



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL DESARROLLO DE LA
APTITUD FÍSICA DEL PROFESIONAL BOMBERIL DE LA UNIVERSIDAD
DE CARABOBO, CAMPUS BÁRBULA**

**Trabajo de Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al
título de Licenciado en Educación Mención Educación Física, Deporte y
Recreación.**

**Autores: Francovic Martínez
Katherine Rausseo
Tutor: Prof. Denis Vargas**

Bárbula, Febrero de 2015

DEDICATORIA

Primeramente a Dios que todo me lo dio para poder realizarme como persona, por siempre protegerme y darme el entendimiento necesario para tomar el curso de mi vida.

A mis padres Francia y Vicencio que sin su apoyo moral, motivacional y económico no hubiese podido alcanzar esta meta de la mejor manera.

A Carmen y Juana que se convirtieron en mis segundas madres en darme apoyo cuando tenía dificultades en el trascurso de mi carrera.

A mis hermanos Jeanfranco y Francivic que siempre creyeron en que este logro era tangible y se podía alcanzar.

A mi compañera sentimental Katherine que con su apoyo en TODO momento pude superar las dificultades, sin importar el tamaño que fueran, siempre impulsándome al triunfo.

A mis amigos Wilson y Félix que siempre estuvieron en las buenas y en las malas dando muestra de lo que significa la amistad en estos tiempos.

A todos los que sencillamente creyeron en mí.

Francovic Martínez

DEDICATORIA

Primeramente, deseo dedicarle este Trabajo Especial de Grado a Dios Todopoderoso, que siempre me mostró el camino correcto para vencer todos los obstáculos y sin su ayuda jamás hubiese podido alcanzar esta meta trazada.

A mis padres, Ana y Fernando quiénes siempre creyeron en mí y me apoyaron en todo momento, tanto económico como emocionalmente en el trayecto de mi carrera profesional.

A mi hermano Fernando Daniel quién con su ejemplo me orientó a seguir sus pasos en el maravilloso mundo de la educación.

A mi compañero sentimental Francovic quién me alentó para continuar, y me apoyó en todo momento, aun más cuando parecía que me iba a rendir.

A todos aquellos profesores que me dieron las herramientas necesarias para llegar donde estoy.

A todos los que me apoyaron y creyeron que sí lograría concluir esta meta.

Para ellos es esta dedicatoria de tesis, pues es a ellos a quiénes se las debo por su apoyo incondicional.

Katherine Rausseo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Carabobo, hogar que nos sirvió de medio para obtener conocimientos útiles y así convertirnos en ciudadanos capaces, prósperos y emprendedores.

A nuestro tutor, Denis Vargas, por ser un guía comprometido y dedicado en nuestro trabajo como investigadores, el aprecio y gratitud son mayores que las palabras.

Al Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo y todo su personal, por haber sido tan receptivos al prestarse como objeto de estudio, lo que amerito visitas e interrupciones a sus labores cotidianas.

Al Profesor Eliseo López, por contar con su valioso apoyo en el desarrollo del Plan de Acción de nuestra investigación.

A todos los profesores de la Facultad de Educación, que de una u otra forma también constituyeron en el desarrollo de la presente investigación.

A todos ustedes mil gracias por creer en nosotros.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
ESCENARIOS	
I SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	12
Propósitos de la Investigación.....	14
Propósito General.....	14
Propósitos Específicos.....	14
Importancia.....	15
II REFERENTES TEÓRICOS.....	16
Antecedentes.....	16
Variable Causa.....	18
Bajo Nivel de Aptitud Física.....	18
Aptitud Física.....	18
Factores que Determinan la Aptitud Física.....	18
Variable Efecto.....	19
Entrenamiento Deportivo.....	19
Objetivos del Entrenamiento Deportivo.....	19
Plan de Entrenamiento.....	19
Teoría.....	20
Teoría de la “Motivación Humana” de Maslow (1943).....	20
III VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN.....	22
Paradigma.....	22
Método y Diseño.....	22
Sujetos de Estudio.....	23

Instrumento de Recolección de Datos.....	24
Técnica de Análisis de la Información.....	25
IV DIAGNÓSTICO.....	27
Diagnóstico del Estado Actual del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.....	27
Observación Participante.....	27
Categorización de la Entrevista.....	28
Triangulación de la Realidad del Fenómeno de Estudio.....	30
V DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	32
Misión del Plan de Acción.....	32
Visión del Plan de Acción.....	32
Objetivo General.....	32
Objetivos Específicos.....	33
Plan de Acción.....	34
VI EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN.....	36
Síntesis Interpretativa del P.N.I.....	36
Reflexiones del Plan de Acción.....	37
Conclusiones.....	38
Recomendaciones.....	39
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS.....	43



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA DEL PROFESIONAL BOMBERIL DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO, CAMPUS BÁRBULA

Autores: Francovic Martínez
Katherine Rausseo

Tutor: Prof. Denis Vargas

Fecha: Marzo 2015

RESUMEN

El presente trabajo fue realizado con la finalidad de diseñar un Plan de Entrenamiento Físico para el Desarrollo de la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula. La investigación se sustentó en el Paradigma Socio Crítico, basado en el método de Investigación Acción. Los sujetos de estudio fueron los integrantes del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula. Los datos fueron obtenidos de la observación directa y reportados en cuadros para su análisis y categorización. El diagnóstico reveló que los integrantes del Cuerpo de Bomberos necesitaban desarrollar su aptitud física para tener un mejor desenvolvimiento en su labor diaria. Se realizó un conversatorio para concienciar a los profesionales bomberiles sobre la importancia de practicar actividades físicas tanto para el óptimo desempeño de su labor como para el beneficio de su salud. Resultó necesario elaborar un Plan de Entrenamiento Físico y dejarlo como propuesta para su posterior aplicación y continuidad. En conclusión se puede decir que fue muy positiva y bien acogida esta iniciativa, los sujetos de estudio se vieron involucrados y entusiasmados en cada una de las actividades realizadas.

Palabras claves: Plan de Entrenamiento Físico, Aptitud Física.

Área Prioritaria: Ciencias Aplicadas.

Línea de Investigación: Educación física, deporte, el hombre y la sociedad.

Temática: Estudios de la personalidad de los individuos participantes en la actividad física en forma sistemática, sus experiencias, creencias, el ajuste personal y social.

Sub-temática: ¿Qué, cómo, cuándo y dónde investigar en el campo de la educación física?

INTRODUCCIÓN

El profesional de la Educación Física, Deporte y Recreación está capacitado para intervenir en estos tres ámbitos. Para los efectos de esta investigación, está enfocada en diseñar un Plan de Entrenamiento Físico para mejorar la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

De esta manera, Mestre (citado por Flórez, 2007), define que:

La planificación del entrenamiento deportivo, es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales con el aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. (p. 9)

Esto debido a que dicho Cuerpo de Bomberos Universitarios no cuentan con un plan de entrenamiento supervisado, que les permita potenciar sus condiciones físicas para desarrollar sus labores de manera eficaz.

Por tales motivos resultó conveniente planificar un entrenamiento deportivo adaptado a las necesidades del bombero, considerando que el mismo debe poseer una óptima preparación física, así como está establecido en la definición de este profesional, contemplada en la Ley Orgánica del Servicio de Bombero y de los Cuerpos de Bomberos y Bomberas y Administración de Emergencias de Carácter Civil (2013), en su artículo 4:

Se define al bombero o bombera como un ciudadano o ciudadana con vocación de servicio, preparado física, psíquica, somática y técnicamente, quien inicia su línea de carrera con una formación básica integral hasta alcanzar la profesionalización a través del Programa Nacional de Formación para Bombero, coadyuvando al cumplimiento de la misión de los Cuerpos de Bomberos y Bomberas. (p. 9)

En este sentido, la profesión del bombero se puede asemejar a las actividades deportivas, ya que para obtener éxito en ellas se requiere desarrollar altos niveles de fuerza muscular (op. cit, 2012, p.2). De igual manera, este profesional debe mantener unas óptimas condiciones físicas durante todo su vida laboral, ya que en el desempeño de sus funciones implica una serie de acciones que así lo requieren.

En Venezuela son muy pocos los estudios realizados desde el ámbito de la educación física hacia estos funcionarios. Motivado a ello, esta investigación pretende ser un agente de apertura para el desarrollo de nuevos estudios en estos profesionales. Asimismo, con el presente trabajo se espera contribuir en la ampliación de esta línea de investigación.

El trabajo se encuentra estructurado en los siguientes capítulos:

El Escenario I, corresponde a la Situación Problemática, objetivo general y objetivos específicos, así como también la justificación de la investigación.

El Escenario II o Referentes Teóricos, corresponde a los antecedentes del estudio, definiciones de términos y las bases teóricas que lo sustentan.

El Escenario III comprende la Visión Epistemológica y Estrategia de Acción y abarca el paradigma a emplear, el método y diseño, los sujetos de la investigación, el instrumento para la recolección de datos y la técnica de análisis de la información.

El Escenario IV corresponde al Diagnóstico y expone un análisis y presentación de los resultados pertinentes a las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información de importancia para la investigación.

El Escenario V constituye el Plan de Acción, donde se contempla la misión, visión, objetivos general y específicos del plan de acción y la organización del mismo.

Para concluir, el Escenario VI comprende la Evaluación, y constituye la reflexión general del plan de acción en base a los objetivos trazados, las conclusiones y las recomendaciones de la investigación.

ESCENARIO I

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La Universidad de Carabobo posee un cuerpo de bomberos cuya función consiste en atender las emergencias que se presentan dentro del Campus institucional como en sus alrededores y el municipio.

La Universidad de Carabobo se encarga de formar integralmente a este funcionario para atender diversas situaciones durante su actividad.

La Ley Orgánica del Servicio de Bombero y de los Cuerpos de Bomberos y Bomberas y Administración de Emergencias de Carácter Civil (2013), en su artículo 9, expresa que la función principal del bombero se resume en “Salvaguardar la vida y los bienes de la ciudadanía ante los riesgos de incendios u otras emergencias o eventos generadores de daños.” (p. 11)

Sin embargo, al incursionar en el campo laboral este profesional descuida el mantenimiento y desarrollo de su aptitud física.

Esto es debido a que por su rol de guardia y al reducido personal bomberil permanente, les corresponde cumplir 24 horas laborales continuas, donde deben estar atentos a cualquier emergencia. Posteriormente descansan 72 horas seguidas realizando actividades cotidianas.

En este orden de ideas, contar con tan pocos bomberos permanentes en ejercicio, resulta como limitante para la posible ejecución de un plan de entrenamiento durante sus horas laborales, ya que no se puede fraccionar el grupo para dividir las funciones cuando ocurren las emergencias.

Cabe acotar, que la receptoría donde se atienden las llamadas de emergencias comprende un horario rígido de cuatro turnos a saber: 9:00pm a 12:00 pm, 12:00 pm a 2:00 am, 2:00 am a 4:00 am, 4:00 am a 6:00 am; el cual debe ser atendido por los bomberos de guardia.

Esta situación de cumplir guardias nocturnas causa en ellos una desadaptación en el sueño, ya que no se cumplen las ocho horas continuas diarias que normalmente

una persona descansaría, conllevando a un estrés como respuesta fisiológica del organismo, que a su vez repercute directamente en la realización de sus actividades físicas, ya que se disminuye su aptitud física.

Además, el profesional bomberil de esta Casa de Estudios se limita a sus actividades laborales, lo cual no le deja espacio para realizar un entrenamiento físico, repercutiendo negativamente en su condición física y de salud.

Lo referido anteriormente, podría deberse al desconocimiento que pueden poseer dichos bomberos, acerca de la importancia que tiene la ejecución de un Plan de Entrenamiento Físico para el desarrollo y mantenimiento constante de su aptitud física.

Por tales motivos, es conveniente proponer un Plan de Entrenamiento Físico, dirigido a mejorar la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

De esta manera, surgen las siguientes interrogantes:

¿Están conscientes los bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, de la importancia de poseer una buena condición física para ejercer una función bomberil eficazmente?

¿Los profesionales bomberiles de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula poseen conocimientos en cuanto a los aspectos a considerar de la preparación física del deportista?

¿Estarían los profesionales del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula dispuestos a participar en un Plan de Entrenamiento Físico para mejorar su aptitud física?

Propósitos de la Investigación

Propósito General

Diseñar un Plan de Entrenamiento Físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

Propósitos Específicos

1. Diagnosticar la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.
2. Diseñar un Plan de Entrenamiento Físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.
3. Ejecutar un Plan de Entrenamiento Físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.
4. Evaluar un Plan de Entrenamiento Físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

Importancia

Esta investigación encuentra su relevancia científica en la adquisición de un conocimiento significativo acerca de la profesión del bombero, todas sus funciones, características, bases legales de esta labor, entre otras cosas que sustentan la importancia de este funcionario en la sociedad.

Además, este trabajo de investigación, resulta ser un primer paso para que surjan estudios posteriores que le den seguimiento a esta temática y así se construyan

patrones de referencia donde sean beneficiados todos los cuerpos de bomberos del país.

Por otra parte, este estudio pretende aportar algunos datos que servirían de fundamento para la realización de un Plan de Entrenamiento Físico dirigido al funcionario bomberil y orientado a incrementar su aptitud física, lo cual conllevaría a un óptimo desempeño de sus funciones y mejora en su calidad de vida.

Asimismo, para la Institución bomberil, es de gran importancia el conocimiento de esta temática, ya que la misma reconoce que el ser humano es el recurso más valioso para el ejercicio de esta profesión.

Por lo tanto, los hallazgos que pueda arrojar esta investigación servirían de mucha utilidad para dicha institución. Beneficiándole en muchos aspectos como por ejemplo, en una mejoraría de las políticas públicas a través de la legislación del ejercicio de la profesión del bombero, a mediano o largo plazo.

Al mismo tiempo, en el ámbito social, se puede resaltar que el bombero es un líder comunitario, ya que al momento de cualquier emergencia de carácter civil, se pone en evidencia su gran heroísmo en el desempeño correcto de sus funciones, siendo una figura muy respetada en la sociedad y de considerable valor.

Por ende, se confirma la relevancia de potenciar las condiciones físicas del bombero de la Universidad de Carabobo para que así pueda brindar a la colectividad un mejor servicio, óptimo y de calidad. Además de proporcionarse a sí mismo una cantidad de beneficios para la salud incrementando su calidad de vida.

ESCENARIO II

REFERENTES TEÓRICOS

Antecedentes

Jaramillo y Jurado (2009), La investigación trata de determinar cuál es el nivel de la forma física y su incidencia en el servicio policial en el personal de tropa que labora en la plaza Ibarra, se procedió a analizar a los señores policías sobre el estado físico de las principales capacidades físicas individuales como son: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad por medio de test sobre abdominales tipo remo, flexiones de brazos en la barra fija, test de Cooper para evaluar la resistencia, velocidad 100 metros planos y natación 25 metros estilo libre, para luego ver como incide en su labor policial.

López y González (2013), El trabajo tuvo como objetivo fundamental, generar un plan de actividades físico-deportivas para la integración social dirigidas a la población penitenciaria del internado judicial Carabobo (Penal de Tocuyito) ubicado en el municipio Libertador Estado Carabobo, orientado a cubrir las exigencias en lo que respecta a la formación física y la mejora sustancial de la salud integral y la calidad de vida, a través de la actividad física, el deporte y la recreación, además de lograr con el mismo un mejoramiento sustancial de su conducta para la integración social y la reinserción de los privados de libertad a la sociedad. Para ello fue necesario diagnosticar la condición social e los internos, así como sus inquietudes y necesidades dentro del recinto carcelario, para así determinar los tipos de actividades físicas que pudiesen ser realizadas por esta población y el impacto que generaran las mismas. De acuerdo al diseño de la investigación fue experimental el cual se apoya en una investigación acción. La técnica de recolección de datos fue el cuestionario.

La población estuvo compuesta por un total de diez (10) sujetos, todos ellos parte de la población del centro penitenciario a quienes se les aplicó un cuestionario compuesto por diez (10) preguntas. Los autores llegaron a la conclusión de que existe la necesidad de diseñar e implementar un plan de actividades físicas que mejore sustancialmente la calidad de vida de los internos, fomentando valores y generando una integración social efectiva.

Finalmente, Villegas y Alcalá (2011), La investigación fue realizada con el principal objetivo de llevar a cabo un programa de actividades físicas dirigido a la prevención de enfermedades cardiovasculares del adulto mayor del sector El Charal parroquia Urama, las teorías o bases teóricas utilizadas fueron la Teoría de las Necesidades Humanas de Maslow, y la teoría de la promoción de la salud y actividad física, citada por Mazorra en el año 1998; la metodología empleada para llevar a cabo esta investigación fue a través de unas sesiones comprendidas de ejercicios rítmicos, aeróbicos, caminata y bailoterapia, hubo una fase final donde se llevó a cabo un evento denominado caminata deportivo- recreativa por la vida y donde se incluyeron cada uno de estos aspectos, los resultados fueron realmente favorables tanto en el análisis del diagnóstico como en la validación del evento deportivo obteniendo alto índice de aceptación con unos porcentajes por encima del 80% de acuerdo a los instrumentos aplicados; en conclusión se puede decir que fue muy positiva y bien acogida esta iniciativa, la comunidad objeto de estudio se vio muy involucrada en todo momento y entusiasmada en cada una de las actividades realizadas, así como también se puede mencionar se contó tanto con el apoyo logístico como humano para llevar a cabo la propuesta.

Variable Causa

Bajo Nivel de Aptitud Física

Aptitud Física

En este sentido, Pangrazi y Hastad (citados por Farinola, 2010), definen la aptitud física como “un estado de bienestar que permita desarrollar las tareas diarias con vigor, reducir el riesgo de problemas de salud asociados a la falta de ejercicio y establecer una base de aptitud que permita desarrollar diferentes actividades físicas.” (p. 3)

Factores que Determinan la Aptitud Física

Lopategui (2001), en relación a los factores que determinan la aptitud física, considera que:

Asimismo, Heyward (citado por Tovar, 2011), también opina que:

Para una buena aptitud física inciden muchos factores que la determinan como es la edad, el sexo, la herencia, el estilo de vida y el entorno entre otros, al igual que componentes como la capacidad aeróbica, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y demás capacidades físicas que son determinantes para definir un óptimo estado de condición Física y que tienen repercusiones en el desarrollo motriz, que a la vez, influye en el rendimiento físico y estado de salud. (p. 1)

Variable Efecto

Entrenamiento Deportivo

Mestre (citado por Flórez, 2007), define que:

La planificación del entrenamiento deportivo, es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales con el aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. (p. 9)

Además, Flórez (2007) considera que se debe contar “con el manejo adecuado de los diferentes componentes de las cargas y de acuerdo a las direcciones del entrenamiento durante las diferentes fases del proceso de preparación”. (p. 9)

Objetivos del Entrenamiento Deportivo

Gordo (2013), menciona que los objetivos del entrenamiento son: “elaborar los planos de entrenamiento, formular principios de entrenamientos y dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento”. (p. 3)

Plan de Entrenamiento

En este sentido, Navarro (2003) considera que “la planificación del entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida”. (p. 1)

Teoría

Teoría de la “Motivación Humana” de Maslow (1943)

Según Reid (citado por Quintero, 2011):

Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana” la cual tiene sus raíces en las ciencias sociales y fue ampliamente utilizada en el campo de la psicología clínica; a su vez, se ha convertido en una de las principales teorías en el campo de la motivación, la gestión empresarial y el desarrollo y comportamiento organizacional. (p. 1)

Por otra parte, Colvin y Rutland (citados por Quintero, 2011) afirman que:

La “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que sólo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad. (p. 1)

En este sentido, Koltko (citado por Quintero, 2011) establece que:

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo. (p. 2)

De esta manera, Simons, Irwin y Drinnien 1987; Boeree 2006; Feist y Feist 2006, (citados por Quintero, 2011), resumen la caracterización de la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow del siguiente modo:

- 1.- Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.
- 2.- Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.
- 3.- Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de

casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

4.- Necesidades de estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

5.- Necesidades de auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir. (pp. 2-3)

ESCENARIO III

VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN

Paradigma

La investigación se sustentó en el paradigma socio crítico en el cual, según Melero (2011):

Se apuesta por una investigación, que si bien es impulsada por el investigador, se desarrolla desde su planificación hasta su finalización, desde el compromiso que el colectivo local adquiere, para la transformación de su realidad próxima, desde lo que ellos consideran que son sus problemas y necesidades. (p. 348)

Asimismo, la investigación socio crítica según González (2003):

Parte de una concepción social y científica holística, pluralista e igualitaria. Los seres humanos son cocreadores de su propia realidad, en la que participan a través de su experiencia, su imaginación e intuición, sus pensamientos y acción; ella constituye el resultado del significado individual y colectivo. (p. 133)

De esta manera, resulta acertado centrar el estudio dentro de los marcos de dicho paradigma socio crítico con la intención de concienciar a la población a tratar para lograr un proceso transformador y de cambio.

Método y Diseño

El método que se empleará en el estudio será la Investigación Acción, la cual, Alberich (2007) la define como:

Un método de estudio y acción que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar. Que así pasan de ser "objeto" de estudio a sujeto protagonista de la investigación, controlando e interactuando a lo largo del proceso investigador (diseño, fases, devolución, acciones, propuestas...) y necesitando una implicación y convivencia del investigador externo en la comunidad a estudiar. (p. 6)

Asimismo, Martínez (citado por Colmenares, 2012), afirma que “el método de la investigación-acción tan modesto en sus apariencias, esconde e implica una nueva visión de hombre y de la ciencia, más que un proceso con diferentes técnicas” (p. 104)

El diseño de esta investigación acción se desarrollará en cuatro fases, las cuales, Colmenares (2012) las define como:

La Fase I, relacionada con descubrir una preocupación temática, se puede llevar a cabo con la búsqueda de testimonios, aportes y consideraciones de los investigadores interesados en la misma; además, con la práctica de un diagnóstico planificado y sistemático que permita la recolección de la información necesaria para clarificar dicha temática o problemática seleccionada.

La construcción del plan de acción, como Fase II, implica algunos encuentros con los interesados, a fin de delinear las acciones acordadas por consenso que el grupo considere más acertadas para la solución de la situación identificada o los problemas existentes en un área de conocimiento, en una comunidad, una organización, en fin, en una realidad seleccionada.

La Fase III se corresponde con la ejecución del plan de acción que previamente se ha construido y que representa las acciones tendientes a lograr las mejoras, las transformaciones o los cambios que se consideren pertinentes.

Por último, pero no menos importante, ni de carácter terminal, la Fase IV comprende procesos de reflexión permanente, durante el desarrollo de la investigación, además de la sistematización, codificación, categorización de la información, y la respectiva consolidación del informe de

investigación que da cuenta de las acciones, reflexiones y transformaciones propiciadas a lo largo de la investigación. (pp. 107-108)

Sujetos de Estudio

Según Martínez (citado por Colmenares, 2012):

Los sujetos investigados son auténticos coinvestigadores, participando activamente en el planteamiento del problema que va a ser investigado (que será algo que les afecta e interesa profundamente), en la información que debe obtenerse al respecto (que determina todo el curso de la investigación), en los métodos y técnicas que van a ser utilizados, en el análisis y en la interpretación de los datos y en la decisión de qué hacer con los resultados y qué acciones se programarán para su futuro. (p. 108)

Para los efectos de esta investigación, los sujetos de estudio serán los funcionarios bomberiles de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

Instrumento de Recolección de Datos

Para la recolección de la información en esta investigación se empleará la técnica de la observación participante y la entrevista.

Selltiz (citado por Sagastizabal y Perlo, 2002), considera que la observación científica se diferencia de la observación común porque: “sirve a un objetivo ya formulado de investigación, está planificada sistemáticamente y se relaciona con proposiciones más generales en lugar de ser presentada como una serie de curiosidades interesantes.” (p. 22)

Asimismo, Sagastizabal y Perlo (2002), señalan que la observación participante:

Es aquella en la que el observador forma parte del grupo y participa en sus actividades y funciones, situación constitutiva del docente-investigador. Esta pertenencia al grupo a investigar es una ventaja para el docente-investigador porque lo libera del dilema ético que enfrentan los investigadores cuando para observar a un grupo desde su interior deben

decidir si revelan o no su función de investigador y de qué manera esta identificación incidirá en la información a recoger. (p. 23)

En este caso, se realizará “la observación no estructurada llamada también simple o libre, es la que se realiza sin la ayuda de elementos técnicos especiales.” (Díaz, 2010, p. 9)

También, se emplearán como instrumentos la cámara fotográfica y el diario de campo para la recolección de los datos pertinentes.

Según Bonilla y Rodríguez (citados por Martínez, 2007), el diario de campo “debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo.” (p. 77)

Por otra parte, se utilizará la técnica de la Entrevista, la cual, para Sagastizabal y Perlo (2002):

Se concreta en un instrumento por el cual una persona solicita, cara a cara, información a otra; puede ser desde una conversación libre hasta una interrogación estructurada. Los tipos de entrevista se establecen en función del grado de control externo que se procura ejercer sobre las respuestas. La entrevista estructurada con una guía de preguntas es la que ejerce mayor control externo sobre las respuestas. La entrevista no estructurada o en profundidad permite una mayor expresión individual y espontaneidad y el abordaje de cuestiones no previstas. (p. 19)

Al respecto, para recabar los datos de la investigación se empleará la entrevista estructurada o formal, que para Arias (2006), la misma es una técnica que:

Se realiza a partir de una guía prediseñada que contiene las preguntas que serán formuladas al entrevistado. En este caso, la misma guía de entrevista puede servir como instrumento para registrar las respuestas, aunque también puede emplearse el grabador o la cámara de video. (p. 73)

Igualmente, se emplearán como instrumentos para la recolección de los datos pertinentes la guía de la entrevista y el grabador.

Técnica de Análisis de la Información

A los efectos de la presente investigación y en atención a los objetivos específicos planteados, la información que se recabará a través de la observación no estructurada y por la aplicación de una entrevista estructurada, será organizada de forma cualitativa. Esta información será ubicada en matrices elaboradas para su categorización y triangulación; los resultados serán reportados en cuadros para luego efectuar la interpretación correspondiente. Seguidamente, se procederá a determinar las conclusiones y recomendaciones que emergerán como elementos fundamentales objetivo de la investigación.

En este sentido, el proceso de categorización de la investigación surge a partir de la definición de “categorías apriorísticas, con su correspondiente desglose en subcategorías, constituyendo así la expresión orgánica que orienta y direcciona la construcción de los instrumentos recopiladores de la información.” (Cisterna, 2005, p. 65)

De la misma manera, para Cisterna (2005), el proceso de triangulación hermenéutica consiste en:

La acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación. Por ello, la triangulación de la información es un acto que se realiza una vez que ha concluido el trabajo de recopilación de la información. El procedimiento práctico para efectuarla pasa por los siguientes pasos: seleccionar la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada estamento; triangular la información entre todos los estamentos investigados; triangular la información con los datos obtenidos mediante los otros instrumentos y; triangular la información con el marco teórico. (p. 68)

ESCENARIO IV

DIAGNÓSTICO

Diagnóstico del Estado Actual del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula

Observación Participante

Observación 1

- ✓ Cancha deteriorada o en mal estado
- ✓ Cuentan con espacios donde se podrían colocar aparatos para realizar ejercicios rutinarios (gimnasio a cielo abierto)
- ✓ No cuentan con un responsable directo para dirigir un plan de entrenamiento físico, aunque dentro de su personal permanente existan personas capacitadas para cumplir con dicho rol.
- ✓ La mayoría no realiza actividad física con frecuencia

Observación 2

- ✓ Poseen dos aparatos para realizar ejercicios cardiovasculares (trotadora y escaladora)
- ✓ Poseen desconocimiento sobre la importancia de realizar actividades físicas como rutina diaria
- ✓ Cuentan con un campo de bolas criollas
- ✓ En años anteriores se hacían intercambios deportivos con otros cuerpos de bomberos; dándole utilidad a la cancha deportiva

Observación 3

- ✓ No se les da utilidad a los aparatos para realizar ejercicios cardiovasculares, sino que se encuentran reservados en una habitación
- ✓ No cuentan con un espacio dotado con aparatos que le permiten desarrollar la resistencia y la fuerza, como lo requiere la naturaleza del trabajo que desempeñan.
- ✓ Espacios reducidos para realizar actividades físicas.
- ✓ No cuentan con un plan de entrenamiento físico en la actualidad en este cuerpo de bomberos

Interpretación del Fenómeno de Estudio

Los profesionales bomberiles de este cuerpo de bomberos tienen noción de la relación que guarda la aptitud física con el tipo de funciones que ellos desempeñan, sin embargo, no se le otorga la relevancia necesaria al no contar con un plan de entrenamiento físico que les permita desarrollar sus condiciones físicas. Además, se observa que no poseen suficiente motivación para realizar alguna rutina de ejercicios de manera grupal, ya que los bomberos permanentes que allí se encuentran de guardia son muy escasos, teniendo que limitarse sólo a cumplir sus funciones laborales del día. Asimismo, se evidenció que existen dos máquinas para realizar ejercicios cardiovasculares (trotadora y escaladora), que se encuentran reservadas dentro del dormitorio, sin darle a las mismas la utilidad vital que poseen para el desarrollo de la resistencia aeróbica, pudiendo estar en un espacio acondicionado con otras máquinas que además desarrollen la fuerza de estos profesionales. Cabe acotar que algunos bomberos manifestaron que realizan actividades físicas por su cuenta ya que no tienen un responsable directo quién dirija un plan de entrenamiento, aunque dentro de su personal permanente existan personas capacitadas para cumplir con dicho rol.

También, manifestaron que en años anteriores realizaban intercambios deportivos con otros cuerpos de bomberos donde se le daba utilidad a la cancha deportiva que, cabe resaltar, se encuentra en mal estado. Poseen espacios donde se pudiera construir un gimnasio a cielo abierto para desarrollar la fuerza con el mismo peso del cuerpo. Existe también un campo de bolas criollas donde realizan actividades de esparcimiento.

Categorización de la Entrevista

Instrumento Aplicado al Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula

ÍTEM	INTERROGANTES	ENTREVISTADO 1	ENTREVISTADO 2	ENTREVISTADO 3	ENTREVISTADO 4	INTERPRETACIÓN
1	¿Usted tiene conocimiento de lo que es un plan de entrenamiento físico?	Sí, sí lo que es el acondicionamiento físico, plan de acondicionamiento, eh por lo menos aquí en los cursos, morillo tiene un plan de entrenamiento físico que va evaluando al participante, entonces lo va llevando de cero hasta, o sea, por decirte, comienza con una vuelta hasta que el participante tenga la capacidad de dar diez vueltas, pues lo va acondicionando.	Sí, lo conozco detalladamente, ya que es el mecanismo que nos lleva a adquirir el objetivo que nos proponíamos.	Si, si tengo conocimiento, bueno un plan de entrenamiento es una secuencia lógica de actividades físicas que llevan un sentido común o un sentido lógico, diríamos de éste cuando se comienza un entrenamiento físico y hasta donde, eh, sus fases antes, durante y después y eso tiene que dar un resultado, debería dar un resultado si el plan está bien aplicado como en su fase de inicio, su fase media, de ya comenzado el entrenamiento, y su fase final que debería llevar, en el caso vaya uno a una competencia o si uno lleva un plan de también de meses te va a dar algún resultado y eso lo vas a ver reflejado en tus condiciones, tanto fisiológicas como también tu aptitud física en el rendimiento diario de tus labores.	No.	Los profesionales bomberiles entrevistados contestaron acerca del grado de conocimiento que poseen sobre lo que es un plan de entrenamiento físico, donde algunos manifestaron de manera clara y con palabras técnicas que sí poseen conocimientos sobre este tema, mientras otros lo explicaron a través de un ejemplo y de igual manera hubo quienes simplemente desconocían del asunto.
2	¿A usted le gustaría participar en un plan de entrenamiento físico?	Bueno, sí, ¿por qué no?	Sí, así vería y me mediría la resistencia física que poseo en la actualidad.	Si, por supuesto, me gustaría participar para así mejorar las condiciones físicas, si me va ayudar a mejorarlas si, este... sería muy bueno participar.	Sí, claro por supuesto.	En esta pregunta los participantes respondieron de manera afirmativa en cuanto a la participación en un plan de entrenamiento físico, demostrando interés y disposición para realizar actividad física.
3	¿Qué tipo de actividad física cree usted que debe	Bueno de todo, pero me gustaría más actividades tipo eh físicas, cardio,	Para mejorar sería un poquito más de cardio, ejercicios	Bueno, eh mantener las mismas, este... actividades físicas que realizo como: este... trote, este... entrenamiento con pesas, también sería bueno, este... barra, paralelas, flexión y extensión de codos,	Deporte, todo lo que es concerniente, porque tú	En cuanto al tipo de actividades físicas que los entrevistados consideraron importantes de realizar para mejorar sus condiciones físicas resaltan las

	realizar para mejorar su condición física?	pudiera ser, aquí tenemos una máquina, como es que se llama una trotadora, pudiera ser, trote suave.	cardiovasculares, ejercicios de peso dominado que son los ejercicios que se hacen en las paralelas, ya que te fortalecen los brazos y parte del cuerpo.	abdominales, yo creo que sería un plan entrenamiento integral así, este... porque incluye todo, todas las partes del cuerpo para que a la hora de uno relacionarla con el trabajo la condición física esté apta, más la parte de fuerza, como también, la parte de lo que es, este... la resistencia, porque a veces nuestro trabajo nos exige horas, este... de trabajo físico, trabajo bomberil, entonces, bueno yo creo que, combinado con esa, con ese plan de entrenamiento nos ayudaría a tener mejor rendimiento en el trabajo, y también para salud, nos daría buenos resultados.	sabes que uno practica un deporte uno primero hace calentamiento y de ahí parte todo lo que tiene que ver con la rama de mantenerse pues.	de tipo aeróbicas o cardiovasculares, como también las de tipo anaeróbicas que les permitan desarrollar la fuerza y la potencia y de esta manera tener un mejor desenvolvimiento en sus funciones laborales.
4	¿Sabe usted cuáles son los beneficios que se obtienen con las diferentes actividades físicas?	Bueno beneficia la salud, eh lo que dice el acondicionamiento físico nos da resistencia.	Claro por supuesto, los diferentes beneficios tenemos una mejor salud, tenemos una mejor condición física, este, nos sentimos más activos en el día a día para hacer las cosas y bueno, en el caso de mi trabajo, me da mayor resistencia ante el trabajo que tenga que enfrentar, durante algún incendio, algún trabajo donde se requiera bastante condiciones físicas.	Sí, sí, hay unas adaptaciones fisiológicas que se obtienen a través de del entrenamiento físico, de una actividad física, este... también están, la parte de que tiene que ver con la salud, mejoramiento de la salud, la parte cardiovascular, este... también, lo que es también lo que tiene que ver con el mantenimiento del peso corporal que es bastante influyente en eso, la alimentación también tiene mucho que ver para, este... poner todos estos sistemas para un mejor rendimiento físico, este... óptimo diría yo.	Mantener la condición física, el estado, bueno uno se mantiene activo, eso es más que todo mantener la forma, yo veo eso así.	Las respuestas arrojadas por los entrevistados en relación a cómo beneficiarían las actividades físicas, expresaron que favorecen grandemente a la salud cardiovascular, al mantenimiento del peso corporal adecuado y al mantenimiento de las condiciones físicas óptimas para realizar de manera eficaz el tipo de funciones que desempeñan en su labor.

Síntesis Interpretativa

Los profesionales bomberiles en su mayoría conocían el significado del plan de entrenamiento físico, algunos ejemplificaron, otros a través de palabras técnicas demostraron sus conocimientos, mientras que hubo quienes lo desconocían. Todos demostraron disposición en participar en un plan de entrenamiento físico para el desarrollo de su aptitud física y a su vez tener mejor desenvolvimiento en sus funciones laborales.

Para lograrlo propusieron realizar actividades de tipo aeróbicas o cardiovasculares, como también anaeróbicas que les permitan desarrollar la potencia y la fuerza. Siendo conscientes los bomberos de que las actividades físicas benefician grandemente a la salud cardiovascular, al mantenimiento del peso corporal adecuado y a su mejor desempeño laboral.

Triangulación de la Realidad del Fenómeno de Estudio

Entrevista

Los profesionales bomberiles en su mayoría conocían el significado del plan de entrenamiento físico, algunos ejemplificaron, otros a través de palabras técnicas demostraron sus conocimientos, mientras que hubo quienes lo desconocían. Todos demostraron disposición en participar en un plan de entrenamiento físico para el desarrollo de su aptitud física y a su vez tener mejor desenvolvimiento en sus funciones laborales. Para lograrlo propusieron realizar actividades de tipo aeróbicas o cardiovasculares, como también anaeróbicas que les permitan desarrollar la potencia y la fuerza. Siendo conscientes los bomberos de que las actividades físicas benefician grandemente a la salud cardiovascular, al mantenimiento del peso corporal adecuado y a su mejor desempeño laboral.

Observación Participante

Los profesionales bomberiles de este cuerpo de bomberos tienen noción de la relación que guarda la aptitud física con el tipo de funciones que ellos desempeñan, sin embargo, no se le otorga la relevancia necesaria al no contar con un plan de entrenamiento físico que les permita desarrollar sus condiciones físicas. Además, se observa que no poseen suficiente motivación para realizar alguna rutina de ejercicios de manera grupal. Asimismo, se evidenció que existen dos máquinas para realizar ejercicios cardiovasculares (trotadora y escaladora), que se encuentran reservadas dentro del dormitorio, sin darle a las mismas la utilidad vital que poseen para el desarrollo de la resistencia aeróbica. También, manifestaron que en años anteriores realizaban intercambios deportivos con otros cuerpos de bomberos donde se le daba utilidad a la cancha deportiva que, cabe resaltar, se encuentra en mal estado. Existe también un campo de bolas criollas donde realizan actividades de esparcimiento.

PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA DEL PROFESIONAL BOMBERIL DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO, CAMPUS BÁRBULA

Teoría de la “Motivación Humana” de Maslow (1943)

Koltko (citado por Quintero, 2011) establece que: Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo. (p. 2)

Bases Conceptuales

Definición de Aptitud Física

Pangrazi y Hastad (citados por Farinola, 2010), definen la aptitud física como “un estado de bienestar que permita desarrollar las tareas diarias con vigor, reducir el riesgo de problemas de salud asociados a la falta de ejercicio y establecer una base de aptitud que permita desarrollar diferentes actividades físicas.” (p. 3)

Plan de Entrenamiento

Navarro (2003) considera que, “la planificación del entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida”. (p. 1)

Conclusiones del Diagnóstico

Los Bomberos de Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, poseen consciencia de que el hacer ejercicio físico les beneficia grandemente en sus condiciones físicas y su salud, siendo esto una necesidad fisiológica básica, como lo indica Maslow, pero necesaria para vivir; y debe ser muy arraigada en el profesional bomberil, ya que el déficit o disminución de la aptitud física en el bombero no sólo le acarrearía problemas en la salud, sino que también, pondría en riesgo su propia seguridad, debido a que su físico se encuentra en constante exposición al peligro cuando desempeña su rol de salvaguardar vidas.

En contraposición, la motivación no es un punto a favor que los bomberos tengan en la actualidad con respecto al desarrollo de su aptitud física, sin embargo no están en desacuerdo en efectuar un cambio y comenzar a participar en un plan de entrenamiento que surge como propuesta, recibiendo aportes considerables o ideas de cómo se podría abordarse dicho plan.

Asimismo, la desmotivación es un factor que se pudo evidenciar grandemente, al observar que en dicha institución bomberil se cuentan con equipos para desarrollar ejercicios de tipo cardiovascular que, en vez de otorgarles la utilidad vital de los mismos, se encuentran arrumados en una habitación sin cumplir ninguna función, lo cual deja mucho que pensar en torno a la desmotivación del bombero para efectuar ejercicio físico por su cuenta.

ESCENARIO V

DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN

El Plan de Acción se fundamenta en elaborar un Plan de Entrenamiento para el Desarrollo de la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, a través de estrategias que permitan motivar al bombero y a tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física para mantenerse activos ante cualquier emergencia y así, tener un óptimo desempeño en su labor.

Misión del Plan de Acción

El Plan de Entrenamiento para el Desarrollo de la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, es una propuesta creada con el propósito de contribuir a la obtención de la forma física de los bomberos, preparándolos como funcionarios aptos para responder a cualquier emergencia que exija una máxima condición física.

Visión del Plan de Acción

Proyectarse de una manera continua y progresiva en el tiempo, a través de la toma de conciencia por parte de los bomberos sobre la gran relevancia que posee desarrollar su aptitud física por medio de la ejecución del Plan de Entrenamiento diariamente, para alcanzar las condiciones físicas necesarias que debe poseer este profesional bomberil. Asimismo, lograr resultados positivos que sirvan como ejemplo para otros cuerpos de bomberos del país.

Objetivo General

Desarrollar un Plan de Entrenamiento Físico para mejorar la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula

Objetivos Específicos

1. Motivar al profesional bomberil de la Universidad de Carabobo a través de una charla de concienciación para la realización de actividades físicas partiendo de su importancia en el desempeño óptimo de su labor.
2. Ejecutar una sesión de entrenamiento físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.
3. Evaluar la charla de concienciación y la sesión de entrenamiento físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

Plan de Acción

Objetivos Específicos	Fecha	Etapa	Actividades Específicas	Recursos	Justificación	Alcances	Responsables	Técnica y/o Instrumento de Evaluación
Gestionar los espacios necesarios para realizar las actividades teórico-prácticas en el Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.	27/01/15 03/02/15 09/02/15 Al 12/02/15	Fase I Pre- evento	<p>*Reunión y presentación de la investigación con el 1er Cmt. del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.</p> <p>*Recorrido de las instalaciones del Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.</p> <p>*Gestionar y preparar los espacios para realizar las actividades.</p> <p>*Invitación a los Bomberos Universitarios.</p>	<p>-Cámara fotográfica</p> <p>-Escoba</p> <p>-Pala</p> <p>-Carretilla</p> <p>-Bolsas negras</p> <p>-Cinta adhesiva.</p>	<p>*Lograr el apoyo del 1er Cmt. y de los bomberos a participar en el plan de acción.</p> <p>*Observar las instalaciones y espacios disponibles para aplicar el plan de acción.</p>	*Lograr la prestación de las instalaciones de la institución bomberil para desarrollar las actividades.	Investigadores Katherine Rausseo y Francovic Martinez	Observación directa
*Motivar al profesional bomberil de la Universidad de Carabobo a través de un conversatorio de concienciación	13/02/15	Fase II Evento	*Realizar un Conversatorio sobre la Importancia del Desarrollo de la Aptitud Física en la Profesión del Bombero dirigido por el Prof. Eliseo López, con la intención de motivarlos a ejecutar un plan de entrenamiento físico.	<p>-Laptop</p> <p>-Video beam</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>	*Concienciar al Cuerpo de Bomberos sobre la importancia de participar en el plan de acción.	Motivar al Cuerpo de Bomberos Universitarios a que participen en la actividad planificada.	Investigadores Katherine Rausseo y Francovic Martinez	Observación directa

<p>para la realización de actividades físicas, partiendo de su importancia en el desempeño óptimo de su labor.</p> <p>*Ejecutar una sesión de entrenamiento físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.</p>			<p>Inicio</p> <p>*Bienvenida a los bomberos participantes.</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>		<p>Desarrollar la aptitud física del profesional bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula y puedan cumplir un óptimo desempeño en su labor.</p>	<p>Lograr que el plan de entrenamiento sea ejecutado de manera continua y progresiva en el tiempo para que se obtengan mejores resultados en la aptitud física de los bomberos universitarios.</p>		
<p>Evaluar la charla de concienciación y la sesión de entrenamiento físico para el desarrollo de la aptitud física del profesional bomberil de la</p>	<p>13/02/15</p>	<p>Fase III Post-evento</p>	<p>Desarrollo</p> <p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso): 1ra Estación: Flexión y Extensión de codos, 2da Estación: Abdominales, 3ra Estación: Sentadillas, 4ta Estación: Dorsales. (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*15 minutos de trote continuo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p> <p>Cierre</p> <p>*Ejercicios de vuelta a la calma y elongación muscular.</p> <p>*Hidratación</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p> <p>-Agua</p> <p>-Jugos</p> <p>-Frutas</p> <p>-Hojas de evaluación</p> <p>-Lápiz</p>	<p>Para verificar la efectividad de los objetivos del plan de acción, según las observaciones realizadas por todos los involucrados en la atención a la</p>	<p>Obtener los resultados de cuan confiable fue la actividad realizada para los bomberos universitarios.</p>	<p>Investigadores</p> <p>Katherine Rausseo y Francovic</p> <p>Martinez</p>	<p>P.N.I</p> <p>(Positivo-Negativo-Interesante)</p>

Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.			*Despedida del evento.		necesidad.			
---	--	--	------------------------	--	------------	--	--	--

ESCENARIO VI

EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Para realizar la evaluación del plan de acción se procedió a entregarles a los participantes un formato de evaluación de cierre de la actividad, a través del cual, se puso en manifiesto los aspectos que consideraron más resaltantes en cuanto a lo Positivo, Negativo e Interesante (P.N.I) de dicha actividad, lo que permitió recabar la información necesaria para hacer la respectiva síntesis interpretativa y reflexión de los resultados obtenidos, para luego finalizar con las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Síntesis Interpretativa del P.N.I

A continuación se muestra en líneas generales los aspectos que los participantes del plan de acción manifestaron respecto a la actividad: “Conversatorio sobre la Importancia del Desarrollo de la Aptitud Física en la Profesión del Bombero”

Positivo	Negativo	Interesante
Los participantes consideraron que fue muy buena la iniciativa para mejorar la condición física y la salud del personal bombero. También manifestaron que el ponente logró captar la atención de los participantes.	La poca asistencia de los funcionarios bomberiles a la actividad no permitió que la valiosa información suministrada por el especialista en el tema, Eliseo López, tuviera mayor alcance en el resto del Cuerpo de Bomberos.	A la mayoría de los participantes les pareció muy acertada la propuesta del plan de entrenamiento dirigido al bombero tomándose en cuenta que requieren de una óptima aptitud física para el desempeño de su labor.

Reflexiones del Plan de Acción

En el desarrollo del plan de acción surgieron inconvenientes para conseguir los espacios donde se realizarían las actividades. A pesar de que se siguieron los canales regulares con los debidos permisos para tal fin, estos se demoraron en llegar a la institución, por causas ajenas a los investigadores. Sin embargo, se lograron superar dichos inconvenientes.

Una vez gestionado los permisos para su aplicación se ambientaron los espacios, tanto el salón de reuniones para el desarrollo del Conversatorio como también, la cancha deportiva para la ejecución de la actividad práctica.

A pesar de que se hizo el llamado con días de antelación para que los bomberos asistieran a las actividades, no se mostró el interés esperado en cuanto a participación en las mismas.

Cabe mencionar, que la mayoría de los bomberos de este Cuerpo presentan cierta negativa en cuanto a la realización de actividades físicas, sin embargo, se logró concienciar a un número reducido de funcionarios bomberiles que asistieron al Conversatorio sobre la Importancia del Desarrollo de la Aptitud Física en la Profesión del Bombero, quienes se encontraban operativos ese día, en su rol de guardias.

Asimismo, los bomberos que participaron mostraron interés en recibir los conocimientos valiosos aportados por el especialista Eliseo López, quién además contaba con experiencias anteriores en el entrenamiento físico del profesional bomberil; específicamente, en el Cuerpo de Bomberos de Valencia, Estado Carabobo.

Cabe acotar, que en el momento que estaba por culminar el conversatorio y se procedería a dar inicio a la actividad práctica planificada, aconteció una emergencia (incendio forestal), por lo cual los bomberos tuvieron que retirarse urgentemente a solventarla, surgiendo esto como limitante para realizar dicha actividad.

También, hay que resaltar que las instalaciones estaban prestada para esta fecha, ya que los días posteriores se encontrarían inmersos en el “Operativo Carnaval 2015”, sin poder regresar a la institución a aplicar dicha actividad práctica. La

evaluación de la actividad se abordó a través de un formato (Positivo- Negativo- Interesante).

Conclusiones

Una vez finalizadas todas las etapas y tareas, las cuales comprendieron la investigación presentada, respondiendo a los propósitos planteados con intención de dar culminación exitosa de la misma, resulta útil referir las conclusiones obtenidas. En este sentido, se enfatiza en lo siguiente:

- Se logró contar con los permisos para utilizar los espacios de la institución, así como también al Cuerpo de Bomberos como sujeto de estudio.
- Se pudo evidenciar gran receptividad por parte de los participantes hacia el contenido del Conversatorio desarrollado, manifestando un grado de interés con respecto a la importancia que posee realizar actividades físicas en pro de la salud.
- Los profesionales bomberiles que asistieron al conversatorio quedaron convencidos de la importancia que tiene para el profesional bombero potenciar y mantener su aptitud física para el mejor desempeño de su labor.
- Asimismo, los bomberos se comprometieron a ser generadores de cambio en su profesión, e incluso a seguir un plan de entrenamiento físico para desarrollar su aptitud física.
- Sin embargo, no se logró motivar a un gran número de funcionarios bomberiles a que asistieran a la actividad.
- No se logró ejecutar la sesión práctica de entrenamiento físico, debido a causas externas fuera del alcance de los investigadores.
- De esta manera se concluye en la relevancia de tomar en cuenta al Cuerpo de Bomberos para realizar este estudio, otorgándole gran significado a su labor en la comunidad, y asimismo incentivarlos a que sigan formándose y

preparándose constantemente para continuar brindando sus servicios de manera eficaz.

- Finalmente, este Cuerpo de Bomberos Universitarios ha dado mucho por la Universidad de Carabobo y la comunidad en general, siendo hora de que la Universidad de Carabobo les retribuya con un aporte importante a este Cuerpo de Bomberos.

Recomendaciones

Para el desarrollo de futuras investigaciones dentro de este ámbito de investigación se realizan las siguientes recomendaciones:

- Que se incluyan las medidas antropométricas en los bomberos para verificar el diagnóstico del estado de adiposidad y el somatotipo antes y después de ejecutar el plan de entrenamiento.
- Promover campañas de publicidad, con el objetivo de propagar la información y dar inicio a nuevas investigaciones en beneficio de una mejor calidad de vida de estos profesionales tan valiosos para la sociedad.
- Se sugiere que se hagan investigaciones en otros cuerpos de bomberos para observar las problemáticas existentes en ellos y así tener niveles de comparación más amplios con respecto al espectro de la investigación.
- Investigar a profundidad sobre los hábitos personales que constituyen la calidad de vida de este profesional y su relación con la aptitud física.

REFERENCIAS

- Alberich, T. (2007, Noviembre). *Investigación - Acción Participativa y Mapas Sociales* [Documento en línea]. Ponencia presentada en Benlloch (Castellón). Disponible: <https://www.uji.es/bin/serveis/sasc/ext-uni/oferim/forma/jorn/tall.pdf> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Cisterna Cabrera, F. (2005). *Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.ubiobio.cl/theoria/v/v14/a6.pdf> [Consulta: 2014, Agosto 10]
- Colmenares, A (2012). *Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción*. *Revista Latinoamericana de Educación* [Revista en línea] Vol. 3, No. 1. Disponible: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4054232.pdf> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Díaz, L. (2010). *La observación* [Libro en línea]. Disponible: <http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Materiales%20de%20apoyo/La%20observaci+%C2%A6n%20-Lidia%20D+%C2%A1az%20Sanju+%C3%ADn%20-Texto%20Apoyo%20Did+%C3%ADctico%20-M+%C2%AEtodo%20Cl+%C2%A1nico,%203-%C2%A6%20Sem.pdf> [Consulta: 2014, Julio 25]
- Farinola, M. (2010, Abril). *Evaluación de la aptitud física relacionada a la salud en niños y adolescentes* [Documento en línea]. Ponencia presentada en las Segundas Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva en el Niño y el Adolescente, Buenos Aires. Disponible: <http://www.cienciasdelasalud.edu.ar/powerpoints/Evaluacion%20de%20la%20aptitud%20fisica%20relacionada%20a%20la%20salud,%20publicar.pdf> [Consulta: 2014, Julio 3]
- Flórez, R (2007). *Diseño y aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la resistencia en los corredores de fondo de la ciudad de Pamplona* [Resumen en línea]. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad de Pamplona.

- Disponible:http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/hermesoft/portallIG/home_1/recursos/tesis/contenidos/tesis_septiembre/05092007/disenoy_aplicacion_de_un.pdf [Consulta: 2014, Julio 3]
- González, A (2003). *Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales*. [Documento en línea]. Disponible: http://local.cenit.cult.cu/sites/revista_islas/pdf/138_12_Alfredo.pdf [Consulta: 2014, Julio 20]
- Gordo, T (2013). *Teoría del entrenamiento deportivo I*. [Libro en línea]. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña: Editorial Universidad de Barcelona. Disponible: <http://www.google.co.ve/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fapuntessinefc.com%2Fapp%2Fdownload%2F5794266972%2FTEOR%25C3%258DA%2BDEL%2BENTRENAMIENTO%2BDEPORTIVO.pdf&ei=xQXbU-jCOLjNsQTI4HwBg&usg=AFQjCNE3JSxcKpCY327ho9UC59AeZ4ePJw> [Consulta: 2014, Julio 3]
- Jaramillo, F y Jurado, M. (2009). *La forma física y su incidencia en el servicio policial del personal de tropa que labora en la plaza Ibarra durante el primer semestre del 2009* [Resumen en línea]. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad Técnica del Norte. Disponible: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3671> [Consulta: 2014, Julio 3]
- Lara, A., García, J., Torres-Luque, G., Zagalaz, M. (2013). *Análisis de la condición física en bomberos en función de la edad*. *Apunts. Medicina de l'Esport* [Revista en línea] Vol. 48, No. 177. Disponible: <http://www.apunts.org/es/analisis-condicion-fisica-bomberos-funcion/articulo/90194322/> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Ley Orgánica del Servicio de Bombero y de los Cuerpos de Bomberos y Bomberas y Administración de Emergencias de Carácter Civil” (2013). [Transcripción en línea]. Disponible: http://www.asambleanacional.gob.ve/uploads/documentos/doc_1b2f18efd437ec973f99003f156bb9b5fa430f9f.pdf [Consulta: 2014, Julio 3]
- Lopategui, E. (2001). *El concepto de aptitud física* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Apt-Fi-I.html> [Consulta: 2014, Julio 3]
- López, I y González, J (2013). *Plan de actividades físico-deportivas para la integración social dirigidas a la población penitenciaria del internado judicial Carabobo (penal de Tocuyito) ubicado en el municipio Libertador Estado Carabobo*. Tesis de grado de licenciatura no publicada, Universidad de Carabobo, Naguanagua.

- Martínez, L. (2007). *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación* [Documento en línea]. Disponible: http://www.ulibertadores.edu.co:8089/recursos_user/documentos/editores/7118/9%20La%20observaci%F3n%20y%20el%20diario%20de%20Campo%20en%20la%20Definici%F3n%20de%20un%20Tema%20de%20Investigaci%F3n.pdf [Consulta: 2014, Julio 4]
- Melero, N (2011). *El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social: un análisis desde las ciencias sociales.* [Documento en línea]. Disponible: http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/21/art_14.pdf [Consulta: 2014, Julio 7]
- Navarro Valdivielso, F. (2003). *Modelos de planificación según el deportista y el deporte.* *EFDeportes.com, Revista Digital* [Revista en línea], 67. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Quintero, J (2011). *Teoría de las necesidades de Maslow.* [Documento en línea]. Disponible:http://doctorado.josequintero.net/documentos/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf [Consulta: 2014, Julio 7]
- Sagastizabal, M y Perlo, C (2002). *La investigación-acción como estrategia de cambio en las organizaciones.* [Libro en línea]. Editorial STELLA. Disponible: <http://www.terras.edu.ar/postitulos/1/12/biblio/1De-la-percepcion-al-diseno.pdf> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Tovar Torres, H. (2011). *Importancia de la evaluación de la aptitud física en el músico en formación y profesional.* *EFDeportes.com, Revista Digital* [Revista en línea], 152. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd152/evaluacion-de-la-aptitud-fisica-en-el-musico-profesional.htm> [Consulta: 2014, Julio 20]
- Villegas, D y Alcalá, M. (2011). *Programa de actividades físicas dirigido a la prevención de enfermedades cardiovasculares del adulto mayor del sector “El Charal” parroquia Urama.* Tesis de grado de licenciatura no publicada, Universidad de Carabobo, Naguanagua.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Bárbula, Febrero 2015

Ciudadano:

Abg. Raúl Guerra

1er Cmdt. del Cuerpo de Bomberos de la U.C

Presente.-

En mi condición de Jefe del Departamento de la Mención Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración para que los bachilleres: **Katherine Rausseo 19.755.272** y **Francovic Martínez 19.301.979**, cursantes del 10mo semestre de la especialidad de Educación Física, Deporte y Recreación realicen su Trabajo Especial de Grado Titulado: **“PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL DESARROLLO DE LA APTITUD FÍSICA DEL PROFESIONAL BOMBERIL DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO, CAMPUS BÁRBULA”**. Bajo la tutoría del Profesor Denis Vargas.

Sin más a que hacer referencia, quedo de usted.

Recibido
[Firma]
Capitán (B)
Abog. Raúl Guerra
11/02/2015
11:22

[Sello: Comandante del Cuerpo de Bomberos]

Atentamente.
[Firma]
Profesor Manuel Baldayo
Jefe del Departamento de Educación Física,
Deporte y Recreación

[Sello: Universidad de Carabobo]

Consentimiento Informado para el estudio titulado: Plan de Entrenamiento Físico para Mejorar la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula

Estimado (a) -----

Soy estudiante de la Facultad de Educación de la UC, Mención Educación Física, Deporte y Recreación. Me dirijo a usted para solicitar su ayuda como sujeto de estudio de la investigación arriba señalada.

Su participación consiste en acceder a una entrevista en profundidad; en el lugar y horario de su preferencia. Es probable una segunda entrevista para la revisión del registro escrito y las interpretaciones emergentes de la primera entrevista. Le entregaré una copia de la transcripción de la entrevista y podrá hacer los cambios que considere necesarios.

El propósito de estos registros consiste en obtener información valiosa que contribuya a diseñar un Plande Entrenamiento Físico para Mejorar la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, partiendo del significado que tiene el mantenimiento de una óptima condición física para un mejor desempeño de sus funciones.

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad. Para lo cual se empleará un seudónimo.

Esta investigación será compartida, en su disertación, con otros miembros de la comunidad científica de la UC, lugar donde se expondrá el referido estudio.

Si tiene alguna pregunta posterior a la entrevista puede comunicarse a mi teléfono celular: 0416-1086794 o 0426-2246627, y al correo electrónico frankovic_20@hotmail.com o katherine_rausseo@hotmail.com.

Agradecido (a) por su participación y colaboración, queda de usted.

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido *Juan Brea*

Firma *[Firma manuscrita]*

Fecha *03-02-2015*

Consentimiento Informado para el estudio titulado: Plan de Entrenamiento Físico para Mejorar la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula

Estimado (a) _____

Milson Para

Soy estudiante de la Facultad de Educación de la UC, Mención Educación Física, Deporte y Recreación. Me dirijo a usted para solicitar su ayuda como sujeto de estudio de la investigación arriba señalada.

Su participación consiste en acceder a una entrevista en profundidad; en el lugar y horario de su preferencia. Es probable una segunda entrevista para la revisión del registro escrito y las interpretaciones emergentes de la primera entrevista. Le entregaré una copia de la transcripción de la entrevista y podrá hacer los cambios que considere necesarios.

El propósito de estos registros consiste en obtener información valiosa que contribuya a diseñar un Plande Entrenamiento Físico para Mejorar la Aptitud Física del Profesional Bomberil de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, partiendo del significado que tiene el mantenimiento de una óptima condición física para un mejor desempeño de sus funciones.

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad. Para lo cual se empleará un seudónimo.

Esta investigación será compartida, en su disertación, con otros miembros de la comunidad científica de la UC, lugar donde se expondrá el referido estudio.

Si tiene alguna pregunta posterior a la entrevista puede comunicarse a mi teléfono celular: 0416-1086794 o 0426-2246627,y al correo electrónico frankovic_20@hotmail.com o katherine_rauseo@hotmail.com.

Agradecido (a) por su participación y colaboración, queda de usted.

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido Milson Para

Firma 

Fecha 03-02-2015



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: BORO PÉREZ BELISARIO

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
<p>- Se ocupó de una necesidad fundamental como lo es la salud y reconocimiento físico del Bombero</p> <p>- El abordaje de la diabetes como problema de salud</p>	<p>- La poca asistencia por parte de los convocados, que hizo que no se desarrollara la actividad</p>	<p>- La propuesta de mejoramiento para el personal Bombero adaptado a las necesidades del servicio</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Jose Jimenez

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
Implementar esos instrumentos de salud para el fortalecimiento físico del individuo.	Dejar de hacerlos	Empezar lo mas pronto posible con este Proyecto



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Daniel Schintu

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
<ul style="list-style-type: none">• Buen dominio del Tema• Mantuvieron la atención del público	<ul style="list-style-type: none">• Poca afluencia de personal (asistencia).• Notificación de la actividad con poco tiempo de antelación.	<ul style="list-style-type: none">• Propuesta de adiestramiento físico como oportunidad tangible de mejora en condición física.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: ANA BUSTAMANTE

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
Los aspectos relacionados con la salud: • Diabetes • consumo de azúcar.	Poca asistencia de los funcionarios	Importancia de incorporar a los bomberos a la actividad física como lo establece la ley.



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Bbro Roger Alvaranza

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
Instrumentos Para mejorar la Salud, Eliminar Sedentarismo Evitar Enfer- medades cardio vasculares, mejorar nuestra Capacidad de Resistencia	El Tiempo Para Realizar la Actividad	Desarrollar las actividades



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Cabo 2° Roberto Marín

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
<i>Excelente Iniciativa en pro de la salud del personal</i>		<i>El hecho de que se pueda realizar una rutina de ejercicios que permita mejorar la condición física del funcionario</i>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Yorgelis Ruidiaz.

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

Positivo	Negativo	Interesante
Excelente iniciativa en cuanto al interés en la condición física en el ambiente laboral	S/N	Es importante llevar a cabo las actividades físicas, debido a la alta exigencia que nuestro trabajo tiene.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EVALUACIÓN DE CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Participante: Mauro Rondon

En base a la actividad realizada, desarrolle los aspectos que considere importante resaltar de la misma, en cuanto a:

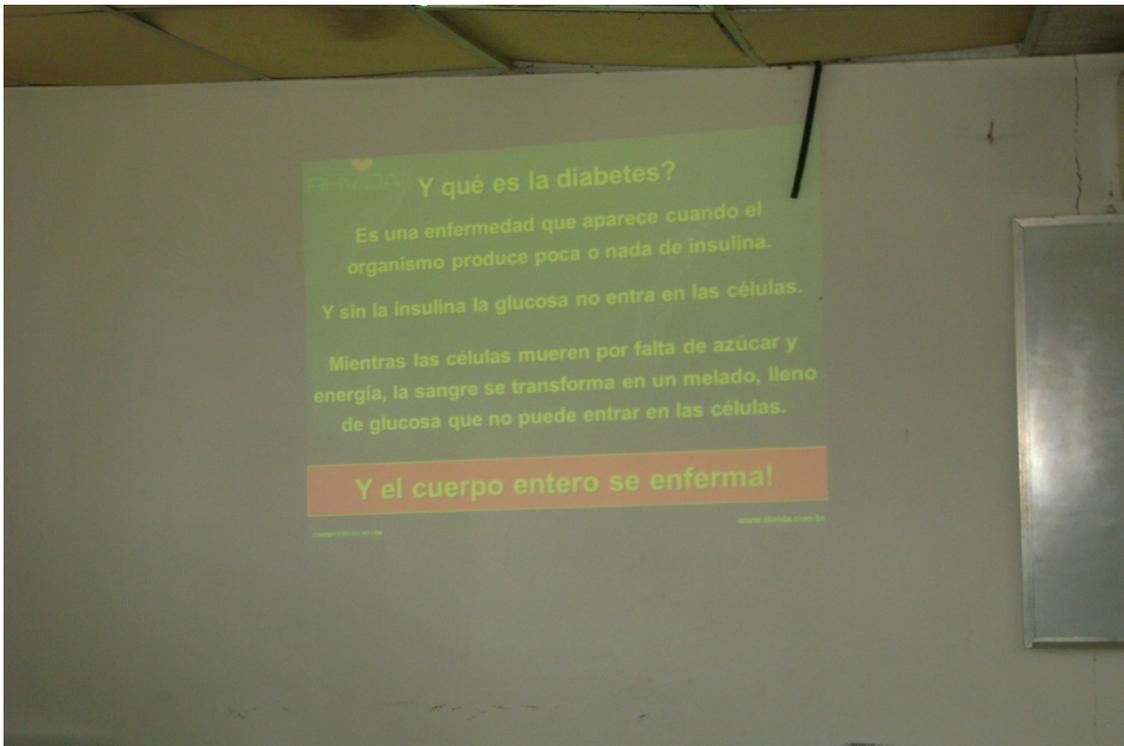
Positivo	Negativo	Interesante
Orientación a la mejora de la salud.		tratamiento y orientación nutricional aperte de las instalaciones de la Universidad para las prácticas físicas.



















A continuación se mostrarán las sesiones de entrenamiento de un Microciclo planificado para el Cuerpo de Bomberos de la Universidad de Carabobo, Campus Bárbula.

Sesión de Entrenamiento #1

Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
<p>Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Aptitud Física</p>	<p>*Bienvenida a los bomberos participantes.</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>	<p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso): 1ra Estación: Flexión y Extensión de codos, 2da Estación: Abdominales, 3ra Estación: Coordinación a través de escaleras, 4ta Estación: Dorsales. (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*12 minutos de trote continuo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p>	<p>Vuelta a la calma con una caminata de 2 minutos después del trote continuo para luego terminar con elongación muscular.</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Conos</p> <p>-</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>

Sesión de Entrenamiento #2

Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
<p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Educación Física</p> <p style="text-align: center;">Aptitud Física</p>	<p>*Bienvenida a los bomberos participantes</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>	<p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso): 1ra Estación: Sentadilla cargando un paño (manguera), 2da Estación: Coordinación a través de escaleras, 3ra Estación: Lateralidad, 4ta Estación: salto unipodal (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*20 minutos de trote y caminata a intervalos de tiempo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p>	<p>Vuelta a la calma con una caminata de 2 minutos después del trote continuo para luego terminar con elongación muscular.</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Conos</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>

Sesión de Entrenamiento #3

Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
<p>Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Aptitud Física</p>	<p>*Bienvenida a los bomberos participantes</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>	<p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso): 1ra Estación: Flexión y Extensión de codos, 2da Estación: Abdominales, 3ra Estación: Coordinación a través de escaleras, 4ta Estación: Dorsales. (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*15 minutos de trote continuo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p>	<p>Vuelta a la calma con una caminata de 2 minutos después del trote continuo para luego terminar con elongación muscular.</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Conos</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>

Sesión de Entrenamiento #4

Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
<p>Área</p> <p>Educación Física</p> <p>Aptitud Física</p>	<p>*Bienvenidos a los bomberos participantes.</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>	<p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso):</p> <p>1ra Estación: Sentadilla cargando un paño (manguera), 2da Estación: Coordinación a través de escaleras, 3ra Estación: Lateralidad, 4ta Estación: salto unipodal (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*30 minutos de trote y caminata a intervalos de tiempo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p>	<p>Vuelta a la calma con una caminata de 2 minutos después del trote continuo para luego terminar con elongación muscular.</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Conos</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>

Sesión de Entrenamiento #5

Contenido	Inicio	Desarrollo	Cierre	Recursos
<p style="text-align: center;">Área</p> <p style="text-align: center;">Educación Física</p> <p style="text-align: center;">Aptitud Física</p>	<p>*Bienvenida a los bomberos participantes.</p> <p>*Acondicionamiento neuromuscular (Elongación Muscular y Movilidad Articular).</p>	<p>*Circuito de entrenamiento para desarrollar la capacidad anaeróbica y la fuerza (4 estaciones, 3 series; 15" de trabajo y 10" de descanso): 1ra Estación: Flexión y Extensión de codos, 2da Estación: Abdominales, 3ra Estación: Coordinación a través de escaleras, 4ta Estación: Dorsales. (2 minutos de descanso entre cada serie).</p> <p>*25 minutos de trote continuo para desarrollar la capacidad aeróbica.</p>	<p>Vuelta a la calma con una caminata de 2 minutos después del trote continuo para luego terminar con elongación muscular.</p>	<p>-Pito</p> <p>-Cancha Deportiva</p> <p>-Tirro</p> <p>-Conos</p> <p>-Cronómetro</p> <p>-Cámara fotográfica.</p>