



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE  
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HUMBERTO CELLI"  
UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA,  
ESTADO CARABOBO**

**Autores:**  
Rafael Hidalgo  
Ovidio Arenas  
**Tutor:** Msc. Jorge del Valle

**Julio, 2011**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES  
RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE  
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO CELLI”  
UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA, ESTADO CARABOBO.**

Trabajo Especial de Grado Realizado como requisito Para optar al Título de Licenciado en Educación. Mención Educación Física, Deporte y Recreación.

**Autores:** Rafael Hidalgo  
Ovidio Arenas  
**Tutor:** Msc. Jorge del Valle

**Julio, 2011**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE  
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO CELLI”  
UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA, ESTADO CARABOBO.**

**Autor:** Rafael Hidalgo

Ovidio Arenas

**Tutor:** Msc. Jorge del valle

**Tutor:** Msc. Jorge del Valle.

-----  
Firma.

**Julio, 2011**

## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecerle primeramente a mí ser supremo e inseparable compañero Dios Todo Poderoso, por ser mi guía durante un camino muy largo y estar presente en cada paso que doy día a día.

A mis padres María Colon y Rafael Hidalgo por darme la vida y guiarme por buen camino tanto en mi formación académica como personal y prepararme para la universidad de la vida.

A mi esposa y amiga Ana Brochero quien me brindo su apoyo de manera incondicional antes durante y después de la realización del trabajo de investigación. Gracias ANA, este logro es nuestro.

A todos los profesores de la Universidad de Carabobo en especial a los de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación por su esfuerzo en mi preparación como licenciado en educación.

A mi compañero Ovidio Arenas por su trabajo, constancia, esfuerzo, dedicación y aporte durante la realización del presente trabajo de investigación ya que dio la talla y se esforzó en la realización y aplicación del mismo sin importarle nada. ¡Gracias colega ¡

*Rafael Hidalgo*

## DEDICATORIA

A mi amiga y esposa Ana Brochero, quien me brindo en todo momento su apoyo de manera incondicional, en los momentos difíciles siempre estuvo allí.

A mi querida y adorada madre María Colon por haberme llevado en su vientre, guiándome por el camino correcto haciendo de mí una persona de bien, contando siempre con su apoyo incondicional como amiga y compañera. Este logro es para ti MAMA ¡Te amo!

A mi amigo y padre Rafael Hidalgo por haberme dado la vida y guiarme en la misma enseñándome en cada paso en cada instante todas las adversidades de la misma. Gracias por eso este logro también es para ti PAPA.

A mi hijo Eduardo Rafael Hidalgo Brochero por llegar a mi vida y darle más sentido a la misma y motivos para salir adelante y ser siempre el mejor. Hijo eres tú conjuntamente con tu mama mi inspiración. ¡Lo logramos Eduardo!

A todas mis hermanas y hermanos que de una u otra manera fueron parte fundamental para alcanzar esta meta y que a través de él recuerden que con constancia, esfuerzo y dedicación lo que sea que se propongan se puede lograr.

*Rafael Hidalgo*

## DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso, por guiarme e iluminarme en cada momento de mi vida como estudiante y por darme el regalo de la compañía de mi madre, padre, hermanos, novia.

A mi querida madre y mi padre, por haberme dado el don de la vida, quienes siempre con su amor, apoyo, palabras de ánimo y por sus sacrificios me enseñaron, el valor y la importancia de prepararme académicamente, gracias a ustedes, obtengo ahora mi Título Universitario y sé que seguiré alcanzando todos mis sueños.

A mis hermanos, Olimar, Petra, María, Vilmarys, Oviluis, Jesús, Leonardo, Diomar, por apoyarme siempre y estar pendientes y ayudarme cuando más lo necesitaba mil gracias.

A mi querida novia Juanny Elimar Duno Ribero por estar ahí siempre dándome su apoyo incondicional, aconsejándome en cada momento.

A toda mi familia que de alguna u otra forma han contribuido para que yo estuviera donde estoy ahorita gracias.

Es por ello que este éxito que he alcanzado hoy, también es de ustedes. Los quiero mucho.

*Ovidio Arenas*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por ser la luz que me ilumina, y por darme la fortaleza de seguir adelante a pesar de los obstáculos.

A mi querida novia Juanny Elimar Duno Ribero que, con tu amor, apoyo, ánimo, y esfuerzo lograste que siguiera adelante con mis estudios, me ayudaste a luchar por lo que quería y no abandonar a pesar de los muchos obstáculos que se me presentaron y todos los supere estando contigo, por todo esto y muchas cosas más comparto contigo este nuevo éxito. Te quiero mucho.

A mi suegra porque sé que ella también me apoyaba y confió siempre en mi gracias.

A la Ilustre Universidad de Carabobo y a todos los profesores, por haber compartido su sabiduría para egresar con la digna profesión de Licenciado en Educación.

A nuestro Tutor JORGE DEL VALLE, quien creyó en mí y me brindo todo su conocimiento y apoyo.

A mi compañero de tesis, Rafael Hidalgo porque siempre estuvo ahí y jamás tuvimos problema en nada y es por ello que quiero agradecerle su apoyo incondicional.

...A todos mil gracias, Dios los Bendiga

*Ovidio Arenas*

## ÍNDICE GENERAL

P.P

Agradecimiento.....	
Dedicatoria.....	
Índice general.....	VIII
Índice de tablas.....	X
Resumen.....	XI
Introducción.....	12

### CAPITULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema.....	15
Objetivos de la investigación.....	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18
Justificación.....	18

### CAPITULO II

#### MARCO TEORICO

Antecedentes de la investigación.....	21
Bases teóricas.....	24
Fundamentación Teórica.....	26
Definición de términos.....	35

### CAPITULO III

#### MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la investigación.....	37
Tipo y Diseño de la investigación .....	37
Población.....	38
Informantes claves.....	38
Fases de la investigación.....	39
Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	40
Validez.....	41

## **CAPITULO IV**

### **DIAGNOSTICO DE LA INVESTIGACION.**

Descripción del proceso de construcción del instrumento.....	43
Conclusiones del diagnóstico.....	45

## **CAPITULO V**

### **DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN.**

Misión.....	46
Visión.....	47
Propósito general.....	47
Propósitos específicos.....	47
Fase de inicio.....	48
Fase de acción.....	48
Fase de evaluación.....	48

## **CAPITULO VI**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN**

Conclusiones.....	56
Recomendaciones.....	57
Referencias.....	58

## **ANEXOS.**

A.- Carta Consentimiento Informado.....	63
B.- Carta para la Validación del Instrumento.....	65
C- Modelo de entrevista aplicado a los docentes.....	68
C-1 Lista de preguntas.....	69
D- Instrumento de evaluación aplicado a los docentes.....	71
E- Formato de asistencia al plan de acción.....	73
F- Fotos del plan de acción.....	75
G- modelo de certificado.....	81

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>TABLA N.º</b>	<b>p.p</b>
<b>1</b> Informantes claves.....	39
<b>2</b> Instrumento aplicado a los docentes.....	44
<b>3</b> Estrategias de acción.....	49
<b>4</b> Plan de acción.....	50
<b>5</b> Plan de acción.....	51
<b>6</b> Plan de acción.....	52
<b>7</b> Cronograma de actividades.....	53



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE  
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HUMBERTO CELLI”  
UBICADA EN EL MUNICIPIO VALENCIA, ESTADO CARABOBO**

**Autores:** Rafael Hidalgo  
Ovidio Arenas

**Tutor:** Msc. Jorge del Valle

**Fecha:** julio, 2011

**RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo de investigación fue desarrollar un programa de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio Valencia del estado Carabobo a través de la aplicación de encuentros deportivos y actividades recreativas que conduzcan al bienestar físico e integral. En tal sentido se realizó un diagnóstico de las necesidades. El soporte teórico de la investigación se fundamentó en la teoría cognitiva social de Bandura (1986), la teoría recreacionista de Lazarus (1974) y la teoría de necesidades de Maslow (1971). La investigación se ubicó bajo un enfoque cualitativo en la que se concibe la investigación-acción participativa. La población estuvo conformada por 15 docentes. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta los datos obtenidos son analizados, luego se procedió a un diseño, ejecución y evaluación de un plan de acción de jornadas deportivas recreativas para la solución de la problemática planteada. Como resultado se obtuvo la aplicación exitosa de todas las actividades planteadas y se obtuvieron buenas respuestas de la población de estudio.

**Descriptores:** Docentes, actividad física y calidad de vida.

**Línea de investigación:** Educación física, deporte, el hombre y la sociedad

## INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, la importancia de la actividad física para la salud ha ido afianzándose de tal manera que los hechos la resaltan como un medio para prevenir y controlar diversas enfermedades, y al mismo tiempo mantener y recuperar niveles satisfactorios de salud mejorando su calidad de vida

De igual forma, la sociedad padece de muchos males, los cuales, en algunos casos, son producto de la adopción de actitudes que desmejoran la calidad de vida y la prolongación de la misma. Los padecimientos físicos que se presentan hoy están directamente ligados a las condiciones de vida del hombre moderno, el cual, en su desmedido avance científico y tecnológico, cada día se aleja más del ritmo de vida sano que se logra prescindiendo en algunas ocasiones de ciertas comodidades.

Además, el problema del sedentarismo, es solo uno de los males actuales causados por la inactividad física, recientemente, se ha comprobado la relación directa entre el sedentarismo y el padecimiento de algunas enfermedades. Las consecuencias son numerosas debido a que se deja de hacer actividad física para satisfacer las necesidades de un sistema de vida rutinario y esto ocasiona que el cuerpo se debilite y fatigue con mayor facilidad aun en actividades de escritorio.

Por otra parte, es necesario resaltar la importancia de la práctica de actividad física sin distinción de edad, sexo condición social u ocupación ya que la misma es la que nos va aportar muchos beneficios al cuerpo, esto

porque las personas se dedican largas horas al trabajo y descuidan el cuerpo siendo este el motor principal del mismo para la realización de actividades varias durante la vida.

Puesto que, los docentes son personas que se dedican largo tiempo a jornadas de trabajo, por diferentes razones trabajan en varios lugares y siempre están sentados detrás de un escritorio, además de eso llevan una vida de estrés y las actividades que realizan son de poco esfuerzo estos fueron los profesionales seleccionados para dicho estudio.

Debido a esto, se plantea determinar si los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli ubicada en el municipio Valencia del estado Carabobo practican algún tipo de actividad física en beneficio de su organismo para mantener condiciones favorables de salud. Se desea conocer si los mismos realizan o no actividades físicas y con qué frecuencia para luego de las evaluaciones recomendar de ser necesario actividades que puedan ser favorables al ritmo de vida que llevan para el momento de la evaluación y a través de las mismas lograr las mayores condiciones de salud.

Por esta situación, el motivo de esta investigación se fundamenta básicamente en resaltar la actividad física regular como forma o medio para mantener un estado de salud integral que permita al docente desenvolverse de mejor forma en su trabajo, tomando en consideración la salud como un elemento esencial para la vida.

Esta investigación está estructurada de la siguiente manera:

**Capítulo I:** En este capítulo, se ofrece una breve descripción del problema objeto de estudio del cual se extrae la formulación, y a partir de este se plantean los objetivos (generales y específicos) de la investigación. De igual forma, se describe un punto importante que sirve de soporte al proyecto,

como es la justificación y para finalizar esta sección se detallan todos los aspectos concernientes a la delimitación de la misma de manera temporal, espacial y técnica.

**Capítulo II:** En este capítulo se presentan los antecedentes, se exponen y analizan algunos aspectos conceptuales, teorías, y herramientas enmarcados dentro de los niveles de satisfacción que se consideran útiles para el desarrollo, soporte y logro de la investigación.

**Capítulo III:** En este capítulo se describe las partes principales del marco metodológico, como son la naturaleza de la investigación, el tipo de la investigación, el diseño de la investigación, los informantes claves en relación al estudio, la técnica e instrumento de recolección de datos y por último la validez y confiabilidad del instrumento.

**Capítulo IV:** En este capítulo se presentan el diagnóstico de la investigación, los resultados obtenidos una vez aplicado el instrumento y la triangulación de la información obtenida durante el proceso de recolección de la información.

**Capítulo V:** En este capítulo se describen las actividades contenidas en el diseño del plan de acción y las estrategias utilizadas durante la realización de la misma así como también los objetivos que se persiguen con dicho plan de acción.

**Capítulo VI:** En esta capítulo se presentan los resultados obtenidos una vez aplicado el plan de acción y aplicada la evaluación de las actividades realizadas durante la ejecución el mismo

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del problema**

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde.

Es por ello que, el envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es. Al respecto Hidalgo, J. (2001) “expresa que el envejecimiento es el proceso de vivir: nacer, estar vivo y morir”.p.38

De igual manera, el envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

En este mismo orden de ideas, las llamadas sociedades modernas, el estilo de vida de las personas que se aglomeran en los grandes conglomerados urbanos está caracterizado, entre otras cosas, por elevados niveles de inactividad física, que pueden explicarse al menos parcialmente a partir de las transformaciones sufridas en las formas de trabajo, particularmente durante las últimas décadas del siglo pasado, donde hemos pasado de desempeñarnos en actividades que requerían esfuerzos físicos importantes a estar sentados la mayor parte del tiempo frente a un computador.

Es por esta razón que, la actividad física se reduce y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Al respecto González, J. (2006), establece que “la actividad física tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos”...p.42

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

Por otro lado, la inactividad física, el cual es un hábito que deja de usar su cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, siendo esto un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre y esto provoca que el cuerpo se debilite se fatigue con mucha más facilidad.

De igual manera, el ritmo de vida actual de las personas es dedicarse largas horas a sus actividades laborales sin importarle las consecuencias que esto trae solo para satisfacer una demanda que la impone el sistema actual que estamos viviendo, al igual los docente se dedican muchas horas al trabajo y aunque sean actividades de poco esfuerzo los cuerpos se debilitan y fatigan con facilidad y esto puede repercutir de manera progresiva en el buen desarrollo de sus actividades laborales.

Así mismo, con la realización de actividades físicas para los docentes se busca que los mismos mejoren su estilo de vida y por ende el rendimiento en sus actividades laborales, ser una persona íntegra tanto mental como físicamente y tener mejor calidad de vida.

Es por esto que, nace la necesidad de la realización de este estudio para recomendar a los docentes actividades físicas donde incrementen sus esfuerzos físicos sin necesidades de ir al gimnasio ni dedicar largas horas, solamente realizando actividades de mayor esfuerzo que las de la vida cotidiana de manera progresiva y poco tiempo bien sea diario o días por semana. De esta manera los docentes incrementaran la calidad de vida con la práctica de actividad física progresiva.

Al respecto, Emilce (2009) expresa lo siguiente “la calidad de vida es un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales”

Por último el problema desde el cual se aborda esta investigación se concreta en la siguiente pregunta:

¿Podrían los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli lograr mejores condiciones de salud y una mejor calidad de vida con la práctica de actividades físicas?

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

### **Objetivo general**

Desarrollar un plan de Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa Humberto Celli del municipio valencia, estado Carabobo.

### **Objetivos específicos.**

1. Diagnosticar el grado de actividad física que realizan los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli.
2. Diseñar un plan de estrategias basado en la de actividad física dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli.
3. Aplicar actividades físicas estratégicas a los docentes de la unidad educativa Humberto Celli.
4. Evaluar la influencia del plan de estrategias basado en la práctica de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli.

## **Justificación de la Investigación**

Las actividades físicas son movimientos de mayor esfuerzo que los que normalmente se realizan en casa, en el lugar de trabajo y al salir de paseo que implican mayor consumo de energía y a su vez proporcionan beneficios innumerables al organismo a nivel mental, físico y psicológico.

A través de esta investigación se busca contribuir con los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli del municipio Valencia del estado Carabobo, ya que se pretende evaluar de qué manera influye la actividad física en la salud y calidad de vida de los mismos.

Esta investigación genera la información necesaria de todos los aspectos involucrados con el problema, la cual al analizarse es útil en el diseño del programa que se propone.

De la misma forma, se intenta incentivar y promover una cultura de la práctica de actividad física constante para obtener el fortalecimiento y protección de las condiciones físicas favorables.

Existen beneficios considerables de salud asociados con el estilo de vida activo, físicamente, para prevenir el riesgo de enfermedades crónicas y ayudar a mantener un estado de salud deseado. Muchas personas no saben de la necesidad que tiene la realización de actividad física para mejorar el funcionamiento del organismo, tanto a nivel físico como mental y social.

Estar en buena forma física es casi una cuestión también de sentido común; casi todas las personas están en condiciones de hacer o realizar algún tipo de ejercicio habitual manteniendo una continuidad que permita al cuerpo adaptarse a las exigencias de actividades físicas de acuerdo a la condición de cada individuo.

La conservación y mantenimiento de condiciones de salud óptimas requieren de la combinación de varios factores, tales como: dieta

balanceada, descanso y la ejercitación física, la cual forma parte importante y es quizás el factor al cual se le presta la menor atención, sin embargo, la ausencia de actividad física genera serios inconvenientes, puesto que en nuestro organismo se desarrollan afecciones producto de las condiciones de inactividad física, las cuales pueden ser aminoradas dedicándole mayor atención al ejercicio físico.

Los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli han dedicado poca atención a este importante factor y ello, lo reflejan en los problemas de salud de la cual son objeto y que afecta el buen desarrollo personal y profesional de las mismas. Mediante la práctica de actividades físicas para los docentes, es posible disminuir el riesgo de contraer enfermedades a causa de la inactividad física en estos docentes y contribuir así con el mejoramiento de sus condiciones físicas y por ende aumentar de manera positiva su desarrollo en el espacio de trabajo.

Por otro lado la línea de investigación a utilizar en este trabajo de investigación es educación física, deporte, el hombre y la sociedad.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

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

Todo proceso investigativo necesariamente debe estar sustentado en una serie de estudios previos con la finalidad de obtener un mayor conocimiento y explorar planteamientos formulados por distintos autores relacionados con el tema de estudio.

Entre las investigaciones afines con el tema de estudio, se tiene a:

Solís, M. (2008) en su trabajo titulado “Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas Central del municipio Artemisa (Cuba)” tuvo como objetivo fundamental mejorar la calidad de vida a través de actividades física para las personas adultas mayores de la mencionada comunidad, donde se estudio primeramente las necesidades de estas personas para adecuar las actividades de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

La conclusión del autor fue la siguiente: la práctica sistemática de actividades físicas favorecen en que los adultos mayores participen tanto de manera directa e indirecta como espectadores en las actividades, incrementan los sentimientos de solidaridad y grupo social, satisfacción de la mayoría de los adultos lo cual contribuye a elevar su calidad de vida, disminución de hábitos negativos a través de la ocupación de la población adulta mayor en actividades físicas e incremento de la cultura general.

Además se tiene a Castro. G y Tovar. F (2006) en su trabajo titulado “influencia de la actividad física regular en la salud integral de los docentes de la facultad de la educación de la universidad de Carabobo” se refieren a que la inactividad física puede ser peligrosa para la salud, muchos profesionales de la industria del ejercicio físico conocen que la inactividad física puede ocasionar consecuencias negativas al organismo del individuo.

La conclusión de los autores del trabajo fue la siguiente: la actividad física ha sido un programa aplicado por muchas sociedades a nivel mundial, en distintos sectores, precisamente porque está destinado a preservar la salud por medio de la actividad física, lo que conlleva a un mejor desenvolvimiento del hombre en cualquier actividad a la cual se dedique.

Díaz (2005) en su trabajo titulado “la importancia de la práctica de la actividad física” se refiere a que los beneficios de las actividades física también están presente en la economía familiar, el tiempo que se dedica a la ejercitación es proporcional al ahorro en la compra de medicamentos, pero también pueden contribuir a mejoras las condiciones socio-cultural de la población del país; sí la práctica deportiva es extendida hacia las zonas rurales, puede ayudar en la disminución del éxodo de la población, y es esta una de las premisas básicas para el desarrollo científico técnico y social en las zonas rurales, sin las cuales, los economistas consideran que es muy poco probable el desarrollo del país.

La conclusión del autor del trabajo fue la siguiente: La práctica de la actividad física es necesaria e imprescindible para el ser humano, nos ayuda a mantener niveles de salud tanto físico, mental y social. Fundamentalmente en los trabajos sedentarios como es el caso de nuestra institución Universitaria

Igualmente Fuentes (2008) en su trabajo titulado “proyecto deportivo recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor en el consejo

popular centro hispánico” dice que la autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc., y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad, de tal forma que lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento, pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida

Los resultados mostraron relación significativa entre las variables. La salud fue el motivo principal para realizar la actividad física y los beneficios principales de ésta para ambos géneros, fueron el sentirse más reanimados, el alivio de dolores, el sentirse más alegres y con energía. Se concluye que la calidad de vida percibida por el adulto mayor no difiere en lo que respecta al género; e incluso en el motivo o beneficio para hacer actividad física; excepto en lo que respecta a la depresión la cual se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Se comprueba que la actividad física recreativa le permite obtener al adulto mayores resultados positivos entre más cantidad de veces tiempo por semana se dedique.

## **Bases Teóricas**

### **Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura**

Albert Bandura (1986) desarrolló una teoría del aprendizaje social cognoscitivo, a partir de los años 80 ha elaborado una teoría de aprendizaje en la que a partir de los conceptos de esfuerzo y observación donde abordó el aprendizaje como acto y representante, buena parte del aprendizaje humano ocurre de manera natural, es decir, sin ejecución abierta del aprender. Bandura, destaca que al observar a otros la gente adquiere conocimientos, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes. Amplió su teoría para tratar de formar en que la gente intenta controlar los acontecimientos importantes de su vida mediante la regulación de sus propios pensamientos y actos.

Según Bandura (1986) establece:

El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción (p. 51)

Así el marco social de cada individuo va formando su propio modelo según lo aprendido que le permite explicar y proveer su comportamiento, adquiriendo aptitudes y conocimiento distinguiendo su convivencia y utilidad dentro del mundo.

Lazarus (1974) citado por Gutiérrez (2010), establece la teoría Recreacionista donde plantea que el juego brinda un equilibrio compensador de las energías desgastadas, distinguiendo dos tipos de energías: la física (corporal) y la psíquica (mental) donde la combinación de ambas producen un equilibrio biosicosocial. Esta teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La

teoría toma en consideración el hecho de que las formas de actividades a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, sus actitudes y hábitos.

Además la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias y las satisfacciones que se derivan de estas en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional. De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión.

Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logros, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

### **Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow**

Maslow (1971) desarrollo las teorías de las necesidades entre las cuales describió la de necesidad de seguridad. Por su naturaleza el hombre desea estar, en lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de los problemas futuros, requiere sentir seguridad en el futuro, estar libre de peligros y vivir en un ambiente agradable, para el y para su familia.

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

Por lo que la investigación se ubica en la necesidad de confianza, la cual busca en todo sentido el bienestar de las personas, debido a que por las actividades a realizar son de carácter físico y que necesitan en todo momento estar en movimiento. Es importante impartir de forma clara y precisa la explicación de los movimientos y ejercicios en estas personas debido a que una buena explicación conlleva una buena realización.

## **Fundamentación Teórica**

### **La actividad física.**

Desde épocas muy antiguas la actividad física se ha considerado como una acción precisa para el hombre y su salud, pues el hecho de trabajar se convierte en una necesidad para subsistir, para lograr satisfacer sus necesidades primarias: alimentación, vestido, vivienda.

Consecutivamente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

En consecuencia la actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen una predisposición genética. Aún así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física.

Nieves y Serratos (2000) dice que la actividad física “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”.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, EUFIC (2006), se refiere a la actividad física como: “ejercicio físico, forma física, todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes”.

Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, EUFIC (2006) Los términos comúnmente utilizados se definen a continuación:

**Actividad física:** es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar y a las compras, trabajo, etc.

**Ejercicio:** movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

**Deporte:** actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

**Forma física:** serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividad física.

Además García, (2009) expresa que: “La actividad física, que se define como todo movimiento corporal voluntario producido por el sistema músculo-esquelético y que involucra un gasto energético para el organismo. Cuando dicha actividad se produce de manera programada, estructurada y repetitiva con el objeto de mejorar o mantener uno o más de las condiciones de salud, se denomina ejercicio físico”

En otras palabras la actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen una predisposición genética. Aún así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física.

### **Beneficios de la actividad física.**

La práctica correcta de la actividad física influye positivamente sobre algunos sistemas y aparatos de nuestro organismo como el aparato locomotor, el aparato cardiovascular y respiratorio y el sistema nervioso.

Según Bogado, C. (2009) en su artículo "la actividad física y su influencia en la calidad de vida" se refiere a que la actividad física aporta muchos beneficios siguiendo estos parámetros: debe ser moderada, frecuente, satisfactoria, social, alegre y placentera, y variada.

Nieves y Serratos (2000) definen el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros

que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, la fatiga y el dolor las que impiden que ni siquiera se intente.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

1. Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
2. Previene y retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial.
3. Mejora el perfil de los lípidos en la sangre.
4. Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
5. Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
6. Mejora la digestión y la regulación intestinal
7. Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
8. Ayuda a mantener y mejorar las cualidades físicas de la persona
9. Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
10. Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr

a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos.

### **Calidad de vida**

Es el grado de bondad de las cosas en general. La calidad de vida designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción. Es un concepto extremadamente subjetivo y muy vinculado a la sociedad en el que el individuo existe y se desarrolla.

Según Palomba, R. (2002), establece:

El concepto de calidad de vida representa un término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida objetivas y un alto grado de bienestar subjetivo, y también incluye la

satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades

Calidad de vida contiene dos dimensiones fundamentales:

1. Una evaluación del nivel de vida basada en indicadores objetivos.
2. La percepción individual de esta situación.

La calidad de vida es un concepto multidimensional que incluye los siguientes aspectos:

1. Factores materiales
2. Factores ambientales
3. Factores de relacionamiento
4. Bienestar subjetivo
5. Política gubernamental

### **Factores materiales**

Estos son los recursos que uno tiene:

- Ingresos disponibles
- Posición en el mercado labora
- Salud.
- Nivel de educación.

Muchos autores asumen una relación de causa efecto entre los recursos y las condiciones de vida: mientras más y mejores recursos uno tenga mayor es la probabilidad de una calidad de vida.

### **Factores ambientales**

Son las características de la comunidad que pueden influir en la calidad de vida, tales como:

Presencia y acceso de servicios, grado de seguridad y criminalidad, transporte y movilización, habilidad para servirse de las nuevas tecnologías que hacen las vidas más simples.

- También las características del hogar son relevantes en determinar la calidad de las condiciones de vida

### **Factores de relacionamiento**

Influyen las relaciones con su familia los amigos y redes sociales.

- La integración a organizaciones sociales y religiosas, el tiempo libre y el rol social después del retiro de la actividad económica son factores que pueden afectar la calidad de vida en las edades avanzadas.
- Cuando la familia juega un rol central en la vida de las personas adultas mayores, los amigos, vecinos y otras redes de apoyo pueden tener un rol modesto

### **Política de gubernamentales**

La calidad de vida no debe ser considerada solamente tomando en cuenta la perspectiva de los individuos, sino también que hay que considerar la perspectiva social.

La calidad de vida y el bienestar de las personas adultas mayores dependen parcial o totalmente de las políticas existentes.

### **Calidad de vida relacionada con la salud**

Según la OMS la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está

influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como la relación con los elementos esenciales de su entorno

Según el especial en forma establece que:

El alto desarrollo tecnológico que evita la actividad física, junto con la mayor densidad poblacional, hacen que cada vez existan menos espacios disponibles, imponiendo barreras para el ejercicio físico. Si a ellos se le suma el advenimiento de internet y el teletrabajo, el asunto se complica aún más desde el punto de vista de la actividad física. Lo ideal sería que con esos adelantos quedara más tiempo disponible para el ejercicio, pero parece que el mundo está buscando restringir una necesidad básica del ser humano que es el movimiento.

Todos esos aparatos tecnológicos y hábitos de uso ahorran energía, pero muchas veces es lo que sobra dentro de nuestro cuerpo, así es que si no se comienza a incorporar algo de actividad física a la rutina diaria lo más probable es que la salud se vea afectada de manera negativa.

### **Energía para ganar energía**

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento y no en reposo.

Mucha gente no practica ejercicio pensando en los riesgos que pudieran estar implicados en su ejecución, pero lo que no saben es que es mucho más peligroso dedicarse al sedentarismo que al ejercicio.

Otros piensan que con su trabajo diario hacen suficiente ejercicio para estar en forma. Subir y bajar unas escaleras o mantenerse buena parte de la jornada de trabajo de pie, para mucha gente parece constituir una fatiga

física.

Puede que constituya algo de fatiga, pero estas pobres actividades no permiten una exigencia importante del sistema cardiovascular como para que produzca un efecto de entrenamiento.

Si las actividades diarias que realiza normalmente lo dejan rendido al final de la jornada, entonces necesita con urgencia la energía y vitalidad que le producirá el ejercicio físico. Así se puede hablar de “usar energía para ganar energía”.

¿Que como es eso?, la estimulación regular e todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características de un buen estado de salud.

En resumen, con unos pequeños cambios en su estilo de vida se pueden provocar grandes mejorías en el organismo.

### **Definición de términos**

**Actividad física:** es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar y a las compras, trabajo, etc.

**Ejercicio:** movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

**Deporte:** actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

**Forma física:** serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividad física.

**Calidad de vida:** Es el grado de bondad de las cosas en general. La calidad de vida designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su

existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción. Es un concepto extremadamente subjetivo y muy vinculado a la sociedad en el que el individuo existe y se desarrolla.

**Salud:** Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves, según la definición de la organización mundial de la salud realizada en su constitución de 1946, También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biosicosocial, los aspectos que un individuo desempeña.

**Motivación:** Se entiende como la necesidad o impulso que un individuo tiene y que le permite realizar una actividad orientada a un objetivo. Son las fuerzas psicológicas que mueven a una persona a actuar de cierta manera. (Real Academia Española, 2000).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

#### **Naturaleza de la investigación.**

Resulta conveniente destacar que la presente investigación se ubica bajo el enfoque cualitativo. Al respecto Sampieri (2006), plantea que:” La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones” (P.9).

#### **Tipo y diseño de la investigación.**

Esta investigación es de campo que según Balestrini (2006) “son aquellas que abarcan los estudios descriptivos, diagnóstico... donde se observa los hechos estudiados tal como se manifiestan en su ambiente natural” (p. 132). Además el presente trabajo de investigación se encuentra dentro de la modalidad Investigación acción que Según hurtado (2002), “es aquella cuyo objetivo es modificar el evento estudiado, generando y aplicando sobre él

una intervención especialmente diseñada. El investigador pretende sustituir un estado actual de cosas por otro estado de cosas deseado. La investigación-acción tiene aplicación en cualquier disciplina". (pag. 119)

## **Población de estudio**

### **La población**

La Población o universo según Sampieri (2008) “constituye el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (p.237).

En otras palabras, la población está constituida por el conjunto de seres en los cuales se va estudiar el evento y que además comparten en común los criterios de inclusión, por tanto es a la población a quien estarán referidas las conclusiones del presente estudio.

De acuerdo a lo expuesto la población objeto de estudio de de la presente investigación son los docentes que laboran en el turno de la tarde en la unidad educativa Humberto Celli del municipio valencia estado Carabobo. ”. En este sentido la población objeto de estudio, estuvo conformada por cinco (5) docentes que laboran en dicha institución.

### **Informantes claves**

En este trabajo de investigación se tomo en cuenta aquellas personas que forman parte de la comunidad de docentes de la unidad educativa Humberto Celli ubicada en el municipio valencia del estado Carabobo, además de los docentes especialistas del área de educación física y el personal directivo de la institución, donde se recogerá una gama de información que nos permitirá captar y reconocer los elementos de una realidad que engloba a este individuo siendo definidos bajo criterios de selección concreta.

**Tabla 1**

*Criterios de selección.*

<b>Informantes</b>	<b>Criterios de selección</b>
Docente de Educación Física Deporte y Recreación	Persona encargada del desarrollo físico, mental, psicológico, social y recreativo de los estudiantes y por lo tanto esta siempre en contacto permanente con los docentes de aula
Docente Especialista de Aula Creativa	Persona encargada de todas las actividades culturales de la institución y a su vez nos puede dar información veraz y confiable con respecto a los docentes que integran dicha comunidad
Docente Especialista de Aula Integrada	Persona encargada de la atención pedagógica y psicológica personalizada con los estudiantes y por lo tanto está en contacto directo con cada uno de los docentes y nos puede suministrar información acerca de los mismos
Directivos de la Institución	Personas que llevan la dirección de la escuela y conocen a cada uno de los docentes

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011.

### **Fases de la investigación**

En relación a la investigación se plantearon una serie de actividades sucesivas las cuales se describieron a través de fases de la siguiente forma:

#### **Fase de diagnóstico**

La observación se hizo directamente dentro de la institución donde la docente de educación física, deporte y recreación, hizo un acercamiento a la realidad encontrada en la escuela con los docentes que presentan signos de falta de actividad física.

#### **Fase de diseño**

En esta fase se desarrolló la planificación de las actividades físicas que ejecutarán los docentes de la unidad educativa Humberto Celli.

### **Fase de aplicación**

En esta fase las actividades físicas planificadas se ejecutaron mediante la realización de un taller teórico de actividad física, seguido del desarrollo de encuentros deportivos y recreativos y se finalizó con un taller de expresión corporal.

### **Fase de evaluación**

En esta fase se realizó la evaluación de las actividades realizadas por medio de la entrega de un instrumento de evaluación a los docentes participantes acerca de las actividades realizadas, asimismo con la entrega de certificados por participación en las actividades.

### **Técnica e instrumentos de recolección de datos**

Para la obtención de la información requerida durante el desarrollo de la investigación se utilizó una técnica y un instrumento con el fin de diagnosticar el problema de la investigación.

En este sentido, Arias (2006) establece que “un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato en papel que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p. 69).

En el mismo orden de ideas, Balestrini (2006) sostiene que: “ Los instrumentos y técnicas de recolección de información son aquellos que se incorporan a lo largo de todo proceso de investigación, en función del problema y de las interrogantes planteadas, así como los objetivos que han sido definidos”

La técnica que se utilizó en el desarrollo de la presente investigación será la observación directa, al respecto Sampieri, (2006) expresa que: “No es mera contemplación (sentarse a ver el mundo y tomar notas); implica

adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente.”

Además de eso resulta conveniente destacar que el instrumento a utilizar para la recolección de la información es la entrevista semiestructurada, al respecto Sampieri (2006) dice que: “La entrevista semiestructurada se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir no todas las preguntas están predeterminadas).”

### **Validez**

Según Sampieri 2006 “la Validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”. (P.201)

La validez del instrumento se realizó a través del procedimiento denominado “Juicio de experto”, el cual consistió en someter al instrumento a la revisión y análisis de un grupo de especialistas en metodología, de igual manera se les entregó la tabla de validación del instrumento.

Como expertos se seleccionaron 2 especialistas en el área de educación física, deporte y recreación y un especialista en Metodología, los cuales revisaron el instrumento de acuerdo a los criterios: coherencia, pertinencia y claridad en cada ítem. A cada experto se le presentó el instrumento con un formato de validación

## **CAPÍTULO IV**

### **DIAGNOSTICO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente capítulo tiene por finalidad presentar el diagnóstico del trabajo de investigación, el cual surge de la inquietud de los investigadores acerca de la influencia de la actividad física en los docentes de la U.E. Humberto Celli del municipio Valencia estado Carabobo y el deseo que manifestaron los mismos a través de la observación directa cuando se les plantearon las actividades.

Esta etapa contempla el análisis de la información recolectada en el diagnóstico luego de la aplicación del instrumento, tomando en cuenta como prioridad la situación actual de los docentes.

Asimismo, determinar si los docentes están dispuestos a participar en el desarrollo de actividades físicas y conseguir una mejor calidad de vida y mejor desempeño en sus jornadas laborales mediante la ejecución diaria de diferentes actividades durante tres días, ya que ofrece herramientas que le permiten al docente afrontar la vida con una aptitud diferente y con mejor salud. Los beneficios de estas actividades son reflejados y obtenidos en la última etapa de la prueba que se realizó a los docentes que participaron en el programa.

En consecuencia, la información suministrada por los informantes clave como son los docentes de aula creativa, aula integrada, educación física y directivos de la institución permitió obtener resultados que sirvieron de apoyo para la elaboración, diseño y desarrollo de un plan de acción en busca de soluciones a la problemática planteada.

## **Descripción del proceso de construcción del instrumento**

En función de los objetivos definidos en el presente estudio, donde se plantea la actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli se empleo un instrumento como medio de recolección de datos para recabar la información necesaria referente al tema. La técnica empleada para recabar información fue la observación directa hacia los docentes que hacen vida en dicha institución, ya que se indaga de forma amplia y con profundidad el tema estudiado.

Además de eso el instrumento que se utilizo para recabar la información fue una entrevista semiestructurada que se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados.

**Tabla 2**

*Instrumento aplicado a docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Es la actividad que se efectúa para ejercitar el cuerpo y fortalecernos para el buen estado de salud.	No	Esporádicamente	No	5 horas diarias	Ninguna	No	Carro particular	si	Relajamiento, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.
2	Movimiento corporal y mental que es necesario ejercitar a diario para mantener una buena salud.	No	Casi nunca	No	5 horas diarias	Caminar	No	Transporte público	si	Buena salud y estética
3	Es muy bueno para la salud	Si, caminar	Tres veces a la semana	No	5 horas diarias	Ninguna	No	Transporte público	Si, pero mi tiempo me lo impide.	No contestó
4	Es toda actividad que me mantiene activa y en mejora de mi apariencia personal y físicamente.	Si. De vez en cuando camino haciendo cada vez el horario más extenso	Uno o dos veces por semana	No	7 horas diarias	Caminatas, bailar	Solo caminatas dos o tres veces por semana	Carro particular	Si por supuesto tengo la experiencia de haber asistido a un gimnasio un tiempo y me sentía física y mentalmente muy bien.	Bajar de peso y mejora física y mentalmente.
5	Es todo lo realizado por el individuo que implica movimiento y coordinación corporal.	Si, caminatas y bailes	Todos los días caminata	Hernia lumbo sacra y calcificación del talón de Aquiles.	5 horas diarias	No contestó	No	Transporte público	Si me gustaría, pero lamentablemente el tiempo no me ayuda.	Disminución del dolor. Agilidad y mayor destreza.

*Fuente: Arenas e Hidalgo, 2011.*

## **Conclusiones del diagnostico**

Los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumento, permitió conocer el estado actual de los docentes con respecto a la actividad física y la salud.

De esta manera, se logró identificar si los docentes están dispuestos a participar en el desarrollo de actividades físicas en beneficio de su salud, ya que la mayoría no cuenta con actividades extras que les permitan estar en constante movimiento para mejorar su calidad de vida, lo que conlleva a que estos docentes estén inactivos físicamente y esto pueda ocasionar que los mismos sean sedentarios activos.

Del mismo modo, se logro determinar que los docentes en su mayoría tienen el conocimiento teórico de lo que es la actividad física y los beneficios que la misma ocasiona en caso de ser practicados con regularidad, sin embargo la mayoría de ellos no realiza ningún tipo de actividades con frecuencia ya que alegan que no tiene tiempo para realizarlos.

Así mismo, con la aplicación del instrumento de recolección de datos se obtuvo que los docentes no poseen en su mayoría enfermedades que les impidan la realización o practica de actividades físicas diversas, es de hacer notar que no todos los docentes pueden seleccionar actividades físicas similares ya que la edad es un factor importante en la escogencia de las actividades.

Asimismo, se concluyó que las actividades físicas representan una alternativa de solución debido a que los docentes dedican largas horas al trabajo y alegan el no tener tiempo.

## **CAPITULO V**

### **DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN**

En los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa Humberto Celli, se considera fundamental determinar si la actividad física podría mejorar la calidad de vida de los docentes; y a su vez, obtener un beneficio integral mediante el mejoramiento de su salud.

Este escenario contiene los procedimientos en los cuales se elaboró el plan de acción bajo un enfoque participativo, destinado a proporcionar respuesta a la realidad problemática que presenta la comunidad educativa en cuanto a la inactividad física. Para ello se planificaron y ejecutaron actividades flexibles en busca de alternativas para solucionar este tipo de problema.

En este sentido, se establecieron diversas fases para la ejecución del plan de acción como: Fase de Inicio, donde se realizó una charla de actividad física, la cual buscó, introducir a los docentes de la institución al conocimiento necesario sobre la importancia de la actividad física para preservar la salud mediante la práctica actividades diversas.

Asimismo, se realizó y una segunda Fase de Acción, la cual dio inicio a actividades y ejercicios físicos que tuvieron como objetivo promover la actividad física de manera que el docente permita consolidar el hábito del ejercicio físico como elemento preventivo y como medio para obtener beneficios en la salud evitando alteraciones metabólicas y enfermedades Cardiacas en un futuro. Y para finalizar se realizó una Tercera Fase, donde se evaluaron los resultados de las fases anteriores.

### **Misión**

Establecer la importancia de la actividad física a través del desarrollo de un plan de acción que proporcione a los docentes de la U. E Humberto Celli las herramientas necesarias para mantener y mejorar la salud logrando desarrollo integral mediante la práctica activa del ejercicio físico.

### **Visión**

Lograr el desarrollo armónico de los docentes mediante actividades físicas, las cuales servirán como guía para la formación integral de los mismos dentro de la institución; permitiendo así, el buen desenvolvimiento en sus labores de trabajo, la participación activa en actividades diarias e integrándolo a la sociedad fomentando la convivencia, la reflexión y la valoración del trabajo con un sentido de responsabilidad para un aprendizaje significativo en cuanto a los beneficios que tienen las actividades físicas para mantener la salud.

### **Propósito General**

Desarrollar actividades físicas en los docentes de la U. E Humberto Celli orientado a mejorar sus condiciones físicas y mantener su salud

### **Propósitos Específicos**

Realizar taller sobre la actividad física, importancia y los beneficios que estos proporcionan con una práctica regular en la U. E Humberto Celli del municipio valencia-Edo Carabobo.

Aplicar un programa de actividades físicas dirigido a los docentes orientado al mantenimiento y al mejoramiento de la salud de los docentes en la U. E Humberto Celli del municipio valencia-Edo Carabobo.

Evaluar los conocimientos adquiridos por los docentes en el desarrollo de las actividades físicas en la U. E Humberto Celli del municipio valencia-Edo Carabobo.

A continuación se detallan cada una de las fases que conformaron el Plan de Acción:

### **Fase de Inicio**

La fase de inicio de la presente investigación, tiene por propósito motivar a la participación e integración de los docentes del U.E. Humberto Celli en actividades físicas y a su vez en la adquisición de nuevos conocimientos mediante una charla de actividad física

### **Fase de Acción**

El propósito de esta fase en la presente investigación es dar a conocer la importancia de la Actividad Física, con el desarrollo de esta fase, se completa el Plan de Acción y estuvo enmarcada en una Jornada de Actividad Física, con la orientación a crear un ambiente armonioso y propicio para la fomentación de conciencia, realzando la importancia de las actividades Físicas en el docente para un buen bienestar físico y mental.

### **Fase de Evaluación**

El propósito de esta fase es verificar si los conocimientos impartidos durante el plan de acción fueron internalizados por los docentes de la comunidad educativa.

En esta fase se realizó la entrega del certificado a los participantes. Seguidamente, se aplicó el instrumento para obtener resultados, en los que se deseaba conocer la eficiencia del plan de acción diseñado.

**Tabla 3**

## Estrategias de acción

<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Justificación</b>
<b>Inicio</b>	Dinámicas. Charlas.	Organizadores. Ponentes. Espacio físico.	Motivar la participación activa de los docentes en las actividades físicas.
<b>Acción</b>	Actividades físico-deportiva. Taller de expresión corporal.	Organizadores Material deportivo Hidratación	Conocer los beneficios que traen consigo el desarrollo físico en mejora de la salud.
<b>Evaluación</b>	Reflexión Recomendaciones	Docentes Material didáctico refrigerios Entrega de certificados.	Confirmar si la charla y actividades físicas impartidas a los docentes fueron internalizadas por los mismos.

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011.

A continuación se describe el plan de acción, realizado en la U. E Humberto Celli que contó con una duración de tres (3) días en donde los docentes se les dieron una charla de actividad física realizaron una serie de actividades físicas de tipo individualizado y grupal.

**Tabla 4**

---

**Plan de Acción de Actividad Física**

---

**Lunes**

Bienvenida al plan de acción para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” del municipio Valencia estado Carabobo con palabras de apertura a cargo de los investigadores.

Toma de asistencia de los docentes a la charla de actividad física por medio de un formato.

Dinámica de inicio el cual tiene por nombre los alados y consiste en ir nombrando aves u objetos que vuelen y cada vez que se nombre uno dan un aplauso, en caso de nombra un animal o cosa contraria no deben aplaudir. Se va aumentando el ritmo de lento a rápido.

Charla de actividad física a cargo de los investigadores Arenas Ovidio e Hidalgo Rafael con una duración de 30 minutos.

---

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011.

## Cuadro 5

---

### Plan de acción de Actividad Física

---

#### Martes.

Dinámica de inicio interactiva y recreativa entre todos los docentes y estudiantes los cuales están presentes durante la realización de los encuentros deportivos debido a que no pueden quedarse solos en el aula de clase.

Acondicionamiento Neuromuscular con elongación y movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo humano de forma descendente.

Resistencia orgánica aeróbica con trote suave de 2 a 3 minutos de acuerdo a la capacidad de los docentes participantes.

Ejercicios de Coordinación

-skipping 1, 2 y 3

Encuentro deportivo y recreativo de Kickimbol.

Hidratación y refrigerio

---

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011

**Tabla 6**

---

<b>Plan de Acción de Actividad Física</b>
<p style="text-align: center;"><b>Miércoles.</b></p> <p>Acondicionamiento Neuromuscular con elongación y movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo humano de forma descendente. Resistencia orgánica aeróbica con trote suave de 2 a 3 minutos de acuerdo a la capacidad de los docentes participantes. Ejercicios de Coordinación -Samba -Tijera.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego pre-deportivo y recreativo de voleibol</li></ul> <p style="text-align: center;">Hidratación-Refrigerios.</p> <p>Cierre del plan de acción con taller de expresión corporal a cargo del profesor franklin Sánchez docente de aula creativa de la unidad educativa Humberto Celli.</p> <p>Evaluación de la actividad realizada por medio de la aplicación de un instrumento de recolección de datos que se les entregara a cada docente para que evalúe la actividad.</p> <p>Entrega de certificados por participación en el plan de acción de actividad física</p>

---

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011

**Tabla 7**

Cronograma de Actividades				
<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
<b>Inicio</b>	Entrega de consentimiento informado para la autorización del plan de acción.	05-05-11	7am A	U. E Humberto Celli
		03-05-11	12pm	
	Entrega de carta al experto para la validación del instrumento.			U.C
<b>Acción</b>	Desarrollo de charlas y dinámicas Puesta en marcha el plan de acción mediante el desarrollo de las actividades físico-deportivas.	16-05-11	4pm A	U. E. Humberto Celli.
		al 18-05-11	5pm	
<b>Evaluación</b>	Entrega de certificados. Aplicación del instrumento para la obtención de resultados del plan de acción	18-05-11	4pm A	U. E Humberto Celli.
			5pm	

*Fuente:* Arenas e Hidalgo, 2011.

## **CAPITULO VI**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN**

Una vez aplicado el plan de acción, el cual fue desarrollar un plan de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U E. “Humberto Celli” del municipio valencia, Estado Carabobo, se obtuvieron una serie de resultados con los cuales se procura el análisis, inspeccionando cada una de sus partes con el objetivo de llegar a su interpretación.

Resulta ser de gran importancia que los beneficios que obtuvieron los docentes permitieron crear conciencia acerca de mejorar su condición física logrando desenvolverse de manera positiva en los días de las actividades deportivas recreativas planteadas dentro del programa.

Una prueba de ello fueron las manifestaciones escritas en el instrumento de evaluación de las actividades tales con: “excelentes, de verdad nos motivaron a realizar ejercicio físico y desestresarnos”, “que este tipo de actividades se hagan regularmente...” “

Partiendo de esto, se obtuvo como resultado el especial agrado y la motivación de los docentes por realizar actividades físicas. En relación a esto, Maslow (1970) puntualiza que la motivación siempre va ser considerada como un esquema orientador para el comportamiento de las personas, ya que el ser humano siempre quiere más y por esto está dentro de su naturaleza.

En tal sentido, Bandura (1986) expresa que el aprendizaje social se da gracias a que las personas aprenden por la observación y la experiencia indirecta que se percibe de los modelos, dentro de un contexto social

mediante procesos cognoscitivos fijándose en las consecuencias que representan su actuar y la ejecución de su comportamiento.

Desde este enfoque, se puede decir que, a través del modelo de las actividades físicas desarrollado a los docentes mediante ejercicios, comprendieron la importancia de la práctica regular de ello, en beneficio de la salud. Requiriendo así de atención, comprensión, producción y motivación para llevar a cabo lo que se ha aprendido en el contexto social y educativo en relación a su salud.

## **CONCLUSIONES**

Expuestos y analizados cada uno de los logros obtenidos a través de la investigación la cual tiene por nombre: plan actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, Estado Carabobo.

Se logró determinar que hubo gran entusiasmo y receptividad por parte de los docentes, en cuanto a la aplicación del taller de actividades físicas lo cual tuvo un aprendizaje significativo para el cuidado de su salud, se pudo llevar a cabo con total normalidad, de acuerdo a la planificación previamente establecida ya que no hubo ningún inconveniente.

De igual manera, se logró concientizarlos acerca de la importancia que representa la condición física, como es el caso de los docentes con sedentarismo, para un aprendizaje significativo en la fomentación de la salud, a su vez se logro constatar que la agilidad y resistencia física de cada participante, mejora mediante el desarrollo del plan.

Otro logro que puede atribuírsele a la investigación, es la toma de conciencia acerca del grado de responsabilidad que deben asumir todos y cada uno de los participantes; así como la participación e integración en las distintas actividades orientadas a mejorar la condición física y calidad de vida.

En definitiva se deja plasmado un precedente, que proyecta motivación constante para que estos docentes, tengan una vida sana y saludable.

## **RECOMENDACIONES**

A los docentes, ser persistentes en deseo de mejorar su calidad de vida, contribuyendo a su propio bienestar como seres humanos íntegros.

Acudir al chequeo médico, ya que ayuda a prevenir y detectar posibles patologías y a prescribir el tipo de ejercicio más recomendable para cada persona.

Es aconsejable que se prolongue el tiempo de las actividades físicas debido a los numerosos beneficios que produce su práctica regular y cotidiana.

Estimular la integración y participación de docentes y comunidad en general, en función de unir esfuerzos para asegurar la continuidad de este tipo de trabajo, orientado para promover ambientes escolares sanos y armoniosos propicios para la formación integral.

Potencializar en los docentes, su disposición para participar en actividades físicas y deportivas dentro de la institución, en beneficio para una mejor calidad de vida.

Que las actividades deportivas recreativas sean constantes por lo menos una vez al mes ya que las mismas son de gran ayuda y promueven en los docentes actitudes positivas.

## REFERENCIAS.

- ARIAS, F. (2006). ***El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.*** Quinta edición. Caracas: editorial episteme.
- BALESTRINI, M. (2002). ***Como se elabora el proyecto de investigación.*** Caracas Venezuela.
- BANDURA, A. (1986) ***Teoría del aprendizaje social.*** Pagina en línea: [www.infoamerica.org/teoria/bandura.html](http://www.infoamerica.org/teoria/bandura.html). (Consulta: 2010, diciembre 20)
- DIAZ, E. (2005). ***Importancia y necesidad de la práctica de la actividad física. Cuba ejemplo de voluntad política y económica de su estado.*** (Resumen en línea) trabajo de investigación publicado. Disponible en: [www.monografias.com](http://www.monografias.com). (Consulta: 2010, diciembre16)
- Especial en forma, ***energía para ganar energía.*** Notitarde revista del domingo. Valencia. Año XX. Editorial: loys leso.
- Especial en forma, ***guía para sedentarios.*** Notitarde revista del domingo. Valencia, Año XX. Editorial: loys leso.
- EUFIC (2006).Actividad física. ***Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (European Food Information Council, EUFIC)*** Documento en línea. Disponible en: [www.eufic.com.org](http://www.eufic.com.org). (consulta 2010, diciembre 24)
- FERNANDEZ, P. (2002). ***Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa.*** Coruña-España.
- FUENTES, D. (2008). ***Proyecto deportivo recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor en el Consejo Popular Centro***

- Histórico.** (Resumen en línea) trabajo de investigación publicado. Disponible en: [www.monografias.com](http://www.monografias.com). (Consulta: 2010, diciembre 19)
- GARCIA, P. (2009). **Movernos o morir: efectos de la actividad física y el sedentarismo sobre la salud.** Documento en línea. Disponible en: [www.aporrea.org.com](http://www.aporrea.org.com). (Consulta 2010, diciembre 30)
- GONZALEZ, J (2006). **Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte.** (Libro en línea) dirección editorial: Enrique Ayerbe Echebarria. Disponible en: [www.books.google.com.ve](http://www.books.google.com.ve). (Consulta: 2011, abril 01)
- GUSTAVO CASTRO Y FELIX TOVAR. (2001). **Influencia de la actividad física regular en la salud integral de los docentes de la facultad de educación de la universidad de Carabobo.** Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.
- GUTIERREZ, T. (2010). **Deporte y recreación como estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad del club de los abuelos forjadores de sueños del municipio libertador, estado Carabobo.** Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.
- HIDALGO, J. (2001). **El envejecimiento aspectos sociales.** (Libro en línea). 1ra edición: 2001. Editorial de la universidad de costa rica. Disponible en: <http://books.google.com.ve>.(consulta:2011, marzo 18)
- HUTADO DE BARRERA JACQUELINE (2002). **Metodología de la investigación holística.** (Libro en línea). Editorial servicios y proyecciones para América latina. Disponible en: <http://books.google.com.ve>. (consulta: 2010, diciembre 18)
- LAZARUS, R. (1974). **Teoría de recreacionista.** Documento en línea. Disponible: [www.teoriadeldescanso.com](http://www.teoriadeldescanso.com) (consulta: 2010, diciembre 20)
- MASLOW, A. (1970) **Motivación y Personalidad.** Editorial paidos. México.

- MEDINA, E. (2003). **Actividad física y salud integral**. (Libro en línea). Editorial paidotribo. Disponible en: [www.books.google.com.ve](http://www.books.google.com.ve). (Consulta: 2010, diciembre 15)
- NIEVES Y SERRATOS. (2000). **Actividad física**. (Pagina web en línea). Disponible en [www.actividadfisica.net](http://www.actividadfisica.net). (Consulta: 2010, diciembre 21)
- PALOMBA, R. (2002). **Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores: conceptos y medidas**. (Documento en línea). Disponible en: [www.eclac.org.com](http://www.eclac.org.com). (Consulta: 2010, diciembre 21)
- SAMPIERI, R. (2006). **Metodología de la investigación**. 4ta edición. Editorial trillas. México
- SHARQAWI, A. (2002). **Programa de actividad física para estudiantas sedentarias del sexto semestre de las menciones literatura y sociales de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo**. Trabajo de grado presentado en la Universidad de Carabobo.
- SOLIS, M. (2008). **Plan de Actividades Físicas-recreativas para mejorar la calidad de vida de la tercera edad en el Consejo Popular Mangas Central del municipio Artemisa (Cuba)**. (Resumen en línea) trabajo de investigación. Disponible en: [www.monografias.com](http://www.monografias.com).(Consulta: 2011, abril, 05)

## **ANEXOS**

**Anexo- A**  
**Carta Consentimiento Informado**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE  
Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



Ciudadano (a):

Lic. Ana Martínez

Directora de la Unidad Educativa Humberto Valencia 08/04/2011

Por medio de la presente, reciba usted un cordial saludo de la Dra. Santa Morillo, jefa del departamento de Educación Física, Deporte y Recreación.

Me dirijo a Ud., con la finalidad de solicitar el consentimiento informado para q los bachilleres: Rafael Hidalgo C.I. 18.362.912, Ovidio Arenas, C.I. 18.292.666 Cursantes del 10mo. Semestre da la especialidad, realicen un diagnostico y apliquen un plan de acción en una investigación titulada: Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo, Mediante la Utilización actividades físicas relacionada con el área de Educación Física, deporte y recreación, bajo la tutoría del Msc. Jorge del valle

Sin más que hacer referencia, quedo de Ud.,

Atentamente.

\_\_\_\_\_  
Dra. Santa A. Morillo R  
Jefe de Departamento

Yo, \_\_\_\_\_ C.I: N° \_\_\_\_\_ doy mi consentimiento para que los bachilleres realicen la investigación antes mencionada en esta institución.

\_\_\_\_\_  
Firma

**Anexo-B**

**Carta para la Validación del Instrumento.**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE  
Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



Valencia, Mayo 04 del 2011

**Ciudadano (a):  
Dr. Lester Storey**

Por medio de la presente, reciba un cordial saludo de los bachilleres **Rafael Hidalgo y Ovidio Arenas** cursante del decimo (10) semestre de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo.

Me dirijo a usted con la finalidad de notificarle que en su condición de especialista en medicina deportiva y con experiencia en el área se le es necesaria su colaboración en la validación del instrumento de recolección de datos indispensable para el desarrollo de la investigación: **“Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo”** Relacionada con el área de Educación Física Deporte y Recreación bajo la tutoría del Msc. Jorge del valle.

Sin más a que hacer referencia queda de usted.

Atentamente

---

Br. Rafael Hidalgo.

---

Br. Ovidio Arenas

**Prof.**

---



UNIVERSIDAD DE CARABOBO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 ESCUELA DE EDUCACIÓN  
 DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTE  
 Y RECREACIÓN  
 TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.

**FORMATO DE VALIDACION.**

***Trabajo Especial de Grado Titulado***

**‘Plan de Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E. “Humberto Celli” ubicada en el municipio Valencia, Estado Carabobo’**

ENCUESTA SEMIESTRUCTURADA PARA LOS DOCENTES.									
Ítems	25% Redacción		25% Pertinencia		25% Coherencia		25% Claridad		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Yo, \_\_\_\_\_ C.I: \_\_\_\_\_, doy la validez del instrumento de recolección de datos que se aplicara a docentes de la U.E. Humberto Celli del municipio valencia estado Carabobo.

**Anexo-C**

**Modelo de Entrevista Aplicado a los Docentes de la  
U.E “Humberto Celli”**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTE  
Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



### GUION DE ENTREVISTA

Estimado ciudadano

El presente instrumento tiene como finalidad recabar información que servirá para la elaboración de la investigación titulada “**Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa “Humberto Celli” ubicada en el municipio valencia, estado Carabobo**”.

La información recopilada tiene carácter estrictamente confidencial, representa el insumo para la realización de un trabajo de grado para optar el título de “**Licenciado en Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación**”. Dicha información será examinada por los responsables de la investigación.

#### Instrucciones Generales

- Lea con atención cada pregunta
- Analice cada pregunta antes de responder
- Procure dar una respuesta completa acerca del tema.
- Explique de manera clara y precisa su respuesta.

## Lista de preguntas

1. ¿Qué concepto tienes de la actividad física?

---

---

---

2. ¿Realiza algún tipo de actividad física?

Si \_\_\_ no \_\_\_

¿Cuáles?

---

---

3. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

---

---

4. ¿Tiene alguna limitación física?

---

---

5. ¿Qué tiempo dedica al trabajo diariamente?

---

---

6. ¿Qué actividades Físicas realiza en su tiempo libre?

---

---

7. ¿En el último mes has asistido a actividades físicas tales como: baido terapia, caminata, etc?

---

---

8. ¿Cuál es el medio de transporte que utilizas con más frecuencia?

---

---

9. ¿Le gustaría realizar actividades físicas para mantener o mejorar su salud?

---

---

10. ¿Qué beneficio para su cuerpo espera de la actividad física?

---

---

## **Anexo-D**

**Instrumento de evaluación de las actividades desarrolladas en el plan de acción aplicado a los docentes de la U.E “Humberto Celli”**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE  
Y RECREACIÓN  
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



“Actividad Física para mejorar la calidad de vida de los docentes de la U.E.  
Humberto Celli del Municipio Valencia, Estado Carabobo.”

### **Evaluación**

- 1. ¿Cuáles de las actividades que se realizaron le gustaron más?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2. ¿En línea general que le parecieron las actividades físicas realizadas durante esta semana?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3. ¿Le generaron algunos beneficios?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4. ¿Alguna sugerencia que quiera aportar?**

**Anexo-E**

**Formato de asistencia al plan de acción.**



**Anexo F**  
**Fotografías del Plan de Acción**













**Anexo-G**  
**Modelo de certificado**



**Universidad de Carabobo**  
**Facultad de Ciencias de la Educación**  
**Escuela de Educación**  
**Departamento de Educación Física Deporte y Recreación**  
**Trabajo Especial de grado**



# CERTIFICADO

Que se Otorga a:



---

Por su Asistencia y Participación en el:

**“ PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES ”**

Realizado en la Unidad Educativa Humberto Celli, ubicada en el Municipio Valencia del Estado Carabobo. Del 16 de Mayo de 2011 hasta el 20 de mayo de 2011.

Dra. Santa Morillo

Jefe del Departamento de Educación Física

Deportes y Recreación

Br. Hidalgo Rafael

Br. Ovidio Arenas

Investigador - Organizador

Investigador - Organizador