



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO  
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL  
SEDENTARISMO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNERG  
CALABOZO, ESTADO GUÁRICO, CON EL FIN DE MEJORAR LA SALUD**

**Autor:** Peña Rafael

**Tutora:** M.Sc. Carmen América Galindo

San Fernando de Apure, Julio 2017.



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

Yo, **Carmen América Galindo de Duran**, titular de la **C.I. 9.872.024**, he leído y aprobado el Trabajo Especial de Grado Titulado: **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNERG CALABOZO, ESTADO GUÁRICO, CON EL FIN DE MEJORAR LA SALUD**, presentado por el ciudadano:Peña Rafael, titular de la cedula de identidad N° C.I. V-8.620.107 y reúne todas las condiciones técnicas y metodológicas exigidas por las Normas de Elaboración y Presentación de Tesis de Grado de la UNELLEZ. Dicha investigación es requisito para optar al título de Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Superior, Mención: Planificación y Administración del Deporte. Considero que el mismo cumple con los requisitos para su presentación oral ante el jurado evaluador, el cual pido que se designe para tal efecto.

---

**M.Sc. Carmen America Galindo de Duran  
C.I.11244484**

**Lugar y Fecha: San Fernando de Apure 11/07/17.**

## ÍNDICE GENERAL

	<b>pp.</b>
Carta de Aprobación de la tutora.....	ii
Índice de cuadros.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Introducción.....	1
<b>CAPITULO I</b>	
Descripción de la situación contextual.....	3
Propósitos.....	12
Importancia.....	13
<b>CAPITULO II MARCO TEORICO REFERENCIAL</b>	
Antecedentes de la Investigación.....	15
Constructos Teóricos.....	17
Teorías que sustentan la investigación.....	21
Referentes Legales.....	23
<b>CAPITULO III ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO</b>	
Paradigma Investigativo.....	28
Método de estudio.....	28
Fases de la Investigación.....	29
Informantes clave.....	29
Técnicas de recolección de la información.....	29
Técnicas de análisis de la información.....	30
Validez y credibilidad.....	33

	<b>Pp.</b>
CAPITULO IV	
Ejecución y Evaluación del Plan de acción.....	41
CAPITULO V	
Categorización.....	49
Estructuración.....	59
Triangulación.....	65
Visión Hologramática de los hallazgos.....	77
REFLEXIONES FINALES.....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82
ANEXOS.....	86

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADROS	pp.
1. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	50
2. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	52
3. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	56
4. Triangulación de fuentes, Categoría: Satisfacción.....	65
5. Triangulación de fuentes, Categoría: Importancia.....	66
6. Triangulación de fuentes, Categoría: Participación.....	67
7. Triangulación de fuentes, Categoría: Beneficios.....	68
8. Triangulación de fuentes, Categoría: Transcendencia.....	69
9. Triangulación de fuentes, Categoría: Proyección .....	70
10. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Satisfacción.....	71
11. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Importancia.....	72
12. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Participación.....	73
13. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Beneficios.....	74
14. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Transcendencia.....	75
15. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Proyección .....	76

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>pp.</b>
<b>FIGURAS</b>	
1. Árbol del Problema de la realidad estudiada.....	11
2. Técnicas de análisis de los hallazgos.....	49
3. Estructuración, Categoría: Satisfacción.....	59
4. Estructuración, Categoría: Importancia.....	60
5. Estructuración, Categoría: Participación.....	61
6. Estructuración, Categoría: Beneficios.....	62
7. Estructuración, Categoría: Transcendencia.....	63
8. Estructuración, Categoría: Proyección.....	64
9. Visión Hologramática de los hallazgos.....	79



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS**  
**LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”**  
**UNELLEZ – APURE**  
**COORDINACIÓN DE POSTGRADO**  
**MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL**  
**SEDENTARISMO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNERG**  
**CALABOZO, ESTADO GUÁRICO, CON EL FIN DE MEJORAR LA SALUD**

**Autor:** Peña Rafael

**Tutora:** M.Sc. Carmen América Galindo

### RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue Implementar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud. Entre las teorías que fundamentan al estudio se encuentran: Teoría Humanista de la Personalidad de Maslow (1970) y la teoría del deporte de Pappow (1960). En lo metodológico consistió en un estudio postpositivista, desarrollado mediante el método de investigación acción participativa, con cuatro fases de aplicación: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación; entre las técnicas de recolección de la información se utilizó la encuesta semiestructurada y la observación participante; para el análisis de la información se recurrió a la categorización, la estructuración y la triangulación de fuentes, técnicas y teórica, todos esos hallazgos arrojados en el proceso investigativo son presentados de manera sintética en un holograma final, dejando ver que la realidad sedentaria llevada por el personal administrativo de la UNERG Calabozo debía ser abordada con una plan de acción el cual resulto significativo para los participantes generando cambios y transformaciones.

**Descriptor:** actividades físicas, sedentarismo, salud.

## INTRODUCCIÓN

Desde que el ser humano nace, posee condiciones físicas para moverse, trasladarse e ir creciendo de manera paulatina. Poco a poco se da este proceso de crecimiento para lo cual se necesita principalmente energía en el organismo. Es así pues que partiendo desde este movimiento como satisfactor de necesidades básicas en el hombre, se puede comprender la importancia que desde siempre, ha tenido en el desarrollo humano. En este sentido, previo al nacimiento, el movimiento es factor fundamental de desarrollo, continuando en las primeras etapas de crecimiento como una forma de descubrir el mundo y trascendiendo durante toda la vida, convirtiéndose en una necesidad en sí mismo.

A lo largo de la historia el estudio de las funciones que las distintas sociedades han atribuido al movimiento corporal, muestra que éstas han sido muy variadas y con diferente valor en cada momento y en cada contexto. Entre ellas, la función del conocimiento que ha venido prestando el movimiento y la Educación Física al ser humano tanto a nivel individual como en las diferentes sociedades y culturas, es un concepto básico que ha sido mencionado en múltiples ocasiones. En la actualidad, la tecnología ha permitido que el hombre, realice poco esfuerzo para realizar las tareas cotidianas y en algunos casos el que hacer laboral ya no exige ningún esfuerzo físico importante.

Con la modernidad, surge lo que algunos especialistas han llamado el Síndrome de Muerte Sedentaria, en dicha denominación, se incluyen procesos patológicos como: infarto, osteoporosis, apnea del sueño, diabetes tipo 2, cáncer de colon, hipertensión, demencias, síntomas menopáusicos, enfermedad vascular periférica, problemas respiratorios. Actualmente, existen muchos estudios e investigaciones que exponen la relación que existe entre ciertas enfermedades y los hábitos sedentarios que con el correr del tiempo, son cada vez más marcados.

Como se puede apreciar en forma evidente, el sedentarismo es un factor de riesgo prevalente en una gran cantidad de enfermedades, especialmente de riesgo cardiovascular y por lo tanto, el más fácil de contrarrestar a través de la práctica de algún tipo de actividad física y/o ejercicio físico, aunque por la práctica de políticas públicas de manera errónea, la mayoría para no decir casi todos los recursos y esfuerzos sanitarios se centran en prevención secundaria y terciaria con abordajes farmacológicos. Es por ello, que los beneficios que propician para la salud la práctica de actividad física realizada de manera regular y los riesgos que conllevan los estilos de vida sedentarios, propios sobre todo de la tercera edad, han sido ampliamente establecidos en numerosos estudios epidemiológicos en los últimos años.

Sin embargo, el sedentarismo se está convirtiendo en una amenaza eminente para la salud pública, lo que está llevando a los profesionales procedentes del ámbito sanitario a adoptar medidas encauzadas a la promoción de la actividad física de la sociedad en general y personas de tercera edad en particular. En los últimos años se ha producido un incremento en el número de personas mayores que realizan actividad física, aunque ésta continua siendo escasa e insuficiente. Asimismo, se está asistiendo a un incremento notable en el número de personas mayores existentes en la sociedad y se estima que este aumento sea progresivo en los últimos años.

Según las conclusiones derivadas de la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (Alcántara y Romero, 2001), para el año 2050 se estima que el colectivo de personas mayores se haya triplicado. Los poderes públicos tienen por tanto, la responsabilidad de velar por la salud de las personas mayores, con el objeto de que éstos puedan llevar a cabo su vida con plena autonomía.

Por ello, reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son dos de los principales focos de intervención en la prevención de la obesidad y el riesgo cardiovascular, dado que la inactividad física es la cuarta causa de muerte en los países de alto y medio nivel económico y tiene

además una relación directa con la segunda y tercera causa de muerte en los países desarrollados: la hipertensión arterial (HTA) y la obesidad respectivamente. Algunos reputados epidemiólogos de la actividad física han caracterizado la inactividad física como el problema de salud pública más importante en el siglo XXI y a la actividad física como una de las mejores medicinas existentes (Blair, 2009). Dado que, son numerosos los estudios que coinciden en mostrar cambios positivos, de moderados a fuertes, en diversos indicadores salud, como la condición física cardiorrespiratoria, adiposidad, mineralización ósea, perfil lipídico, al comparar niños y jóvenes que participan en actividades físicas frente a los que no participan.

En tal sentido, los entrenadores o promotores deportivos deben integrar una serie de estrategias que permitan promover la actividad física y deportiva, pero además se debe crear una cultura alimentaria que permita mejorar la forma de alimentación de las persona a una forma más sana para lograr un mejor desarrollo, lo que va a lograr buen efecto en la salud y disminución del sedentarismo. Por tal motivo surge esta investigación titulada “plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud”.

Su propósito general es aplicar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud. Con respecto al diseño del estudio, se enmarcará en un paradigma postpositivista, enmarcado en una Investigación Acción. Desde esta perspectiva, la investigación se estructurará por capítulos: El Capítulo I: Descripción de la Situación Contextual con los propósitos y la importancia de la misma, seguidamente el Capítulo II: Marco Teórico Referencial conformado por los antecedentes, constructos teóricos, bases legales y teorías psicológicas, luego se enmarca el Capítulo III, que comprende la Construcción Metodológica, Capítulo IV, Ejecución del plan acción, Capítulo V Categorización, estructuración y triangulación. Además se presentan las reflexiones finales, las referencias bibliográficas y los anexos.

## CAPÍTULO I

### ACERCAMIENTO A LA REALIDAD

El sedentarismo es una problemática en todo el mundo, como lo señala Ruvalcaba (2005), el cual lo define como "el que se produce cuando una persona realiza menos de quince minutos (15min) de actividad física al menos tres veces por semana" (p. 42). Al respecto Ros (2005), lo define como cuando "una persona no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas" (p. 14). Ambos autores señalan claramente que el sedentarismo es la falta de ejercicio físico, esto generándose con el tiempo en una enfermedad que tiene consecuencias negativas para el organismo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva, varias enfermedades, desórdenes físicos y mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (citado por Ledar 2005), confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el sesenta por ciento (60%) de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día.

La OMS (citado por Ledar 2005), afirma que "promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante" (p. 37). Esto indica que los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa, teniendo en cuenta a su vez que es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día. Según Ruvalcaba citado por Mariño (2012), señala que "Millones de personas mueren cada

año en el mundo a causa de enfermedades cardiovasculares, representando un porcentaje elevado de la mortalidad general” (p. 23).

De igual forma el mismo autor al referirse a nuestro país señala que “En Venezuela constituye la principal causa de muerte entre personas de 40 y 60 años y cada año aumenta la tasa de mortalidad a causas de dichas enfermedades, no sólo en estos grupos de edades, si no en paciente más jóvenes...” (p23). Asimismo, el Anuario Estadístico de Mortalidad (2010), de Venezuela establece que el 20,63% de las muertes se produjeron por enfermedades al corazón siendo la primera causa de muerte en el país, mientras que las enfermedades cardiovasculares ocupan el 3er lugar con el 7,76 %y la diabetes el 5,91% ocupando el sexto lugar como causal de muerte.

Siguiendo el mismo orden de ideas, y refiriéndose al estado Guárico en especial de igual forma en las población de 25 a 64 años la muerte por enfermedades al corazón reflejan un 42,89%, las enfermedades cerebro vascular 24,77% y la diabetes 10,47 % es decir estas tres enfermedades ocuparon en este rango el 78,13 % de las causales de muertes en el año 2010 en el estado. Visto lo anterior, se deja al descubierto que el sedentarismo acarrea enfermedades que pudieran ocasionar incluso la muerte.

Conviene mencionar que, el sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico 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 intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el

problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados. Por ello, según lo expresan los autores citados se evidencia claramente que la actividad física, contrario al sedentarismo, está asociada al movimiento que realizan los sujetos y que necesariamente no se trata de prácticas estrictas deportivas sino de cualquier movimiento que realice la persona.

Por otro lado, se pudo detectar a partir de una entrevista realizada a los informantes clave que en la Universidad Rómulo Gallegos, específicamente el personal administrativo, llevan un estilo de vida sedentaria lo cual de acuerdo a lo descrito disminuye la calidad de sus vidas y por tanto su salud, situación que es preocupante porque no existe un programa que los oriente a ejercitarse o que los motive a realizar actividades físicas. En referencia a estas ideas se aplicó una entrevista semiestructurada a personal administrativo de la UNERG, Calabozo donde se recogen las siguientes evidencias:

Entrevistador: 1. ¿Cómo defines tu rutina diaria de actividades?

Informante Clave I: Mi rutina es normal, todos los días de lunes a viernes realizo lo mismo, venir al trabajo a la casa, de la casa al trabajo, eso lo hago de manera rutinaria, lo fines de semana es distinto porque no trabajo.

Entrevistador: 2. ¿Cómo parte de esa rutina realizas alguna actividad física?

Informante Clave I: je,je....en veces decido ir a trotar muy temprano, aunque la verdad no muy seguido y me he descuidado bastante en eso. Uno se deja absorber por el trabajo y las ocupaciones que coloca lo físico a un lado, es mi caso por ejemplo, soy realista no estoy practicando mis rutinas de ejercicios que antes si lo hacía.

Entrevistador:¿Conoce los beneficios de esa actividad física para tu salud?

Informante Clave I: si, es que yo anteriormente me hacia mi rutina cardio, daba mis vueltas cerca de donde vivo y uno siente que tiene energía, que rinde en las cosas, no se agota con facilidad, el ejercicio es verdad es muy favorable en todos los sentidos en lo físico, lo emocional y psicológico, eso nos ayuda mucho en particular.

Entrevistador:¿Te sientes a gusto con esas actividades diarias que realizas?

Informante Clave I: bueno, usted sabe cómo está la cosa ahorita, nadie se siente a gusto con esta situación que tu sales del trabajo y te vas a hacer colas para ver que compras o para hacer cola en la panadería para comprar el pan para la cena, entonces eso también limita a uno en la realización de los ejercicios que favorecen la salud.

Entrevistador:¿Consideras que deberías practicar alguna actividad física?

Informante Clave I: si, yo creo y me identifico que uno debe hacer sus trotes, abdominales, sus máquinas o simplemente hacer una actividad física que le permita quemar calorías, desarrollar músculos, fuerza, resistencia y mantenerse enérgico.

Entrevistador:¿En la universidad te han invitado a realizar actividades físicas?

Informante Clave I: Hasta los momentos no y es algo que debería ser contante en la universidad como forma de promoción y difusión para que uno mejore sus condiciones de salud y de esa manera se integra a grupos y equipos con los que puede desarrollar ciertas actividades físicas, la respuesta es no, no me han invitado.

Entrevistador:¿Te gustaría participar en un plan de actividades físicas para reducir el sedentarismo de tu vida?

Informante Clave I: si, a mí me gusta la parte deportiva y de ejercitación, yo creo que si se realiza una actividad para buscar la promoción

de esas actividades aquí en la UNERG-Núcleo Calabozo, yo me anotaría para ser uno de los primeros en participar.

De igual manera, se presentan las apreciaciones de otro informante:

Entrevistador: 1. ¿Cómo defines tu rutina diaria de actividades?

Informante Clave II: Dios mío, que pregunta, creo que mi rutina es algo común, no tiene variantes, lo que hacemos las personas comunes, asearnos, comer, salir a trabajar, regresar, volver a comer, venir en la tarde a la universidad, la casa, así van pasando los días normalmente.

Entrevistador: 2. ¿Cómo parte de esa rutina realizas alguna actividad física?

Informante Clave II: no amigo, los ejercicios no han sido mi fuerte siempre les hui de echo la educación física cuando estudiaba no era mi fuerte, prefería otras cosas, ahora me pasa igual eso nunca ha estado en mi rutina, y si yo sé que eso no es malo por el contrario es bueno, pero no lo hago.

Entrevistador:¿Conoce los beneficios de esa actividad física para tu salud?

Informante Clave II: si, siempre veo en los programas de la televisión que uno debe hacer ejercicios diariamente, ingerir suficiente agua y todo aquello, sé que uno debe dejar lo sedentario, eso para tener una vida más activa y saludable y el ejercicio físico ayuda a eso.

Entrevistador:¿Te sientes a gusto con esas actividades diarias que realizas?

Informante Clave II: yo me siento a gusto, aunque el tema que usted plantea en su investigación me hace ver otra posibilidad, que uno debe salir de lo rutinario, sedentario y yo creo que debo preocuparme por mejorar mi salud y la actividad física no es costosa y es una excelente alternativa.

Entrevistador: ¿Consideras que deberías practicar alguna actividad física?

Informante Clave II: bueno, ehhhh como te decía yo se que es bueno y creo que con la conversación inicial donde me explicaste el propósito de tu estudio veo que hay que cambiar, es decir, sería bueno que yo practicara una actividad física.

Entrevistador: ¿En la universidad te han invitado a realizar actividades físicas?

Informante Clave II: no yo tengo algunos años laborando aquí y uno no ve eso, ni en actividades especiales así como aniversarios o en semana santa que se pueden hacer cosas recreativas como en las escuelas, no en la universidad no se da prioridad a eso.

Entrevistador: ¿Te gustaría participar en un plan de actividades físicas para reducir el sedentarismo de tu vida?

Informante Clave II: si, yo me voy a anotar como una forma de darme ánimo para impulsar el ejercicio físico en mi vida y obtener resultados de provecho para mi salud.

Asimismo, un tercer informante manifestó lo siguiente:

Entrevistador: 1. ¿Cómo defines tu rutina diaria de actividades?

Informante Clave III: creo que mi rutina no tiene muchas variantes, yo soy una persona que poco me salgo de lo rutinario valga la redundancia, yo hago mis quehaceres en la casa vengo a trabajar eso es en la mañana y en la tarde es igual, cuando no vengo a trabajar hago diligencias y aprovecho el tiempo para otras cosas.

Entrevistador: 2. ¿Cómo parte de esa rutina realizas alguna actividad física?

Informante Clave III: noooooo, no verdad, yo poco práctico el ejercicio físico excepto caminar, todos los días camino, no por la actividad física sino por lo del transporte, eso me hace que haga ese ejercicio físico aunque no es así como en ropa deportiva para quemar calorías no.

Entrevistador: ¿Conoce los beneficios de esa actividad física para tu salud?

Informante Clave III: siempre he oído que la actividad física tiene muchas bondades o cualidades que son favorables para el organismo, yo lo creo así pues que el mantenerse ejercitado ayuda a prevenir dolencias, enfermedades entre otras cosas. Revitaliza.

Entrevistador: ¿Te sientes a gusto con esas actividades diarias que realizas?

Informante Clave III: a gusto lo que se llama a gusto no, quizás conforme hasta ahora sí, pero uno va para viejo y debe prever salud para esos días, entonces yo creo que no hay que ser conformista hay que preocuparse por mejorar la rutina y hacer cosas de provecho para nuestra salud.

Entrevistador: ¿Consideras que deberías practicar alguna actividad física?

Informante Clave III: si yo creo que uno debe preocuparse como te dije, debe hacer y desarrollar como parte de su quehacer esa rutina de ejercicios o la práctica de deportes.

Entrevistador: ¿En la universidad te han invitado a realizar actividades físicas?

Informante Clave III: no, hasta los momentos no he sido informado de actividades así y me parece que sería una buena iniciativa de la parte de deporte para estimular la práctica del ejercicio físico.

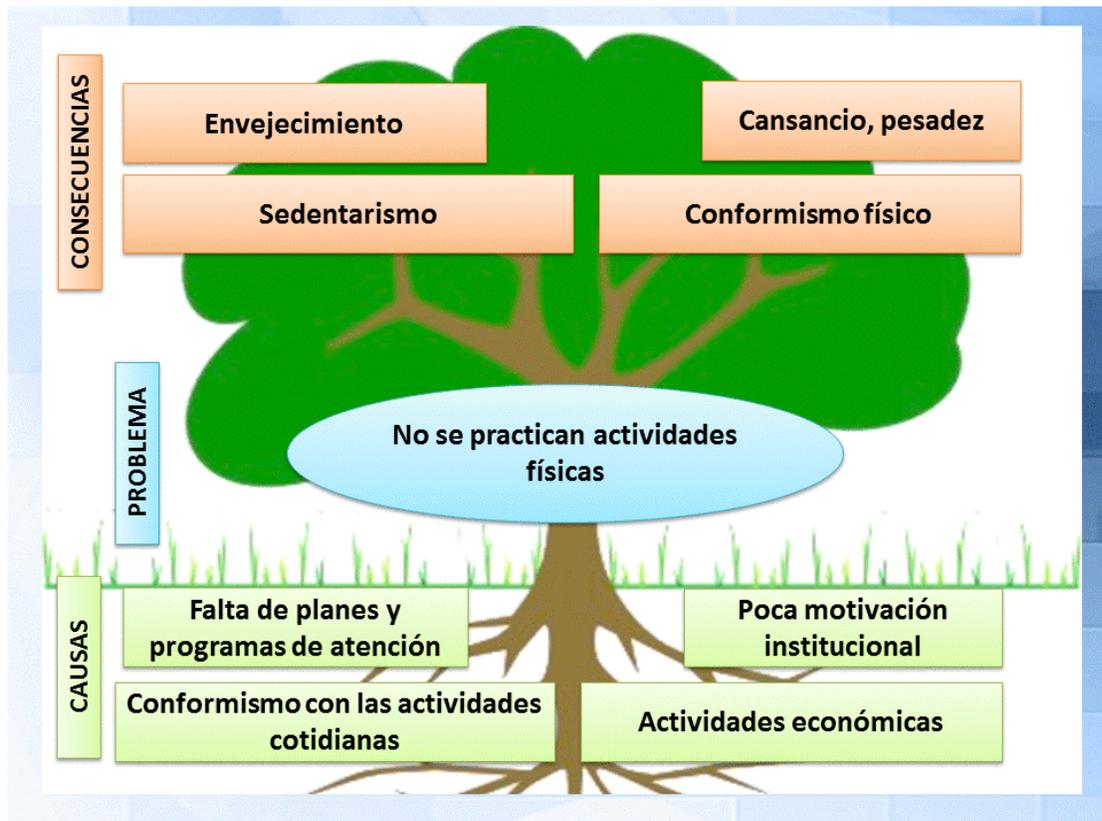
Entrevistador: ¿Te gustaría participar en un plan de actividades físicas para reducir el sedentarismo de tu vida?

Informante Clave III: por supuesto, yo me animo para apoyarlo con el desarrollo de esas actividades que van en beneficio de mejorar nuestra salud.

Considerando estas ideas se vislumbra una situación problemática en el escenario de estudio, marcada por la falta de actividades físicas en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, lo cual incide en la calidad

de vida y la salud, haciendo ver una marcada forma sedentaria de llevar su vida. Estas ideas se diagraman en el siguiente árbol del problema:

**Imagen n° 1. Árbol del Problema.**



Fuente: Peña (2017).

En atención a estos planteamientos, la inquietud de realizar esta investigación y a partir de ello surgieron las siguientes interrogantes de investigación:

¿Qué actividades físicas realizan el personal administrativo que laboran en la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico?

¿Cuáles actividades físicas se pueden planificar para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico?

¿De qué manera se puede ejecutar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico?

¿Cuáles serán los resultados de un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico?

Para dar respuesta a dichas interrogantes surgieron los siguientes propósitos de investigación.

### **Propósitos de la Investigación**

#### ***Propósito General***

Implementar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud.

#### ***Propósitos Específicos***

Diagnosticar las actividades físicas que realizan el personal administrativo que labora en la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico.

Planificar actividades físicas para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico.

Ejecutar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico.

Valorar los resultados de un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo con el fin de mejorar la salud en el personal administrativo de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, Estado Guárico.

### **Importancia de la Investigación**

En el mundo desarrollado y tecnificado actual, hay menos necesidad de movimiento y ejercicio físico. Así pues, el sedentarismo, como ha quedado demostrado es una de las principales causas ayudantes de enfermedad o muerte. A pesar de que en la actualidad hay mucha información sobre los beneficios de llevar una vida activa, la realidad es que las personas adultas demuestran una menor participación deportiva conforme avanza la edad, siendo más inactivas las de edad avanzada, los que tienen menos formación y procedentes de estratos sociales más deprimidos.

Por ello, se devela la importancia de las actividades físicas ya que mejoran la actividad cardiaca, la capacidad respiratoria, la postura, entre otras. Así pues, en cuanto a lo **educativo**, este estudio es de gran relevancia dado que se pretende realizar una formación al personal administrativo sobre las consecuencias del sedentarismo en la salud de las personas y la importancia de realizar actividades físicas como estrategia para proporcionar mejor calidad de vida. En cuanto lo **práctico – metodológico**, ya que pretende ejecutar un plan de actividades dirigido al personal administrativo del escenario en estudio con el fin de que puedan recibir orientaciones sobre la actividad física y el sedentarismo por parte de un especialista en el deporte que garantice una orientación de calidad.

Significativamente, en el aspecto **social** es de relevancia porque se pretende insertar a aquellos que deseen gozar de un mejor estado de salud a

un programa de actividades físicas que les orientará sobre la realización de actividades físicas con el fin de mejorar su calidad de vida. El ejercicio físico fomenta el bienestar emocional, así estudios encuentran que los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas, un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Además, llevar un estilo de vida activo mejora también el estado de ánimo, provoca una estimulación en la agilidad mental, previene y alivia la depresión y facilita el tratamiento y abordaje del estrés.

Finalmente, en lo **teórico**, es pertinente debido a que servirá para responder a las expectativas de otros investigadores porque los hallazgos serán una visión holística, un marco de referencia para estudios similares relacionados; así como también la posibilidad de ser implementado en cualquier otro lugar.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

El marco teórico según Hurtado y Toro (2004), se define como “aquel que suele ocupar el segundo capítulo de todo proyecto e investigación completa. Su finalidad es revisar la mayor cantidad posible de información sobre el problema que se va a investigar” (p. 72). De allí que, en este capítulo se expongan brevemente los antecedentes que guardan relación con la presente investigación, así como las bases legales, psicológicas y conceptuales que dan fundamento teórico a la investigación y el cuadro de operacionalización de variables. Todo esto con el fin de servir de base en el análisis de los resultados al aplicar el instrumento para recoger información.

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

Los antecedentes son el conjunto de investigaciones previas a la del investigador que se relacionen con el mismo que puedan generar un sustento teórico, a continuación se mencionan las seleccionadas por el investigador: Mora (2011), en su trabajo "Valoración de las mejoras provocadas en la capacidad aeróbica en mujeres sedentarias tras un programa de ejercicios" para obtener el título de Maestría. Realizó un estudio cuantitativo, con una población de 100 personas y una muestra de 49 mujeres. El propósito de la investigación, fue evaluar el efecto de un programa de ejercicios sobre la capacidad aeróbica de mujeres adultas y sedentarias. Valorando mediante pruebas de esfuerzo en tapiz rodante y bicicleta ergométrica de pedestación, sus niveles pre y post programa de ejercicios.

En el tratamiento de la información se utilizó las correlaciones entre las variables medidas antes y después del entrenamiento y la t-student para

muestras apareadas. Llegando a la conclusión, que después de seis (06) meses de ejercitación, existe un incremento de la capacidad física de esta población. Este trabajo puede relacionarse perfectamente con la investigación presente, debido a que evalúa la capacidad física antes y después de un programa de actividad física en los sujetos en estudios y coincide con los objetivos propuestos en la investigación. Es por ello, que guarda relación con el trabajo del autor dado que se coincide que la actividad física incrementa la absorción de calcio y potasio, reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos, mejora el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida. En resumidas cuentas el estudio mencionado soporta este estudio dado que todo menciona que al contrario del sedentarismo, la actividad física fortalece la salud de las personas.

Por su parte, Ramos (2011), cuyo trabajo de maestría realizado fue "Acciones metodológicas para la participación de las personas adultas en las actividades físico-recreativas", tuvo como objetivo: Elaborar acciones para la participación de las personas de la tercera edad en actividades físico-recreativas. El paradigma implementado fue el positivista. Por la profundidad con que se aborda es de tipo descriptivo. Además, está enmarcado en las modalidades de Proyecto Factible y Especial, en los diseños de campo no experimental transeccional descriptivo.

Asimismo, se llevó a cabo, en una población de 247 personas, fueron seleccionadas 200 de ambos sexos. Para la misma fueron empleados métodos teóricos, empíricos, matemáticos y estadísticos. En la elaboración de la propuesta se tomó en consideración el criterio de 6 profesores de Cultura Física, 12 especialistas en la materia y en especial el de los protagonistas de la pesquisa. Como resultados se puede afirmar que la participación de los implicados se incrementó en porcentajes notables, favoreciendo su salud física y mental, lo que refleja la relación con este estudio dado que las actividades físicas son de gran beneficio para la salud integral de las personas. Dicha investigación genera un sustento teórico dado que se valoró la importancia que tienen las actividades físicas para mejorar la

calidad de vida en las personas de tercera edad considerando que las mismas le ayudan a evitar los efectos que genera el sedentarismo o reducir sus consecuencias.

Asimismo, se presenta el estudio realizado por Benavidez (2014), denominada: Actividad física en adultos mayores residentes de Estancia permanente efectos en la capacidad funcional, riesgo de caída, movilidad articular y calidad de vida, tesis doctoral presentada en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. El objetivo de la investigación fue evaluar la efectividad de un programa de actividad física (PAF), implementado en (3 sesiones/45 min/12 semanas), con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores en residencias de estancia permanente en Chihuahua, México. El estudio se llevó a cabo metodológicamente Mediante un diseño cuasiexperimental, longitudinal “Grupo experimental vs. Control, Pretest-Postest”, donde se seleccionó una muestra aleatoria de 28 adultos mayores. Las comparaciones se realizaron con análisis de frecuencia.

Este estudio se relaciona con la investigación en curso porque se comparte la idea de precisar cómo frente a ciertas circunstancias el adulto mayor se condiciona, crea una rutina de vida, que le hacen sedentario y por consiguiente se aleja de la práctica de actividades físicas que son fundamentales para mantener una buena salud.

### **Constructos Teóricos**

Corresponden de acuerdo a Arias (2011), “un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado” (p. 61). Esta sección puede dividirse en función de los tópicos que integran la temática tratada o de las variables que serán analizadas. En tal sentido, se aborda todo lo relacionado con actividad física para fomentar la salud.

## ***Actividad Física***

La actividad física según López (2012), es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. En este sentido, la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que, cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

De modo que, la forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias permite aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo.

Además, las /actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno. Asimismo, se puede decir en armonía con Devís citado por García (2001), que actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos,

que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y permite interactuar con los seres y el ambiente que rodea al hombre.

Entre los tipos de actividad física se encuentran las aerobias, anaeróbicas y mixtas.

En referencia a las actividades aeróbicas Lara (2007) refiere: “son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar..” (p.1); este tipo de actividades se hacen común para bajar de peso, pues se quema grasa. Requieren de mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios para el organismo.

Sobre las actividades anaeróbicas Lara (ob. Cit) refiere:

Son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo esquelético (tonificación). (p. 1).

De estas ideas se comprende que las actividades físicas anaeróbicas son aquellas que requieren menos consumo de oxígeno, destacan por hacer grandes esfuerzos en poco tiempo.

### **Sedentarismo**

Fernández (2010), menciona que el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades

avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren. Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

### **Salud**

Fernández (2010), explica que la salud (del latín *salus*, -ūtis) es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 4).

En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. “El mismo autor señala que, así se reformularía de la siguiente manera: La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades”. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

### ***Plan de Acción***

Es el momento en que se determinan y se asignan las tareas, se definen los plazos de tiempo y se calcula el uso de los recursos. Un plan de acción es una presentación resumida de las tareas que deben realizarse por ciertas personas, en un plazo de tiempo específicos, utilizando un monto de recursos asignados con el fin de lograr un objetivo dado. El plan de acción es un espacio para discutir qué, cómo, cuándo y con quien se realizaran las acciones. En referencia al plan de acción, Martínez (2010) establece que debe: “señalar una secuencia lógica de pasos: cuándo va a ser implementado, cómo y dónde, los pro y los contra de cada paso, los objetivos finales que se desean lograr, los obstáculos que hay que superar, los medios alternos y recursos...”(p. 35).

De estas ideas se comprende que el plan de acción resulta una herramienta útil, esencial de la investigación acción participativa para establecer cada una de las actividades y prever los recursos necesarios para el logro de los objetivos que el investigador se ha trazado. El Plan de acción constituye la columna vertebral que guía el accionar en la realidad o escenario abordado presentando una serie de alternativas que vienen a

generar cambios y transformaciones en la realidad que ha sido diagnosticada.

### **Edad adulta**

En referencia a la edad adulta la Organización Mundial de la Salud (2015) señala: “Es la llamada segunda edad de la vida del ser humano, incluye el final de la adolescencia por lo que no pueden verse aisladas una de otra, es el periodo comprendido entre los 20 y los 59 años de edad” (p. 3). De estas ideas se comprende que la edad adulta es aquella donde se han madurado ciertas etapas físicas y psicológicas, alcanzándose ciertos niveles de desarrollo que son propicios para enfrentar una serie de cambios en las diferentes áreas del ser humano. Es importante destacar que se toma como referente en el presente estudio la edad adulta pues el personal administrativo de la UNERG-Núcleo Calabozo esta enmarcado de acuerdo a la OMS en el grupo adulto.

## **Teorías que Sustentan la Investigación**

### ***Teoría Humanista de la Personalidad de Maslow (1970)***

Esta investigación asume al ser humano como eje fundamental del proceso transformador en el orden científico, humanístico y tecnológico. A la luz de esta teoría, la concepción epistemológica que asume este estudio, abarca no sólo el conocimiento científico, sino, además, los valores, determinada por la actividad física que practican el personal administrativo del escenario en estudio los reforzando esos valores en la institución de atención integral, lo que valoriza la particular perspectiva de cada persona, derivada del entorno sociocultural. En lo concerniente a lo teleológico, los fines de la formación están centrados en los procesos de desarrollo humano

integral y la atención de los problemas sociales mediante la crítica y la transformación.

En este sentido, Escámez (2006), considera que la búsqueda y desarrollo de la madurez personal de esta manera, se traducirá en el perfil genérico propuesto. De allí que, la personalidad representa las propiedades estructurales y dinámicas de un individuo o individuos, los cuales se reflejan en sus respuestas características a las situaciones. Esto significa que la personalidad se refiere, de acuerdo a Stern (2006), “a propiedades permanentes de los individuos que tienden a diferenciarse de otras personas” (p. 560). Por eso, la teoría humanista de la personalidad hace hincapié en el hecho de que los humanos están motivados positivamente y progresan hacia niveles más elevados de fundamentos. Puesto que, la personalidad humana es un todo en continuo proceso de desarrollo, y es esto lo que resulta de aporte a la presente investigación, ya que se requiere de crear motivación en el escenario en estudio para que las personas en estudio realicen actividades físicas de manera cotidiana para mejorar su calidad de vida y salud.

### ***Teoría del Deporte de Popplow (1960)***

De acuerdo con los planteamientos de Popplow (1960), donde indica que el origen de la actividad deportiva, aunque de forma incipiente, se sitúa en el período Paleolítico medio (33.000 a.c), desarrollada principalmente por las danzas rituales, las cazas organizadas y primeros juegos de caza como iniciación a niveles de adultez por parte de los integrantes de las distintas colonias de hombres y mujeres. Cabe señalar que, Popplow, cree que el ejercicio físico tenía un sentido netamente espiritual que le permitía al hombre acercarse a la unidad vital con sus dioses y la naturaleza. Principalmente la danza poseía características que apoyan esta teoría fundamentalmente porque integra una actividad física que prepara para la

lucha y la caza, exalta al cazador y cohesiona al grupo en una actividad común.

Respecto a las acciones deportivas que supone Diem, él tiene la creencia de que en los orígenes del hombre se danzaba alrededor del difunto para absorber su energía vital, para asegurar el eterno descanso y a la vez aprovechar esa energía en cuerpos carentes de ella aportando vitalidad a los más jóvenes. Eppensteiner citado por Wikipedia (2015), en cambio no busca ciertamente el origen del deporte, sino que promociona las modalidades de la actividad deportiva en su inicio, buscando con ello dar respuesta a las formas y avances del deporte a través de las épocas. El autor destaca dos tipos de deporte: el originario, el cual inicia como una actividad natural y normal del desarrollo humano, es búsqueda del cultivo del cuerpo; y el cultural, que denota un fenómeno cultural del desarrollo de los pueblos. Hablando del tipo originario, se tiene que reseñar que sería una serie de instintos confluidos con las necesidades biológicas de desarrollo humano, argumentando la tendencia natural de moverse como actividad placentera.

Respecto al tipo cultural, el autor hace mención que para efectos de cohesión y consolidación de las comunidades se efectúan diversos juegos, los cuales a medida que las comunidades van progresando van abriendo nuevas alternativas de medirse con otras cercanas, provocando una interacción que se puede llamar "cultura deportiva". En este sentido, esta teoría es de relevancia y soporte a esta investigación visto que reconoce la actividad física y deporte como alguna originario en el hombre que se mantiene activo desde que existe y que ha desarrollado diversas actividades de tipo cultural para recrearse, para sentirse bien consigo mismo y también como una forma de acercarse a la naturaleza y crecer espiritualmente. Tal como se pretende en este estudio, de tomar la actividad física en personas de la tercera edad como una estrategia recreativa que aporte beneficios tanto a lo físico como a esta parte emocional que afecta la salud de los mismos.

### **Teoría Constructivista de Carretero (2010)**

El constructivismo hace referencia a una serie de postulados que se acuñaron para explicar que el individuo construye su aprendizaje partiendo de lo que ya sabía, donde el entorno juega un papel fundamental para la aprehensión de esos elementos que se generan en el contexto de aprendizaje y que demarcan nuevas asitas que se configuran en el nuevo conocimiento que el individuo es capaz de asimilar, al respecto Carretero (2010) refiere lo siguiente:

Básicamente puede decirse que es la idea que mantiene que el individuo, tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día con día como resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, según la posesión del constructivismo, el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción del ser humano. (p. 21).

De estas ideas se comprende que el constructivismo se desarrolla en la medida que el individuo interactúa en un determinado ambiente, no es producto del ambiente sino de las complejas relaciones que surgen en ese ambiente, es por ello que se da una especie de construcción cognitiva donde lo que se sabe servirá de soporte o piso epistémico para la construcción de un nuevo conocimiento y así se van aprendiendo y adquiriendo ciertas habilidades y destrezas necesarias para el ciclo de vida del individuo.

Esta teoría se toma como referente por cuanto se comparte la idea que en la medida que el personal administrativo de la UNERG- Núcleo Calabozo, desarrollen actividades físicas para reducir el sedentarismo se

aproximaran a mejores resultados e irán desarrollando hábitos de cultura física.

### **Referentes Legales de la Investigación**

Según Pérez, (2002) citado por Aguilar (2012) define las bases legales son: "El conjunto de leyes, reglamentos, normas, decretos, etc., que establecen el basamento jurídico que sustenta la investigación" (p.26). De allí, que toda investigación debe tener un soporte legal que va estar enmarcado de acuerdo al objeto de estudio que se quiera abordar. Visto de ésta forma, se presentarán a continuación los basamentos legales que sustentarán éste trabajo de grado:

En lo que respecta a la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), establece en el artículo 111, lo siguiente:

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

De allí que, quede evidenciado en la carta magna de este país que las personas tienen derecho a las actividades físico – recreativas reconociendo los beneficios que le otorgan al cuerpo humano a cualquier edad, es por ello, que el Estado lo asumirá como una política de educación y salud pública, garantizando los recursos necesarios. Desde lo establecido en la Carta Magna venezolana se comprende que la educación representa un derecho humano fundamental pero también se convierte en un deber de todos los venezolanos y venezolanas por lo cual se debe asumir la corresponsabilidad en el logro de los objetivos trazados, de allí que con el presente estudio se busca educar a la población objeto de estudio desde la cultura física.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), en el Artículo 8, establece 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.

De conformidad con estas ideas, se comprende que el desarrollo del deporte, la educación física y la actividad física constituye un derecho de los venezolanos y venezolanas como forma de contribución hacia el fomento de la salud en el ser humano, de allí que las instituciones deben propiciar espacios donde se fomenten y propicien estas actividades, buscando siempre el desarrollo de ese potencial creativo de cada persona y su preferencia por las actividades que le generan satisfacción y bienestar.

Por su parte la Ley del Plan de la Patria (2013-2019), También sustenta legalmente el presente estudio, en el Plan Socialista de la Nación Simón Bolívar (2013-2019), el cual pretende seguir conformando el gran bloque histórico, democrático y popular integrado por los obreros y obreras, campesinos y campesinas, estudiantes, afrodescendientes, indígenas, académicos y académicas, pequeños y medianos productores y productoras del campo y la ciudad, comerciantes, transportistas, motorizados, maestros y maestras, profesionales de la salud y en general, servidores y servidoras públicos, mujeres, militares, pobladores, pescadores y pescadoras, cultores y cultoras, deportistas, líderes comunales y sindicales y de manera muy especial por la juventud venezolana.

Está conformado por 5 directrices, la primera es “Defender, expandir y consolidar el bien más preciado que hemos reconquistado después de 200 años: la Independencia Nacional”, la segunda “Continuar construyendo el socialismo bolivariano del siglo XXI, en Venezuela, como alternativa al sistema destructivo y salvaje del capitalismo y con ello asegurar la “mayor suma de seguridad social, mayor suma de estabilidad política y la mayor suma de felicidad” para nuestro pueblo”.

Asimismo, la tercera directriz es “Convertir a Venezuela en un país potencia en lo social, lo económico y lo político dentro de la Gran Potencia Naciente de América Latina y el Caribe, que garanticen la conformación de una zona de paz en Nuestra América. La cuarta directriz se trata de “Contribuir al desarrollo de una nueva Geopolítica Internacional en la cual tome cuerpo un mundo multicéntrico y pluripolar que permita lograr el equilibrio del Universo y garantizar la Paz planetaria”.

### **CAPÍTULO III**

#### **ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO**

El trabajo se enmarca dentro de un paradigma postpositivista, específicamente en la metodología cualitativa, que en las palabras de Taylor y Bogdan (2013), “la investigación cualitativa se refiere a un conjunto de técnicas o procedimientos para recoger datos descriptivos sobre las palabras habladas y escritas y las conductas observables de las personas sometidas a la investigación” (p. 20). A tales efectos, se consideran los hechos que ocurren en la realidad que se estudia, las causas y relevancia con los sujetos que interviene y que son motivo de investigación en el presente trabajo, lográndose el conocimiento mediante los hallazgos realizados por el investigador. Este estudio emplea como método la investigación acción participante, de carácter descriptivo, que busca obtener datos directamente de la realidad investigada a fin de ver la relevancia del problema y la posible solución al mismo. En referencia a la investigación acción, Martínez (2010), dice que este modelo:

Es el único indicado cuando el investigador no solo quiere conocer una determinada realidad o un problema específico y su solución teórica, sino que desea también resolverlo en la práctica, en la vida real. En este caso, los sujetos investigados participan como investigadores en todas las fases del proceso: planteamiento del problema, recolección de la información, interpretación de la misma, planeación y ejecución de la acción concreta para la solución del problema, evaluación posterior sobre lo realizado. (p.178)

De acuerdo a la investigación realizada se buscó efectuar primeramente un diagnóstico, con el fin de conocer las acciones que desarrolla el personal administrativo en cuanto a actividades físicas. Leal

(2009), por su parte plantea que la investigación acción participante “está enmarcada dentro del paradigma cualitativo, este método está sustentado desde el punto de vista epistemológico por la teoría crítica”. Está basada en la premisa reflexión-acción reflexión, su fin último es el cambio y la transformación de la realidad en estudio.

Este caso, el estudio se llevó a cabo a través de las cuatro (4) fases, las cuales Elliot y López, citados por Camero (2008), las definen como: *Diagnóstico*, para identificar la situación o problema que se quiere investigar, por medio de la participación de los miembros del escenario. *Planificación*, que permitirá la preparación de acciones para solucionar los problemas encontrados mediante la descripción de estrategias y propuestas para la acción inicial; se debe señalar que, planificar es una de las fases más fundamentales de la investigación, dado que a través de ella, se abordan acciones claves que se necesitan para influir en los sujetos a quienes se dirige la investigación. *Ejecución*, que contempla la descripción de cómo se ejecutaron y planificaron las estrategias realizadas, tomando en cuenta todos los participantes del proceso. *Evaluación y reflexión*, que comprende la valoración de las acciones ejecutadas, con el objetivo de evaluar los resultados, analizar los éxitos y los fracasos y en consecuencia, rectificar el rumbo y corregir los planes o establecer nuevas metas.

De igual manera, el escenario es el lugar donde se llevó a cabo el estudio en esta oportunidad se trata de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico. En cuanto a los informantes clave, Rodríguez (2011), señala que “Los informantes considerados en una investigación cualitativa se eligen porque cumplen ciertos requisitos que, en el mismo contexto educativo o en la misma población, no cumplen otros miembros del grupo o comunidad”. (p.23). Siendo así, los informantes de esta investigación los conformaron tres (03) personas del personal administrativo del escenario en estudio. Bajo esta afirmación para recoger la información necesaria para

responder a las interrogantes planteadas se utilizaron la técnica de observación participante y la entrevista en profundidad no estructurada. En lo que respecta a la observación participante como lo indica Hurtado (2011) “el observador pasa a ser parte de la situación que consiste en la recolección de unidades o aspectos del evento para observarlas en diferentes momentos”(p.67)

De allí que, mediante la entrevista en profundidad no estructurada se busca desarrollar diálogos coloquial (sencillos y profundos) con cada informante. Por consiguiente, para recoger la información se utilizó una guía de observación, grabadora en la entrevista, también un cuaderno para apuntes; esto con la finalidad de obtener y registrar mayor cantidad de información posible. En referencia a ello Rodríguez (2011), señala: “es una técnica en la que el entrevistador solicita información de otra o de un grupo (informantes), para obtener datos sobre un problema determinado. Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal”. (p.23), se utilizó como instrumento de esta técnica la guía de entrevista no estructurada.

Desde este punto de vista se deduce que la observación directa permite el contacto directo con el objetivo de estudio en situaciones particulares, este proceso permitió al investigador vivir la misma realidad de la situación que estuvo siendo indagada, de allí que para efectuar la validación o fiabilidad del estudio, se tomaron en cuenta la participación de informantes claves, que respalden con su versión de los hechos y experiencias lo expuesto por el investigador. El análisis de la información en la investigación cualitativa se realizará a partir de un estudio minucioso sobre las diversas expresiones del comportamiento de los sujetos en el escenario objeto de estudio, al respecto, Rodríguez (ob. Cit) señala que con estas técnicas se busca: “alcanzar un mayor conocimiento de la realidad estudiada y, en la medida de lo posible, avanzar mediante su descripción y

comprensión hacia la elaboración de modelos conceptuales explicativos” (p.34),

Es por ello, que se recogió todo lo expresado por los entrevistados para publicarlos en categorías; en esta investigación se analizaron los datos haciendo uso de los procesos de categorización, triangulación, teorización y contrastación. En cuanto a categorización, Martínez (2011) afirma:

La categorización es un proceso que trata de asignar clases significativas, de ir constantemente diseñando y rediseñando, integrando y reintegrando el todo y las partes, a medida que se revisa el material y va emergiendo el significado de cada sector, párrafo, evento, hecho o dato sentido que va encontrando en los elementos, se aconseja gran tolerancia a la ambigüedad y contradicción y una gran oposición a la precipitación por conceptualizar, codificar las cosas de acuerdo con los esquemas que nos son ya familiares. (p. 68).

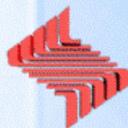
Bajo esta misma perspectiva, cabe señalar que es aquí donde se hizo una clasificación de toda la información recogida a través de categorías comunes y de esta forma poder visualizarla de forma más organizada y así evitar las repeticiones, para luego ser analizadas a través de la triangulación para después realizar la contrastación de lo recabado, acerca de los datos recogidos por medio de los informantes clave, con la posición de los constructos teóricos consultados y llegar a la interpretación. En la presente investigación se aplicó la triangulación de datos, categorizados y extraídos de las entrevistas, para hallar aspectos confluentes entre estos.

De igual modo se implementó la triangulación de investigadores internos, al someter un dato a la interpretación desde las diferentes ópticas, de tal forma que el análisis obtenido cuente con una nutrida divergencia. Al respecto, Guerrero (2011), refiere: “En la evaluación de los hallazgos contrastándolos con otros resultados de otras investigaciones, con información obtenida por diferentes estrategias de recolección y por diferentes informantes” (p.78). En seguimiento de la idea que puntualiza el autor, la triangulación de investigadores consiste en recurrir a la

interpretación de datos por parte de los estudiosos de tal manera que el análisis cuente con habilidades, y experiencias que lo nutran de forma divergente.

En este mismo sentido, por lo que respecta a la triangulación de teorías, la misma autora opina que “ésta permite abordar el estudio del fenómeno desde diversas perspectivas teóricas y polémicas” (p. 201). De acuerdo a lo planteado por la autora, el científico implementa teorías alternas para la interpretación de los datos y mientras se encuentre en el campo está en posición de probar la validación de la hipótesis, logrando evitar determinaciones anticipadas. Finalmente, de este análisis se derivó la teorización y las reflexiones concluyentes con una evidencia multiperspectivista de la realidad. Para ello, se usaron diversas técnicas básicamente para comparar la información y constatar si ella concuerda o no, y a partir de estas se realizó el análisis de lo que se encontró con los instrumentos a usados con los sujetos de estudio.

Bajo esta aseveración, el grado de validez que tiene la investigación estuvo determinado por la descripción de la realidad social aportada por los informantes clave en un constante convivir durante el desarrollo de la investigación. Al respecto, Martínez (2007), expresa que, la validez es “la fuerza mayor de la investigación cualitativa, en efecto el modo de recoger los datos, de captar cada evento desde sus diferentes puntos de vistas, de vivir la realidad estudiada, de analizarla e interpretarla, ayuda a superar la subjetividad” (p. 255). Por todo esto es que, se afirma el grado de credibilidad que tiene la investigación cualitativa con respecto a la cuantitativa, debido a que, los datos se recogen directamente de una realidad tal cual es, vivida por el autor, es decir, la validez se obtuvo al apreciar la realidad, donde los resultados fueron una imagen nítida y representativa de la situación estudiada; se dice que es de tipo interna, donde se llevó a cabo un análisis de la información por categorías y contrastadas con teorías referenciales.



La Universidad que Siembra

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
"Ezequiel Zamora"  
UNELLEZ

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA  
REDUCCION DEL SEDENTARISMO EN EL  
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNERG  
CALABOZO, ESTADO GUARICO CON EL FIN DE  
MEJORAR LA SALUD**



*Autor: Rafael Peña*

San Fernando Febrero de 2017

# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico con el fin de mejorar la salud

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar actividades de entrenamiento físico, con énfasis en calentamiento y flexibilidad.

Fomentar la practica de actividades físicas con una caminata recreativa en la universidad.

Implementar la bailoterapia como actividad física para el fomento de la salud.

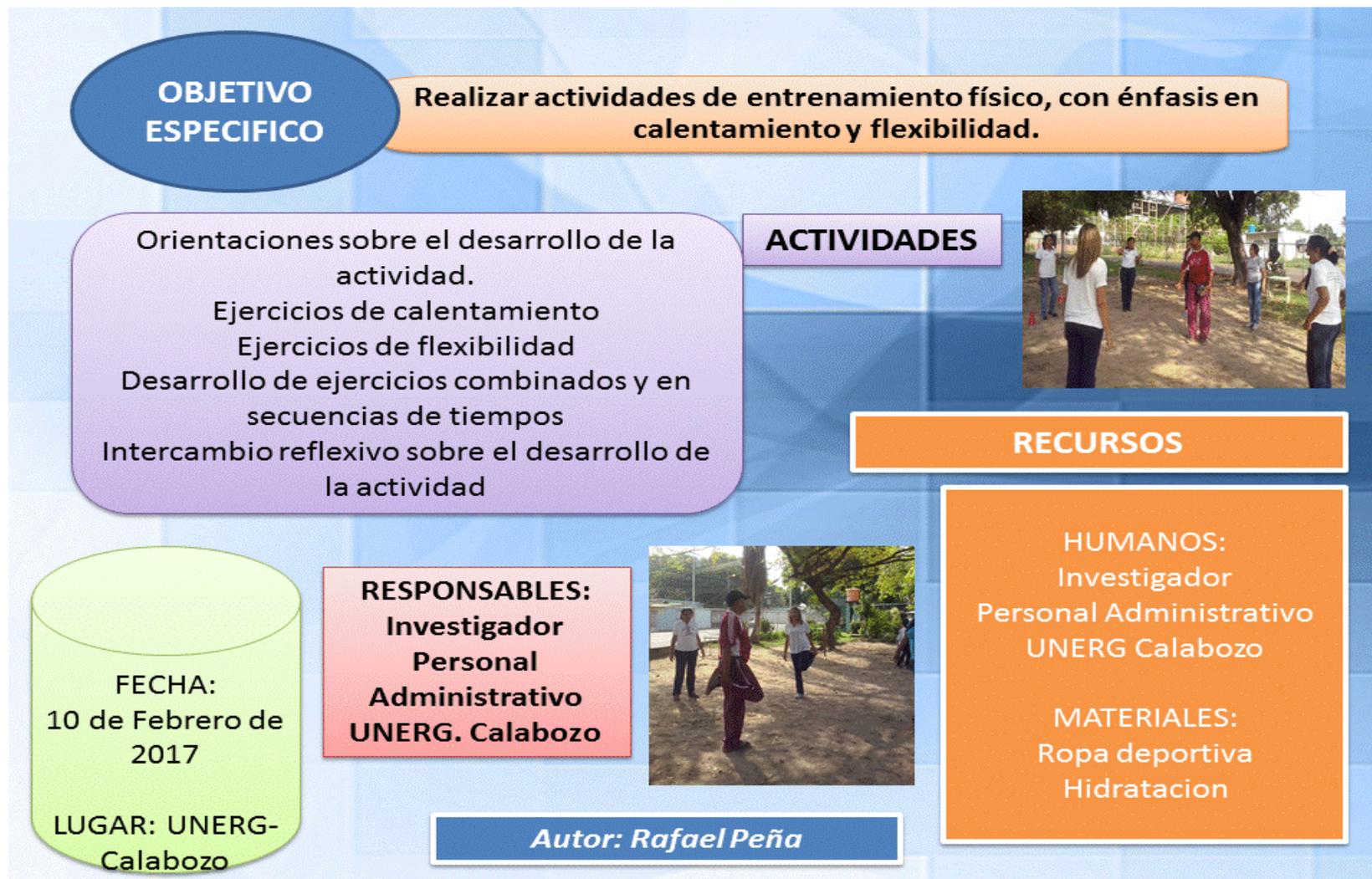
Desarrollar un juego de Kickingball integrando al personal administrativo de la UNERG.

Fomentar el entrenamiento físico, con actividades de equilibrio y meditacion.

Realizar una bicicletada como actividad física para el fomento de estilos de vida saludable.

Propiciar la integración con actividades físicas mediante el desarrollo de una ginkana recreativa.

*Autor: Rafael Peña*



**OBJETIVO ESPECIFICO**

**Realizar actividades de entrenamiento físico, con énfasis en calentamiento y flexibilidad.**

Orientaciones sobre el desarrollo de la actividad.  
Ejercicios de calentamiento  
Ejercicios de flexibilidad  
Desarrollo de ejercicios combinados y en secuencias de tiempos  
Intercambio reflexivo sobre el desarrollo de la actividad

**ACTIVIDADES**



**RECURSOS**

**HUMANOS:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG Calabozo

**MATERIALES:**  
Ropa deportiva  
Hidratacion

**RESPONSABLES:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG. Calabozo



**FECHA:**  
10 de Febrero de 2017

**LUGAR:** UNERG-Calabozo

*Autor: Rafael Peña*

**OBJETIVO ESPECIFICO**

**Implementar la bailoterapia como actividad física para el fomento de la salud.**

Presentación del personal de apoyo para realizar la bailoterapia  
Explicaciones previas  
Ejercicios de calentamiento  
Ejercicios de complejidad  
Ejercicios de resistencia  
Autoevaluación sobre la bailoterapia y su aporte a la salud

**ACTIVIDADES**



**RECURSOS**

**HUMANOS:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG Calabozo  
Entrenadores de bailoterapia

**MATERIALES:**  
Hidratación  
Sonido

**RESPONSABLES:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG Calabozo



**FECHA:**  
24 de Febrero de 2017

**LUGAR:** UNERG-Calabozo

*Autor: Rafael Peña*

**OBJETIVO ESPECIFICO**

**Desarrollar un juego de Kickingball integrando al personal administrativo de la UNERG.**

Lectura de las reglas de juego  
Conformación de los equipos  
Indicaciones finales  
Desarrollo del juego de kickingball  
Entrega de premiaciones  
Compartir gastronómico

**ACTIVIDADES**



**RECURSOS**

**HUMANOS:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG Calabozo  
Arbitro

**MATERIALES:**  
Hojas blancas  
Premiaciones  
hidratación

**RESPONSABLES:**  
Investigador  
Personal  
Administrativo  
UNERG Calabozo



**FECHA:** 03 de  
Marzo de 2017

**LUGAR:** UNERG-  
Calabozo

*Autor: Rafael Peña*

**OBJETIVO ESPECIFICO**

Fomentar el entrenamiento físico, con actividades de equilibrio, respiracion y meditacion.

Orientaciones sobre el desarrollo de la actividad.  
Ejercicios de equilibrio  
Ejercicios de respiración.  
Ejercicios de meditación  
Video de cierre de cómo desarrollar estos ejercicios en la casa.

**ACTIVIDADES**



**RECURSOS**

**HUMANOS:**  
Investigador  
Personal Administrativo  
UNERG Calabozo

**MATERIALES:**  
Hidratación  
Toalla  
Video beam  
computadora

**RESPONSABLES:**  
Investigador  
Personal  
Administrativo  
UNERG Calabozo



**FECHA:**  
10 de marzo de  
2017

**LUGAR:** UNERG-  
Calabozo

*Autor: Rafael Peña*



## CAPITULO IV

### EJECUCION Y EVALUACION DEL PLAN DE ACCIÓN

El antes presentado plan de acción contentivo de una serie de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud, se convirtió en una interesante actividad destinada a impulsar el contexto de estudio la ejercitación, siendo unas actividades significativas por el aporte logrado dentro de los propósitos que se perfila en la metodología de investigación acción participativa.

#### EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

##### **ACTIVIDAD N°1: ENTRENAMIENTO FÍSICO, CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD**

**FECHA:** 10 de Febrero de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** Se dio inicio con la presentación del facilitador de los ejercicios, explicando la actividad y los beneficios que se desprenden de esta práctica física, su aporte para la salud.

**DESARROLLO:** Se inició con un calentamiento entre 5 y 7 minutos. Se comienza con ejercicios estáticos de estiramiento o elongación muscular, con caminata o trote suave durante 5 o 10 minutos. Los ejercicios físicos se realizaron de forma rotativa realizando círculos suaves en todos los segmentos del cuerpo, Después de desarrollado el calentamiento, se

procedió a la realización de los ejercicios de flexibilidad. Se fueron intensificando los circuitos de los ejercicios de flexibilidad, teniendo presente que estos ejercicios aportan múltiples beneficios para el organismo. Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el rango de movilidad. Los participantes se relajaron con el desarrollo de esta actividad. Estos ejercicios se repitieron por varios intervalos de tiempo, haciéndose cada vez más exigentes y haciendo ver a los participantes que pueden incrementar la intensidad y ritmo.

**CIERRE:** estuvo dado por un conversatorio, donde se explicó que el desarrollo de estos ejercicios favorece, entre otras cosas:

- Mejor calidad de vida
- Mejor salud mental
- Más energía y menos estrés
- Mejor postura y equilibrio
- Mejora la autonomía
- Vida más independiente.

#### **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:**



## ACTIVIDAD N°2: CAMINATA DEPORTIVA

**FECHA:** 17 de Febrero de 2017.

**LUGAR:** Adyacencias de la UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** Se dio inicio con la presentación del croquis a recorren durante el desarrollo de la caminata.

**DESARROLLO:** Se recorrieron u 4 km en las adyacencias de la la UNERG-Calabozo, estado Guárico, con dos estaciones para la hidratación de los participantes, quienes manifestaron sentirse a gusto con el desarrollo de la actividad, obteniendo mejoras para su salud. La caminata partió desde la sede de la universidad, se desarrolló y finalizo en el mismo punto donde partió. Se hizo énfasis en desarrollar la actividad llevando los brazos abajo en la vertical en forma de péndulo sin flexionar los codos al momento de llevar los brazos atrás de la vertical del cuerpo. Además se explicó y se hizo énfasis en que la caminata tiene tres fases: 1- la fase de empuje, 2- la fase de caída central, 3- la fase de arrastre.

**CIERRE:** Esta actividad duro aproximadamente 60 minutos. Para finalizar se realizó un conversatorio donde se intercambiaron experiencias vividas en el desarrollo de la camina y su aporte a la salud.

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



### ACTIVIDAD N°3: BAILOTERAPIA

**FECHA:** 24 de Febrero de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** Se dio apertura a la bailoterapia presentando al equipo de expertos de Misión Barrio Adentro Deportivo, quienes fueron los responsables de desarrollar la actividad.

**DESARROLLO:** La bailoterapia se desarrolló en tres fases, una primera parte que consistió en el desarrollo de ejercicios sencillos a manera de calentamiento; una segunda con el desarrollo de ciertos ejercicios de complejidad para quemar calorías y la tercera fase fue el cierre de la bailoterapia con ejercicios de intensidad y resistencia, buscando mejores resultados en los participantes. En esta actividad hubo mucho ánimo, integración y participación activa de los involucrados en el proceso investigativo.

**CIERRE:** La actividad duro 90 minutos. Esta actividad fue finalizada con una autoevaluación por parte del personal administrativo de la UNERG Calabozo, que participaron en la bailoterapia.

#### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:



## ACTIVIDAD N°4: JUEGO DEPORTIVO DE KICKINGBALL

**FECHA:** 03 de Marzo de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** la actividad inicio con la lectura a manera de repaso de la normativa que rige el desarrollo del juego, así como la presentación del árbitro del mismo.

**DESARROLLO:** Se establecieron las indicaciones finales y el lapso de tiempo para el desarrollo del juego amistoso entre los equipos participantes. Actividad deportiva que se tomó como apoyo para fortalecer la integración del personal administrativo de la UNERG Calabozo y propiciar un escenario de intercambio con orientaciones a disminuir el sedentarismo en el escenario de estudio y estimular de manera recreativa y placentera la práctica física-deportiva para el fomento de la salud.

**CIERRE:** la clausura de la actividad estuvo dada por la respectiva entrega de premiaciones de los ganadores y el desarrollo de un compartir gastronómico.

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:



**ACTIVIDAD N°5: ENTRENAMIENTO FÍSICO:  
EQUILIBRIO, RESPIRACION Y MEDITACION.**

**FECHA:** 10 de Marzo de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:**

**DESARROLLO:** Se inició con un calentamiento entre 5 y 7 minutos. Los ejercicios se realizaron de forma rotativa. Primero se procedió a realizar ejercicios de equilibrio buscando adaptar el cuerpo, luego se procedió a ejercicios de respiración, creando condiciones favorables para la inhalación y exhalación del aire, para culminar con ejercicios de meditación, para favorecer el proceso de concentración de los participantes. Cada uno de los ejercicios se fueron intensificando de manera progresiva para lograr mejores resultados. La actividad duro 80 minutos.

**CIERRE:** para cerrar se presentó un video de cierre de cómo desarrollar estos ejercicios en la comodidad de la casa.

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:**



## ACTIVIDAD N°6: BICICLETADA

**FECHA:** 17 de Marzo de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** Presentación a los participantes del croquis con el recorrido de la bicicletada

**DESARROLLO:** Recorrido de la bicicletada, retorno a las instalaciones de la UNERG, Calabozo, estado Guárico. Esta fue una actividad bastante amena y animosa, que tuvo mucha receptividad en los participantes, dejando ver esa necesidad de estimular el desarrollo de actividades físicas que se perfilan a reducir esa vida sedentaria que llevan y estimular el fomento de la salud. La actividad duro 50 minutos.

**CIERRE:** Se proyectó un Video de cierre de la actividad con una duración de 20 minutos

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:



## ACTIVIDAD N°7: GINKANA RECREATIVA

**FECHA:** 24 de Marzo de 2017.

**LUGAR:** UNERG-Calabozo, estado Guárico.

**INICIO:** se dio inicio con la presentación de las respectivas Instrucciones sobre el desarrollo de la ginkana y la conformación de grupos

**DESARROLLO:** La ginkana se desarrolló por circuitos, donde cada uno de los equipos debía desarrollar de manera individual lo que correspondía esa estación. las estaciones de desarrollo fueron seis (06), primera estación: meter un lápiz en cinco botellas; segunda estación; inflar tres globos y luego corre al extremo y explotar uno por uno; tercera estación: hacer un recorrido en un saco; cuarta estación: hacer una secuencia de salto de la cuerda, quinta estación: vestir a un maniquí viviente; sexta estación preparar una ensalada de frutas y darla al resto de los participantes. El equipo que lo realice en menor tiempo resultara ganador de esta ginkana.

**CIERRE:** La actividad duro 90 minutos. Entrega de premiaciones a los ganadores y compartir gastronómico.

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:



## CAPITULO V

### CATEGORIZACION, ESTRUCTURACION Y TRIANGULACION DE LOS HALLAZGOS

Una vez desarrollad el plan de acción, se procedió a aplicar una entrevista en profundidad a tres (03) de las informantes clave con el objetivo de evaluar el desarrollo de esas actividades desde lo que plantea el método de investigación acción. Para ello, se aplicaron las técnicas de categorización, estructuración y valoración de los hallazgos. Tal como se presenta en la siguiente imagen:

Figura n°2: **Técnicas de análisis**



Fuente: Tovar (2017).

La **categorización**, constituye el punto de inicio de la valoración de los hallazgos, según Martínez (2004), refiere que “consiste en resumir o sintetizar en una idea (palabra o expresión) un conjunto de datos o información está escrita, grabada o filmada para su fácil manejo posterior” (p. 233). De estas ideas se comprende que la categorización es una técnica de relevancia para resumir lo expuesto por los informantes clave.

Cuadro n° 1

Matriz de categorización respuestas del Informante Clave I.

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 1. ¿Qué te pareció el desarrollo del plan de acción?	1	<b>Satisfacción</b>
	2	
	3	
Informante clave I: Yo me sentí muy contento con el desarrollo de estas actividades que fueron muy importantes para nosotros, pues nos permitió incluir actividades físicas que no las estábamos realizando y que en los actuales momentos se requiere de ello para mejorar la calidad de vida, la salud.	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
Entrevistador: 2. ¿Consideras que las actividades fueron significativas?	19	
	20	
	21	
	22	
Informante Clave I: si el desarrollo del plan de acción favoreció y fue muy importante para mí por cuanto mi rutina diaria se estaba volviendo algo estableció y yo no contemplaba la posibilidad de incluir la práctica física. Esto ha sido relevante en lo personal, en lo mental y lo físico pues me siento bastante bien desde que empecé a hacerlo.	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	
	31	
	32	
	33	
	34	
	35	
	36	
	37	
	38	

Cont. Cuadro n° 1

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 3.	39	<b>Participación</b>
¿Cómo fue tu	40	
desempeño en el	41	
desarrollo de las	42	Integración
actividades	43	
planificadas?	44	Compartir
Informante clave I:	45	Convivencia
Considero que yo	46	
estuve activa	47	
participación, no me	48	
perdí ninguna de las	49	
actividades, lo que	50	
favoreció mi integración	51	
con el resto del grupo	52	
de manera amena y	53	
cordial, generando un	54	
espacio para la	55	
convivencia.	56	
	57	
	58	
Entrevistador: 4. Que	59	
logros obtuviste con la	60	<b>Beneficios</b>
participación en el plan	61	Actividad física
de acción?	62	
Informante Clave I:	63	Salud
muchos en primer lugar	64	
el desarrollo de las	65	Bienestar
actividades físicas, la	66	
motivación por	67	
realizarlas, y en	68	
segundo lugar los	69	
beneficios que esas	70	
actividades me aportan	71	
para mi salud, mi	72	
bienestar físico, mental	73	
y hasta económico	74	
porque eso ayuda a	75	
prevenir dolencias y	76	
enfermedades entre	77	
otras.	78	

Cont. Cuadro n° 1

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 5. ¿Hubo cambios en tu manera de ver la práctica física? Informante clave I: si aunque siempre he opinado que el deporte es bueno y ahora veo que es cuestión de una adaptarse, salir de la rutina que hace día a día, para dedicar tiempo a su cuerpo a la salud y al desarrollo de esta práctica que es muy importante.	79	<b>Transformación</b>  Salir de la rutina  Habito de vida  Desarrollo
	80	
	81	
	82	
	83	
	84	
	85	
	86	
	87	
	88	
	89	
	90	
	91	
	92	
	93	
	94	
	95	
	96	
Entrevistador: 6. Como visualizas ahora tu rutina diaria? Informante Clave I:yo me visualizo bastante mejor, creo que a partir de aquí es responsabilidad de uno hacer de estas prácticas cultura de vida, hacer una práctica física no cuesta tanto y aporta muchos beneficios, se trata de cambiar lo tradicional e incorporar el ejercicio físico que resulta de provecho para obtener mejores resultados día a día.	97	<b>Proyección</b>  Cultura de vida  Responsabilidad  Bienestar
	98	
	99	
	100	
	101	
	102	
	103	
	104	
	105	
	106	
	107	
	108	
	109	
	110	
	111	
	112	
113		
114		
115		
116		

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 2  
Matriz de categorización respuestas del Informante Clave II.

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 1. ¿Qué te pareció el desarrollo del plan de acción? Informante clave II: en verdad que para mí algo de mucho provecho, cada una de las actividades con sus particularidades muy buenas en beneficio de optimizar y fomentar estilos de vida saludable, generando espacios en la universidad para la práctica física y deportiva. Creo que esta iniciativa de traernos estas actividades fue de mucho beneficio para nosotros.	117	<b>Satisfacción</b>  Fomento de estilos de vida saludable  Espacios para la práctica física  Conformidad
	118	
	119	
	120	
	121	
	122	
	123	
	124	
	125	
	126	
	127	
	128	
	129	
	130	
	131	
	132	
	133	
	134	
	135	
136		
137		
138		
139		
140		
Entrevistador: 2. ¿Consideras que las actividades fueron significativas? Informante Clave II: si mucho, desde los entrenamientos hasta la ginkana recreativa fue de mucho agrado y aceptación por nosotros el personal administrativo que participamos en el desarrollo de esas actividades, verdad que si muy significativas.	141	<b>Importancia</b>  Variedad de actividades  Aceptación  Receptividad
	142	
	143	
	144	
	145	
	146	
	147	
	148	
	149	
	150	
	151	
	152	
	153	
	154	
	155	
	156	

Cont. Cuadro n° 2

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 3.	157	<b>Participación</b>
¿Cómo fue tu	158	
desempeño en el	159	
desarrollo de las	160	
actividades	161	
planificadas?	162	
Informante clave I:me	163	
desempeñe muy bien, a	164	
mi juicio una	165	
participación activa,	166	
llena de ánimo,	167	
entusiasmo, mucho	168	
deseo de dar lo mejor	169	
de mí en cada una de	170	
las actividades	172	
realizadas, con entrega,	173	
pasión y muchísimo	174	
ánimo.	175	
	176	
	177	
Entrevistador: 4. Que	178	<b>Beneficios</b>
logros obtuviste con la	179	
participación en el plan	180	
de acción?	181	
Informante Clave I:yo	182	
creo que muchos	183	
empezando porque yo	184	
no me atrevía a realizar	185	
ninguna actividad física,	186	
por el contrario me	187	
sentía más agotado y	188	
cansado, ahora siento	189	
energía, me siento	190	
bastante mejor, yo veo	191	
en mi cuerpo los	192	
beneficios que logre	193	
con estas actividades	194	
que deben continuar y	195	
que yo debo seguir	196	
realizándolas.	197	

Cont. Cuadro n° 2

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 5. ¿Hubo cambios en tu manera de ver la práctica física?	198	<b>Transformación</b>
	199	
	200	
	201	
Informante clave II: por su puesto, yo soy una muestra de esos cambios, desde que empezamos con los ejercicios básicos de la primera actividad, yo decidí hacerlos continuamente en mi casa como una manera de contribuir con el fomento de mi salud y bienestar físico, que considero que es algo que yo debía haber iniciado antes, pero bueno....	202	
	203	
	204	
	205	
	206	
	207	
	208	
	209	
	210	
	211	
	212	
	213	
	214	
	215	
	216	
	217	
	218	
	219	<b>Proyección</b>
Entrevistador: 6. Como visualizas ahora tu rutina diaria?	220	
	221	
	222	
Informante Clave II: bastante mejor, creo que desde ahora en adelante me veo desarrollando mi practica física, mis trotes, ejercicios en la mañana como pórtate de eso que debo hacer mío, para mí, creo que hay que darle continuidad de eso se trata la práctica del ejercicio físico.	223	
	224	
	225	
	226	
	227	
	227	
	228	
	229	
	230	
	231	
	232	
	233	
	234	
	235	

**Fuente: Peña (2017).**

Cuadro n° 3  
Matriz de categorización respuestas del Informante Clave III.

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría		
Entrevistador: 1. ¿Qué te pareció el desarrollo del plan de acción? Informante clave III: muy bueno, verdad que sí, solo tengo puntos positivos que referir del desarrollo del plan de acción, a mí me gustó mucho la selección y apropiación que se hizo de cada una de las actividades, las cuales contribuyeron con el fomento de la salud, generando satisfacción para uno en diversas áreas, verdad que si muy buenas.	236	<b>Satisfacción</b> Fomento de Salud Asertividad en las actividades Apropiación		
	237			
	238			
	239			
	240			
	241			
	242			
	243			
	244			
	245			
	246			
	247			
	248			
	249			
	250			
	251			
	252			
	253			
	254			
	255			
	256			
	257			
	Entrevistador: 2. ¿Consideras que las actividades fueron significativas? Informante Clave III: mucho, de verdad que sí, estas actividades fueron nutridas, dinámicas, variadas, había para sentirse a gusto, para apoderarse del ejercicios físico y hacerlo parte de nuestra rutina monótona de vida que se venía desarrollando.		258	<b>Importancia</b> Actividades variadas Dinamismo Empoderamiento
			259	
			260	
			261	
			262	
263				
264				
265				
266				
267				
268				
269				
270				
271				
272				
273				

Cont. Cuadro n° 3

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 3.	274	<b>Participación</b>
¿Cómo fue tu	275	
desempeño en el	276	
desarrollo de las	277	
actividades	278	
planificadas?	279	
Informante clave I: en	280	
mi opinión, yo tuve muy	281	
buen desempeño, le	282	
coloque todo a esas	283	
actividades buscando	284	
hacer lo mejor de mí,	285	
para que los beneficio y	286	
logros en materia de	287	
salud fueran los mejore,	288	
de verdad que si, yo	289	
compartí, disfrute, me	290	
entrene, una buen	291	
actividad.	292	
	293	
Entrevistador: 4. Que	294	<b>Beneficios</b>
logros obtuviste con la	295	
participación en el plan	296	
de acción?	297	
Informante Clave I:	298	
unos cuantos, mejoras	299	
en la vida sedentaria y	300	
monótona que uno	301	
llevaba, además de ver	302	
el ejercicio físico de	303	
manera placentera, así	304	
como el estímulo a la	305	
convivencia a e	306	
integración en los	307	
espacios de trabajo	308	
aquí en la universidad,	309	
se creó más	310	
compañerismo, una	311	
actividad motivadora.	312	

**Fuente: Peña (2017)**

Cont. Cuadro n° 3

Preguntas/respuestas	No. de línea	Categoría/ subcategoría
Entrevistador: 5. ¿Hubo cambios en tu manera de ver la práctica física?	236	<b>Transformación</b> Contribución Mejora la calidad de vida Nueva perspectiva
	237	
	238	
	239	
Informante clave III: si, como no, hubo cambios que se visualizan en la manera como ahora yo veo la práctica física, como un elemento de apoyo que ayuda a mejorar la calidad de vida que uno viene desarrollando, ahora comprendo que uno debe ejercitarse, practicar ejercicios.	240	
	241	
	242	
	243	
	244	
	245	
	246	
	247	
	248	
	249	
	250	
	251	
	252	
	253	<b>Proyección</b> Estilo de vida Inclusión Continuidad
	254	
Entrevistador: 6. Como visualizas ahora tu rutina diaria?	255	
	256	
Informante Clave III:la veo con el desarrollo de la práctica deportiva en el tiempo, debo hacer de eso estilos de vida, que yo sea capaz de organizar mi tiempo e incluir el desarrollo del ejercicio físico como parte de mi rutina diaria, que me trae una serie de beneficios para la salud y que favorece a que yo me sienta mucho mejor, se trata de mantenerse haciéndolo.	257	
	258	
	259	
	260	
	261	
	262	
	263	
	264	
	265	
	266	
	267	
	268	
	269	
	270	
	271	
	272	
	273	
	274	

**Fuente:Peña(2017).**

## ESTRUCTURACIÓN

Figura nº3.

Categoría: Satisfacción



Fuente: Peña (2017).

Figura n°4.

Categoría: Importancia



Fuente: Peña (2017).

Figura nº5.

Categoría: Participación



Fuente: Peña (2017).

Figura n°6.

Categoría: Beneficios



Fuente: Peña (2017).

Figura nº7.

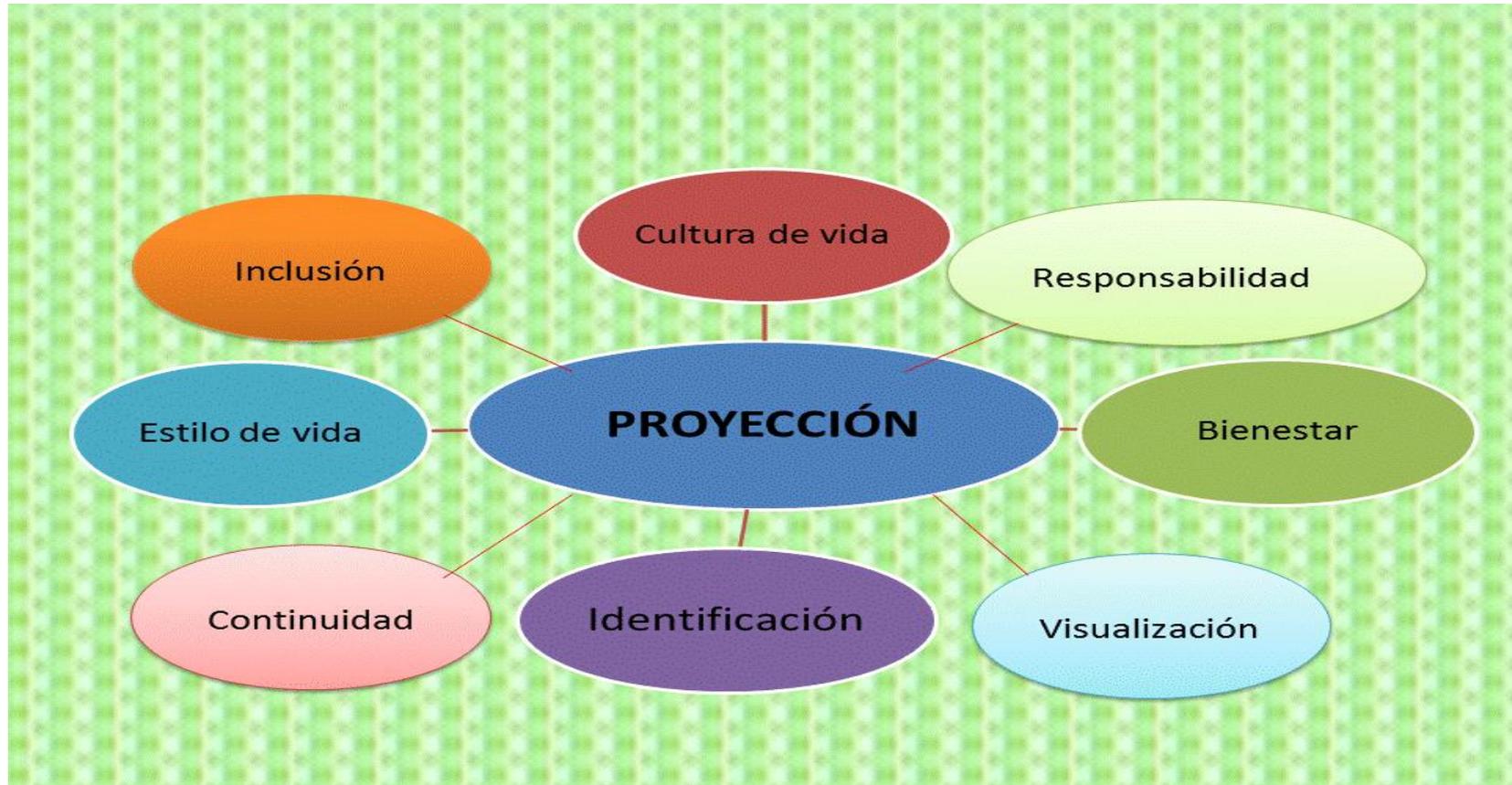
Categoría: Transformación



Fuente: Peña (2017).

Figura n°8.

Categoría: Proyección



Fuente: Peña (2017).

## TRIANGULACIÓN DE FUENTES

Cuadro n° 4

### CATEGORIA:SATISFACCIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Yo me sentí muy contento con el desarrollo de estas actividades que fueron muy importantes para nosotros, pues nos permitió incluir actividades físicas que no las estábamos realizando y que en los actuales momentos se requiere de ello para mejorar la calidad de vida, la salud.</p>	<p>Mí algo de mucho provecho, cada una de las actividades con sus particularidades muy buenas en beneficio de optimizar y fomentar estilos de vida saludable, generando espacios en la universidad para la práctica física y deportiva. Creo que esta iniciativa de traernos estas actividades fue de mucho beneficio para nosotros.</p>	<p>Muy bueno, verdad que sí, solo tengo puntos positivos que referir del desarrollo del plan de acción, a mí me gustó mucho la selección y apropiación que se hizo de cada una de las actividades, las cuales contribuyeron con el fomento de la salud, generando satisfacción para uno en diversas áreas, verdad que si muy buenas.</p>	<p>Las respuestas suministradas por los informantes clave dejan ver el nivel de satisfacción que presentan con el desarrollo de las actividades físicas, dejando ver su complacencia, motivación, conformidad; visto desde una interesante manera de fomentar estilos de vida saludable, el aprovechar los espacios universitarios y promocionar salud, con a propiciación y asertividad con cada actividad que fue desarrollada.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 5

## CATEGORIA: IMPORTANCIA

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Si el desarrollo del plan de acción favoreció y fue muy importante para mí por cuanto mi rutina diaria se estaba volviendo algo estableció y yo no contemplaba la posibilidad de incluir la práctica física. Esto ha sido relevante en lo personal, en lo mental y lo físico pues me siento bastante bien desde que empecé a hacerlo.</p>	<p>Si mucho, desde los entrenamientos hasta la ginkana recreativa fue de mucho agrado y aceptación por nosotros el personal administrativo que participamos en el desarrollo de esas actividades, verdad que si muy significativas.</p>	<p>Mucho, de verdad que sí, estas actividades fueron nutridas, dinámicas, variadas, había para sentirse a gusto, para apoderarse del ejercicios físico y hacerlo parte de nuestra rutina monótona de vida que se venía desarrollando.</p>	<p>La importancia del desarrollo de las actividades planificadas subyace en los beneficios que se desprenden para el personal administrativo de la UNERG-Calabozo, pus esto se perfil a minimizar el sedentarismo desarrollado y favorecer el desarrollo integral de la persona. De igual manera, se deja ver la variedad de actividades que favoreció la aceptación del grupo involucrado, con mucha receptividad para el desarrollo de las mismas, dinamismo y empoderándose de ellas para el fomento de la salud.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 6

## CATEGORIA: PARTICIPACIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Considero que yo estuve activa participación, no me perdí ninguna de las actividades, lo que favoreció mi integración con el resto del grupo de manera amena y cordial, generando un espacio para la convivencia.</p>	<p>Me desempeñe muy bien, a mi juicio una participación activa, llena de ánimo, entusiasmo, mucho deseo de dar lo mejor de mí en cada una de las actividades realizadas, con entrega, pasión y muchísimo ánimo.</p>	<p>En mi opinión, yo tuve muy buen desempeño, le coloque todo a esas actividades buscando hacer lo mejor de mí, para que los beneficio y logros en materia de salud fueran los mejores, de verdad que si, yo compartí, disfrute, me entrene, una buena actividad.</p>	<p>Una de las particularidades bien significativas que se desprenden de la ejecución del plan de acción es la participación activa de las personas del escenario de estudio, lo cual estuvo marcado por una serie de aspectos bien puntuales como la integración entre ellos, el compartir, la generación de un espacio de convivencia, el ánimo demostrado con cada actividad, su entusiasmo, la pasión, favoreciéndose el entretenimiento y la recreación.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 7

## CATEGORIA: BENEFICIOS

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Muchos en primer lugar el desarrollo de las actividades físicas, la motivación por realizarlas, y en segundo lugar los beneficios que esas actividades me aportan para mi salud, mi bienestar físico, mental y hasta económico porque eso ayuda a prevenir dolencias y enfermedades entre otras.</p>	<p>Yo creo que muchos empezando porque yo no me atrevía a realizar ninguna actividad física, por el contrario me sentía más agotado y cansado, ahora siento energía, me siento bastante mejor, yo veo en mi cuerpo los beneficios que logre con estas actividades que deben continuar y que yo debo seguir realizándolas.</p>	<p>Unos cuantos, mejoras en la vida sedentaria y monótona que uno llevaba, además de ver el ejercicio físico de manera placentera, así como el estímulo a la convivencia e integración en los espacios de trabajo aquí en la universidad, se creó más compañerismo, una actividad motivadora.</p>	<p>Los informantes clave vislumbran en sus respuestas una serie de beneficios que se desprenden de la implementación del plan de actividades dirigidas a minimizar el sedentarismo y propiciar salud con actividades físicas, entre estos beneficios se encuentra a parte del fomento de la práctica física como tal, bienestar físico y emocional, desarrollo de energía, vigor, vitalidad, placer, iniciativa para desarrollar la práctica y hacerla parte de su vida, reducción de lo sedentario y el fortalecimiento de la convivencia en el escenario de estudio.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 8

## CATEGORIA: TRANSFORMACIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Si aunque siempre he opinado que el deporte es bueno y ahora veo que es cuestión de una adaptarse, salir de la rutina que hace día a día, para dedicar tempo a su cuerpo a la salud y al desarrollo de esta práctica que es muy importante.</p>	<p>Yo me visualizo bastante mejor, creo que a partir de aquí es responsabilidad de uno hacer de estas prácticas cultura de vida, hacer una práctica física no cuesta tanto y aporta muchos beneficios, se trata de cambiar lo tradicional e incorporar el ejercicio físico que resulta de provecho para obtener mejores resultados día a día.</p>	<p>Si, como no, hubo cambios que se visualizan en la manera como ahora yo veo la práctica física, como un elemento de apoyo que ayuda a mejorar la calidad de vida que uno viene desarrollando, ahora comprendo que uno debe ejercitarse, practicar ejercicios.</p>	<p>Este plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo d la UNERG-Calabozo, generó cambios valiosos en los involucrados, los cuales se reflejan en la salida de la rutina diaria que venían desarrollando, haciendo ver la actividad física como algo necesario como un hábito de vida, favoreciendo la ejercitación, un cambio en la mentalidad, contribuyendo con su bienestar y mejorando la calidad de vida desarrollada hasta entonces, además de generar nuevas perspectivas de la práctica física y deportiva.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 9

## CATEGORIA: PROYECCIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Yo me visualizo bastante mejor, creo que a partir de aquí es responsabilidad de uno hacer de estas prácticas cultura de vida, hacer una práctica física no cuesta tanto y aporta muchos beneficios, se trata de cambiar lo tradicional e incorporar el ejercicio físico que resulta de provecho para obtener mejores resultados día a día.</p>	<p>Bastante mejor, creo que desde ahora en adelante me veo desarrollando mi practica física, mis trotes, ejercicios en la mañana como pórtate de eso que debo hacer mío, para mí, creo que hay que darle continuidad de eso se trata la práctica del ejercicio físico.</p>	<p>La veo con el desarrollo de la práctica deportiva en el tiempo, debo hacer de eso estilos de vida, que yo sea capaz de organizar mi tiempo e incluir el desarrollo del ejercicio físico como parte de mi rutina diaria, que me trae una serie de beneficios para la salud y que favorece a que yo me sienta mucho mejor, se trata de mantenerse haciéndolo.</p>	<p>Lo trascendental del desarrollo de estas actividades físicas es mejoras en la salud de los involucrados, lo cual debe perdurar en el tiempo, lo cual se vislumbra en las respuestas de los informantes clave que dejan ver esa conciencia asumida de lo importante que es el desarrollo de estas actividades para reducir el sedentarismo, buscando crear cultura de vida, siendo ellos los responsables de incluir estas actividades en su rutina, identificándose con ellas y darle continuidad que es el fin último.</p>

Fuente: Peña (2017).

## TRIANGULACIÓN DE TECNICAS Y TEORICA

Cuadro n° 10 CATERGORIA: SATISFACCIÓN

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
<p>Complacencia  Practica física  Motivación  Conformidad  Estilos de vida  Espacios  Fomento de la salud  Asertividad  Apropiación</p>	<p>En ese compartir e interactuar de los participantes se observó un elevado nivel de satisfacción con el desarrollo de las actividades físicas para minimizar el sedentarismo, con agrado y mucho ánimo estaban presentes en el desarrollo de las mismas, dejando ver que estaban a gusto con ese plan de actividades.</p>	<p>Escalante (2011):  La práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños<sup>1</sup>. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico) (p. 1).</p>	<p>En los actuales momentos se requiere que el individuo no lleve una vida sedentaria, por lo cual debe valerse de las actividades físicas para minimiza esa rutina diaria a la que tenía acostumbrado su cuerpo, lo cual le va a generar satisfacción y múltiples beneficios físicos y mentales, a la vez que le genera fomento de la salud.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 11 CATERGORIA: IMPORTANCIA

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
<p>Beneficios</p> <p>Salida del sedentarismo</p> <p>Desarrollo integral</p> <p>Variedad de actividades</p> <p>Aceptación</p> <p>Receptividad</p> <p>Dinamismo</p> <p>Empoderamiento</p>	<p>Cada una de las actividades demarco en los participantes una peculiar importancia que se ve en el nivel de compromiso asumido por el desarrollo de las actividades y por su participación activa en las mismas, así como en el nivel de como en el nivel de colaboración para con el logro de los objetivos que fueron trazados.</p>	<p>Vidarte y Otros (2011):</p> <p>La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (p. 205).</p>	<p>Es muy importante el desarrollo de actividades físicas en la población pues se convierte en una interesante alternativa que permea en mejoras a nivel del estilo de vida asumido por la persona, generando bienestar, condiciones favorables para compartir, convivir y desarrollar una ejercitación que redunde en salud.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 12

**CATERGORIA: PARTICIPACIÓN**

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
Integración Compartir Convivencia Animo Entusiasmo Pasión Entrenamiento Recreación	Se visualizó que el personal administrativo de la UNERG-Calabozo, participaron de manera activa en el desarrollo del plan de actividades físicas para disminuir el sedentarismo y fomentar la salud, como una alternativa que coadyuvo con la apropiación de este estilo de vida.	Vidarte y Otros (2011): La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (p. 212).	El desarrollo del plan de acción favoreció la participación de los involucrados de una manera muy significativa arrojando que si son factibles estas actividades para el momento de la salud y para bajar los índices de sedentarismo desarrollados en condiciones rutinarias.

**Fuente: Peña (2017).**

Cuadro n° 13

## CATERGORIA: BENEFICIOS

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
Actividad física Salud Bienestar Iniciativa de practica Energía Placer Salir del sedentarismo Convivencia	<p>Entre los beneficios que se lograron con el desarrollo del plan de actividades físicas esta incluir al personal administrativo de la UNERG-Calabozo en la práctica de las mismas, generando un espacio de convivencia, integración, compartir para minimizar lo sedentario y alcanzar el fomento de la salud.</p>	<p>Álvarez (2016):            La falta de actividad física es un riesgo para la saludmundial y es un problema extendido y en rápido ascenso en los países, tanto desarrollados como en los que están en vías de desarrollo y para lograr los mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas (P.1).</p>	<p>Son diversos los beneficios que se desprenden de la práctica física, lo cual va en mejoras de la calidad de vía del individuo que redunden en su bienestar y que fomenta la práctica de ejercicios y deportes para optimizar su estilo de vida, asimismo se favorece la integración, convivencia el compartir. Estos beneficios son de mucho provecho para el ser humano para el fomento de rutinas físicas que mejoren su vida.</p>

Fuente: Peña (2017).

Cuadro n° 14

**CATERGORIA: TRANSFORMACIÓN**

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
<p>Salida de la rutina            Habito de vida            Desarrollo            Aceptación            Ejercitación            Cambio de Mentalidad            Contribución física            Mejora calidad de vida            Nuevas perspectivas</p>	<p>Se observó que los involucrados demuestran que se lograron cambios, se ven más receptivos con el desarrollo de las actividades planteadas, fue común ver el entusiasmo, el ánimo y la inclusión de esos ejercicios a su rutina diaria, lo cual han manifestado, es decir, se observa proyección en el tiempo.</p>	<p>Cintra y Balboa (2011):En materia de ejercicios físicos se ha logrado persuadir y concientizar a la población sobre la utilidad de la práctica de actividad física para fortalecer la salud y tratar enfermedades. Son más las personas que se involucran en la práctica de ejercicios físicos en busca de mayor bienestar, siendo más importante que nunca debido a los índices crecientes de obesidad y a los problemas de salud que se le asocian (p.1).</p>	<p>El fin último del desarrollo de esta investigación se perfila a la generación de cambios, los cuales se observan en la manera de actuar del personal administrativo de la UNERG-Calabozo, propiciando que eso perdure en el tiempo, se vislumbra entonces la continuidad del desarrollo de los ejercicios.</p>

**Fuente: Peña (2017).**

Cuadro n° 15

## CATERGORIA: PROYECCIÓN

ENTREVISTA	OBSERVACION	TEORIA	POSTURA DEL INVESTIGADOR
<p>Cultura de vida Responsabilidad Bienestar Visualización Identificación Continuidad</p>	<p>Se observa la proyección en el tiempo de la realización de esos ejercicios, es decir, las actividades realizadas fueron significativas para mejoras en la salud del personal administrativo de la UNERG-Calabozo, generando un espacio de cambio y transformación.</p>	<p>Cintra y Balboa (2011): En materia de ejercicios físicos se ha logrado persuadir y concientizar a la población sobre la utilidad de la práctica de actividad física para fortalecer la salud y tratar enfermedades. Son más las personas que se involucran en la práctica de ejercicios físicos en busca de mayor bienestar, siendo más importante que nunca debido a los índices crecientes de obesidad y a los problemas de salud que se le asocian (p.1).</p>	<p>En los tiempos actuales se requiere de transformación de los espacios donde laboran las personas para que asuman en su rutina la práctica de estos ejercicios. Existe transformación cuando los involucrados se compenetren y asuman las actividades hacia el progreso, el cambio y la generación de normas y cultura de vida con ejercitación física.</p>

Fuente: Peña (2017).

## ANALISIS INTEGRAL DE LOS HALLAZGOS

Considerando las técnicas empleadas para el análisis de los hallazgos provenientes de entrevista en profundidad y la observación participante, se vislumbra que la implementación de un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud resultó una actividad de provecho y beneficio para los involucrados, convirtiéndose en una interesante estrategia motivadora que fomenta la práctica física y se convierte en una iniciativa muy significativa que desde el recinto universitario puede desarrollarse.

Entre los hallazgos se deja ver el nivel de satisfacción que se presenta la realidad de estudio, donde los participantes dejan ver la complacencia, motivación, conformidad; visto desde una interesante manera de fomentar estilos de vida saludable, el aprovechar los espacios universitarios y promocionar salud, con a propiciación y asertividad con cada actividad que fue desarrollada.

Asimismo, hay que destacar que la importancia del desarrollo de las actividades planificadas subyace en los beneficios que se desprenden para el personal administrativo de la UNERG-Calabozo, pues esto se perfil a minimizar el sedentarismo desarrollado y favorecer el desarrollo integral de la persona. el desarrollo del plan de acción estuvo marcado por una acertada variedad de actividades que favoreció la aceptación del grupo involucrado, con mucha receptividad para el desarrollo de las mismas, dinamismo y empoderándose de ellas para el fomento de la salud.

En este mismo orden discursivo, se refiere que de la ejecución del plan de acción es la participación activa de las personas del escenario de estudio, lo cual estuvo marcado por una serie de aspectos bien puntuales como la integración entre ellos, el compartir, la generación de un espacio de

convivencia, el ánimo demostrado con cada actividad, su entusiasmo, la pasión, favoreciéndose el entretenimiento y la recreación.

Es importante destacar que los informantes clave vislumbran en sus respuestas la obtención de beneficios que se desprenden de su implementación dirigidas a minimizar el sedentarismo y propiciar salud con actividades físicas, entre estos beneficios se encuentra a parte del fomento de la práctica física como tal, bienestar físico y emocional, desarrollo de energía, vigor, vitalidad, placer, iniciativa para desarrollar la práctica y hacerla parte de su vida, reducción de lo sedentario y el fortalecimiento de la convivencia en el escenario de estudio.

Del mismo modo se refiere que este plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo d la UNERG-Calabozo, generó cambios valiosos en los involucrados, los cuales se reflejan en la salida de la rutina diaria que venían desarrollando, haciendo ver la actividad física como algo necesario como un hábito de vida, favoreciendo la ejercitación, un cambio en la mentalidad, contribuyendo con su bienestar y mejorando la calidad de vida desarrollada hasta entonces, además de generar nuevas perspectivas de la práctica física y deportiva.

En síntesis, se puede decir que lo trascendental del desarrollo de estas actividades físicas es mejoras en la salud de los involucrados, lo cual debe perdurar en el tiempo, lo cual se vislumbra en las respuestas de los informantes clave que dejan ver esa conciencia asumida de lo importante que es el desarrollo de estas actividades para reducir el sedentarismo, buscando crear cultura de vida, siendo ellos los responsables de incluir estas actividades en su rutina, identificándose con ellas y darle continuidad que es el fin último.

En atención a estas ideas se presenta un resumen holográfico de los hallazgos, reseñados en la figura que se presenta a continuación:

Figura n° 9

## VISIÓN HOLOGRAMÁTICA DE LOS HALLAZGOS



Fuente: Peña (2017).

## REFLEXIONES FINALES

Entre los hallazgos reflexivos que se desprenden de la realización del presente estudio, se enuncian los siguientes:

En la actualidad se requiere del desarrollo de actividades físicas para el beneficio de la colectividad, no se puede llevar una vida sedentaria, por lo cual debe valerse de las actividades físicas para minimiza esa rutina diaria a la que tenía acostumbrado su cuerpo, lo cual le va a generar satisfacción y múltiples beneficios físicos y mentales, a la vez que le genera fomento de la salud. Las personas deben asumir que la práctica física favorece su desarrollo, integración, convivencia y estimula estilos de vida saludable para desarrollar no solo lo físico, sino lo mental.

El personal administrativo de la UNERG-Calabozo, estado Guárico dejan ver que existe una necesidad de desarrollo de actividades físicas, por cuanto se observa un sedentarismo en las rutinas cotidianas, lo cual permitió diagnosticar que se debía atender a esa realidad con una serie de actividades que se perfilan a transformar esa realidad, desde las fases que plantea la investigación acción participativa, con miras a involucrar a ese personal administrativo en la ejecución de tales actividades e iniciar cambios que repercutan en la calidad de vida.

Lo antes expuesto motivo la elaboración de un plan de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud el cual se ejecutó con la corresponsabilidad de los involucrados, quienes participaron de manera activa, dejando ver la compenetración con dichas actividades, se visualizó la integración y sana convivencia de los participantes, lo cual es un aspecto significativo dejando ver que con estas actividades se obtienen importantes beneficios para el individuo, los cuales van desde la parte física hasta la parte mental, se observó mucho ánimo y efusividad con el desarrollo de cada una, favoreciendo el logro de los objetivos trazados.

Asimismo, hay que referir que las actividades físicas para la reducción del sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, con el fin de mejorar la salud, se convirtió en una interesante alternativa de estudio que favoreció la transformación de la realidad vivida en el escenario de estudio, obteniéndose interesantes resultados, los cuales se consolidan a ver que se pretende el desarrollo de una cultura de vida que permita ver la actividad física desde sus bondades y desde los aportes que conlleva a quienes las practican, que redundan en salud y prevención de enfermedades, estrés entre otras.

Este plan de acción fue evaluado desde los aportes logrados dejando ver que cada una de las actividades han sido de provecho, reflejando que si se pueden lograr cambios en las realidades y que desde la metodología de la investigación acción participativa se pueden desarrollar, es una experiencia innovadora que recoge la participación de los involucrados y generando espacios para el dialogo, el intercambio, la convivencia y donde cada uno de los responsables realiza sus funciones y aporta para generar esa anhelada transformación. No se trata únicamente de realizar actividades como cumplimiento de una pauta, sino que esas actividades tengan una significancia para la persona que las realiza y que eso pueda perdurar en el tiempo, es decir, se haga continuidad de las mismas para cristalizar efectivamente esos cambios.

En síntesis, esta ha sido una oportunidad maravillosa de aprendizaje que recoge e abordaje de una situación susceptible relacionada con el sedentarismo en el personal administrativo de la UNERG Calabozo, estado Guárico, que afecta su nivel de vida, lo que dio inicio a realizar un estudio enmarcado en el pensamiento socio crítico, con la utilización del método de investigación acción, que permitió la planificación de las actividades, la respectiva ejecución con la participación del personal administrativo y la evaluación de esas actividades, dejando ver entre los hallazgos que se consolidaron cambios significativos con proyección a perdurar en el tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, H. (2007). Metodología de la investigación. [Documento en línea]. Disponible:  
<http://www.mapa.ziglaconsultores.com/content/herramientas-cualitativas>. [Consulta: 2016, Marzo 28].
- Aguilar (2012). Metodologías didácticas orientadas a la efectividad del razonamiento lógico en los infantes del C.E.I. Carlos José Bello, Municipio Infante Estado Guárico. Universidad Latinoamericana del Caribe.
- Alcántara P.; Romero M. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. Revista Digital de Educación Física y Deportes.
- Álvarez (2016). Sedentarismo y Actividad Física. Revista Médica de Cienfuegos. Volumen 10, edición Especial.
- Anuario Estadístico de Mortalidad (2010). Central de noticias Venezuela. [Documento en línea]. Disponible:  
[http://centraldenoticiavenezuela.blogspot.com/2011\\_01\\_22\\_archive.html](http://centraldenoticiavenezuela.blogspot.com/2011_01_22_archive.html). [Consulta: 2015, Enero 01].
- Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación. (5ª ed.). Caracas: Episteme.
- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*
- Buendía, L., Colas P. y Hernández, F. (1998). Métodos de investigación en psicopedagogía. Madrid: McGraw- Hill. Caracas.
- Camero, H. (2008). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Carretero (1999). Constructivismo y educación, México: Progreso.
- Cintra y Balboa (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.  
<http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453 (Extraordinario), Mayo 24, 2000.

- Córdova, J. (2011). Recomendaciones de actividad física para la salud. [Documento en línea]. Disponible [http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf). [Consulta: 2015, Enero 01].
- Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
- Drewnowski, A. y Evans, W. (2001). Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults: summary. Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences.
- Escalante (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev Esp Salud Pública 2011; 84: 325-328. N.º4 -Julio-Agosto 2011.
- Escamez, J. (2006). La teoría de Maslow. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/8295/Tjds1de1.pdf?sequence=1>. [Consulta: 2016, Enero 18].
- Fernando, R. (2010). Sedentarismo. [Documento en línea]. Disponible: [http://www.madridsalud.es/temas/senderismo\\_salud.php](http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php). [Consulta: 2015, Enero 18].
- González, M. (2008). Fundamentos legales en la gestión. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Fundamentos-Legales-En-La-Gesti%C3%B3n-De/1940025.html>. [Consulta: 2015, Enero 01].
- González, M. (2011). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19). [Documento en línea]. Disponible: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>. [Consulta: 2015, Enero 01].
- Gonzalo, E. y Pasarín, M.A. (2004). La salud de las personas mayores. Gaceta Sanitaria, 18 (Supl 1).
- Guerrero, M (2011) Métodos de investigación. Madrid: McGraw-Hill,
- Hurtado (2011). Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambios. Santa Fé de Bogotá, Colombia: Episteme Consultores y Asociados C. A.

- Lara J. (2007). Ejercicio aeróbico y anaeróbico: diferencias y beneficios. Blog en línea. Disponible en: <https://www.vitonica.com/maquinas-cardiovascular/ejercicio-aerobico-y-anaerobico-diferencias-y-beneficios>. Consultado 25, mayo, 2017).
- Laurin, D. (2001). Physical activity and risk cognitive impairment and dementia in ederly persons. Archives of Neurology.
- Leal, B. (2011). Estrategias motivacionales del gerente educativo para la formación académica del docente. Trabajo de grado (Maestría en Administración de la Educación Básica). Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt"
- Ledar, J. (2005). Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en España. Medicina Clínica (Barcelona).
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial 39.741 (Extraordinario), Agosto 23 2011.
- Ley del Plan de la Patria. Segundo Plan Socialista de Desarrollo Económico y Social de la Nación 2013-2019. Publicado en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela No 6.118 Extraordinario, 4 de diciembre de 2013.
- López, M (2012). Programa integral de preparación psicofísica para la embarazada (PIPPE): por la medalla de la vida. Trabajo de Maestría no publicado, UCCFD "Manuel Fajardo", Cuba.
- López, Z. (2010). Propuesta de un Programa de Actividades Físicas y coreográficas regulares que contribuyan a mejorar la calidad de vida del adulto Mayor de la Caja de compensación Familiar "ComfaOriente". [Documento en línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos48/actividades-adulto-mayor/actividades-adulto-mayor2.shtml>. [Consulta: 2015, Enero 01].
- Marcos Becerro, J.F. y De la Fuente, M. (2012). En entrenamiento de fuerza en las personas mayores. En entrenamiento de fuerza para todos. Marcos Becerro, J.F.
- Marcos J., y Galiano D. (2004). El Envejecimiento y sus Problemas. El Ejercicio como Solución de Algunos de Ellos. Ejercicio, salud y longevidad. Sevilla. Consejería de Turismo y Deporte.

- Mariño, K. (2012). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física. Medicina Clínica (Barcelona).
- Martínez, M. (2007). Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. México: Trillas
- Martínez (2010). La investigación-acción en el aula. Agenda Académica Volumen 7, N° 3, Año 2010.
- Mora , J.(2011). Valoración de las mejoras provocadas en la capacidad aeróbica en mujeres sedentarias tras un programa de ejercicios. [Documento en línea]. Disponible: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista17/artvaloracion6.htm>. [Consulta: 2015, Enero 01].
- Organización Mundial de la Salud (2015). Documento en línea. Disponible en: [www.who.int/elena/life\\_course/es/](http://www.who.int/elena/life_course/es/). [Consulta: 2015, diciembre 20].
- Popplow, A. (1960). Revue Internationale de Pedagogie. Kluwer Academic Publishers.
- Ramos P. (2002). Pon tu salud en forma (2ª Edición). Madrid. Temas de Hoy.
- Ramos, A. (2011). Acciones metodológicas para la participación de las personas de la tercera edad en las actividades físico-recreativas. Trabajo de Maestría de la Universidad de Matanzas, Cuba.
- Ramos, A. (2011). Acciones metodológicas para la participación de las personas en las actividades físico-recreativas. Trabajo de Maestría de la Universidad de Matanzas, Cuba.
- Ros, J. (2005). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. INDE.
- Rodríguez (2011), La investigación cualitativa en educación. Santafé de Bogotá: Círculo de lectura alternativa Ltda
- Taylor y Bogdan (2013). Introducción a los Métodos de Investigación Cualitativa. Paidós, Buenos Aires.
- Vidarte (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Revista Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.1, enero - junio 2011, págs. 202 – 218.

# **ANEXOS**



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

**Estimada Informante:**

Reciba un saludo afectivo y cordial, el motivo de la presente es para solicitar su colaboración para participar como informante clave de la Investigación: **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNERG CALABOZO, ESTADO GUÁRICO, CON EL FIN DE MEJORAR LA SALUD.** Para lo cual, luego de haber participado en las actividades planificadas en el Plan de Acción, se le realiza unas preguntas con el propósito de evaluar los resultados obtenidos con la implementación de dicho plan; agradezco su colaboración. La información que sea proporcionada por usted será empleada exclusivamente para este estudio.

**Prof. Rafael Peña  
Investigador**



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

**Entrevistas de los informantes clave para la formulación del  
diagnóstico.**

1. ¿Cómo defines tu rutina diaria de actividades?
2. ¿Cómo parte de esa rutina realizas alguna actividad física?
3. ¿Conoce los beneficios de esa actividad física para tu salud?
4. ¿Te sientes a gusto con esas actividades diarias que realizas?
5. ¿Consideras que deberías practicar alguna actividad física?
6. ¿En la universidad te han invitado a realizar actividades físicas?
7. ¿Te gustaría participar en un plan de actividades físicas para reducir el sedentarismo de tu vida?



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR  
MENCIÓN PLANIFICACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE**

**Entrevistas de los informantes clave para la evaluación del plan de actividades.**

1. ¿Qué te pareció el desarrollo del plan de acción?
2. ¿Consideras que las actividades fueron significativas?
3. ¿Cómo fue tu desempeño en el desarrollo de las actividades planificadas?
4. ¿Qué logros obtuviste con la participación en el plan de acción?
5. ¿Hubo cambios en tu manera de ver la práctica física?
6. ¿Cómo visualizas ahora tu rutina diaria?