros, independientemente del nivel social o condición de actividad. Por otro lado, a los escasos niveles de práctica se suma la insuficiente frecuencia e irregular dosificación, conque se llevan a cabo dichas experiencias vitales, lo que constituye un importante factor de riesgo. La constante y progresiva reducción de los espacios verdes, la precariedad o ausencia de infraestructura complementaria, el aumento de los índices de inseguridad y la escasa presencia o difusión de programas masivos dirigidos a facilitar la participación de la población, son factores que atentan contra el uso intensivo y sustentable de los lugares públicos. Se crea entonces el desafío de preservarlos e incrementarlos, como así también acciones que permitan neutralizar esas amenazas.

De acuerdo a lo expuesto, los antecedentes citados tienen relevancia en la elaboración del presente apartado, debido a que los mismos manejan variables similares a las planteadas por los investigadores. Asimismo, de las

investigaciones precedentes, los resultados se relacionan con este estudio por cuanto hace posible que se establezca programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la escuela bolivariana palo verde, ubicado en Sanare, Parroquia Pio Tamayo, Municipio Andrés Eloy Blanco, Estado Lara.

Bases Teóricas

Dentro de todo proceso de investigación, es necesario resaltar una serie de componentes teóricos que presentan una vinculación con el tema en estudio, y que los mismos, son relevantes para una mayor comprensión de la disertación que se asume. Para Balestrini, (2007), explica que:

Es importante acotar, que las bases teóricas, determinan la perspectiva de análisis, la visión del problema que se asume en la investigación y de igual manera muestra la voluntad del investigador, de analizar la realidad objeto de estudio de acuerdo a una explicación pautada por los conceptos, categorías y el sistema preposicional, atendiendo a un determinado paradigma teórico (p. 91).

Así mismo, las bases teóricas enfoca la investigación de una forma analítica, mostrando una visión del problema de acuerdo con la investigación y la facultad que posee el investigador a la hora de realizar el proceso de estudio enmarcándose desde los conceptos y categorías que determinan el paradigma teórico fundamentado en la investigación.

Por consiguiente, la presente investigación aborda un estudio referido a un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, Estado Lara. De allí, que este estudio tiene su sustentación en la Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow (1943).

Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow (1943)

Maslow (1943), formuló su concepto de jerarquía de necesidades que influyen en el comportamiento humano. Dicho autor concibió esa jerarquía por el hecho de que el hombre es una criatura que demuestra sus necesidades en el transcurso de la vida. En la medida en que el hombre las va satisfaciendo, otras más elevadas toman el predominio del comportamiento.

De acuerdo a esta teoría, el interior de una persona está constituido por una serie de necesidades en orden jerárquico que va desde la más material a la más espiritual. Maslow (ob. cit) agrupa todas las necesidades del hombre en 5 grupos o categorías jerarquizadas mediante una pirámide, las cuales son;

- a- Necesidades fisiológicas (aire, agua, alimentos, reposo, abrigos, otros.)
- b- Necesidades de seguridad (protección contra el peligro o el miedo, otros.)
- c- Necesidades sociales (amistad, pertenencia a grupos, otros.)
- d- Necesidades de autoestima (reputación, reconocimiento, respeto a si mismo, otros.)
- e- Necesidades de autorrealización (desarrollo potencial de talentos, dejar huella, otros.)

No obstante, dicho teórico considera que el hombre es un ser cuyas necesidades crecen y cambian a lo largo de toda su vida. A medida que el hombre satisface sus necesidades básicas o primarias, otras más elevadas como las secundarias ocupan el predominio de su comportamiento y se vuelven imprescindibles. A su vez, se establece que el ser humano está constituido y compuesto por un cuerpo físico, cuerpo sociológico y cuerpo espiritual y que cualquier repercusión o problema que ocurre en cualquiera de estos cuerpos repercute automáticamente sobre el resto de los cuerpos de la estructura. Por esto, este teórico propone dentro de su teoría el concepto de jerarquía, para así darle orden a las necesidades a nivel del cuerpo físico, sociológico y espiritual.

Necesidades Fisiológicas.

Dentro de estas necesidades se encuentran las relacionadas con la sobrevivencia del individuo, es decir, las primordiales, básicas, esenciales, elementales, en fin como se les quiera llamar, las más importantes para la vida, de las cuales el ser humano necesita para vivir, y se encuentran dentro de estas necesidades: alimentación, sea, abrigo, deseo sexual, respiración, reproducción, descanso o sueño, acariciar, amar, comportamiento maternal, mantenimiento de la temperatura corporal, homeostasis(esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y un constante riego sanguíneo), alivio de dolor, otros. Las necesidades fisiológicas pueden definirse a partir de tres características principales: origen somático, independencia relativa, y potencia.

a) Origen somático: el adjetivo 'fisiológicas' va al hecho de que estas necesidades tienen un origen corporal, y en este sentido se diferencian del resto de las necesidades como las de seguridad, de amor, etc. En algunos casos, como en los clásicos ejemplos del hambre, la sed y el deseo sexual, hay una base somática localizada específicamente en ciertas partes del cuerpo, cosa que no sucede en otros casos como la necesidad de descanso, de sueño o las conductas maternas.

b) Independencia relativa: las necesidades fisiológicas son relativamente independientes entre sí, así como con respecto a otras necesidades no fisiológicas y con respecto al conjunto del organismo. Con esto, es probable que Maslow haya querido decir que el hambre, la sed y el deseo sexual, por ejemplo, se satisfacen independientemente porque saciando la sed no se deja de estar hambriento ni sexualmente insatisfecho, aunque puede hacer a estas necesidades momentáneamente más soportables.

c) Potencia: Si una persona carece de alimento, seguridad, amor y estima, probablemente sentirá con mayor fuerza la ausencia del alimento

antes que otra cosa, y por tanto intentará satisfacer en primer lugar la necesidad fisiológica. Las necesidades fisiológicas son, por tanto, las más potentes. Así, si todas las necesidades están sin satisfacer, el organismo estará dominado por las necesidades fisiológicas, mientras que las otras podrán ser inexistentes o simplemente quedar desplazadas al fondo

Necesidades de Seguridad.

Cuando se satisfacen razonablemente las necesidades fisiológicas, entonces se activan estas necesidades. Por su naturaleza el hombre desea estar, en la medida de lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de los problemas futuros; requiere sentir seguridad en el futuro, estar libre de peligros y vivir en un ambiente agradable, en mantenimiento del orden para él y para su familia.

También se encuentran dentro de esta categoría, las necesidades de: estabilidad, ausencia de miedo, ausencia de ansiedad, miedo a lo desconocido, miedo al caos o a la confusión, a perder el control de sus vidas de ser vulnerables o débiles a circunstancias, nuevas, actuales o por venir, entre otras.

Necesidades Sociales.

También llamadas de amor, pertenencia o afecto, están relacionadas con las relaciones interpersonales o de interacción social, continúan luego de que se satisfacen las necesidades fisiológicas y de seguridad, las necesidades sociales se convierten en los motivadores activos de la conducta, las cuales son; tener buenas relaciones con los amigos y sus semejantes, tener una pareja, recibir y entregar afecto, pertenecer y ser aceptado dentro de un grupo social, las necesidades de tener un buen ambiente familiar, es decir un hogar, vivir en un buen vecindario y compartir con los vecinos, participar en actividades grupales, otros.

Necesidades de Estima.

También conocidas como las necesidades del ego o de reconocimiento. Incluyen la preocupación de la persona por alcanzar la maestría, la competencia, y el estatus. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, a la estimación propia y la autoevaluación; y las que se refieren a los otros, las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama, gloria, prestigio, aprecio del resto, ser destacado dentro de un grupo social, reconocimiento por sus iguales, entre otras que hacen que el hombre se sienta más importante para la sociedad y con esto suba su propia autoestima. Cuando satisfacemos esta necesidad de autoestima se conduce a sentimientos de autoconfianza, fuerza, capacidad, suficiencia y a un sentimiento de ser útil y necesario, mientras que su frustración genera sentimientos de inferioridad, debilidad y desamparo.

Necesidades de Autorrealización.

También conocidas como necesidades de auto superación, auto actualización. Las necesidades de autorrealización son más difíciles de describir porque son distintas y únicas, y varían además de un individuo a otro.

Para Maslow la autorrealización es un ideal al que todo hombre desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, expresar ideas y conocimientos, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales, para que cada ser humano se diferencie de los otros.

En este contexto, el hombre requiere trascender, desea dejar huella de su paso en este mundo, una manera de lograrlo es crear y realizar su propia obra.

Necesidad de saber y comprender.

Estas necesidades de orden cognoscitivo no tienen un lugar específico dentro de la jerarquía, pero a pesar de ello fueron tratadas por Maslow. Estas necesidades serían derivaciones de las necesidades básicas, expresándose en la forma de deseo de saber las causas de las cosas y de encontrarse pasivo frente al mundo. Se basa en la necesidad que tiene el hombre por saber y descubrir cosas nuevas y de las que ya lo rodean en el mundo, así como también explorar lo desconocido.

Necesidades estéticas.

Las necesidades estéticas están relacionadas con el deseo del orden y de la belleza, tanto de lo que lo rodea como de si mismo. Estas necesidades estéticas incluyen: necesidad por el orden, necesidades por la simetría, la necesidad de llenar los espacios en las situaciones mal estructuradas, la necesidad de aliviar la tensión producida por las situaciones inconclusas y la necesidad de estructurar los hechos, necesidad de tener ambientes gratos que rodeen a los hombres, otros.

Las necesidades inferiores.

Las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento y en los objetivos que tenga cada hombre a lo largo de su vida. Las necesidades más bajas requieren un patrón que es más rápido y más fácil de saciar, ya que es mucho más accesible conseguir alimento y seguridad, que estatus social, realización o reconocimiento en alguna obra hecha por alguien. Para alcanzar los niveles superiores se necesita mucho más tiempo y que el individuo realice más esfuerzo y más dedicación que para los niveles inferiores de la pirámide.

Sedentarismo

El sedentarismo según Solís (2004) “es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales” (p. 23).

En este sentido, el sedentarismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre quieto que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

Por otra parte, Carmona (2005) establece las causas del sedentarismo, entre las que se encuentran:

- El tipo y horarios de trabajo, la mayoría realizado en oficinas y comercios.
- La falta de cultura y costumbre de realizar ejercicios.
- La falta de instalaciones deportivas y recreativas.
- La contaminación ambiental.
- Falta de mantenimiento de las instalaciones deportivas.
- La inseguridad en zonas recreativas.
- El uso excesivo de tecnología como ascensores, escaleras eléctricas, controles automáticos.
- Adicción a TV e Internet; tecnología de lo comfortable

A su vez, los malos hábitos alimenticios que se obtienen con la implementación de dietas que incluyen el exceso de calorías, han aumentado considerablemente el riesgo de padecer las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y sobre peso, diabetes, eventos cerebro vascular, cáncer de colon y mama, osteoporosis, problemas motores, además de estrés, depresión, ansiedad y decaimiento físico y emocional. Otro factor que se unen a esta bomba, es el tabaquismo, que con sus enormes efectos nocivos, además impide la adecuada oxigenación del cuerpo.

De acuerdo a lo expuesto, Sarda (2008) señala las siguientes consecuencias que surgen del sedentarismo, entre las que se encuentran:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, otros.

La Sociomotricidad

La sociomotricidad emerge como una de las corrientes más recientes que se encuentra en el ámbito de la educación física actual. De allí que, Parlebás (1997), expresa que el término de psicomotricidad, tiene el mérito de haber dirigido la atención hacia la persona como ser susceptible de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento. De igual modo, sostiene que se habla de una acción psicomotriz cuando no hay interacción con otros seres, pero cuando sí se da una relación interactiva, se está hablando de una acción socio motriz.

Esta postura concibe a la educación física como una práctica pedagógica que se apoya en el conocimiento científico, cuyo enfoque está centrado en el movimiento y la interacción; en donde lo significativo de las prácticas se centrará en las manifestaciones observables del comportamiento motor, así como en el sentido relacional y táctico de las conductas que se

presentan en el desarrollo de las actividades. Esta nueva concepción pedagógica, es la corriente más reciente que tiene la visión de ver al individuo como un ser susceptible de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento.

Actividad Física

La actividad Física promueve y facilita en los individuos alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás. En este sentido, quien practica actividades físicas en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad, elementos indispensables como lograr alcanzar un nivel óptimo de salud.

A su vez, Martínez (2007), define la actividad física como la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar. La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, y la mayoría de ellas forman parte propia de la rutina.

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. De allí que, Aznar (2007) establece los tipos más importantes de actividad física para la salud:

1.-Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Aznar (Ob.cit.) define las actividades cardiovasculares aquellas que se denominan con frecuencia actividades “cardiorrespiratorias” o “aeróbicas”,

porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad del cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más). Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, bailar, otros.

2.- Actividades de fuerza y resistencia muscular:

La fuerza muscular es definida por Aznar (Ob.cit.) como la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso.

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

A.-Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, otros).

B.-Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, otros).

C.- con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, otros.

3.- Actividades de flexibilidad

Aznar (Ob.cit.) Define la flexibilidad como la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad

tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

4.- Actividades de coordinación:

Aznar (Ob.cit.), define la coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.

- Actividades rítmicas tales como bailar.

- Actividades relacionadas con la inteligencia corporal sinestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón en el fútbol.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Bases Legales

La presente investigación tiene su basamento legal en la Constitución de La República Bolivariana de Venezuela (1999), Ley Orgánica de Deporte Actividad Física y Educación Física (2011) y Ley Orgánica de Educación (2009)

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), promueve la salud a través de los siguientes artículos:

Artículo 83.-

El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa.... (p. 21)

A su vez, el Artículo 84 establece que:

el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo..., el sistema público de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades..., la comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específica en las instituciones públicas de salud....(p.21)

En este sentido, estos artículos hacen referencia a que, el estado venezolano junto con la participación de la sociedad y a través de las diferentes instituciones especialmente las educativas, deben garantizar programas de recreación y esparcimiento donde se incorporen la práctica de actividades físicas, deportivas o recreativas en las comunidades, promoviendo así una educación para la libertad, la responsabilidad y a la igualdad que responda las exigencias de la sociedad actual venezolana.

Aunado a ello, el artículo 111, establece que: " Todas las personas tienen derecho... a la recreación como actividad que beneficie la calidad de vida individual y colectiva" (p. 27). Así como todas las personas tienen deberes y

obligaciones que cumplir, tales como el trabajo, el estudio entre otros. También tienen derecho a tener un espacio para la recreación, la cual además de ser una actividad que presta para la diversión de los individuos, sirve para beneficiarlos tanto física, como mental y espiritualmente, ya que en ese momento las personas descansan de sus actividades diarias.

De igual forma, Ley Orgánica de Deporte Actividad Física y Educación Física (2011) establece en el Artículo 8, lo siguiente:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. (p.2)

En este sentido, las personas deben practicar deporte, debido al que el mismo tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva

De igual modo, el Artículo 10, señala que:

El deporte, la actividad física y la educación física son derechos fundamentales de todos los ciudadanos y ciudadanas. Las actividades de promoción, organización, desarrollo y administración del deporte, la actividad física y la educación física, se declaran de servicio público, pudiendo ser desarrolladas por el Estado directamente o por particulares debidamente autorizados. (p.3)

Por lo tanto, el deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse. A su vez, con la práctica de deportes las personas mejoraran y fortalecerán su capacidad física y mental. Adicionalmente, el deporte fomenta la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respecto recíprocos; formar el

sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

Asimismo, la Ley Orgánica de Educación (2009), Artículo 06 establece que:

El Estado, a través de los órganos nacionales con competencia en materia educativa, ejercerá la rectoría en el Sistema Educativo. En consecuencia en: 1.- garantiza: (a) el derecho pleno a una educación integral, permanente, continua y de calidad para todos y todas con equidad de género en igualdad de condiciones y oportunidades, derechos y deberes.(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 con los órganos correspondientes. (p. 6-7)

En este sentido, dicho artículo establece que la educación primaria tiene como finalidad contribuir a la formación integral del educando mediante el desarrollo de sus destrezas y capacidad científica, técnica, humanística y artística; cumplir funciones de exploración y de orientación educativa y vocacional e iniciarlos en el aprendizaje de una función socialmente útil; estimular el deseo de saber y desarrollar la capacidad de ser de cada individuo de acuerdo a sus aptitudes.

A su vez, dicho artículo expresa en el literal K.- de la formación permanente para docentes y demás personas e instituciones que participan en la educación, ejerciendo el control de los procesos correspondientes en todas sus instancias y dependencias. Además en el Artículo 15 expresa que:

la educación, conforme a los principios y valores de la Constitución de la República y de la presente Ley, tiene como fines: (1) desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la

participación activa, consciente, protagónica, responsable y solidaria, comprometida con los procesos de transformación social y consustanciada con los principios de soberanía y autodeterminación de los pueblos, con los valores de la identidad local, regional, nacional. Con una visión indígena, caribeña, afro descendiente, latinoamericana y universal. (p.18)

En tal sentido, el estado venezolano junto con la participación de la sociedad y a través de las diferentes instituciones especialmente las educativas, deben garantizar programas de recreación y esparcimiento donde se incorporen actividades físicas y recreativas en la comunidad en estudio. Asimismo que estén dirigidos a promover programas de salud que respondan las exigencias de la sociedad actual venezolana.

Sistema de Variable

Según, Hernández, Fernández y Sampieri (2003) el sistema de variables es una “propiedad que puede variar (adquirir diversos valores) y cuya variación es susceptible a medirse (p.77). De allí, que la investigadora, a través del cuadro de operacionalización de variables precisa los aspectos y elementos que se quieren conocer, cuantificar y registrar con el fin de llegar a conclusiones.

Para el caso de la presente investigación se consideraron las variables Independiente y dependiente, definidas por Hernández y otros (2003) como Variable Independiente “aquella característica o propiedad que se supone ser la causa del fenómeno estudiado y la Variable Dependiente, “como propiedad o característica que se trata de cambiar mediante la manipulación de la variable independiente”. (p. 69).

Por lo tanto, las variables de la presente investigación son las siguientes: Variable Independiente: Actividades físicas

Variable Dependiente: Sedentarismo

Arias (2003) define operacionalización de las variables como “el paso importante en el desarrollo de la investigación”

Cuadro N° 1
Identificación y Definición de las Variables

Objetivos Específicos	Variable	Definición Conceptual
Diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde	Actividades recreativas	Bolívar (2008) plantea que: Las actividades recreativas son el conjunto de acciones que cumplen una función de carácter recreativo, las cuales están dirigidas a compensar y autoafirmar la personalidad tanto individual como socialmente. De allí que el hombre las puede desarrollar o practicar en su tiempo fuera de trabajo. Se caracterizan por su función recreativa, placentera, voluntaria, por ser elegida por el participante espontáneamente sin ningún tipo de coacción en sus horas libres. (p.s/n)
Determinar la factibilidad técnica y financiera para implementar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde	Sedentarismo	Solis (2004) expresa que el sedentarismo hace referencia “a la carencia de actividad física, poniendo al organismo humano en situación vulnerable, ante enfermedades especialmente cardíacas y de obesidad. (p.5).

Fuente: Pérez, (2017)

Cuadro Nº 2. Operacionalización de las Variables

OBJETIVOS ESP ECÍFICOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde	Actividades físicas	-Tipos de actividades físicas	-Resistencia -Fortalecimiento -Equilibrio -Flexibilidad	1,2 3,4 5,6,7, 8,9
Determinar la factibilidad técnica y financiera para implementar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde	Sedentarismo	-Causas	-Tabaquismo -TV -Malos hábitos alimenticios	10, 11 12
Diseñar un programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran de la Escuela Bolivariana Palo Verde.		-Consecuencias	-Hipertensión -Obesidad -Diabetes -Problemas cardiacos	13, 14, 15, 16

Fuente: Pérez, (2017)

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Naturaleza de la investigación

Por su naturaleza el presente estudio se orientará en el paradigma positivista. De allí que, Curcio (2002) expone que:

...para el positivismo, ciencia y método científico son una sola cosa, hay un solo modelo válido de ciencia y es el que corresponde a las ciencias naturales, por tanto una sola metodología, basada en la observación y experimentación: todo lo que puede ser observado, medido, analizado, cuantificado, por tanto previsto y controlado, es ciencia, o para serlo tiene que acomodarse a ello, inclusive deben hacerlo la historia y la cultura. (p. 40)

En otras palabras, en el paradigma positivista impera la argumentación de la realidad, el conocimiento es absoluto y no relativo, y por último tiene que existir precisión en lo que se dice y hace y oponerse a lo vago y todo aquello que no tenga una explicación causal. Con respecto al enfoque de la investigación, el mismo es cuantitativo. En este sentido, Sierra (2008) define el enfoque cuantitativo como

...aquel que se dedica a recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos sobre variables previamente determinadas. Esto ya hace darle una connotación que va más allá de un mero listado de datos organizados como resultado; pues estos datos que se muestran en el informe final, están en total consonancia con las variables que se declararon desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos. (p.4)

De acuerdo a lo expuesto, el enfoque cuantitativo permitirá examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la estadística. Para que exista metodología cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea lineal,

es decir, que exista claridad entre los elementos del problema de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente donde se inicia el problema, en cual dirección va y qué tipo de incidencia existe entre sus elementos.

La presente investigación estuvo enmarcada en la modalidad del proyecto factible y se apoyó en un estudio de campo de carácter descriptivo, en vista que su propósito estuvo dirigido a diseñar un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

En este sentido, se considera un proyecto factible, dado que representó una propuesta de acción dirigida a resolver un problema y satisfacer las necesidades de un grupo. Este tipo de proyecto es definido por el Manual de Trabajos de Grado de Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012) como “la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organización o grupos sociales” (p.21).

De este modo, la naturaleza metodológica del proyecto factible involucrará las siguientes fases o etapas: Diagnóstico, Factibilidad, Diseño, Ejecución y Evaluación. El estudio estuvo apoyado metodológicamente en una investigación de campo de carácter descriptivo, ya que según el Manual de la UPEL (ob. cit) lo define como un análisis sistemático de problemas de la realidad, con el propósito de describirlo, interpretarlo, entender su naturaleza” (p.18).

De allí que, la investigadora se propuso obtener un conocimiento, basado en métodos y técnicas rigurosas que permitirán recoger datos de la realidad de forma directa, apoyándose en el análisis cuantitativo de la realidad estudiada. De igual modo, la investigación es de carácter descriptivo. Arias (2004), define la investigación descriptiva “como aquella que consiste en la

caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 74).

De acuerdo a la definición anterior, el trabajo se ubicó en el nivel descriptivo, puesto que se procedió a recopilar toda la información relativa a las Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Tipo y Diseño de la Investigación

El tipo de estudio es descriptivo, definido por Arias (2004), “como aquella que consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 74). El estudio descriptivo procede a recopilar toda la información relativa a diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde. No obstante, Arias (2004) define el diseño, como la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema planteado, (p.47). De allí que, el estudio estará apoyado metodológicamente en una investigación de campo, según el Manual de Trabajos de Grado de Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012), define a la investigación de campo como

El análisis sistemático de problemas en la realidad con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad; en este sentido, se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios. (p.14)

Por lo tanto el diseño de la investigación se fundamentará en los enfoques metodológicos de Ander Egg (1988), dicho autor hace referencia a las tres primeras fases:

Fase I: Diagnóstico

Esta fase se realizó con la finalidad de diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Fase II: Factibilidad

Una vez que la investigadora conozca los resultados del diagnóstico procederá a determinar la factibilidad del estudio, para lo cual se realizó los siguientes pasos: (a) estudio técnico: a fin de determinar las características que tiene el programa que se llevará a cabo así como los recursos humanos y materiales y (b) estudio financiero que tendrá como propósito conocer el costo del Programa de actividades físicas y los recursos financieros con los cuales se contará para hacer posible su realización.

Fase III: Diseño del Programa de Actividades Físicas

De acuerdo a los resultados que obtuvieron en el diagnóstico y en el estudio factible del proyecto, se diseñó el programa de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Fase IV: Ejecución

La fase de ejecución como la intervención transformadora de la realidad o situación que inicialmente se consideró insatisfactoria o problemática.

Representa el conjunto de tareas y actividades que suponen la realización del Programa. Para la fase de ejecución es necesario organizar los medios o recursos y asignarlo a cada actividad y así controlar y asegurar la ejecución y el control, lo cual es importante identificar a las personas adecuadas que tengan las habilidades que se necesitan para realizar el trabajo.

Fase V: Evaluación

La evaluación de proyecto es un instrumento o herramienta que genera información, permitiendo emitir un juicio sobre la conveniencia y confiabilidad de la estimación preliminar del beneficio que genera el proyecto en estudio.

Población

La población según Hernández, Baptista y Sampieri (2014) se refiere “a los sujetos u objetos de estudio que concuerdan en sus características con una serie de especificaciones”. (p.270). En este sentido, la población de estudio estará constituida por veinte (20) docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Muestra

Según Submán, (2000), la muestra es en “esencia un subgrupo de la población, un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se denomina población”. (p.48)

Dado que el tamaño de la población en estudio es plenamente accesible a la investigadora, se trabajará con la totalidad de la misma conformada. La muestra se considera censal definida por Ramírez (2004) afirma “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”. (p.23)

De allí que, se seleccionará el 100% de la población al considerarse un número manejable de sujetos. En este sentido, como la población en estudio es pequeña se tomó la totalidad de la misma conformada por veinte (20) docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

Según Tamayo y Tamayo (2005) definen las técnicas e instrumentos de recolección de datos como

Se refiere al proceso de obtención de información empírica que permiten la medición de las variables en las unidades de análisis, a fin de obtener los datos necesarios para el estudio del problema o aspecto de la realidad social motivo de investigación, ya que a la final la recolección de datos es la que procesa el llenado de la matriz de datos. (p. 105)

De acuerdo a esto, una vez definido el evento y sus indicios, así como las unidades de estudio, es necesario que la investigadora seleccione las técnicas y los instrumentos mediante los cuales obtendrán la información necesaria para llevar a cabo la investigación. En este sentido, Hurtado (2008) define las técnicas “como los procedimientos utilizados para la recolección de datos. Estas pueden ser de revisión documental, observación encuesta, técnicas sociométricas, otros”. (p.153). En esta investigación la investigadora tomará en cuenta la técnica encuesta.

Instrumento

Según UPEL (ob.cit), define los instrumentos “como el formulario diseñado para registrar la información que se obtiene durante el proceso de recolección”. (p.77). En este sentido, el instrumento para la recolección

de información a utilizar en este estudio es el cuestionario que según UPEL (ob.cit), “consiste en una serie de preguntas contenidas en un formulario que el entrevistado debe responder por escrito” (p. 78).

De acuerdo a lo expuesto, para recolectar información la investigadora aplicará a la población total en estudio, el cuestionario que se diseñará para tal fin. El tipo de cuestionario que se utilizará contiene preguntas abiertas, este según la UPEL (ob.cit) “consiste en un conjunto de interrogantes de interés para la investigación, permitiendo respuestas libres, sin que haya respuestas previas. (p.78). El mismo contará con una presentación, instrucciones generales y presentación de los ítemes, cuenta con 16 preguntas abiertas y codificadas con las alternativas siempre (S), casi siempre (CS), a veces (AV) y nunca (N).

Validez y Confiabilidad del Instrumento

UPEL (ob.cit) expresa “que todo instrumento de recolección de datos debe reunir dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez.(p.88). En este sentido, la validez según Ruiz (2001), la define como aquella que “trata de determinar hasta donde los ítemes de un instrumento son representativos del dominio o universo de contenido de la propiedad que desea medir”, (p. 58). La validación del instrumento se llevará a cabo a través de la técnica juicio de experto, Calduch (2000) la define como

Un sondeo de opinión entre expertos. Esto permite dos cosas: primero, que pueda recurrirse a las técnicas de entrevista y evaluación de cuestionarios desarrollada y verificada en el campo de la investigación de la opinión; y, segundo, que el asesoramiento individual pueda ser juzgado de acuerdo a la competencia de los expertos consultados. Expertos deben ser considerados entre otros los especialistas independientes o las personas entre el círculo de conocidos o los directos colaboradores del propio responsable de las decisiones. (p. 148).

En este sentido, para obtener datos confiables el instrumento será sometido a evaluación por medio de juicios de expertos. Esta técnica permitirá obtener la opinión de sujetos expertos en el tema de estudio, lo cual posibilita la validación del instrumento, debido a que será sometido a juicio de cada uno de los especialistas en las diferentes áreas: dos (2) Licenciados en Educación Física, y un (1) asesor Metodológico, quienes se encargaron de emitir su opinión en cuanto al análisis de contenido: Claridad, Congruencia y Pertinencia con los objetivos planteados para la investigación.

. Dichos expertos realizaron su aporte con la finalidad de mejorar y ampliar el instrumento. A su vez, proporcionaron su opinión en cuanto al análisis del contenido; Claridad; Congruencia y Pertinencia, con los objetivos planteados para la investigación.

Confiabilidad

Namakforoosh (2002) expresa que la confiabilidad

Es el grado en el cual una medición contiene errores variables. Estas son diferencias o entre mediciones durante cualquier momento de medición y que varían de vez en cuando para una unidad dada el análisis al ser medida más de una vez por el mismo instrumento. (p.233).

En este sentido, la confiabilidad del instrumento se determinó a través del coeficiente de consistencia interna: Alpha de Cronbach (1951), el cual permitió obtener una medida del grado de homogeneidad de los ítems del instrumento, así como también su consistencia interna del mismo. El resultado fue de 0.88, lo que apunta utilizando la tabla de Ruiz, C. (1998), si el instrumento presenta un rango mayor de 0,81 equivale a una magnitud

muy alta, esto implica que el test presenta una alta confiabilidad interna. Este resultado se obtuvo a través de la siguiente fórmula

$$a = \frac{n}{n-1} \cdot \left(1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t}\right) \Rightarrow a = \frac{16}{15-1} \cdot \left(1 - \frac{11,1}{54,9}\right) a = \frac{16}{15} \cdot (1 - 0,20)$$
$$a = 1,06 \times 0,80 = 0,88$$

Técnicas de procesamiento y Análisis de Datos

Procesamiento de los datos:

Rangel (1996) expresa que el procesamiento de datos

...es procesar la información, implicando desarrollar actividades de naturaleza mecánica, las cuales pueden efectuarse en forma manual o computarizada. Adoptar una u otra alternativa, esta función del tamaño de la muestra o población según el caso y la disponibilidad de recurso. (p.91)

Para llevar a cabo el procesamiento de datos, se tomará en cuenta las diferentes fases de la investigación:

1. Se efectuarán los tres primeros capítulos y se llevaron a revisión.
2. Una vez corregidos y aprobados los mismos, se elaborará el instrumento de recolección de datos, luego se validará a través de técnica juicio de expertos, en este caso se utilizaran tres expertos en la materia.
3. Después, de haber realizado cada uno de los pasos, el instrumento (cuestionario tipo encuesta) se aplicará a una muestra piloto, con la finalidad de obtener la confiabilidad del instrumento.
4. Después se aplicará el instrumento a la muestra del estudio para aplicarles el cuestionario.

5. Aplicado el instrumento a la muestra de estudio, se realizará el conteo manual para implementar el procedimiento y análisis de los datos. El mismo se realizará a través de las estadísticas propias de investigaciones descriptivas (Distribuciones Absolutas y Porcentuales), donde los resultados se presentaran en cuadros y gráficos que permitirá la interpretación y análisis de los resultados.
6. Al obtener los resultados se elaboraron las conclusiones y recomendaciones necesarias.

Análisis de los Datos:

Rangel (Ob.cit), expresa que “el análisis de los datos se efectúa a partir de la revisión de todos los cuadros, para producir las respectivas conclusiones”. (p.154). En este sentido, los datos se obtendrán con la aplicación de los instrumentos, que serán presentados en cuadros distributivos de frecuencias e índices porcentuales de las respuestas que arrojo cada ítems con la finalidad de desarrollar los objetivos planteados. Este procesamiento corresponde a la técnica de análisis cuantitativa.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se explican los resultados derivados de las afirmaciones emitidas por veinte (20) docentes de Educación Primaria de la Escuela Bolivariana Palo Verde, a fin de obtener la opinión con respecto a proponer un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo. En este sentido, los datos recabados fueron ordenados, procesados, tabulados e interpretados mediante el procedimiento estadístico de análisis de frecuencia y porcentaje, tomando en consideración las siguientes dimensiones: (a) Tipos de actividades físicas, (b) Causas, (c) Consecuencias.

Seguidamente, se presentan en cuadros y gráficos las características más resaltantes que permiten describir las opiniones emitidas por los docentes de educación primaria. Los resultados que se produjeron, se presentan a continuación, organizado en cuadros por dimensiones, con su respectiva interpretación, así como con el gráfico correspondiente.

FASE I. Estudio diagnóstico

Objetivo del proyecto

El presente proyecto se formula con la finalidad de proponer un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde

Propósito del Proyecto

El propósito fundamental de este proyecto es la elaboración de un plan de acción y un programa de Actividades físicas, dirigido a los docentes para prevenir el sedentarismo. Por lo tanto, se hace necesario diseñar un

programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo como un proceso de educación indispensable para la salud.

Características del Proyecto

Naturaleza del Proyecto

El presente proyecto denominado programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, de Sanare, Estado Lara, se ubica en la modalidad de tipo proyecto factible y está sustentado en una investigación de campo de carácter descriptivo. Fue necesario previamente indagar los conocimientos de los docentes sobre actividades físicas y sedentarismo

En este sentido, la muestra estuvo conformada por veinte (20) docentes de educación primaria a quienes respectivamente se les aplicó un cuestionario, validado previamente mediante el juicio de expertos. Estos pasos preliminares le confieren mayor veracidad y credibilidad al estudio.

Ubicación Sectorial

El proyecto presentado se desarrollará en la Escuela Bolivariana Palo Verde, Municipio Andrés Eloy Blanco, Estado Lara

Estudio de Campo

Naturaleza de la Investigación

Se considera un proyecto factible, apoyado en una investigación de campo de carácter descriptivo, con la finalidad de diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Sujetos en Estudio

La población estuvo conformada por veinte (20) docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde, Municipio Andrés Eloy Blanco, Estado Lara.

Instrumento

Para la obtención de los datos se aplicó el instrumento el cual estuvo representado por una encuesta tipo cuestionario, constituido en dos partes e integrado por 16 ítems, de preguntas abiertas (siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca). Los resultados que se produjeron, se presentan a continuación, organizado en cuadros por dimensiones, con su respectiva interpretación, así como con el gráfico correspondiente.

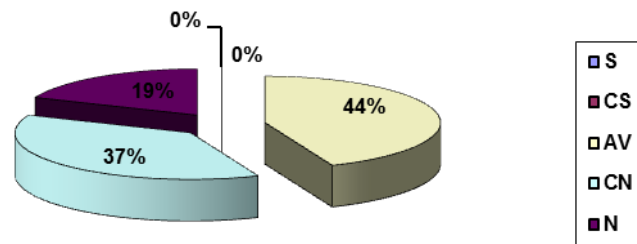
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 3. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Resistencia

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Resistencia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	¿Prácticas caminatas intensamente como actividad física para mantenerse en forma?	-	-	-	-	7	44	6	37	3	19

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 1. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 1, el 44% de los encuestados a través del ítem N° 1, expresan que no les gusta caminar, mientras que el 37 % manifiestan que Casi Nunca les gusta caminar y el 19% expresan que algunas veces caminan.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2005) define las actividades de resistencia “como aquellas que aumentan las frecuencias cardiaca y respiratoria por períodos prolongados. Dichas actividades de resistencia moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, aeróbic y andar en bicicleta”. (p.11). Entre las actividades de resistencia rigurosas incluye la caminata: puede considerarse como la actividad física más natural y menos costosa.

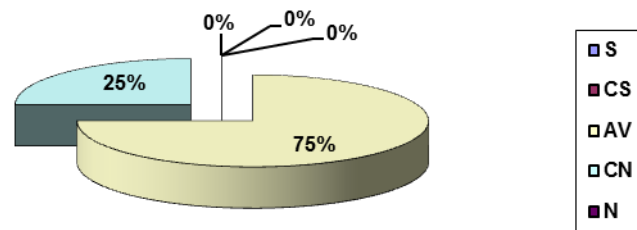
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 4. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Resistencia

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
		S		CS		AV		CN		N	
Ítem	Indicador: Resistencia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
2	¿Practica ciclismo?	-	-	-	-	12	75	4	25	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 2. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 2, el 75% de los encuestados a través del ítem N° 2, expresan que algunas veces pasean en bicicleta en el hogar, mientras que el 25 % manifiestan que Casi Nunca pasean en bicicleta en el hogar.

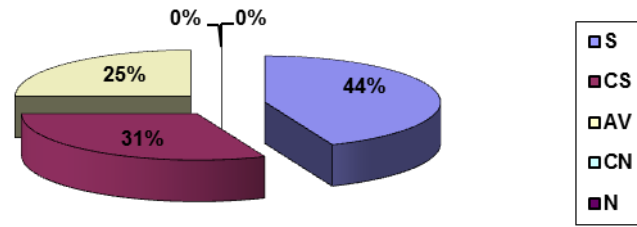
En este sentido, es de suma importancia tomar en cuenta que los docentes se ejerciten a través de la bicicleta debido a que, aumenta la resistencia, fortalece los músculos y hace adelgazar (y no contamina el medio ambiente).

Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 5. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortalecimiento

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
		S		CS		AV		CN		N	
Ítem	Indicador:	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
3	¿Prácticas ejercicios para fortalecer los	7	44	5	31	4	25	-	-	-	-

Gráfico 3. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 3, el 44% de los encuestados a través del ítem N° 3, expresan que siempre practican ejercicios en su escuela para fortalecer los músculos, mientras que un 25% manifiestan que algunas veces practican ejercicios para fortalecer los músculos, sin embargo un 31% expresan que casi siempre realizan ejercicios para fortalecer los músculos.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (ob.cit) considera los ejercicios de fortalecimiento como aquellas “actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos. Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida”. (p.12)

De allí que, los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas.

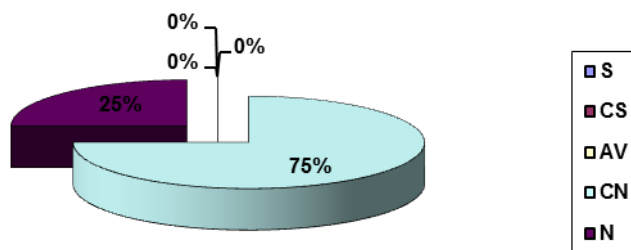
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 6. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Fortalecimiento

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Resistencia	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4	¿Asistes a gimnasios para fortalecer los músculos?	-	-	-	-	-	-	12	75	4	25

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 4. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 4, el 75% de los encuestados a través del ítem N° 4, expresan que casi nunca asisten a un gimnasio para fortalecer los músculos, mientras que un 25% manifiestan que nunca asisten a un gimnasio para fortalecer los músculos.

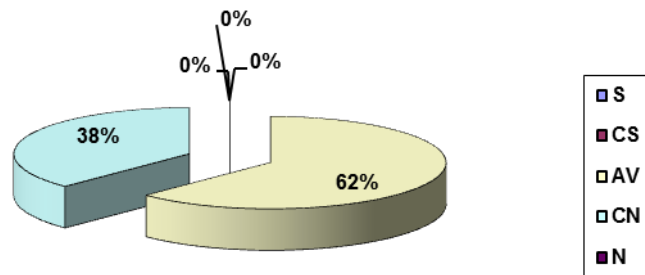
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 7. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Equilibrio

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Equilibrio	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5	Has caminado afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos	-	-	-	-	10	62	6	38	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 5. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 5, el 62% de los encuestados a través del ítem N° 5, expresan que algunas veces han caminado afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, mientras que un 38% manifiestan que casi han caminado afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos.

La Organización Mundial de la Salud (ob.cit) considera los ejercicios de equilibrio como aquellos que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y

luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

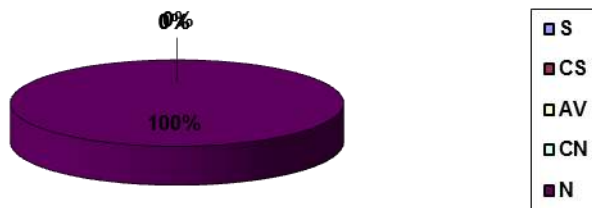
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 8. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado 0a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Equilibrio

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Equilibrio	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
6	Te has parado apoyándote en un pie, y luego en el otro mientras esperas el autobús, por ejemplo	-	-	-	-	-	-	-	-	16	100

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 6. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 6, el 100% de los encuestados a través del ítem N° 6, expresan que Nunca se han parado apoyándose en un pie, y luego en el otro mientras esperas el autobús.

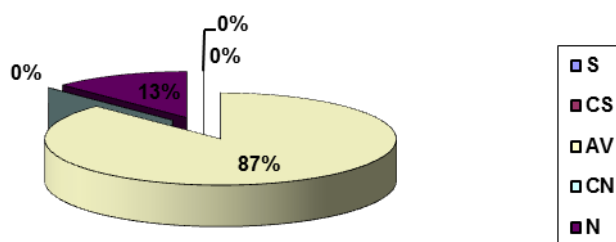
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 9. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Equilibrio

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Equilibrio	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7	Te has sentado en una silla sin utilizar las manos	-	-	-	-	14	87	-	-	2	13

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 7. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 7, el 60% de los encuestados a través del ítem N° 7, expresan que algunas veces se han sentado en una silla sin utilizar las

manos, sin embargo un 40% expresan que Nunca se han sentado en una silla sin utilizar las manos.

Dimensión: Tipos de actividades físicas

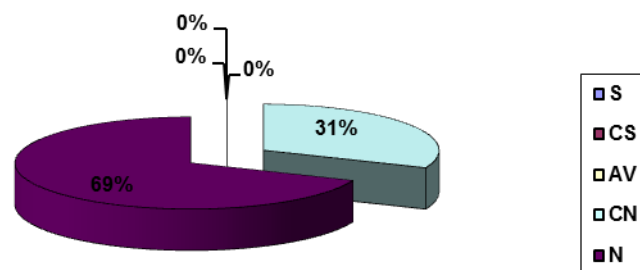
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 10. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Flexibilidad

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador: Flexibilidad	S		CS		AV		CN		N	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
8	Practicas flexiones en tu casa	-	-	-	-	-	-	5	31	11	69

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 8. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 8, el 31% de los encuestados a través del ítem N° 8, expresan que casi nunca practican flexiones en su casa, sin embargo un 69% expresan que nunca practican flexiones en su casa.

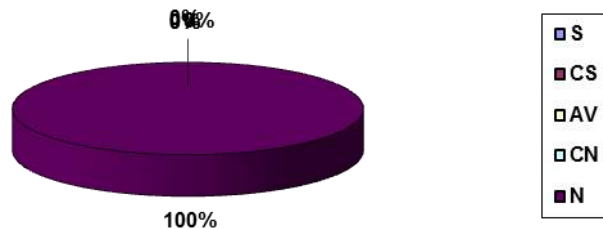
Dimensión: Tipos de actividades físicas

Cuadro 11. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Flexibilidad

Dimensión: Tipos de actividades físicas		Alternativas									
Ítem	Indicador: Flexibilidad	S		CS		AV		CN		N	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
9	¿Practica Karate?	-	-	-	-					16	100

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 9. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Tipos de actividades físicas



En la gráfica N° 9, el 100% de los encuestados a través del ítem N° 10, expresan que nunca han practicado karate.

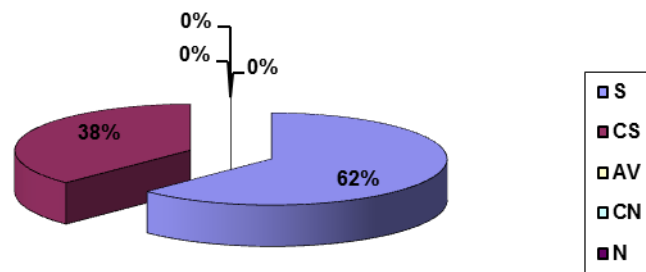
Dimensión: Causas

Cuadro 12. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Tabaquismo.

Dimensión: Definición		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Tabaquismo										
10	Usted fuma	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		10	62	6	38	-	-	-	-	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 10. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Causas



En la gráfica N° 10, el 62% de los encuestados a través del ítem N° 10, expresan que fuman, sin embargo un 38% expresan casi siempre fuman.

En este sentido, el tabaco destruye las barreras protectoras que tiene el sistema respiratorio para evitar la entrada de polvo y gérmenes que dificultan el normal funcionamiento de los pulmones por este motivo, el fumador está más expuesto a padecer patologías de origen viral bacteriano. La estructura de la pleura también se ve alterada, ya que se endurece progresivamente, lo que origina serias dificultades respiratorias; por eso, los fumadores se agitan ante el menor esfuerzo

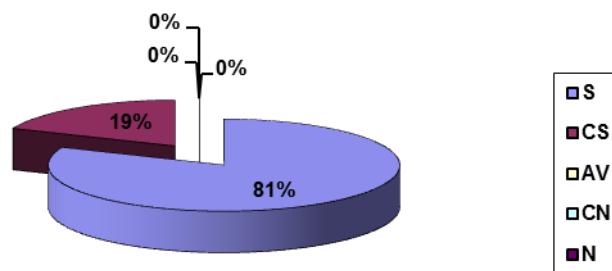
Dimensión: Causas

Cuadro 13. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Televisor

alimenticios		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
12	Usted come regularmente comida chatarra.	13	81	3	19	-	-	-	-	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 12. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Causas



En la gráfica N° 12, el 81% de los encuestados a través del ítem N° 12, expresan que comen regularmente comida chatarra, mientras que un 19% expresan que casi siempre consumen comida chatarra.

En este sentido, Carmona (2005) expresa que los malos hábitos alimenticios que se obtienen con la implementación de dietas que incluyen el exceso de calorías, han aumentado considerablemente el riesgo de padecer las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y sobre peso, diabetes, eventos cerebro vascular, cáncer de colon y mama, osteoporosis, problemas motores, además de estrés, depresión, ansiedad y decaimiento físico y emocional. Otro factor que se unen a esta bomba, es el tabaquismo, que con sus enormes efectos nocivos, además impide la adecuada oxigenación del cuerpo.

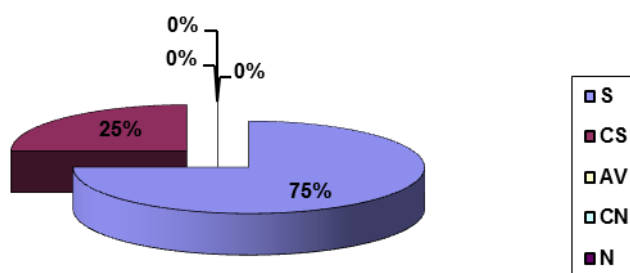
Dimensión: Consecuencias

Cuadro 15. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Hipertensión.

Dimensión: Consecuencias		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Hipertensión	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
13	Usted sufre de Hipertensión	12	75	4	25	-	-	-	--	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 13. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Consecuencias



En la gráfica N° 13, el 75% de los encuestados a través del ítem N° 13, expresan que sufren de Hipertensión, mientras que un 25% manifiestan que casi siempre sufren de hipertensión.

De acuerdo a esto, Pérez (ob.cit) expresa que la hipertensión arterial es causa de enfermedad cardiovascular y riesgo de muerte súbita. La hipertensión arterial produce hipertrofia del ventrículo izquierdo, accidentes cerebro vascular hemorrágico, aneurisma en la aorta, insuficiencias renales y retinopatía.

Por lo tanto, la actividad física incide directamente en los niveles de tensión arterial. Los sedentarios tienen riesgo de desarrollar hipertensión arterial un 30% más que los más activos (tanto en hombres como en

mujeres).

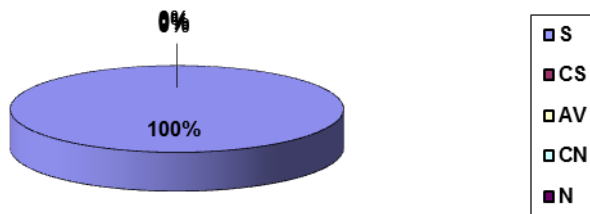
Dimensión: Consecuencias

Cuadro 16. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Obesidad.

Dimensión: Consecuencias		Alternativas									
Ítem	Indicador: Obesidad	S		CS		AV		CN		N	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
14	¿Usted tiene problemas de obesidad?	-	-	16	100	-	-	-	--	-	-

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 14. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Consecuencias



En la gráfica N° 14, el 100% de los encuestados a través del ítem N° 14, expresan que casi siempre han tenido problemas como consecuencias de la obesidad.

En este sentido, Blair (2004) define la obesidad

“como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, aunque en realidad es una enfermedad que implica mucho más que eso: dificultades para respirar, ahogo, interferencias en el sueño, somnolencia, problemas ortopédicos, trastornos cutáneos, transpiración excesiva, hinchazón de los pies y los tobillos, trastornos menstruales en las mujeres y mayor riesgo de enfermedad coronaria,

diabetes, asma, cáncer y enfermedad de la vesícula biliar son todos problemas asociados al exceso de peso”.(p. 423).

De allí que, la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. A su vez, la obesidad, se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa corporal y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal.

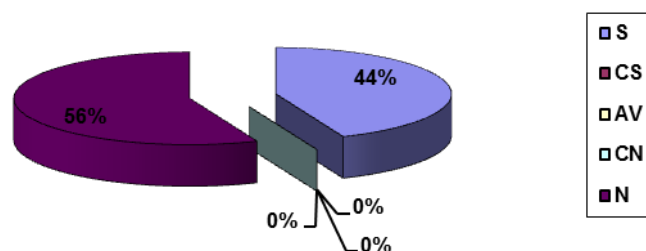
Dimensión: Consecuencias

Cuadro 17. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Diabetes.

Dimensión: Consecuencias		Alternativas									
Ítem	Indicador: Diabetes	S		CS		AV		CN		N	
15	Usted sufre de Diabetes	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		7	44	-	-	-	-	-	-	9	56

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 16. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Consecuencias



En la gráfica N° 15, el 56% de los encuestados a través del ítem N° 15, expresan que no sufren de diabetes, sin embargo un 44% manifestaron que sufren de diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (2002) define la diabetes como “una condición metabólica en la cual el cuerpo no puede utilizar de manera adecuada los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo”. Como consecuencia de esta mala utilización de los nutrientes, particularmente la azúcar, se producen una serie de productos tóxicos al organismo que contribuyen a la generación de las complicaciones de esta condición. Estos productos surgen del metabolismo incompleto de la azúcar, lo cual a su vez genera sustancias oxidantes que son dañinas a la pared interna de las arterias provocando de esta manera que junto a otras sustancias como las grasas se dañe el endotelio vascular. Estos cambios en el endotelio surgen mucho antes de que la condición se detecte por pruebas de laboratorio.

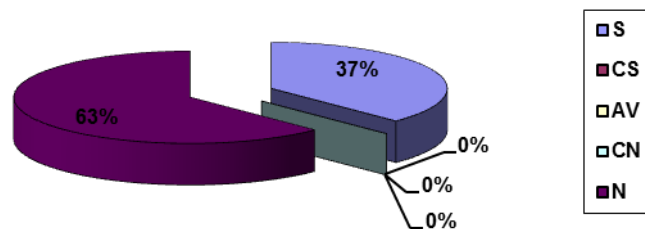
Dimensión: Consecuencias

Cuadro 18. Distribución de Frecuencias y Porcentaje, del instrumento aplicado a 20 docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con relación al Indicador: Problemas cardiacos.

Dimensión: Consecuencias		Alternativas									
Ítem	Indicador:	S		CS		AV		CN		N	
	Problemas cardiacos										
16	Usted sufre de Problemas Cardiacos	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		6	37	-	-	-	-	-	-	10	63

Fuente: Pérez, (2017)

Gráfico 16. Distribución Porcentual en cuanto a la Dimensión: Consecuencias



En la gráfica N° 16, el 63% de los encuestados a través del ítem N° 16, expresan que tienen problemas cardiacos, mientras que un 37% expresan que nunca han sufrido de problemas cardiacos

En este sentido, Solís (ob.cit) expresa que el aumento en el riesgo de enfermedades causadas por un estilo de vida sedentario ha sido evaluado en más estudios epidemiológicos que para cualquier otra enfermedad combinada, y las enfermedades coronarias (CHD) son, por lejos, las enfermedades cardiovasculares más frecuentemente estudiadas. De allí que, el ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Conclusiones

Tomando en consideración los objetivos de la investigación y los resultados obtenidos sobre el instrumento de investigación aplicado a proponer un programa de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

De este modo, se efectuaron los pasos previos requeridos, tales como la revisión teórica, el diseño y aplicación del instrumento de recolección de datos, el cual produjo información fundamental para diseñar el programa de actividades recreativas que permitan la prevención del sedentarismo en docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde. Por lo tanto, a continuación se exponen las siguientes conclusiones:

La recolección, análisis e interpretación de los datos reflejados en el instrumento aplicado a la muestra en estudio, permitió detectar que los encuestados poseen conocimientos generales sobre actividades físicas y sedentarismo.

Según los resultados las personas encuestadas evidencian y afirman la necesidad de implementar un programa de actividades recreativas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde. A su vez, permitirá la apertura social incrementando la capacidad creadora, ayudará a agudizar la atención, permitirá el equilibrio de la actividad mental y física y, es positivo para la interpretación y respeto de normas

Por otra parte, uno de los factores que influye en el sedentarismo son los malos hábitos alimenticios que se obtienen con la implementación de dietas que incluyen el exceso de calorías, han aumentado

considerablemente el riesgo de padecer las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y sobre peso, diabetes, eventos cerebro vascular, cáncer de colon y mama, osteoporosis, problemas motores, además de estrés, depresión, ansiedad y decaimiento físico y emocional. Otro factor que se unen a esta bomba, es el tabaquismo, que con sus enormes efectos nocivos, además impide la adecuada oxigenación del cuerpo.

De acuerdo a esto, el sedentarismo es considerado actualmente el factor de riesgo de muerte más prevalente en todo el mundo .Las evidencias científicas más recientes muestran que sesiones cortas de treinta minutos por día, la mayor parte de los días de la semana, de forma continua o acumulada de 10 a 15 minutos en intensidad moderada, pueden representar el limitar para la población obtener efectos benéficos para la salud. Para esto los científicos sugieren que las personas adopten un estilo de vida activo o sea que incluyan actividades deportivas en su día a día en la casa, en el trabajo o en el tiempo libre.

De aquí que, la propuesta básica consiste en elevar las actividades físicas en cada persona, en otras palabras: es necesario incentivar a los docentes a la práctica regular de actividades físicas con la intención de sacarlos del estado de confort y dejen de ser sedentarios. El docente que sea poco activo a ser regularmente activo.

En cuanto a lo expuesto, es necesario promover la práctica de actividades físicas los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde regularmente como una de las prioridades en salud pública previniendo de esta forma enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la edad adulta. Los principales beneficios evidenciados científicamente son : control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la

presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

En esta etapa de la vida están indicadas de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o bicicleta. El entrenamiento de fuerza es fundamental y puede ser prescrito con algunos cuidados inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares. El entrenamiento contribuye para mejorar la fuerza muscular, para la manutención de la independencia funcional, mejora la velocidad de andar y el equilibrio, disminuye la depresión, aumenta la densidad ósea y evita las caídas.

Por lo tanto, los resultados obtenidos permiten señalar que el ejercicio y la actividad física cumplen un rol definido en el manejo del sedentarismo, particularmente cuando están en combinación con modificaciones nutricionales y de comportamiento. Aparte de los efectos sobre el peso del cuerpo y sobre el % de grasa corporal, se puede preservar la masa de tejido magro, que es algo muy importante de considerar en los chicos en crecimiento. El metabolismo de los carbohidratos se ve normalizado, y puede haber una mejoría en el perfil de las lipoproteínas.

Por lo antes expuesto, es necesario que la comunidad en estudio tome en cuenta esta investigación de modo que pueda ser una alternativa de alta eficiencia para un servicio educativo de calidad, es decir, es una herramienta para promover actividades físicas en docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

Recomendaciones

Informar de los resultados a los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con el propósito de diseñar un programa de actividades físicas como recurso educativo que permita la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Hacer entrega del Trabajo de Investigación a la directora de la Escuela Bolivariana Palo Verde

Por otra parte, es importante que la comunidad en estudio tome en cuenta las siguientes sugerencias a través de los siguientes aspectos:

A nivel Orgánico, las actividades físicas permitirán que las personas tengan:

- a.- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- b.- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- c.- A nivel cardíaco, se apreciará un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- d. A nivel pulmonar, se apreciará mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- e.- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, obesidad, otros.

Psicológicos y afectivos:

- a.- Las actividades recreativas permite una mejoría en las funciones orgánicas, debido a que produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

b.-El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

Sociales:

a.-El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

CAPÍTULO VI

DISEÑO DE LA PROPUESTA

El presente capítulo tiene como finalidad presentar un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, debido a que permitirá desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad de las personas, contribuyendo de esta forma al desarrollo personal y el de la comunidad

Título de la Propuesta

Programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

Presentación

Las Actividades físicas promueven y facilitan a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

En este sentido, los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde tienen el papel de promover el deporte en las comunidades, con la finalidad de promover el desarrollo de la inteligencia y la motricidad. Asimismo, las actividades físicas tienen una acción determinante en la realización regular y sistemática de deporte que ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana

En este orden de ideas, es necesario que los docentes promuevan en su entorno laboral actividades físicas que permitan sustituir las labores cotidianas, por otras que requieren menor esfuerzo, sin descuidar las obligaciones habituales, facilitando el desarrollo físico, intelectual y moral de las personas.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se presenta un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

Objetivo General

Alcanzar el Fortalecimiento General del Organismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde

Objetivo Específicos

1. Promover actividades físicas en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde con la finalidad de que obtengan un mayor nivel de autonomía física y psicológica que contrarresté el sedentarismo.
2. Seleccionar un plan de actividades físicas en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, que contrarreste el sedentarismo a través de propuestas de trabajo variado que fomente la experimentación de respuestas motrices.
3. Desarrollar un programa de actividades físicas en los docentes, que contribuya al mejoramiento de su salud y que alcancen la plenitud fisiológica de su cuerpo.

Justificación de la Propuesta

La aplicación de un programa de actividades físicas cumple un papel muy importante en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, debido a que dichas actividades ayudarán a mantener la capacidad funcional.

Por otra parte, es importante que el personal docente practique actividades físicas ya que les permitirá mantener una buena condición física por medio de ejercicios físicos regulares. De igual forma, proponer un programa de actividades físicas se perfila como una herramienta para lograr el bienestar integral, ya que las mismas disminuirán el sedentarismo, además de mantenerse en forma y con un estilo de vida independiente.

Evaluar la Factibilidad de Aplicación

El diseño del Plan de Acción se fundamentó, en los enfoques metodológicos de Ander -Egg (1.988) y correspondiente a las tres primeras fases:

Fase I: Diagnóstico

Esta fase se realizó con la finalidad de diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades recreativas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde

Fase II: Factibilidad

Una vez conocidos los resultados del diagnóstico se procedió a determinar la factibilidad del estudio, para lo cual se realizó un estudio financiero que tuvo como propósito conocer el costo del Plan de Acción y el diseño un programa de actividades físicas que permitan la prevención del

sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde

Administración de la Propuesta

Capacidad Financiera

El costo del programa de actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, será financiado con los aportes de la autora, lo cual le permitirá culminar estudios de postgrado.

Inventario de Recursos Humanos y Materiales

Los recursos necesarios para la implementación del plan de acción están divididos en:

Cuadro 19. Inventario de Recursos Humanos y Materiales

Humano	El programa de actividades físicas fue diseñado por la autora.
Físico	Para la implementación del plan de acción se cuenta con la cancha de la institución en estudio.

Fuente: Pérez, (2017)

Inversión de Costos

Para el diseño de la propuesta se requiere desglosar el costo del material, el mismo se representa en un cuadro donde se operacionaliza y especifica la cantidad requerida, el costo unitario total del producto y la sumatoria es de 900.000 Bs. f necesarios para el diseño del programa de

Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara

Cuadro 20. Inversión de Costos

Descripción	Cantidad	Costo Unitario	Total
Logística	120	5000	600.000 Bs.f
Video Beam-Lapto	01	20.000 Bs.f	60.000 Bs.f
Material deportivo	varios	-----	140.000 Bs.f
Costo Total de la Inversión			Bs. f 800.000 Bs.f

Fuente: Pèrez, (2017)

En el cuadro se observa el costo total de la ejecución del proyecto, cuyo monto oscila en ochocientos mil bolívares fuertes, para la puesta en marcha del programa de actividades físicas.

Fase III: Diseño de la Propuesta

De acuerdo a los resultados del diagnóstico y del estudio factible de la Investigación fue elaborado un plan de acción con la finalidad de seleccionar los pasos a seguir en el diseño de un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde

Estructura de la Propuesta

La propuesta está conformada en dos fases:

Fase I: Plan de Acción

Fase II: Programa de Actividades físicas

Fase I: Plan de Acción

A continuación se presenta el Plan de Acción para el diseño de un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde.

Cuadro 21: PLAN DE ACCIÓN

Objetivo General: Proponer un programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, Municipio Andrés Eloy Blanco, Estado Lara

Objetivos Específicos	Actividades	Fecha	Recursos	Responsable
-Diagnosticar la necesidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.	-Realizar un diagnóstico en la Escuela Bolivariana Palo Verde: este diagnóstico se realizó a través de una observación de participante -Recopilación de información sobre actividades físicas y los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde	10/03/2017 al 10/04/2017	Humano: Investigadora Materiales: Lápiz, cuaderno, sacapuntas.	Investigadora
-Determinar la factibilidad de implementar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.	- Diseño y aplicación del Instrumento de Recolección de Información y de allí establecer la viabilidad de la investigación.	17/04/2017 al 17/04/2017	Humano: Investigadora Materiales: Instrumento cuestionario tipo encuesta, lápiz,	Investigadora
- Diseñar un programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.	Se diseñó la propuesta de solución a la problemática planteada entre las que se encuentra: Programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.	02/10/2017 al 17/10/2017	Humano: Investigadora Materiales: Lápiz, cuaderno, sacapuntas, borra	Investigadores

Fase II:

A continuación se presenta de manera detallada el programa de actividades físicas, en la cual se describen detalladamente.

Cuadro 22: Aplicación del Plan de Acción a La Realidad Programa de Actividades Físicas

Actividades	Fecha	Recursos
<p>- Se realizó el diagnóstico y Observación de los docentes que laboran en la institución en estudio.</p> <p>-Con la Información recabada, se procedió a redactar los capítulos I, II , III Y IV.</p>	10/03/2017 al 13/04/2017	Humano: Investigadora Materiales: papel, lápiz, borrador, referencias bibliográficas
<p>-Se diseñó y se aplicó el Instrumento de Recolección de Información. El Instrumento fue un Cuestionario Tipo Encuesta. La aplicación de este instrumento permitió que se diseñara el programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.</p>	17/04/2017 al 17/04/2017	Humano: Investigadora Materiales: Instrumento tipo encuesta, lápiz, borrador.
<p>-Se diseñó el programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde.</p>	02/10/2017 al 17/10/2017	Humano: Investigadora Materiales: papel, lápiz, borrador, computadora, libros impresos, otros.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACION Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO COJEDES

Cuadro: 23

Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde se integren a través de actividades físicas.

	METODO	TECNICA PROCEDIMIENTO	ACTIVIDAD	RECURSOS
Dinámica Rompehielo	-Directivo	-Demostrativa	Dinámica: “No me quitas el puesto”.	Humano: Facilitador, Docente- Investigadora Participantes. Material: Cancha. Cronometro Conos Reproductor
Actividades de rutina.	-Directivo	-Explicativa- demostrativa	-El facilitador iniciara la actividad con un breve saludo, y explicará cada uno de los movimientos que realiza cada tipo de articulación, y al mismo tiempo se ejecutara.	
Toma de pulso.	-Directivo	-Explicativa- demostrativa	-Pulso como indicador de la intensidad de la actividad física	
Movilidad articular” y Elongación muscular	-Directivo		-Ejecutar los ejercicios de Movilidad Articular y Elongación Muscular a través de una canción.	
Trote continuo y uniforme.	-Directivo	-Explicativa- demostrativa	-Las participantes deberán ejecutar el trote continuo y uniforme.	
Juegos de los	-Directivo	-Explicativa- demostrativa	Realizar el juego de manera divertida y recreativa.	

(hechiceros)			Las participantes estarán jugando el viejo canguro.	
Vuelta a la calma		-Explicativa-demostrativa		

Actividad

DINÁMICA: NO ME QUITES EL PUESTO: Esta dinámica motivara a las participantes y consiste en: Los participantes en este juego deberán colocarse en forma circular, sentados en sus respectivas sillas y mirando hacia el centro, en donde permanecen de pie al director del juego. Dispuestos así, éste empieza advirtiéndole que va a dar una serie de órdenes, las que implican algunos cambios del lugar de los participantes, órdenes que deben ejecutar aquellos que se refieran, con suma rapidez, para no exponerse a quedar sin puesto, y que el mismo director intentará sentarse en algunas de las sillas que ahora están ocupadas. Y luego dice: “Cambien de silla los que tienen suéter”. A esta orden, todos los que tengan gran prenda de vestir, han de cambiar de puesto entre sí, y el que se quede sin silla, pues el director procuró sentarse rápidamente en algunas de las que quedaron libres, pasa al centro a impartir nueva orden, continuando en la misma forma el juego, tanto como se desee. Posibles ordenes: cambien de puestos los que tengan anteojos, zapatos negros, corbata, etc., y cuando se diga una cosa que todos tengan como por ejemplo calzado, camisa, medias, ojos, otros, el cambio de silla lo hace la totalidad de participantes.

PULSO: El facilitador formará a las participantes en un círculo, desde esta posición se tomarán el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomará con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos.

MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACION MUSCULAR: el facilitador invitará a las participantes a realizar un círculo en el centro de la cancha para elaborar la actividad recreativa con una canción de “**Aya yay que manía tengo**” para su mayor aprendizaje y diversión.

Canción:

Ay, ay, ay qué manía tengo, brinco, salto y no me detengo, tengo una manía de hacer así.

A continuación las participantes realizarán el movimiento ejecutado por el facilitador:

Cuello: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Hombros: Flexión y Extensión.

Tronco: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Rodillas: Flexión.

Tobillos: Flexión y Extensión.

TROTE CONTINUO Y UNIFORME: el facilitador formará a las participantes en un círculo en el centro de la cancha donde procederán a realizar el trote continuo y uniforme a través de un juego de “**CARRERA DE EQUILIBRIO**” y se le dará una pelota. Al que le quede la pelota tendrá que dar dos (2) vuelta trotando y después al ver culminado el juego, se tomará el pulso con los dedos índice y medio y luego de haberse encontrado la arteria radial se cuenta la cantidad de pulsación durante 6 segundo y se multiplicara por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

JUEGO DE LOS HECHICEROS: Una de las participantes es el hechicero y atrapa a los scouts que pueda. Cuando logra atrapar a uno, los dos se toman de la mano o codo y corretean al resto y así sucesivamente hasta que quede 1 sola persona. Tiene que haber un límite de terreno para que jueguen pues si no, no terminan nunca.

JUEGO DE VUELTA A LA CALMA: Las participantes realizarán un juego recreativo titulado **EL VIEJO CANGURO** para su mayor disfrute. Luego se le dará una charla de cómo le pareció la clase. Al finalizar se le dará un pequeño refrigerio.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE PLANIFICACION Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO COJEDES

Cuadro 24: Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Palo Verde fortalezcan la motricidad gruesa a través de actividades físicas

CONTENIDO	METODO	TECNICA PROCEDIMIENTO	ACTIVIDAD	RECURSOS
Dinámica Rompehielo	- Directivo	-Explicativa- Demostrativa	- Dinámica Rompehielo: Arañas y Moscas	Humano: Entrenadora- Participantes.
Actividades de rutina.	-Directivo.	-Explicativa-demostrativa	La entrenadora iniciará la actividad con un breve saludo, y explicará cada uno de los movimientos que realiza cada tipo de articulación, y se ejecutara.	Material: Cancha. Cronometro Conos pelota
Toma de pulso.	-Directivo	-Explicativa-demostrativa	-Pulso como indicador de la intensidad de la actividad física	
Movilidad articular" y Elongación muscular	-Directivo	-Explicativa-demostrativa	Ejecutar los ejercicios de Movilidad Articular y Elongación Muscular a través de una canción.	
Trote continuo y uniforme.	-Directivo	-Explicativa-demostrativa	Las participantes deben ejecutar el trote continuo y uniforme.	
Dinámica (Ataque al Fortín)	-Directivo		Realizar la dinámica de manera más rápida y divertida.	
Vuelta a la calma			Las participantes estarán jugando kickinball	

Actividad

Dinámica Rompehielo: Araña y Moscas: tres jugadores agarrados de la mano formaran la telaraña. El resto son las moscas a las que hay que atrapar, las moscas tienen que pasar por la telaraña tratando que no queden enredadas en la telaraña para buscar comida. Las moscas cazadas pasan a ser telaraña. Se juega hasta que no queden moscas.

Toma de Pulso: Las participantes se tomarán el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomara con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos.

Movilidad Articular y Elongación Muscular: La entrenadora invitará a las participantes a realizar un círculo en el centro de la cancha para elaborar la actividad recreativa con una canción de **"Aya yay que manía tengo"** para su mayor aprendizaje y diversión y atenderán a las explicaciones sobre cómo se llevará a cabo la elongación y movilidad articular con un tiempo de cinco (5) segundos por cada segmento de articulación.

Canción: Ay, ay, ay qué manía tengo, brinco, salto y no me detengo, tengo una manía de hacer así.

A continuación, las participantes realizarán el movimiento ejecutado por la entrenadora:

Cuello: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Hombros: Flexión y Extensión.

Tronco: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Rodillas: Flexión.

Tobillos: Flexión y Extensión.

Trote Continuo y Uniforme: El trote continuo y uniforme a través de un juego de **"CARRERAS DE COCHES"** Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho.

Ejemplo:

1- Terios – gatear 2- Aveus – saltando 3-Ford Fiesta – corriendo 4- Corsa – a la pata coja 5- Fuego – andar de lado 6- Cavalier – saltando sobre una sola pierna, se tomara el pulso con los dedos índice y medio y luego de haberse encontrado la arteria radial se cuenta la cantidad de pulsación durante 6 segundo y se multiplicara por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

Dinámica de las Sardinias: La entrenadora les dará una breve explicación a las participantes, para la actividad de **LAS SARDINAS**. Se escoge uno de los participantes quien debe esconderse mientras el resto del grupo cuenta hasta diez o cien. Terminada la cuenta el grupo sale en busca del que estaba escondido.

El primero que lo encuentra se esconde con él y se quedan callados y quietos esperando que lleguen más. Así llega el segundo, los encuentra y se esconde con ellos, así sucesivamente hasta que solo uno queda sin esconderse y los demás estarán como sardinias apretados en el escondite.

El último en llegar es quien deberá esconderse en el siguiente juego.

Juego de Atrapando al Tobillo: Las participantes tomarán a otro jugador por el tobillo. Todos contra todos. El jugador cuyo tobillo haya sido tomado es vulnerable para ser atrapado al menos de que él lograr tomar a alguien por el tobillo. El área de juego debe ser lo suficientemente pequeña para lograr que el juego sea factible de producir resultados.

Juego del Mundo al Revés: Consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, quedando eliminado el que se equivoque o tarde más en reaccionar. Por ejemplo: correr/pararse, sentarse/de pié, reír/llorar, brazos en cruz/brazos cruzados, callarse/hablar, otros.

Vuelta a la Calma: El docente le dará una charla de cómo le pareció la clase y al mismo tiempo se le dará un pequeño refrigerio y se estarán relajando.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACION Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO COJEDES

Cuadro 25: Objetivo Específico: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde participen en bailoterapias.

CONTENIDO	METODO	TECNICA PROCEDIMIENTO	ACTIVIDAD	RECURSOS
Dinámica Rompehielo	-Directivo	-Demostrativo	. Dinámica: El Abogado	Humano: Entrenadora- Participantes
Actividades de rutina.	-Directivo.	-Explicativa demostrativa	La entrenadora iniciará la actividad con un breve saludo, y explicará cada uno de los movimientos que realiza cada tipo de articulación, y se ejecutara.	Material: Cancha. Cronometro Conos Balón Globos
Toma de pulso.	-Directivo	-Explicativa demostrativa	-Pulso como indicador de la intensidad de la actividad física	
Movilidad articular” y elongación muscular.	-Directivo	-Explicativa demostrativa	Ejecutar los ejercicios de Movilidad Articular y Elongación Muscular a través de una canción.	
Bailoterapia	-Directivo	Explicativa demostrativa	Las participantes deben seguir las instrucciones para realizar los pasos en la Bailoterapia a través de una canción .	
Vuelta a la calma.			Las participantes deben realizar ejercicios de relajación.	

Actividad

DINÁMICA EL ABOGADO: El abogado; Los integrantes se sientan en círculo, el compañero que tenemos a nuestra derecha será el abogado y cualquier pregunta que nos haga el facilitador deberá responderla siempre nuestro abogado independientemente si la respuesta es acorde a la pregunta hecha, todos debemos permanecer callados, solo el abogado responde las preguntas. El facilitador debe ser muy ágil, tratando de hacer preguntas enredadas, con un toque de humor y de manera rápida. Después de un tiempo el facilitador pide que todos se cambien de lugar, el abogado debe estar atento para responder por su defendido independientemente de donde este se encuentre sentado. Van saliendo del juego aquellas parejas que se equivoquen.

PULSO: La entrenadora formará a las participantes en un círculo desde esta posición las participantes se tomarán el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomara con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos.

MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACION MUSCULAR: La entrenadora invitará a las participantes a realizar un círculo en el centro de la cancha para elaborar la actividad física con una canción de “**Aya yay que manía tengo**” para su mayor aprendizaje y diversión.

Canción:

Ay, ay, ay qué manía tengo, brinco, salto y no me detengo, tengo una manía de hacer así.

A continuación los niños realizaran el movimiento ejecutado por el Bachiller docente:

Cuello: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Hombros: Flexión y Extensión.

Tronco: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Rodillas: Flexión.

Tobillos: Flexión y Extensión.

BAILOTERAPIA: La entrenadora llevará a las participantes a la cancha de la institución en estudio . Luego explicará los pasos que deben realizar para comenzar la Bailoterapia. Seguidamente encenderá el reproductor para comenzar la actividad con música

JUEGO DE VUELTA A LA CALMA: La entrenadora fomentará un juego de recreación de **KICKINBALL** para su mayor disfrute y luego se le dará una charla de cómo le pareció la actividad. Al finalizar se le dará un pequeño refrigerio.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE PLANIFICACION Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO COJEDES

Cuadro 26: Objetivo Específico: Lograr los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde se incorporen en las actividades físicas para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices..

CONTENIDO	METODO	TECNICA PROCEDIMIENTO	ACTIVIDAD	RECURSOS
-Dinámica Rompehielo Actividades de rutina. -Toma de pulso. -Movilidad articular" y elongación muscular. -Trote continuo y uniforme. -Dinámica (Las sardinas). -Juego de Atrapando los tobillo. -Juego de Mundo al revés. -Vuelta a la calma.	-Directivo -Directivo. -Directivo -Directivo -Directivo -Directivo -Directivo -Directivo -Directivo	-Demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa -Explicativa demostrativa	Dinámica La Palmada Realizar las actividades de rutina, y las indicaciones generales del objetivo a desarrollar durante la actividad. pulso como indicador de la intensidad de la actividad física -Ejecutar los ejercicios de Movilidad Articular y Elongación Muscular a través de una canción. Las participantes deben ejecutar el trote continuo y uniforme a través de un juego. Dinámica de equipos. Realizar el juego de la manera más rápida y divertida. Juego auditivo y mental. Las participantes deben realizar ejercicios de relajación.	Humano: Entrenadora- Participantes Material: Cancha. Cronometro Conos Balón Globos
Actividad				

Dinámica La Palmada; El grupo se sienta en el piso formando un círculo, por fuera del círculo se encontrara cualquier participante dando vueltas alrededor. Luego tocará a cualquiera de los participantes en el hombro, este participante saldrá corriendo en sentido contrario a la persona que lo toco. El primero que llegue al sitio se sentará y el que se quedó fuera del grupo pasas a darle la palmada en el hombro a otro de los participantes.

Toma de Pulso: Las participantes se tomaran el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomara con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos.

Movilidad Articular y Elongación Muscular: La entrenadora invitará a las participantes a realizar un círculo en el centro de la cancha para elaborar la actividad con una canción de “**Aya yay que manía tengo**” para su mayor aprendizaje y diversión y atenderán a las explicaciones sobre cómo se llevará a cabo la elongación y movilidad articular con un tiempo de cinco (5) segundos por cada segmento de articulación.

Canción:

Ay, ay, ay qué manía tengo, brinco, salto y no me detengo, tengo una manía de hacer así.

A continuación los niños realizaran el movimiento ejecutado por el Bachiller docente:

Cuello: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Hombros: Flexión y Extensión.

Tronco: Flexión, Extensión, Rotación e Inclinación.

Rodillas: Flexión.

Tobillos: Flexión y Extensión.

Trote Continuo y Uniforme: El trote continuo y uniforme a través de un juego de “**CARRERAS DE COCHES**” Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho.

Ejemplo:

1- Mini - gatear

2- Wolkswagon – saltando

3- Jaguar – corriendo

4- Jensen – a la pata coja

5- Skoda – andar de lado

6- Cavalier – saltando sobre una sola pierna

, se tomara el pulso con los dedos índice y medio y luego de haberse encontrado la arteria radial se cuenta la cantidad de pulsación durante 6 segundo y se multiplicara por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

Juego del Mundo al Revés: Consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, quedando eliminado el que se equivoque o tarde más en reaccionar. Por ejemplo: correr/pararse, sentarse/de pié, reír/llorar, brazos en cruz/brazos cruzados, callarse/hablar, etc.

Vuelta a la Calma: El docente le dará una charla de cómo le pareció la clase y al mismo tiempo se le dará un pequeño refrigerio y se estarán relajando.

CAPITULO V EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

El presente capítulo es de suma importancia para el estudio porque describe la metodología implementada en la ejecución de cada uno de los talleres planificados, dando respuestas de este modo a las necesidades diagnosticadas en la investigación, así como el cumplimiento de cada una de las actividades desarrolladas en los objetivos establecidos.

Introducción.

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 35 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

De acuerdo a lo expuesto, aun cuando se ejecutaron cada uno de los talleres previstos, se intercambiaron experiencias con otros docentes con la finalidad de contar con el apoyo de ellos. Bajo esta perspectiva, el proceso de motivación, promovió un ambiente propicio y agradable y afianzo lazos de solidaridad y compañerismo, además de explicar de manera muy sencilla que el compartir a diario no es una tarea fácil y que aún para realizar una tarea muy sencilla en la vida diaria se confrontan situaciones que generan conflictos.

Por lo tanto, para dar cumplimiento a los objetivos planteados y dar soluciones al problema propuesto se contactó al Lcdo. Jesús García, con la finalidad de solicitar su apoyo y colaboración en las actividades que se implementaron en cada jornada lo cual dio respuesta a lo solicitado.

A su vez, es importante señalar que para la ejecución del plan de acción se hizo necesario organizar los recursos materiales e instruccionales para los mismos. A continuación se describen cada uno de los talleres ejecutados.

Jornada de trabajo N° 1.

Inicio: El presente taller se ejecutó el día lunes 14/10/2017 a las 8:00 a.m. con una duración de tres horas. El mismo se realizó en la cancha de la Escuela Bolivariana Palo Verde, contó con la asistencia de veinte (20) docentes. El inicio del taller comenzó con Instalación y Organización del Taller. Luego, el investigador les dio la bienvenida y recibimiento a los docentes.

Después, la investigadora procedió a la presentación del estudio, a su vez expuso las razones que justificaban su investigación titulada programa de Actividades físicas que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde, ubicada en Sanare, Estado Lara.

Asimismo, le otorgó a la Directora de la Escuela Bolivariana Palo Verde Lcda. Lesbia Jiménez, decir unas palabras. La misma agradeció la invitación y la asistencia de los docentes, a su vez solicitó toda la colaboración posible a la investigadora, ya que consideró que es una temática que se ha venido presentando en los últimos cinco años por lo que es de suma importancia para la institución educativa.

Desarrollo: Luego, la investigadora realizó un sondeo de opinión acerca de las expectativas de las actividades que se realizarán en cada jornada de trabajo, a continuación se presentan las mismas:

- Los docentes esperan encontrar herramientas que les permita motivarse a realizar actividades físicas.

-Los participantes esperan que estas actividades les permita relajarse y continuar realizándolas.

Posterior a esto, la investigadora estableció las normas para la realización de cada jornada de trabajo, entre las que se encuentran:

- No se aceptan críticas a otras personas, solamente se hace mención a la experiencia vivida.

- Al participar se debe levantar la mano

- Las actividades establecidas en cada jornada todos los docentes asistentes deben participar.

- Es obligatorio llenar el instrumento de evaluación que se les entregara al finalizar cada taller.

Establecidas las normas del taller, todos estuvieron de acuerdo. Seguidamente se ejecutó una dinámica “No me quitas el puesto”. (Anexo E-2), la misma contaba con instrucciones entre las que se encuentran:

-Los participantes en este juego deberán colocarse en forma circular, sentados en sus respectivas sillas y mirando hacia el centro, en donde permanecen de pie al director del juego.

-Dispuestos así, éste empieza advirtiéndole que va a dar una serie de órdenes, las que implican algunos cambios del lugar de los participantes, órdenes que deben ejecutar aquellos que se refieran, con suma rapidez, para no exponerse a quedar sin puesto, y que el mismo director intentará sentarse en algunas de las sillas que ahora están ocupadas. Y luego dice: “Cambien de silla los que tienen suéter”.

-A esta orden, todos los que tengan gran prenda de vestir, han de cambiar de puesto entre sí, y el que se quede sin silla, pues el director procuró sentarse rápidamente en algunas de las que quedaron libres, pasa al centro a impartir nueva orden, continuando en la misma forma el juego, tanto como se desee. Posibles ordenes: cambien de puestos los que tengan anteojos, zapatos negros, corbata, etc., y cuando se diga una cosa que todos

tengan como por ejemplo calzado, camisa, medias, ojos, otros, el cambio de silla lo hace la totalidad de participantes.

La ejecución de la dinámica permitió que se promoviera un ambiente en el que prevalecieron los principios de confianza, participación, así como se propició la integración grupal en los participantes.

Luego, de la realización de la dinámica, el facilitador llama a los participantes a formar un círculo para tomarse el pulso. Seguidamente, dará paso a realizar ejercicios que afiancen la movilidad articular y elongación muscular. Al finalizar se realizaron dinámicas.

De acuerdo a lo expuesto, en cada actividad desarrollada durante el taller, se logró trabajar con experiencias vivenciales con el propósito que cada participante estableciera un triángulo entre lo que piensa, siente y actúa como agente promotor de cambios educativos a través de la educación y a su vez motivarlos a realizar ejercicios.

Cierre: Para finalizar el taller se realizaron dos dinámicas que los motivaba a llegar a la calma, al finalizar se les dio un refrigerio. . Luego, se les entregó a cada participante un instrumento de evaluación . Así como también una hoja de asistencia al taller, donde cada participante debía colocar su nombre y apellido, su cedula de identidad y su respectiva firma para dejar constancia de la participación en el mismo. Anexo (E-5)

Jornada de trabajo N° 2.

Inicio: El presente taller se ejecutó el día martes 15/10/2017 a las 8:00 a.m. a 12:00 pm. con una duración de cuatro horas, en las instalaciones de la Escuela Bolivariana Jornada Completa Palo Verde, el mismo contó con la asistencia del facilitador Lcdo. Jesús García y los veinte (20) docentes participantes.

La jornada de trabajo comenzó con la dinámica rompehielo: Araña y Moscas: El juego consistió en que tres jugadores agarrados de la mano

formaran la telaraña. El resto son las moscas a las que hay que atrapar, las moscas tienen que pasar por la telaraña tratando que no queden enredadas en la telaraña para buscar comida. Las moscas cazadas pasan a ser telaraña. Se juega hasta que no queden moscas.

Desarrollo: el facilitador le indico a los participantes a realizar un círculo para la toma de pulso: aquí los participantes se tomaron el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomara con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos. Aunado a ello, el facilitador invito a los docentes a realizar un círculo en el centro de la cancha para elaborar la actividad recreativa con una canción de “Aya yay que manía tengo” para su mayor aprendizaje y diversión y atenderán a las explicaciones sobre cómo se llevará a cabo la elongación y movilidad articular con un tiempo de cinco (5) segundos por cada segmento de articulación.

No obstante, el facilitador le indico a los participante a realizar la actividad denominado trote continuo y uniforme: El trote continuo y uniforme a través de un juego de “carreras de coches” Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho.

Ejemplo:

1- Terios – gatear 2- Aveus – saltando 3-Ford Fiesta – corriendo 4- Corsa – a la pata coja 5- Fuego – andar de lado 6- Cavalier – saltando sobre una sola pierna, se tomara el pulso con los dedos índice y medio y luego de haberse encontrado la arteria radial se cuenta la cantidad de pulsación durante 6 segundo y se multiplicara por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

Cierre: Para finalizar, el facilitador realizo dos juegos titulado el primero atrapando el tobillo y el mundo cerrado. Para culminar con el taller se les entregó un cuestionario tipo encuesta para evaluar la jornada.

Jornada de trabajo N° 3.

Inicio: El presente taller se ejecutó el día miércoles 16/10/2017 a las 8:00 a.m. a 12:00 pm. En las instalaciones de la Escuela Bolivariana Palo Verde, el mismo contó con la asistencia del facilitador y los veinte (20) docentes participantes.

La jornada de trabajo comenzó con la dinámica titulada el abogado. Luego el facilitador hizo una reflexión general sobre la misma.

Desarrollo: el facilitador le indico a los participantes a realizar un circulo para la toma de pulso: aquí los participantes se tomaron el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomara con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos. Aunado a ello, el facilitador invito a los docentes a realizar un circulo en el centro de la cancha para elaborar la actividad recreativa con una canción de “Aya yay que manía tengo” para su mayor aprendizaje y diversión y atenderán a las explicaciones sobre cómo se llevará a cabo la elongación y movilidad articular con un tiempo de cinco (5) segundos por cada segmento de articulación.

No obstante, trote continuo y uniforme: El trote continuo y uniforme a través de un juego de “carreras de coches” Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho.

Seguidamente, comenzó la Bailoterapia.

Cierre: Para culminar con el taller se les entrego un cuestionario tipo encuesta para evaluar la jornada de trabajo a su vez se les dio una hoja de

asistencia al taller, donde cada participante debía firma para dejar constancia de la participación en el mismo.

Jornada de trabajo N° 4.

Inicio: El presente taller se ejecutó el día jueves 17/10/2017 a las 8:00 a.m. a 12:00 pm. En las instalaciones de la Escuela Bolivariana Palo Verde”, con una duración de cuatro (4) el mismo contó con la asistencia de la facilitadora y los veinte (20) docentes participantes.

El taller comenzó con la Dinámica La Palmada; la misma consistió en que el grupo se sentara en el piso formando un círculo, por fuera del círculo se encontrara cualquier participante dando vueltas alrededor. Luego tocará a cualquiera de los participantes en el hombro, este participante saldrá corriendo en sentido contrario a la persona que lo toco. El primero que llegue al sitio se sentará y el que se quedó fuera del grupo pasas a darle la palmada en el hombro a otro de los participantes.

Seguidamente, el facilitador le indica a los participantes que se formen un circulo para la toma de pulso: Las participantes se tomaron el pulso en reposo para evaluar las condiciones físicas en la que se encuentran, el pulso se tomó con el dedo índice y medio en la región carótida o radial el tiempo para la toma del pulso será de seis (6) segundos.

Luego, el facilitador le indico a los participantes que realizarán un circulo en el centro de la cancha para elaborar la actividad con una canción de “Aya yay que manía tengo” para su mayor aprendizaje y diversión y atenderán a las explicaciones sobre cómo se llevará a cabo la elongación y movilidad articular con un tiempo de cinco (5) segundos por cada segmento de articulación.

Desarrollo: el facilitador le indico al participante a realizar la actividad denominado trote continuo y uniforme: El trote continuo y uniforme a través de un juego de “carreras de coches” Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o

el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho. 1- Mini - gatear

2- Wolkswagon – saltando

3- Jaguar – corriendo

4- Jensen – a la pata coja

5- Skoda – andar de lado

6- Cavalier – saltando sobre una sola pierna. Se tomara el pulso con los dedos índice y medio y luego de haberse encontrado la arteria radial se cuenta la cantidad de pulsación durante 6 segundo y se multiplicara por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

Cierre: Dicha jornada de trabajo concluyó con la evaluación a través de un cuestionario. Y la asistencia)

CAPITULO VIII

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En el presente capítulo se registra la estructura del plan general de evaluación, donde se plasma de manera detallada los logros, obstáculos y avances de la forma como se evaluó cada taller. Una vez ejecutadas las acciones planificadas se procedió a evaluar los logros obtenidos durante la realización del proyecto.

Introducción.

La evaluación es un proceso de reflexión que permite explicar y valorar los resultados de las acciones realizadas, permitiendo reconocer los errores y los aciertos de la práctica. En la actualidad, la evaluación constituye un elemento de gran importancia en cualquier proceso educativo y está presente en todo diseño de intervención, desde la identificación de necesidades, hasta los objetivos marcados para la intervención, el proceso de realización o ejecución y la etapa final de los resultados.

En este sentido, Espinoza (2005: 18), define la evaluación como "comparar en un instante determinado lo que se ha alcanzado mediante una acción con lo que se debería haber alcanzado de acuerdo a una programación previa". El estudio compara el estado de la realidad social de partida con el estado de la realidad social tras la intervención, con el propósito de descubrir la eventual desviación entre los objetivos proyectivos y los resultados obtenidos.

De este modo, se puede afirmar que el proceso de evaluación tiene por objeto tanto los aprendizajes de los alumnos como los procesos mismos de enseñanza. La información que proporciona la evaluación sirve para que el equipo de profesores disponga de información relevante con el fin de

analizar críticamente su propia intervención educativa y tomar decisiones al respecto.

Aunado a esto, cuando se evalúa es necesario que los docentes contrasten la información suministrada por la evaluación continua de los alumnos con las intenciones educativas que se pretenden y con el plan de acción para llevarlas a cabo. Se evalúa por tanto, la programación del proceso de enseñanza y la intervención del profesor como animador de este proceso, los recursos utilizados, los espacios, los tiempos previstos, la agrupación de alumnos, los criterios e instrumentos de evaluación, la coordinación, es decir, se evalúa todo aquello que se circunscribe al ámbito del proceso de enseñanza y de aprendizaje.

De acuerdo a lo expuesto, la evaluación busca mejorar los programas, organización de las tareas y transferencia a una más eficiente selección metodológica, en este caso específico está referido a Evaluar el programa de actividades físicas para mejorar la salud en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde., así como el cumplimiento de cada uno de los objetivos específicos de cada actividad establecida.

Fundamentación Teórica

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (2005: 34), expresa que la evaluación es un proceso que procura determinar, de manera más sistemática y objetiva posible, la pertinencia, eficacia, eficiencia e impacto de actividades a la luz de los objetivos específicos. A su vez, constituye una herramienta administrativa de aprendizaje y un proceso organizativo orientado a la acción para mejorar tanto las actividades en marcha, como la planificación, programación y toma de decisiones futuras.

En este sentido, la evaluación puede considerarse como un proceso permanente y continuo de indagación y valoración de la planificación, la

ejecución y la finalización de los programas y proyectos sociales, generando información, conocimientos y aprendizaje dirigidos a alimentar la toma de decisiones oportunas y pertinentes para garantizar la eficiencia, la eficacia y la calidad de los procesos, resultado e impactos de los programas, todo ello en función del mejoramiento de las condiciones de vida de sus poblaciones beneficiarias.

De este modo, la evaluación no debe ser considerada como una acción de control o fiscalización, es un proceso que permite a los distintos actores involucrados aprender y adquirir experiencia de lo planificado y ejecutado para tomar decisiones que optimicen la gestión del programa o proyecto y garanticen mejores resultados e impactos. Es importante resaltar que la evaluación en la práctica docente, bien sea de forma individual o del conjunto del equipo, se muestra como una de las estrategias de formación más potentes para mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

De lo antes expuesto, se comprende que la evaluación en las instituciones educativas permite detectar factores relacionados con el funcionamiento de la coordinación, las relaciones personales, el ambiente de trabajo, aspectos organizativos, entre otros que son elementos muy significativos en el funcionamiento de las escuelas.

Aunado a esto, la evaluación implica comparación entre los objetivos impuestos a una actividad intencional y los resultados que produce. Por lo tanto evaluar no solo los resultados, sino los objetivos, las condiciones, los medios, el sistema pedagógico y los diferentes medios de su puesta en acción. Según Moreno (2004: 27), la evaluación atiende a diversos criterios según sea el tipo de factores implícitos en la investigación en este caso es una evaluación de evaluación

a) Evaluación inicial: se realiza al comienzo del curso académico, de la implantación de un programa educativo, del funcionamiento de una institución escolar, otro. Consiste en la recogida de datos en la situación de partida. Es imprescindible para iniciar cualquier cambio educativo, para

decidir los objetivos que se pueden y deben conseguir y también para valorar si al final de un proceso, los resultados son satisfactorios o insatisfactorios.

b) Evaluación procesual: consiste en la valoración a través de la recogida continua y sistemática de datos, del funcionamiento de un centro, de un programa educativo, del proceso de aprendizaje de un alumno, de la eficacia de un profesor, etc. a lo largo del periodo de tiempo fijado para la consecución de unas metas u objetivos. La evaluación procesual es de gran importancia dentro de una concepción formativa de la evaluación, porque permite tomar decisiones de mejora sobre la marcha.

c) Evaluación final: consiste en la recogida y valoración de unos datos al finalizar un periodo de tiempo previsto para la realización de un aprendizaje, un programa, un trabajo, un curso escolar, o para la consecución de unos objetivos.

Estos diferentes momentos de la evaluación cumplen un papel fundamental en las decisiones relativas a la planificación, programas, realización y control de actividades.

Dentro de este contexto, la evaluación del estudio brindó información detallada acerca de la efectividad de la propuesta y, de la intervención realizada por la investigadora para contribuir con la prevención del sedentarismo en los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde. Esta idea está entrelazada con la definición de evaluación propuesta por Toranzos (2006), donde expresa que se debe recurrir a formas de evaluación sistemática que, utilizando un procedimiento científico, tienen garantía de validez y fiabilidad. Por otra parte, se debe realizar un seguimiento a lo largo del proyecto permitiendo obtener información acerca de cómo se está llevando a cabo, con el fin de reajustar la intervención educativa en función de los datos obtenidos.

Proceso de Evaluación.

Para Ander Egg, (2002: 12), expresa que la evaluación es una forma de investigación social aplicada, sistemática, planificada y dirigida; encaminada a identificar, obtener y proporcionar de manera válida y fiable, datos e información suficiente y relevante en que apoyar un juicio acerca del mérito y el valor de los diferentes componentes de un programa (tanto en la fase de diagnóstico, programación o ejecución), o de un conjunto de actividades específicas que se realizan, han realizado o realizarán, con el propósito de producir efectos y resultados concretos; comprobando la extensión y el grado en que dichos logros se han dado, de forma tal, que sirva de base o guía para una toma de decisiones racional e inteligente entre cursos de acción, o para solucionar problemas y promover el conocimiento y la comprensión de los factores asociados al éxito o al fracaso de sus resultados.

Cuadro 27. Plan General de Evaluación.

Objetivo General: Evaluar las Fases de Intervención desarrolladas en el Proyecto para verificar el cumplimiento de cada una de las actividades ejecutadas

Fases	Objetivos Específicos	Actividades de Evaluación	Estrategias de Evaluación	Participantes	Tiempo
Diagnóstica	-Evaluar el diagnóstico de necesidades encontrado en la Escuela Bolivariana Palo Verde, con la finalidad de identificar los principales problemas que tengan solución	-Cumplimiento de cada una de las fases del diagnóstico a través de la detección de las necesidades y selección de problemas a estudiar	-reuniones Ciclo de preguntas -Reflexión sobre cada jornada de trabajo -Registro descriptivo	Investigador, Docentes, Personal Directivo,	Cumplido
Planificación	-Evaluar el diseño de las acciones para prevenir el sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela	Reunión con los directivos de la escuela con la finalidad de fijar las fechas de las actividades a desarrollar. Programación de las	-Registro descriptivo	Investigador, Docentes, Personal Directivo,	Cumplido

	Bolivariana Palo Verde actividades y talleres							
Ejecución	-Evaluar la ejecución de los talleres planificados para motivar la prosecución de estudios de los alumnos	la	Ejecución de los talleres.	de los	Cuestionario encuesta	tipo	Investigador, Docentes, Personal Directivo, Comunidad	Cumplido
Evaluación	-Evaluar las acciones con el objetivo de establecer logros alcanzados	las	Asistencia de los participantes de talleres. Valorar la motivación y sensibilización de los participantes	de los	-Reflexión sobre lo realizado	sobre lo	Investigador, Docentes, Personal Directivo,	Cumplido
			-Evaluar los logros en la planificación y ejecución	a los				

Nota: Elaborado por el Investigador, Pérez (2017)

Evaluación del Proceso

La evaluación es de suma importancia, porque permitió identificar las necesidades presentes en el contexto educativo de la escuela. El diagnóstico se llevó a cabo a través de conversaciones informales, observación directa, aplicación de un cuestionario tipo encuesta. Con respecto a la segunda fase, referida a implementar acciones que permitan la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la institución en estudio, se hizo la selección del tema a desarrollar en los talleres basados en la información obtenida en el problema analizado.

Con respecto a la fase de ejecución se realizaron (04) talleres dirigido al personal docente de la escuela. El primer taller: hizo referencia sobre: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Palo Verde se integren a través de actividades físicas. En este orden de ideas, la evaluación de esta fase se realizó a través de la participación y aplicación de un cuestionario tipo encuesta **Anexo (E-4)** sobre los temas antes mencionados.

Con la aplicación del instrumento de evaluación se puede expresar en líneas generales que los participantes estuvieron de acuerdo en que la organización del taller estuvo acorde con el tema desarrollado así como el desempeño de la facilitadora fue excelente, motivadora y dinámica. Por otra parte los recursos usados cumplieron con las expectativas del tema. El desempeño de la investigadora con respecto a la logística (refrigerio, cumplimiento del horario del taller, interacción grupal) fue excelente.

Aunado a esto, se puede decir que cada una de las actividades planificadas se logró cumplir a cabalidad, logrando que los docentes se motivaran y reflexionaran sobre cada uno de los temas discutidos de manera flexible y amena. Los recursos materiales utilizados en cada jornada de trabajo, estuvieron acorde al tema tratado, cumpliendo con la función motivadora en la participación de establecer acciones que permitieran la participación del personal docente en la realización de actividades físicas.

En el segundo taller, se le entregó a cada participante un instrumento de evaluación **Anexo (E-10)** relacionadas con el objetivo del taller: Lograr que los docentes de la Escuela Bolivariana Jornada Completa Palo Verde fortalezcan la motricidad gruesa a través de actividades físicas.

En el tercer taller, se le entregó un instrumento de evaluación **Anexo (E-14)** a cada participante relacionada con el tema, y al verificar las respuestas, las mismas permitieron hacer un análisis de la jornada de trabajo.

En el cuarto taller, se le entregó un instrumento de evaluación **Anexo (E-17)** a cada participante, el mismo arrojó como resultado en que es necesario que estas actividades se prosigan debido a que favorecen el desarrollo de las habilidades motrices.

En cuanto a la evaluación, se aplicó un instrumento de 10 ítems, que evaluó la organización del taller, el desempeño del facilitador, los recursos usados y el desempeño del investigador con respecto a la logística y la

interacción grupal, en líneas generales se puede afirmar que la jornada estuvo acorde con la realidad planteada.

De acuerdo a lo expuesto, los participantes, manifestaron que los talleres ejecutados proporcionaron en cada uno motivación para realizar actividades físicas y de esa manera mejorar la salud.

Plan de Evaluación

Cada uno de los talleres dirigidos a los docentes y directivos, se aplicaron cuestionarios como instrumentos de valoración, el cual fue implementado al final de cada uno de las jornadas de trabajo, por lo que estuvo centrado en el proceso de desarrollo de las actividades aplicadas en cada uno.

En este sentido, para evaluar la relación entre lo planificado y lo ejecutado se verificó el cumplimiento de cada una de las actividades programadas y para el logro de los objetivos de la investigación se utilizó un cuadro comparativo que permite observar cada una de las actividades de acción planificada y la ejecución de la misma para lograr los objetivos propuestos.

Relación entre lo Planificado y lo Ejecutado

En esta parte del trabajo de investigación, se pudo corroborar que cada una de las actividades estuvo acorde con lo planificado, lo ejecutado y los objetivos planteados

1) En la fase diagnóstica, se detectó el problema que más afectaba a la institución educativa como era el sedentarismo en los docentes que laboran en la escuela, por lo tanto se estima que este objetivo se logró, debido a que permitió mostrar la problemática de mayor relevancia y establecer una solución a mediano plazo al proponer acciones que permitieran la prevención del sedentarismo en los docentes.

2) Con respecto al diseño de los talleres se procuró que cada una de las actividades programadas se cumplieran a cabalidad.

3) Por otra parte, en la ejecución de los talleres se cumplió con lo establecido en el objetivo planificado, ya que se facilitaron los talleres previstos en el diseño de la propuesta, en ellos se tomó en cuenta la participación de cada uno de los docentes y directivos, así como también en la ejecución de cada una de las actividades.

4) Para concluir, la fase de evaluación, se cumplió a cabalidad, ya que se utilizó la asistencia y se implementó un instrumento de evaluación en cada taller.

Cuadro 28. Relación entre lo Planificado y lo Ejecutado.

Fases	Actividades Planificadas	Actividades Ejecutadas	Logros
Diagnóstico	-Identificar las principales necesidades en la Escuela Bolivariana Palo Verde	-Entrevistas informales con personas de la comunidad y directivos de la escuela Reuniones Observación directa	-Motivación al personal docente, intercambio de ideas con el personal docente, directivo y con personas de la comunidad. -Se elaboró el diagnóstico
Diseño	-Evaluar el diseño de las acciones para la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde	-Reunión con el personal de la institución -Revisión del material con la facilitadora -Revisión de la temática	-Se diseñó la propuesta de solución, para aplicarla al personal docente. -Se contactó a la facilitadora.
Ejecución	-Evaluar la ejecución de los talleres planificados para motivar la prevención del sedentarismo en los docentes que laboran en la Escuela Bolivariana Palo Verde	-Desarrollo de los talleres en cuatro jornadas de trabajo -Lecturas reflexivas -Exposiciones	-Motivar al personal docente con los talleres -Participación del personal docente en cada uno de los talleres
Evaluación	-Evaluar las acciones con el objetivo de establecer los logros alcanzados	-Observación -Cuestionario	-Disposición al cambio -Deseo de generar cambios en el contexto escolar.

Nota: Elaborado por la Investigadora, Pérez (2017)

REFERENCIAS

- Abreu Hernández Pedro Pablo (2002) *La importancia del juego recreativo como una forma sana de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida*. Revista Semanario publicado el 15 de abril de 2005 - Año 15 - N° 704
- Albelo, Belkis (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. [Documento en Línea]. Disponible en: www.gestiopolis.com/.../importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-educacion-universitaria.htm*. (Consultado: 2012, Junio, 02)
- Ander, Egg, Ezequiel (1988). *Introducción a las Técnicas de Investigación Social Humanista*. Caracas, Venezuela. 6^{ta} edición. Colección Guidance
- Arias, Fidias (2004). *El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración*. (3^a edición), Caracas – Venezuela. Editorial Episteme
- Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (2009). Ley Orgánica de Educación. Gaceta Oficial N° 5.929.
- Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (2007). *Ley de Educación Física y Deporte* Gaceta Oficial N° 4975 Extraordinario del 25 de septiembre
- Balestrini, A (2000). *Como se Elabora un proyecto de investigación*. Servicio Editorial, Caracas- Venezuela.
- Bolívar, Grisell (2008) *Preferencias recreativas de los estudiantes de matemática y física de la UPEL Maracay*. [Revista digital]. Buenos Aires - Año 13 - N° 125 - Octubre Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> (Consultada: 2012, Junio, 12)
- Cagigal J. M.(1979) *¡Oh deporte! (anatomía de un gigante)*. España: Editorial Miñon.
- Calduch, Rafael (2000) *Métodos y técnicas de investigación internacional*. Madrid, España

- Campos (2008), Programa de Herramientas Conductuales dirigidos a los alumnos del 5to grado sección A de la II Etapa de Educación Básica del Colegio Ítalo Venezolano María Montessori. Tesis de Grado No Publicada Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Carvajal, Nestor; Rauseo, Régulo; Rico, Henry. (2000)“**Educación Física**” **7mo grado**. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.
- Cerda, Hugo (2000) Los elementos de la Investigación. Editorial El Buho. Santa Fe- Bogota- Colombia
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial Nº 36.860 del 30/12/1999. Caracas .Ediciones Juceda.
- Claret Véliz, Arnoldo (2008). *Como hacer y defender una tesis*. Editorial Texto. Caracas Venezuela. 10ma Edición.
- Cutreta, Juan Carlos (1974) Técnicas de Recreación. Editorial Stadium. Buenos Aires
- Diseño Curricular del sistema educativo Bolivariano, (2007) *Educación primaria Bolivariana*. Edición: fundación centro nacional para el mejoramiento de la enseñanza de la ciencia (CENAMEC)
- Fereira, Klaudimar (2010) *Actividades deportivas y recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes entre 18 – 20 años de la comunidad Aduana II Municipio Bolívar Anzoátegui*. Trabajo de grado No publicado. Universidad de Oriente
- García, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Instituto de la Juventud - Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
- González González, E. e izquierdo, A. (1993). *Estrategias de intervención para modificar conductas disruptivas en el aula*. n BELTRAN, J. y otros: Líneas actuales en la intervención psicopedagógica II: variables personales y psicosociales. Universidad Complutense. Madrid.
- Gutiérrez, A. (2003). *Evolución del Deporte en edad escolar; antecedentes, situación actual*. I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp. 21-62). Dos Hermanas (Sevilla): Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.

- Hernández y otros (2003). *Metodología de la Investigación*. 2ª Edición. México: Mc Graw Hill.
- Hurtado de Barrera, Jacqueline (2008) El proyecto de investigación. Editorial SYPAL. Sexta Edición. Caracas Venezuela.
- Katch , M (2004) *Fundamento de fisiología del ejercicio*. McGraw Hill, Interamericana
- Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente. (LOPNA). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 5.266 (Extraordinario). Octubre 11, 1998. En vigencia desde Abril1, 2002. (24).
- Martínez (2008), Las Actividades Físicas y Recreativas al aire libre a nivel de la II etapa de Educación Básica. Tesis de Grado No Publicada Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.
- Ministerio del Poder Popular Para la Educación (2009). *Ley Orgánica de Educación*.
- Namakforoosh, Mamad (2002) Metodología de la Investigación. Editorial Limusa. México
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) *Boletín Informativo. Programa especial de investigaciones y formación de investigadores*
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) Deporte para toda la vida.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) Boletín Informativo. Programa especial de investigaciones y formación de investigadores
- Overstreet, Harry (2006), Paradoja: el estrés de las actividades recreativas. (Documento en línea) Disponible en: www.itinerario.psico.edu.uy/Paradojaelestresenlasactividadesrecreativas.htm (Consultado: 2012, Junio 12)
- Pérez, Juan (2010) *determinar las Actividades físicas que permitan prevenir el sedentarismo en las personas adultas en edades comprendidas 20 a 45 años de la Urbanización Corpahuaico, ubicada en la ciudad de El Tocuyo, Parroquia Bolívar, Municipio Morán, Estado Lara*. Trabajo no Publicado. Universidad Deportiva del Sur. Núcleo El Tocuyo- Estado Lara.

- Pontes, A. (2005) Aplicaciones de las nuevas tecnologías de la información en la educación científica. 1ª Parte: Funciones y recursos. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 2(1), pp. 2-18. (Documento en línea) Disponible en: http://www.apac-ureka.org/revista/Volumen2/Numero_2_1/Vol_2_Num_1.htm. (consultado: 2011 Junio 01)
- Ramos, S (2008), *Actividades Físico-recreativas y depresión en el adolescente* Tesis de grado no publicada. Institución: Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar - Escuela de Ciencias de la Salud.
- Rangel, M (1996) *Dinámica del proceso de investigación social*. Ediciones Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ). Barinas Venezuela.
- Reglamento Del Ejercicio De La Profesión Docente. (2000). Caracas Venezuela.
- Riera, T (2008) *Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas dirigida a docentes de Educación Física como medio para integración del niño con compromiso y problemas conductuales a la clase de Educación Física*. Tesis de grado no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Luís Beltrán Prieto Figueroa.
- Rosnay, J.(2014) *Una vida extra. La longevidad: un privilegio individual, una bomba colectiva*. Barcelona. Anagrama.
- Salazar Salas, C. G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Sarda Álvarez Yerania, (2008) *Acciones Educativas Físico Recreativas para modificar estilos de vidas en la población de la comunidad Pastelillo*. Camagüey, Cuba.
- Seijas, F. (1996). *Muestreo*. Caracas: Ediciones FACE UCV.
- Solís, M (2004) *Actividades recreativas*. [Documento en línea]. Disponible en: www.google.com (consultado: 2012, Junio, 12)
- Tamayo y Tamayo, Mario (2005). *El proceso de la Investigación Científica*. 4ta Edición. México: Limusa

Taylor, Tracy (2000) El valor de la recreación. Tomado de ocio y diversidad.
Facultad de Negocios

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2008). Manual de Trabajo
de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. 4ta
Edición, FEDUPEL. Caracas- Venezuela.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2002) Investigación
Educativa. Serie selección de lecturas. Primera edición. Los Dos
Caminos, Estado Miranda. Venezuela.

ANEXOS

ANEXO A

**CUESTIONARIO APLICADO A LOS DOCENTES DE LA
ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PERMITAN LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE, UBICADA EN SANARE, ESTADO LARA

I Parte: Identificación

Nombre y Apellido: _____

Opciones	Valor
Nunca (N)	1
Casi Nunca (CN)	2
A veces (A)	3
Casi Siempre (CS)	4
Siempre (S)	5

VARIABLE: ACTIVIDADES FISICAS

Dimensión: Tipos de actividades físicas

Nº	Ítemes	S	C S	AV	CN	N
1.	¿Practicas caminatas intensamente como actividad física para mantenerse en forma?					
2.	¿Practica ciclismo?					
3.	¿Practicas ejercicios para fortalecer los músculos?					
4.	¿Asistes a gimnasios para fortalecer los músculos?					
5.	Has caminado afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos					
6.	Te has parado apoyándote en un pie, y luego en el otro mientras esperas el autobús, por ejemplo					
7.	Te has sentado en una silla sin utilizar las manos					
8.	Practicas flexiones en tu casa					
9.	¿Practica Karate?					

VARIABLE: SEDENTARISMO

Dimensión: Sedentarismo

Nº	Ítemes	S	C S	AV	CN	N
10	Usted fuma					
11	Usted ve televisión regularmente					
12	Usted come regularmente comida chatarra.					
13	Usted sufre de Hipertensión					
14	¿Usted tiene problemas de obesidad?					
15	Usted sufre de Diabetes					
16	Usted sufre de Problemas Cardiacos					

ANEXO B

**FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE
EXPERTO DEL INSTRUMENTO APLICADO
A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO
VERDE DEL ESTADO LARA**



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

Estimado Experto:

Dr. A. Murguía Pérez

Presente.

Por medio de la presente, tengo el agrado de dirigirme a usted (es), en su condición de experto, para solicitar su valiosa colaboración a fin de medir la validez de los instrumentos anexos, los cuales tienen como propósito recabar información sobre la investigación titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE**. Agradezco emitir juicio para la validación de los contenidos que se presentan en el instrumento en los siguientes términos:

Pertinencia: criterio que se relaciona directamente con el indicador y la temática de estudio, contextualizada en tiempo y espacio.

Claridad: Planteamiento explícito que no da lugar a duda o ambigüedad:

Coherencia: Estrecha relación entre el ítem indicador y la temática.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación son un gran aporte para la elaboración de la versión final de los instrumentos, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente

Olga Pérez

Olga A. Pérez

UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"

FORMATO PARA LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ITEM	CLARIDAD		CONGRUENCIA		TENDENCIOSIDAD		OBSERVACIONES
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	✓	-	✓	-	✓	-	
2	✓	-	✓	-	✓	-	
3	✓	-	✓	-	✓	-	
4	✓	-	✓	-	✓	-	
5	✓	-	✓	-	✓	-	
6	✓	-	✓	-	✓	-	
7	✓	-	✓	-	✓	-	
8	✓	-	✓	-	✓	-	
9	✓	-	✓	-	✓	-	
10	✓	-	✓	-	✓	-	
11	✓	-	✓	-	✓	-	
12	✓	-	✓	-	✓	-	
13	✓	-	✓	-	✓	-	
14	✓	-	✓	-	✓	-	
15	✓	-	✓	-	✓	-	
16	✓	-	✓	-	✓	-	

Breve Reseña Curricular:

José A. Mangano Pérez C.I. 17873233 Docente actualmente laboro
en la Escuela Nacional Colaborativa Palo Verde. Sanare. Registro
en ejercicio Educativo.

Nro. De Teléfono: 0414 5505610



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, José Alberto Mangano Pérez titular de la cedula de
identidad N° 17 873 233 en calidad de experto, hago constar que he leído
y analizado el instrumento (cuestionario), que será aplicado a los docentes de la
Escuela Bolivariana Palo Verde

. Dicho instrumento es la base de investigación titulada Programa de actividades
fisica para la prevencion del sedentarismo en los docentes que laboran en la
Escuela Bolivariana Palo Verde

En consecuencia, expreso de manera escrita la constancia de validación del
instrumento en Sanare a los 23 días del mes de
Octubre del 2017

Apellidos y Nombres: Mangano Pérez José Alberto

C.I: N°: 17 873 233

Teléfono: 04145505610



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

Estimado Experto: Maño Karina Guédez

Presente.

Por medio de la presente, tengo el agrado de dirigirme a usted (es), en su condición de experto, para solicitar su valiosa colaboración a fin de medir la validez de los instrumentos anexos, los cuales tienen como propósito recabar información sobre la investigación titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE**. Agradezco emitir juicio para la validación de los contenidos que se presentan en el instrumento en los siguientes términos:

Pertinencia: criterio que se relaciona directamente con el indicador y la temática de estudio, contextualizada en tiempo y espacio.

Claridad: Planteamiento explícito que no da lugar a duda o ambigüedad.

Coherencia: Estrecha relación entre el ítems indicador y la temática.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación son un gran aporte para la elaboración de la versión final de los instrumentos, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente

Olga Perez

Olga A. Pérez

UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"

FORMATO PARA LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ITEM	CLARIDAD		CONGRUENCIA		TENDENCIOSIDAD		OBSERVACIONES
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	✓	-	✓	-	✓	-	
2	✓	-	✓	-	✓	-	
3	✓	-	✓	-	✓	-	
4	✓	-	✓	-	✓	-	
5	✓	-	✓	-	✓	-	
6	✓	-	✓	-	✓	-	
7	✓	-	✓	-	✓	-	
8	✓	-	✓	-	✓	-	
9	✓	-	✓	-	✓	-	
10	✓	-	✓	-	✓	-	
11	✓	-	✓	-	✓	-	
12	✓	-	✓	-	✓	-	
13	✓	-	✓	-	✓	-	
14	✓	-	✓	-	✓	-	
15	✓	-	✓	-	✓	-	
16	✓	-	✓	-	✓	-	

Breve Reseña Curricular: H

María Karina Guedez C.I.V- 16. 737. 338.

Magister en Gerencia Educativa.

Docente, Laboro en los Quebrados.

Nro. De Teléfono: 0424 5678795.



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, María Karina Guédez titular de la cedula de
identidad N° V-16-737.338 en calidad de experto, hago constar que he leído
y analizado el instrumento (cuestionario), que será aplicado a los docentes de la
Escuela Bolivariana Palo Verde

. Dicho instrumento es la base de investigación titulada Programa de actividades
fisica para la prevencion del sedentarismo en los docentes que laboran en la
Escuela Bolivariana Palo Verde

En consecuencia, expreso de manera escrita la constancia de validación del
instrumento en Sanare a los 23 días del mes de
Octubre del 2017

Apellidos y Nombres: Guédez María Karina

C.I: N°: V-16 737 338

Teléfono: 0424 567 8795



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

Estimado Experto: Jenny M. Guzmán

Presente.

Por medio de la presente, tengo el agrado de dirigirme a usted (es), en su condición de experto, para solicitar su valiosa colaboración a fin de medir la validez de los instrumentos anexos, los cuales tienen como propósito recabar información sobre la investigación titulada: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES QUE LABORAN EN LA ESCUELA BOLIVARIANA PALO VERDE**. Agradezco emitir juicio para la validación de los contenidos que se presentan en el instrumento en los siguientes términos:

Pertinencia: criterio que se relaciona directamente con el indicador y la temática de estudio, contextualizada en tiempo y espacio.

Claridad: Planteamiento explícito que no da lugar a duda o ambigüedad:

Coherencia: Estrecha relación entre el ítem indicador y la temática.

Sus observaciones y recomendaciones en esta validación son un gran aporte para la elaboración de la versión final de los instrumentos, por lo tanto se agradece altamente su colaboración.

Atentamente

Olga Perez

Olga A Pérez

UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"

FORMATO PARA LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ITEM	CLARIDAD		CONGRUENCIA		TENDENCIOSIDAD		OBSERVACIONES
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	✓	-	✓	-	✓	-	
2	✓	-	✓	-	✓	-	
3	✓	-	✓	-	✓	-	
4	✓	-	✓	-	✓	-	
5	✓	-	✓	-	✓	-	
6	✓	-	✓	-	✓	-	
7	✓	-	✓	-	✓	-	
8	✓	-	✓	-	✓	-	
9	✓	-	✓	-	✓	-	
10	✓	-	✓	-	✓	-	
11	✓	-	✓	-	✓	-	
12	✓	-	✓	-	✓	-	
13	✓	-	✓	-	✓	-	
14	✓	-	✓	-	✓	-	
15	✓	-	✓	-	✓	-	
16	✓	-	✓	-	✓	-	

Breve Reseña Curricular:

Jenny Guzmán. CI. 11.585.175, Docente asistente en la Universidad
centroccidental Lisardo Alvarado (UCA), Escuela de Economía, jefe del dpto de
Investigación en la Escuela. Postgrado en Planificación
Nro. De Teléfono: 0424 5803107



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"
NUCLEO SANARE

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, Jenny M. Guzmán titular de la cedula de
identidad N° 11.585.175. en calidad de experto, hago constar que he leído
y analizado el instrumento (cuestionario), que será aplicado a los docentes de la
Escuela Bolivariana Palo Verde

. Dicho instrumento es la base de investigación titulada Programa de actividades
fisica para la prevencion del sedentarismo en los docentes que laboran en la
Escuela Bolivariana Palo Verde

En consecuencia, expreso de manera escrita la constancia de validación del
instrumento en Sanare a los 23 días del mes de
Octubre del 2017

Apellidos y Nombres: Jenny M. Guzmán

C.I: N°: 11.585.175.

Teléfono: 0424 5803107.

ANEXO C

**RESULTADOS DE LA CONFIABILIDAD POR EL MÉTODO
ALFA DE CROMBACH REALIZADO AL INSTRUMENTO**

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

PREGUNTA

Muestra Piloto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
1	4	4	3	4	5	4	4	5	5	3	2	2	5	2	2	5	60
2	5	4	4	5	3	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3	67
3	4	5	3	4	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	5	68
4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	72
5	4	4	3	5	4	3	5	3	4	5	4	3	4	5	4	5	70
6	5	3	3	5	4	3	2	5	3	5	4	4	4	3	3	4	66
Total	27	24	19	27	26	21	23	23	26	25	22	21	26	23	22	27	403
Media	3,8	2,6	2,8	3	3,1	3,1	3,8	3,1	3,1	3	3,1	2,6	2,8	2,8	1,5	1,3	53,2
S	0,4	0,5	1,47	1	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	1	0,4	0,5	1,47	1,47	0,5	0,5	7,41
S²	0,16	0,25	2,161	1	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	1	0,16	0,25	2,161	2,161	0,25	0,25	54,90

 α **0,88****K** = Número de Ítemes que contiene el Instrumento**St²** = Varianza Total de la Prueba

Sumatoria de la Varianza

 $\sum S_i^2$ = individual de los Ítemes**Rangos**

0.81 a 1.00

0.61 a 0.80

0.41 a 0.60

0.21 a 0.40

0.01 a 0.20

Fuente: Ruiz (2002)

ANEXO E

CONTROL DE ASISTENCIA

Catrol & Auction

Number of Spades	CT	Price
Queen of Spades	100000	100000
Jack of Spades	180000	180000
10 of Spades	150000	150000
9 of Spades	110000	110000
8 of Spades	40000	40000
7 of Spades	20000	20000
6 of Spades	15000	15000
5 of Spades	10000	10000
4 of Spades	4000	4000
3 of Spades	2000	2000
2 of Spades	1200	1200
1 of Spades	800	800
King of Spades	120000	120000
Queen of Clubs	150000	150000
Jack of Clubs	180000	180000
10 of Clubs	150000	150000
9 of Clubs	110000	110000
8 of Clubs	40000	40000
7 of Clubs	20000	20000
6 of Clubs	15000	15000
5 of Clubs	10000	10000
4 of Clubs	4000	4000
3 of Clubs	2000	2000
2 of Clubs	1200	1200
1 of Clubs	800	800

ANEXO F

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lee cuidadosamente cada uno de los aspectos. Responda con la mayor objetividad, su información permitirá revisar y evaluar el taller. Coloque una equis (x) en la casilla que recoja con exactitud su opinión, de acuerdo a las siguientes alternativas:

4.- Excelente, 3.- Bueno, 2.- Regular, 1.- Deficiente

N o	ORGANIZACIÓN DEL TALLER	4	3	2	1
1	El ambiente físico estuvo				
2	El cubrimiento de las expectativas fue				
3	El tiempo utilizado para cubrir las diferentes actividades fue				
DESEMPEÑO DEL FACILITADOR		4	3	2	1
4	La fluidez de la información fue				
5	El dominio del Tema fue				
6	El dominio del Grupo fue				
INVESTIGADOR		4	3	2	1
7	El suministro de la logística fue				
8	El cumplimiento del Horario				
9	Coherencia de las Actividades				
10	La interacción con el grupo fue				

OBSERVACIONES:

ANEXO G

FOTOGRAFIAS

BAILOTERAPIA



JUEGO DE KIKIMBALL








talleres



ANEXO H**SISTESIS CURRICULAR****RESUMEN CURRICULAR****DATOS PERSONALES**

Apellidos y Nombres:	Pérez Hernández Olga Andreina	
Cédula de Identidad:	V.- 17.354.450	
Fecha de Nacimiento:	05-07-85	
Edad:	33 Años	
Estado Civil:	CASADA	
Dirección:	Avenida Jacinto Lara entre calle 5 y 6 Casa N° 13-85, Sanare, Edo-Lara.	
Teléfono:	0414-5174353	
Correo Electrónico:	olgaandreinap@gmail.com/ olgaandreinap@hotmail.com	

ESTUDIOS REALIZADOS

NIVEL	PERIODO	TITULO OBTENIDO
Primaria: Escuela El Volcancito	1991-1998.	Educación Básica
Secundaria: Liceo "Unidad Educativa Sanare"	1998-2003.	Bachiller en ciencias.
Universitaria: Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora" (UNELLEZ)	2007-2011.	Lic. en Educación Física Deportes y Recreación.

CURSOS Y TALLERES REALIZADOS

Instituto Nacional de Cooperación Educativa	18-08-03/21-10-03	Lombricultura.
Instituto Nacional de Cooperación Educativa	22-10-03/31-10-03	Cooperativismo.
Liceo "Unidad Educativa Sanare"	10-04-03/30-06-03	Censo de Alfabetización.
Desarrollo de la Formación Teatral en Comunidades de Sanare 01/30-09-04(40 Hrs).		
Curso Actuación III.		
CBIT.	18-05-04.(20Hrs)	Usos de las tecnologías de
Información y Comunicación como Herramienta en el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje.		
Consejo Comunal Loma Curigua	22-02-2011 (124 Hrs)	Servicio Comunitario
Escuela Bolivariana Tintinal J/C	28-11-08/12-12-08.	Suplente de Aula.
Escuela Bolivariana Tintinal J/C	18-01-11/25-01-11.	Suplente de Aula.
Liceo "Bolivariano Sanare"	27-04-11/24-06-11.	Pasantías del 8vo Semestre
Fe y Alegría	06-03-04.(206 Hrs)	Secretariado Computarizado
Fe y Alegría	07-04-05. (100 Hrs)	Primeros Auxilios.
O.N.A.	16-11-10/24-11-10.(20 Hrs)	Formación De
Asesores Comunitarios en Prevención en Materia de Drogas.		
Escuela Bolivariana "Andrés Eloy Blanco"	04-11-10.(8 Hrs)	Taller La Familia Como Formadora de Valores.