



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



**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS
PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

Autor: Junior López
Tutor: Stanley Steele

Bárbula, Julio 2014



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



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL
SECTOR 26 DE LA COMUNIDAD LAS PALMITAS, EN EL MUNICIPIO
VALENCIA DEL ESTADO CARABOBO.**

Autor: Junior López

Tutor: Stanley Steele

Trabajo Especial de Grado, realizado como
Requisito indispensable para optar al Título
de Licenciado de Educación. Mención
Educación Física, Deporte y Recreación.

Bárbula, Julio 2014



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



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL
SECTOR 26 DE LA COMUNIDAD LAS PALMITAS, EN EL MUNICIPIO
VALENCIA DEL ESTADO CARABOBO.**

Autor: Junior López

Tutor: Stanley Steele

Trabajo Especial de Grado, aprobado en la
Mención: Educación Física, Deporte y
Recreación de la Facultad de Ciencias de la
Educación de la Universidad de Carabobo
Por el Profesor Dr. Stanley Steele

Firma

Bárbula, Julio 2014

AGRADECIMIENTO

Principalmente a mi Padre Celestial todopoderoso DIOS, gracias porque me ayudaste en lo largo y ancho de mi carrera, estuviste en cada momento de mi vida, sin ti no hubiese logrado vencer cada obstáculo en mi sendero

En segunda instancia, quiero dedicarles esta investigación a mis padres, que con sus esfuerzos, consejos y apoyo incondicional me apoyaron durante toda mi carrera y así lograra alcanzar mi profesión y tener hoy en día el título de licenciado, orgullosos estoy de ustedes padres.

Por consiguiente a los docentes de la universidad de Carabobo, departamento de Educación Física, Deporte y Recreación, que día a día me instruyeron y formaron a través de sus herramientas pedagógicas, por ende quiero nombrar a los docentes que marcaron en mi vida universitaria como lo son las profesoras Sonia Gala, Mgs. María Monsalve, Prof. Yolanda Rodríguez, Prof. Ada Dugarte, Prof. Tania Jiménez y los profesores Mgs. Eglis Gomes y en especial el Prof. Denis Vargas quien fue un excelente docente y amigo, a ellos que fueron y serán mis grandes docentes.

Continuamente le agradezco a mi amiga Carolina Centeno quien me brindo de su apoyo total durante el programa así como al Prof. Cubano Alberto Santana que formo parte de la investigación brindándome de su apoyo y conocimiento, como también a los demás profesores cubanos que me apoyaron en el programa de actividades físicorecreativas, además de las personas de la comunidad que me brindaron de su ayuda, a todos ustedes muchas gracias.

Finalmente al Dr. Stanley Steele quien fue el tutor de la materia, por brindarme de sus conocimientos prácticos y teóricos, mil gracias por su apoyo y palabras.

DEDICATORIA

Principalmente quiero dedicarles esta investigación a mis padres, que con sus esfuerzos y consejos me ayudaron durante toda mi carrera, para que lograra alcanzar mi profesión y tener hoy en día el título de licenciado, orgullosos estoy de ustedes padres.

En segunda instancia a mis hermanos, para que evidencien que estudiar tiene sus ventajas, ahora les digo que los objetivos debemos de alcanzarlos con constancia y perseverancia.

Continuamente a mi hermosa sobrina la cual quiero mucho, ya que ella estuvo en momentos inolvidables en mi vida y que visualice que hoy en día soy un profesional, para que en el mañana tenga una inspiración de futuro.

Seguidamente a mi cuñada, familiares y amistades que son parte de mi gran familia, a los cuales les digo que estudiar es parte de la vida hoy fui yo, ustedes también pueden alcanzar sus metas.

Este logro es por ustedes.....

INDICE GENERAL

	Pág.
AGRADECIMIENTO.....	i
DEDICATORIA.....	ii
INDICE GENERAL.....	iii
LISTA DE CUADRO	v
LISTA DE GRÁFICO.....	iv
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIO I	
EL PROBLEMA	
Descripción del Problema.....	4
Objetivos de la Investigación.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivo Especifico.....	7
Justificación.....	8
Ámbito del Estudio.....	10
ESCENARIO II	
MARCO TEORICO REFERENCIAL	
Antecedentes de la Investigación.....	11
Bases Teóricas.....	13
Teorías Postuladas.....	15
Bases Legales.....	18
Bases Conceptual.....	21
ESCENARIO III	
ABORDAJE METODOLÓGICO	
Naturaleza de la Investigación.....	23
Enfoque de la Investigación.....	23
Diseño de la Investigación.....	24

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	25
ESCENARIO IV	
Análisis e Interpretación de los Resultado.....	28
Plan de acción.....	39
Foda.....	43
Cronograma.....	44
ESCENARIO V	
Fase de Ejecución y Evaluación.....	45
ESCENARIO VI	
Conclusión.....	47
Recomendaciones.....	48
Referencias.....	50
Anexos.....	53
Anexo A.....	54
Anexo B.....	56
Anexo C.....	60
Anexo D.....	63
Anexo E.....	66
Anexo F.....	72
Anexo G.....	74

LISTA DE CUADROS

Cuadro	pág.
Cuadro 1informantes claves.....	25
Cuadro 2 practica usted alguna actividad física.....	38
Cuadro 3beneficios de la actividad física.....	39
Cuadro 4padece de alguna enfermedad.....	50
Cuadro 5realiza algún chequeo médico.....	51
Cuadro 6asistio a una charla de nutrición.....	52
Cuadro 7alimentacion balanceada.....	53
Cuadro 8mejora su estilo de vida actual.....	54
Cuadro 9conocimientos sobre actividades físicas.....	55
Cuadro 10participar en un programa.....	56
Cuadro 11actividades dentro del programa.....	57

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico	pág.
Gráfico 1.....	29
Gráfico 2.....	30
Gráfico 3.....	31
Gráfico 4.....	32
Gráfico 5.....	33
Gráfico 6.....	34
Gráfico 7.....	35
Gráfico 8.....	36
Gráfico 9.....	37
Gráfico 10.....	38



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



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL
SECTOR 26 DE LA COMUNIDAD LAS PALMITAS, EN EL MUNICIPIO
VALENCIA DEL ESTADO CARABOBO**

Autor: López Junior
Tutor: Stanley Steele
Julio 2014

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad diseñar un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo, con el fin de brindarle opciones de participación en actividades físicorecreativas que coadyuven a optimizar la salud integral de los participantes. El origen de la naturaleza de la investigación es el Paradigma Socio-Critico y se desarrolló bajo la modalidad de investigación-acción participativa, para la recolección de datos se utilizaron las técnicas e instrumentos siguientes: 1.- Observación directa en la comunidad mencionada; 2.- Un cuestionario estructurado por 10 preguntas de tipo cerradas, el cual se validó mediante la intervención por expertos en el área, el cual fue aplicado a una muestra de 16 personas, en conclusión se tabularon y analizaron los resultados obtenidos, donde todos los informantes claves estaban de acuerdo con la participación de un programa de actividades físicorecreativas.

Descriptores: Actividad Física y Recreativa, Calidad de Vida, Adulto Mayor.

Línea de Investigación: Recreación, Comunidad y Escuela.
Temática: Modelos recreativos de Actividad Física
Subtemática: Escuela y Comunidad deportiva recreativa

INTRODUCCIÓN

La presente investigación comprende una gran importancia para la población de la comunidad de las Palmitas dirigida al adulto mayor, en este sentido la elaboración de un diseño de actividades físicas y recreativas ayudaran a estas personas a ser proactivas, además de estar enfocados en la realización de actividades físicas en el cual generará en ellos la participación, el compañerismo, la sociabilidad y en definitivo un buen estado físico y de salud.

La calidad de vida de la población puede ser considerada como un fenómeno universal a nivel mundial, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida. El aumento de la expectativa de vida en este país y el envejecimiento de la población es un hecho irreversible. Esta situación ha traído consigo la ineludible necesidad de buscar nuevos modos y modelos para afrontar los retos que plantea la atención a tan específico y vulnerable sector de la población.

Existe una larga serie de consideraciones a tener en cuenta a la hora de atender a los adultos mayores, como es la alta presencia de enfermedades y la respectiva tendencia de las mismas a convertirse en crónicas o complicarse, la habitual asociación de enfermedades, con la consiguiente polifarmacia, y la constante presencia de factores psíquicos y sociales condicionantes. Todo ello ocasiona frecuentes situaciones de pérdida de capacidad funcional de estas personas para realizar correctamente las actividades de la vida diaria.

En el campo de la Educación Física, el Deporte y la Recreación se ha producido una verdadera revolución gracias a varias misiones que se han venido desarrollando en Venezuela, dentro de las cuales se encuentra la Misión Barrio Adentro (MBA), concibiéndose una especial importancia a la atención del adulto mayor con el criterio de mantenerlo en el seno de la familia siempre que sea posible, por lo que se debe consolidar en este sentido la relación entre

envejecimiento y salud, de igual manera permite la integración de los profesionales de la Educación Física en los procesos de aprendizaje y enseñanza.

En función a lo antes expuesto, se determina que el objetivo de este estudio es diseñar un programa de actividades físicas y recreativas que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, el cual está dirigido para lograr en el adulto mayor un buen estado físico-emocional, además de gozar una con una excelente salud y motivarlos a realizar actividades físicas.

La promoción de la actividad física relacionado con la salud, de acuerdo con Samaniego y Devis (2003) varía en función de la perspectiva del proceso y del resultado. Vista desde el resultado, la práctica de la actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, en función de curar o evitar la aparición de enfermedades, sobre todo las asociadas al sedentarismo. El gasto energético vinculado a la actividad física, puede provocar adaptaciones orgánicas que protejan contra las enfermedades. En consecuencia, las actividades se basan en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividades), que permiten determinar cómo se mejora o mantiene la condición física a la salud.

De esta manera en la investigación se abordarán aspectos que reflejan lo mencionado, estructurándose en una serie de VI escenarios, conforme a lo expresado:

Escenario I, hace referencia al planteamiento del problema el cual describe los hechos actuales de la situación problemática, la justificación basada en la importancia de la investigación; por qué y para que se realizara el proyecto, el objetivo general dirigido al logro de la investigación además los objetivos específicos empleados para llevarse a cabo en cada una de las fases y actividades a que serán ejecutadas dentro del programa para el adulto mayor.

Escenario II, se refiere al marco teórico referencial el cual está distribuido en antecedentes de la investigación el cual hace referencia a investigaciones anteriores, base teórica relacionada con los teóricos que postulan el problema de la

investigación, bases legales las cuales sustentan lo planteado en la investigación además de las bases conceptuales que son las palabras claves del proyecto.

Escenario III, resalta el aspecto del abordaje metodológico, en él se señala la modalidad de la investigación, naturaleza de la investigación, enfoque de la investigación además de las técnicas e instrumentos de recolección de datos que nos permite la recopilación de la información necesaria para la realización del proyecto como de las actividades.

Escenario IV, fase de análisis y ejecución, en él se señala los resultados del instrumento de investigación aplicado a través de la encuesta, el cual está estructurada por 10 preguntas de tipo cerrada, dirigida a la población adulta.

Escenario V, en esta fase se encuentra el plan de acción llevado a cabo en el programa de actividades físico recreativas, así como la foda y el cronograma de actividades.

Escenario VI, en esta fase se encuentra la ejecución, descripción y evaluación de las actividades llevadas a cabo en el plan de acción, además de las conclusiones y recomendaciones, referencias y anexos.

ESCENARIO I

Descripción del Problema

En el siglo XXI son varias las causas que pueden afectar la salud de los adultos mayores. En la mayoría de los casos estos riesgos suelen estar asociados a: una mala ingesta de alimento, problemas de salud hereditaria, inactividad física, entre otras; el hombre está informado de la importancia de la actividad física como medio para obtener bienestar y salud, sin embargo parece no haber internalizado que la actividad física es un medio fundamental del resguardo de la salud, se observa con preocupación la poca participación de la masa poblacional en las múltiples posibilidades de ejercitarse que existen, por el contrario aumenta a un ritmo acelerado ciertos problemas de salud.

Por lo tanto la Educación Física puede ser un medio para prevención contra los problemas de salud que afectan a los adultos mayores. El ejercicio físico se considera como el medio fundamental de la actividad física. Existen muchos criterios con relación a las formas de aplicar y desarrollar las actividades físicas que se realizan con el adulto mayor.

Según Hoeger, Hoeger e Ibarra (s/f), mucha gente no sabe cómo alcanzar estos objetivos y su peor enemigo está en sus patrones de comportamiento (hábitos); los patrones de vida modernos parece no proveer suficiente oportunidades para el ejercicio físico y más aún lo nocivo de los hábitos de vida (el fumar, ingesta de alcohol, mala nutrición, etc.) contribuyen al deterioro gradual de la salud.

Palacios (2001), afirma que uno de los objetivos prioritarios de la actividad físicas en todas las edades, especialmente para el adulto mayor, es aumentar la proporción de personas adultas que realicen ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días disminuyendo al máximo la población sedentaria.

A tal modo, refiere la Organización Mundial de la Salud, en la Asamblea Mundial de la Salud, (OMS, 2002).

A pesar de los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades de la tercera edad, se calcula que el 60% de esta población no son lo suficientemente activas como para cosechar beneficios de salud y estas tasas son más altas en las mujeres, puesto que la tendencia global a la inactividad es prevaleciente en las áreas urbanas tanto en países desarrollados como en aquellos en desarrollo. (p. 28).

En este sentido, Serra (2007), indica que

La actividad física mejora la salud y la calidad de vida. 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. (p.4)

En la urbanización las Palmitas del sector 26 ubicada en el Municipio Valencia del estado Carabobo, muchos adultos mayores no se han incorporado a los diferentes proyectos de la Educación Física terapéutica relacionada con los círculo de abuelo, lo cual influye negativamente en el conocimiento que deben tener estos sobre las necesidades biológicas que representa la práctica de actividades físicas y recreativas en esta etapa de la vida, como de igual modo, los familiares de un alto por ciento de los adultos mayores no priorizan esta actividad y relegan a otros planos la necesidad que tienen dichas personas de practicar actividades físicas y recreativas, como es el caso de tenerlos ocupados en acciones del hogar.

Cabe señalar que la dependencia de automedicación, la falta de autoestima e interés por la participación en las actividades físicas; es motivo para la realización de actividades relacionadas con la actividad física, con el objeto de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que habitan en la zona, ya que no constan de iniciativas propias o por parte de los entes del consejo comunal; el cual tiene formado un comité de salud y otro de deporte y recreación, en

conclusión dicho grupo no ejecuta actividades en la comunidad, por lo cual el interés de esta investigación es beneficiar con actividades que ayuden a los problemas de salud que presentan los adultos mayores de la comunidad.

Las actividades físicas han adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo, teniendo cada vez más claros los beneficios que representan para el mejoramiento de la salud, para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad de vida de los seres humanos.

Sin embargo a pesar de la importancia de dichas actividades y de los beneficios que proporcionan, se puede evidenciar que en la actualidad son muchas las comunidades en las cuales la población, el adulto mayor tiene poca participación en actividades físicas y placenteras; mantienen un estilo de vida sedentario, ya que no realizan actividades físico-recreativas y deportivas.

Dada esta razón se ha creado una propuesta metodológica de actividades físicorecreativas para el trabajo con adultos mayores, la necesidad de la elaboración de propuestas metodológicas que contribuyan a formar en su propio beneficio y en el de la sociedad personas sanas, fuertes, resistentes física y espiritualmente que sobrepasen la esperanza de vida de su generación; de manera que, sirvan de herramienta para que los profesores de Educación Física desarrollen su trabajo, en otras palabras llegando a su objetivo supremo, el cual es el mejoramiento paulatino de la calidad de vida.

Según Guevara (2005). "la planificación de las actividades de un grupo de personas procura el logro de un objetivo común, a través de la división del trabajo, funciones, responsabilidades" (p.2).

A pesar de todo lo antes expuesto persiste en la comunidad las "Palmitas" la siguiente situación da paso a formular las interrogantes que se relacionan directamente con los objetivos de la investigación.

¿Cuál es el estado que presenta la calidad de vida de los adultos mayores del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del estado Carabobo?

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del estado Carabobo?

¿Qué importancia tendría diseñar un programa de actividades físicas y recreativas dirigidas al adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del estado Carabobo?

Una vez mencionada las interrogantes se plantea lo siguientes objetivos de la investigación:

Objetivos de la Investigación

General

Diseñar un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.

Específicos

- 1.** Diagnosticar el estado actual que presenta la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.
- 2.** Planificar un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.
- 3.** Ejecutar el plan de acción a través de un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.

4. Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación del programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.

Justificación

En esta investigación se parte de cómo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha prestado especial interés en la creación de tecnologías y metodologías para incrementar la calidad de vida del adulto mayor, para ello se han desarrollado y se celebran diversas conferencias y reuniones internacionales relacionadas con el tema de promoción de salud. La misma tiene sus antecedentes desde los siglos anteriores, lo que ha permitido sentar sus bases actuales.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la atención a la población adulta concebida para mejorar el estado de salud, el bienestar físico y social, así como la calidad de vida con vistas a la inserción del adulto mayor a la sociedad, donde el individuo recupere su estado funcional, óptimo, tanto en el hogar como en la comunidad, en la medida que le permita la utilización apropiada de todas sus posibilidades. También está la complejidad de las comunidades donde se lleva a cabo dicha misión desde el punto de vista político, económico y social. De ahí la necesidad de llevar a cabo esta investigación con vista a darle solución al problema científico planteado.

Las actividades físicas están enfocadas y basadas a la motivación de los adultos mayores para el pro de la salud, con el objeto de conservar su autonomía física, psíquica y social. Por ende la acción de esta investigación, es la elaboración del programa donde se pretende colaborar en la comunidad, incentivando a los adultos por medio de la ejecución de la actividad físicas-recreativas. La valoración del programa radica en la necesidad de cambiar el estado de salud del adulto y así el goce de una calidad de vida, ya que en esta edad implican condiciones de salud, que impiden la realización de actividades físicas, así se incluyen y entienden la importancia de mantenerse activos físicamente; lo cual otorga beneficios notables a su cuerpo, mente y espíritu.

La presencia o ausencia de actividad física condiciona que la persona desarrolle su vida ligada a dos polos completamente opuestos: salud y enfermedad, por ello el proceso de envejecimiento que se produce en el organismo de las personas puede verse acelerado o ralentizado en función de su nivel de actividad física y mental.

La línea de investigación en la cual se encuentra enmarcada dicha investigación, es la Línea de Investigación: Recreación, Comunidad y Escuela. En tal sentido, desde el punto de vista teórico-práctico, el presente estudio servirá de aporte a nuevos enfoques en las prácticas de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor, además la investigación debe considerarse relevante desde el punto de vista comunitario, ya que responde a la necesidad de la comunidad de las Palmitas, de igual modo se puede evidenciar desde el punto educativo, ya que puede brindarse herramientas y estrategias básicas acordes a las posibilidades del adulto mayor, es decir, se le brinda conocimientos de actividades físicas y recreativas mediante un programa objetivo, agradable y beneficioso para el bienestar y calidad de vida.

La novedad científica de la investigación radica en una nueva propuesta de actividades físicorecreativas a desarrollarse a través de los objetivos ya expuestos, así como la estructura de éstos para la contribución y mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Ámbito del Estudio

El estudio de la presente investigación se realizó en el Estado Carabobo al sur del Municipio Valencia, en la Parroquia Rafael Urdaneta Urb. Las Palmitas en el sector 26 cerca de la Planta Eléctrica (CADAFE). La estructura del sector con respecto a las calles y avenidas son de asfalto en buen estado, consta con 4 calles principales y 1 avenida, además de poseer estacionamiento, escuela y cancha deportiva.

ESCENARIO II

Marco Teórico Referencial

El marco teórico referencial se fundamenta en la revisión documental y bibliográfica, donde se recopila la información pertinente de ideas y posturas de autores de trabajos especiales de grados o tesis de maestrías, que sirven de base a la investigación por realizar, por lo tanto dicho marco se estructura en secciones, tales como; antecedentes de la investigación, base teórica, bases legales y bases conceptuales.

Antecedentes de la Investigación

Según Fidias (2006) “los antecedentes reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones”. (p. 106).

Esta sección aborda la fundamentación de investigaciones ya realizadas las cuales guardan vinculación con el problema planteado, a partir de este punto se recaba información de autores de tesis o trabajos de grado como antecedentes que sustentan la investigación, entre ellos:

Pineda, y Valles. (2010). En su estudio “Diseño de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, que contribuyan a mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor de la comunidad la luz del municipio Naguanagua”. Analizaron su programa de forma secuencial cumpliendo la estructura de cada una de las fases, en su investigación denotaron cada paso que ejecutarían de tal manera que sus objetivos cumplieron lo esperado, trabajaron bajo los parámetros de la investigación acción participativa sostenida en el tipo de investigación descriptiva y de campo, para la recolección de datos utilizaron la técnica del cuestionario donde tabularon una cantidad de preguntas aplicadas a una población, donde posteriormente validaron la información e instrumento por la intervención de un experto.

Cortes, (2011). En su trabajo denominado “Programa de Actividades Físicas-Recreativas dirigido a los adultos mayores del sector 18 de Octubre. Municipio San Joaquín Estado Carabobo”. Analizo su trabajo y se dirigió al goce de la calidad de vida concretando cada uno de sus objetivos específicos como el objetivo general, su estudio se resaltó en un muestra cuantificable donde aplico las actividades recreativas; logrando así la participación y motivación de los adultos mayores, de forma que continuaron sus actividades por la satisfacción tenida durante su programa, en lo que respecta a la investigación realizada se trabajó con la modalidad de investigación acción donde recabo los datos a través del instrumento entrevista.

Rojas, (2011). “Actividad física orientada a la calidad de vida en adultos de 45 a 60 años de la urbanización “Augusto Malavé Villalba” de Guacara”. Su trabajo se centró en el desarrollo de la actividad física donde resaltó los postulados de sus teorías con respeto al adulto mayor. Su estudio se enmarcó en la modalidad de investigación acción, con base en el tipo de investigación descriptiva y de campo. La obtención de los datos recogidos en la investigación se basó en la observación y la técnica de la encuesta. Se formularon a través de preguntas cerradas para luego dar validez al instrumento a través de la intervención de un experto, de tal manera que los datos arrojados se tabularon mediante un modelo establecido el cual contempla estrategias y los resultados obtenidos.

León y Martínez, (2013). En su trabajo “Plan de ejercicios físicos que contribuya al mejoramiento de la salud de los adultos mayores, con edad comprendida entre 60 y 65 años, habitantes del sector pueblo nuevo, Municipio Nirgua Estado Yaracuy”. Su plan de ejercicios se centró en la integración social y calidad de vida del adulto a través de actividades físicas, se basaron en la investigación de campo mediante la modalidad del proyecto factible, utilizando como instrumento la encuesta; la cual se la realizó a una muestra cuantificable, donde les permitió concluir que los adultos mayores no realizaban actividad física

y teniendo así como resultado la socialización del adulto mayor en la comunidad ya citada.

Bases Teóricas

Según Fidias (2006) las bases teóricas “implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado”. (p.107).

Adulto Mayor

El termino adulto mayor, ha sido un tema de muchas discusiones a las cual se le ha llamado también de otras maneras, para Ramírez (2005), el termino adulto mayor se refiere al que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad.

En este sentido el adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad.

Tipología en el adulto mayor

Según Bernal y Pedroso (2008), existen alrededor de cuatro (4) tipologías de adultos mayores:

1. Adultos Físicamente Frágiles:

Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermedias.

Necesitan mejorar las funciones de la vida diaria como limpiar la casa, cocinar, realizar compras, y salir de la casa. Resulta importante desarrollar la fuerza mejorar marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que

influyeran en el equilibrio.

2. Adultos Físicamente Independientes:

Realizan todas las actividades de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar.

Estando aquí incluidos los Adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicio físico regular.

Necesitan mantener y mejorar las funciones físicas que les dan independencia y previenen las incapacidades y lesiones. Por lo tanto necesitan desarrollar la fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, equilibrio, agilidad, coordinación, tiempo de reacción del movimiento.

3. Adultos Físicamente Aptos o Activos:

Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos.

Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

Necesitan mantener un buen nivel de actividad física y funcional.

Resulta importante trabajar la fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, equilibrio, agilidad, coordinación, tiempo de reacción del movimiento.

4. Adultos Atletas:

Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e Internacionales y practicar deportes de alto riesgo.

Necesitan de entrenamiento para conseguir mantener el nivel de capacidades físicas y condiciones de desempeño máximo específico en su actividad competitiva o recreativa.

Teorías Postuladas

Aprendizaje Significativo

Ausubel (1963, p. 58), el aprendizaje significativo es el “mecanismo humano, por excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento. No-arbitrariedad y sustantividad son las características básicas del aprendizaje significativo”.

Para este autor la no-arbitrariedad quiere decir que el material potencialmente significativo se relaciona de manera no-arbitraria con el conocimiento ya existente en la estructura cognitiva del aprendiz. O sea, la relación no es con cualquier aspecto de la estructura cognitiva sino con conocimientos específicamente relevantes a los que Ausubel llama subsumidores. El conocimiento previo sirve de matriz “ideacional” y organizativa para la incorporación, comprensión y fijación de nuevos conocimientos cuando éstos “se anclan” en conocimientos específicamente relevantes (subsumidores) preexistentes en la estructura cognitiva.

También dice que las nuevas ideas, conceptos, proposiciones, pueden aprenderse significativamente (y retenerse) en la medida en que otras ideas, conceptos, proposiciones, específicamente relevantes e inclusivos estén adecuadamente claros y disponibles en la estructura cognitiva del sujeto y funcionen como puntos de “anclaje” a los primeros. Sustantividad significa que lo que se incorpora a la estructura cognitiva es la sustancia del nuevo conocimiento, de las nuevas ideas, no las palabras precisas usadas para expresarlas.

El mismo concepto o la misma proposición pueden expresarse de diferentes maneras a través de distintos signos o grupos de signos, equivalentes en

términos de significados. Así, un aprendizaje significativo no puede depender del uso exclusivo de determinados signos en particular (op. cit. p. 41). La esencia del proceso de aprendizaje significativo está, por lo tanto, en la relación no arbitraria y sustantiva de ideas simbólicamente expresadas con algún aspecto relevante de la estructura de conocimiento del sujeto, esto es, con algún concepto o proposición que ya le es significativo y adecuado para interactuar con la nueva información. De esta interacción emergen, para el aprendiz, los significados de los materiales potencialmente significativos (o sea, suficientemente no arbitrarios y relacionables de manera no-arbitraria y sustantiva a su estructura cognitiva). En esta interacción es, también, en la que el conocimiento previo se

Un aprendizaje significativo no puede depender del uso exclusivo de determinados signos. La diferencia entre aprendizaje significativo y aprendizaje memorístico está en la capacidad de relación del nuevo conocimiento con la estructura cognitiva, si esta es arbitraria y lineal, entonces el aprendizaje es mecánico y si no es arbitraria y sustantiva, entonces el aprendizaje es significativo.

Teoría del Aprendizaje Social

Según Bandura (1986)

El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de la 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)

Dentro de un amplio marco social, cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en el cual adquiere aptitudes, conocimientos, reglas y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad; observando este, diversos modelos (ya sean personas o símbolos cognoscitivos) con los cuales aprende de las consecuencias de su porvenir, dependiendo su ejecución de que el modelo haya sido reforzado o

castigado requiriendo el observador de atención, retención, producción y motivación para llevar a cabo lo que se aprendió.

Los modelos pueden enseñar a los participantes del club cómo comportarse ante una variedad de situaciones por medio de autoinstrucción, imaginación guiada, autorreforzamiento por lograr ciertos objetivos y otras habilidades de autorrelación.

Es así como el aprendizaje por observación influye en los integrantes de una sociedad, y estos a su vez en la misma, en el momento en que entran a trabajar las funciones de su autorregulación. El modelamiento es un componente crucial de la teoría cognoscitiva social. Se trata de un término general que se refiere a los cambios conductuales, cognoscitivos y afectivos que derivan a uno o más modelos.

Bandura (1986), presenta algunas funciones del modelamiento, entre ellas:

Facilitación de la respuesta: los impulsos sociales crean alicientes para que los observadores reproduzcan las acciones.

Inhibición y desinhibición: las conductas modeladas crean en los observadores expectativas de que ocurrirán las mismas consecuencias si imitan las acciones.

Aprendizaje por observación: Este se divide en:

Atención: el observador analiza los acontecimientos relevantes del medio.

Retención: requiere codificar y transformar la información modelada para almacenarla en la memoria.

Producción: consiste en traducir las concepciones visuales y simbólicas de los sucesos modelados en conductas abiertas.

Motivación: influye que la gente es más proclive de atender, retener y producir las acciones modeladas que creen que son tan importantes. (p.69)

Por consiguiente el aprendizaje en el individuo depende de tal modelamiento, debido a que este tiene, procesa y asimila según su propia visión del mundo, por lo tanto el conocer este método es fundamental en el sujeto ya que a través de este proceso puede propiciar su propia estructura mental que los motiva a asumir modelo de comportamiento siendo estos atractivos e influyentes, es decir, que tenga relación con lo que desea ser.

Bases Legales

Teniendo en cuenta el valor y los beneficios de los ejercicios físicos en la calidad de vida, se hace necesario resaltar las leyes pertinentes que rigen lo planteado.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela

Capítulo VI de los Derechos Culturales y Educativos.

Art 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Ley Orgánica De Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011)

Participación popular.

Art 4. Los órganos y entes de la Administración Pública Nacional, Estatal y Municipal con competencia en materia de deporte, actividad

física y educación física, facilitarán la participación popular en la gestión pública, debiendo impulsar la transferencia de competencias a las organizaciones del Poder Popular, así como estimular la contraloría social de éstas.

Corresponsabilidad en el deporte.

Art 5. El Gobierno Nacional y los Gobiernos Estadales y Municipales, a través de sus entes y órganos competentes, trabajarán de forma mancomunada en la administración, mantenimiento y dotación de las instalaciones deportivas y en las políticas públicas de fomento y masificación de la actividad física, educación física, el deporte, así como el alto rendimiento deportivo.

Derecho Universal

Art 8. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

Declaratoria de servicio público.

Art. 10 El deporte, la actividad física y la educación física son derechos fundamentales de todos los ciudadanos y ciudadanas. Las actividades de promoción, organización, desarrollo y administración del deporte, la actividad física y la educación física, se declaran de servicio público, pudiendo ser desarrolladas por el Estado directamente o por particulares debidamente autorizados.

Manifiesto Mundial De La Educación Física FIEP 2000

Capítulo VII

La Educación Física como Educación para la Salud

Art. 7. La Educación Física, para que ejerza su función de Educación para la Salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de enfermedades refaccionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, contribuyendo para la calidad de vida de sus beneficiarios, debe

desarrollar hábitos en las personas de práctica regular de actividades físicas.

Capítulo X

Las Relaciones de la Educación Física Con el Deporte

Art. 10 La Educación para el Deporte, por el potencial humanístico y social que el fenómeno sociocultural deportivo representa, debe ser estimulada o promovida en todos los procesos de la Educación Física.

Capítulo XV

La Educación Física para personas con necesidades Especiales

Art. 17 La Educación Física, al ser reconocida como medio eficaz de equilibrio y mejoría en diversas situaciones, cuando es ofrecida a personas con necesidades especiales, deberá ser cuidadosamente adaptada a las características de cada caso.

Bases Conceptuales

En este punto se aclaran las palabras que se emplearon en la identificación y formulación del problema.

Educación Física.

Al respecto Dehorex (citado por Ruiz, 2010) define la educación física “Es un conjunto de medios docentes que tienen por objeto la educación sistemática de los movimientos del cuerpo, además de ventajas higiénicas y morales”. (p. 5)

Por otra parte afirma Ruiz (2010, p. 5) que la educación física “...es un cultivo metódico de ejercicios adecuados que tiene por objeto desarrollar y fortalecer el cuerpo humano, haciendo más ágiles y eficaces sus movimientos, mayor resistencia orgánica y equilibrado su sistema nervio”.

Según Ramírez (citador por Valdivieso, 2007) “Es un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano... con la finalidad de robustecer la salud; educar y desarrollar las cualidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológica, funcionales morales y volitivas...” (p.42).

Según lo dicho por estos autores, la educación física es un proceso pedagógico que forma parte de la educación, con el propósito de desarrollar las cualidades físicas y a su vez está orientada al cuerpo a través del movimiento, para formar íntegramente al escolar estudiante, educando.

Actividad Física

Según Acosta (2002). La actividad física se define como todo...“aquello que implica utilización de las palancas osteo – musculares del cuerpo es decir: movimiento”. El movimiento es una condición básica de la materia viva sin la cual al hombre le sería imposible adaptarse al medio en que vive. (p. 65).

“la actividad física del hombre comprende toda actividad orientada a lograr las condiciones físicas necesarias y suficientes para el alcance y conservación de un alto nivel de salubridad, desarrollo físico y preparación física”. (Balcievich y Zaparozhanov, 1987, p. 25)

La actividad física “es considerada como elemento activo formador, conjuntamente con otros factores, de la cultura física del hombre y en este sentido se presenta como el elemento supremo del sistema de educación social y auto educación de la personalidad”. (Ramírez, 1999 p. 6).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2002, define la actividad física como “todos los movimientos que forman parte diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y actividades deportivas”.

ESCENARIO III

Abordaje metodológico

El tipo de investigación que se aborda en el estudio es el paradigma socio-critico, a través de la modalidad investigación-acción, en la cual para la indagación del estudio es necesario la determinación de la naturaleza de la investigación, el enfoque de la investigación, así como las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Naturaleza de la investigación

Paradigma socio-critico

Según Arnal (1992) “adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan, “de los estudios comunitarios y de la investigación participante.” (p.98).

Según lo planteado por el autor se basa en el estudio social, el cual ayuda en la contribución de cambiar cualquier echo presentado.

Enfoque de la investigación

Según Bisquerra (1989), la investigación acción pretende “resolver un problema real y concreto; sin ánimo de realizar ninguna generalización con pretensiones teóricas. El objetivo consiste en mejorar la práctica educativa real en un lugar determinado.” (p. 279).

Según lo planteado por los autores es una praxis que realizan los profesionales en busca de disipar una problemática a través del método científico.

Diseño de la investigación

1. Fase Diagnostica: esta fase está definida por la descripción detallada del problema o situación, de tal modo para este estudio se realizó un diagnostico en la comunidad de Las Palmitas en el sector 26 del Municipio

Valencia del Estado Carabobo, donde se evidencio la ausencia de realización de actividades físicas y recreativas en el adulto mayor.

2. Fase de Acción: implica el desarrollo de las diferentes actividades físicas y recreativas plasmadas en un planificación, estructuradas en juegos recreativos, Bailoterapia charla entre otros, dirigidas al adulto mayor de la comunidad de Las Palmitas en el sector 26 del Municipio Valencia del Estado Carabobo, a través de un cronograma de actividades.

3. Fase de Ejecución: en esta fase se pondrá en práctica el cronograma de actividades, el cual se ejecutara mediante las actividades planificadas en el cronograma previamente elaborado, el cual se ejecutara en la comunidad de Las Palmitas en el sector 26 del Municipio Valencia del Estado Carabobo, con la participación del adulto mayor.

4. Fase de Evaluación: en esta última fase corresponde a la evaluación de los resultados obtenidos durante la realización del programa de actividades físicas y recreativas, las técnicas a utilizar en dicha evaluación fueron; las técnicas de recolección de datos la observación, encuesta y fotos como evidencia final del estudio.

Informantes claves

Cuadro 1

INFORMANTES	(clave) INDICADORES
Reina Tellechea	Presidenta del consejo comunal
Francisco Riasco	Comité de Deporte: Actualmente es el voceo de deporte de la comunidad.
Marielena Godoy	Comité de Salud: actualmente vocera de salud en la comunidad.
Adultos mayores	Son los intérpretes principales del hecho educativo en la comunidad.
Profesor Cubano	Dairon Campin: reside como profesor de actividades físicas en la comunidad.

Fuente: López (2014)

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de recolección de información que se utilizaran para el presente proyecto de investigación son la técnica de la encuesta, por ser la más adecuada para obtener información precisa y directa, lo cual el instrumento a utilizar es el cuestionario, el cual proporcionara información clara a través de las preguntas cerradas, donde mediante la observación se podrá verificar la situación presente en el problema.

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

Por otra parte afirma Arias (2006) la observación “es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista en forma sistemática cualquier hecho fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos”. (p.69).

Según lo dicho por el autor la observación es una forma de obtener información mediante la vista, donde el investigador indaga y adquiere pesquisa para la investigación.

Según Arias (2006) la entrevista “es una técnica basada en un dialogo o conversación ‘cara a cara’, entre en entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinando, de tal manera que el entrevistador pueda obtener información requerida”. (p.73). Según lo planteado por este autor es un método de recopilar información entre dos o más personas de forma verbal con un propósito definido por el entrevistador.

Según Arias (2006) el cuestionario “es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo autoadministrado porque debe ser llenado por el cuestionario, sin intervención del encuestador”. (P.74).

Según Hernández y otros (1998). “consiste en un conjunto de preguntas respecto a una variables a medir”. (P. 276).

Según lo afirmado por los autores es una herramienta de trabajo que está estructurada con unas series de preguntas, las cuales le arrojan datos para la investigación y con el fin de recopilar.

Según Arias (2006) define a la encuesta como “una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismo, o en relación con un tema en particular”. (p. 72).

Por otra parte afirma Arias (2006, p. 79) que la validez del cuestionario “significa que las preguntas o ítems deben tener una correspondencia directa con los objetivos de la investigación. Es decir, las interrogantes consultaran aquello que se pretende conocer o medir”. (p.79).

Según Arias (2006) define la población, o en términos precisos población objetivo “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (p.81).

Al respecto Alcaide (citado por Balestrini, 2001) la población es “cualquier conjunto de elementos de los que se quiere conocer o investigar alguna o algunas de sus características”. (p. 215).

Según Morales (citado por Fidias, 2006) la muestra es un “subconjunto representativo de un universo o población”. (p. 110)

Según Ander-Egg (citado por Arias 2006) deduce que “para realizar una investigación social, no hay que estudiar la totalidad de la población; basta con elegir una muestra representativa de la misma”. (p.81).

La muestra “es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (Arias, 2006, p. 83).

En este sentido según lo dicho por los autores una muestra representativa es aquella que por su tamaño y características similares a las del conjunto, permite hacer inferencias o generalizar los resultados al resto de la población.

ESCENARIO IV

Análisis e interpretación de los resultados

El presente capítulo permite recopilar una serie de datos, los cuales fueron obtenidos mediante el instrumento de investigación (encuesta) estructuradas por 10 Ítems con la finalidad de ser analizados detalladamente, se le aplicó a 16 personas donde se les notificó por escrito las condiciones para ser respondidas, posteriormente se tabuló la información aplicando porcentajes para el manejo de los mismos, analizando e interpretando los resultados, tomando como referencia los datos obtenidos en la muestra, para luego ejecutar el plan de actividades en el programa de actividades físicas y recreativas.

El programa de actividades físico-recreativas diseñado para el adulto mayor de la comunidad Las Palmitas del sector 26 consta de (5) actividades, una evaluación de peso y toma de tensión, una charla de nutrición y actividad física, un taller de manualidades, una bailoterapia y por último una caminata y encuentro recreativo.

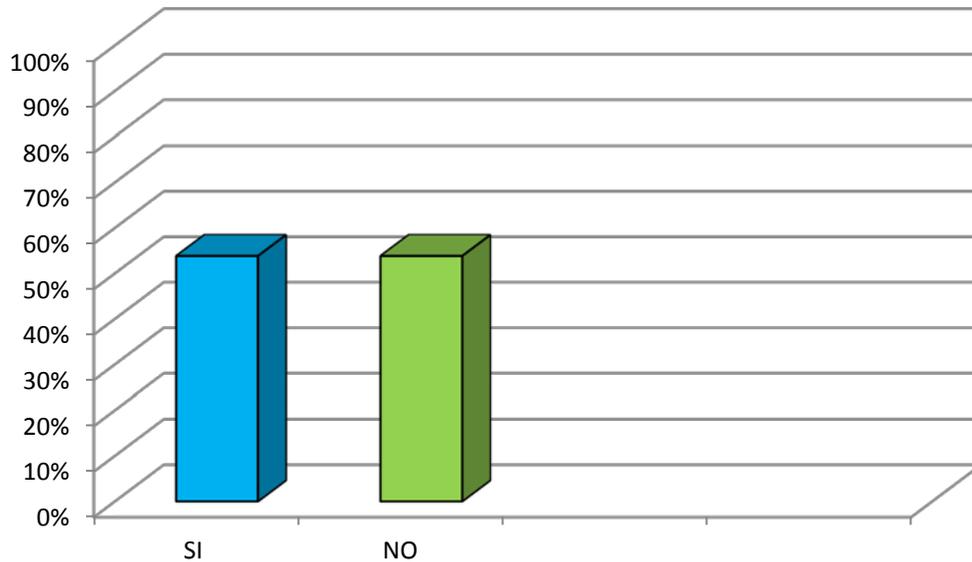
Ítems 1: Practica usted alguna actividad física.

Cuadro 2

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
1	SI	NO	SI	NO
		8	8	50%

Fuente: López (2014)

Gráfico 1



Análisis: planteado el argumento se evidencio que el 50% de la muestra del adulto mayor, afirmo que si realizan alguna actividad física, mientras que el restantes 50% no realiza actividad física.

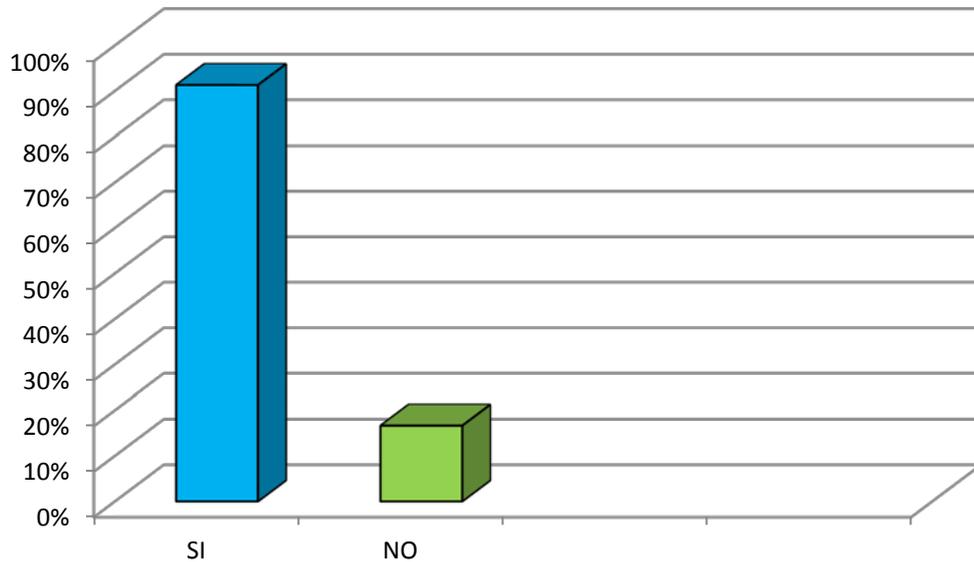
Ítems 2: Conoce usted los beneficios de la actividad física

Cuadro 3

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
2	SI	NO	SI	NO
	14	2	87.5%	12.5%

Fuente: López (2014)

Gráfico 2



Análisis: el 87.5% de la muestra asegura que si conocen los beneficios de las actividades físicas, mientras que el 12.5% restante afirmó que no conoce los beneficios de las actividades físicas.

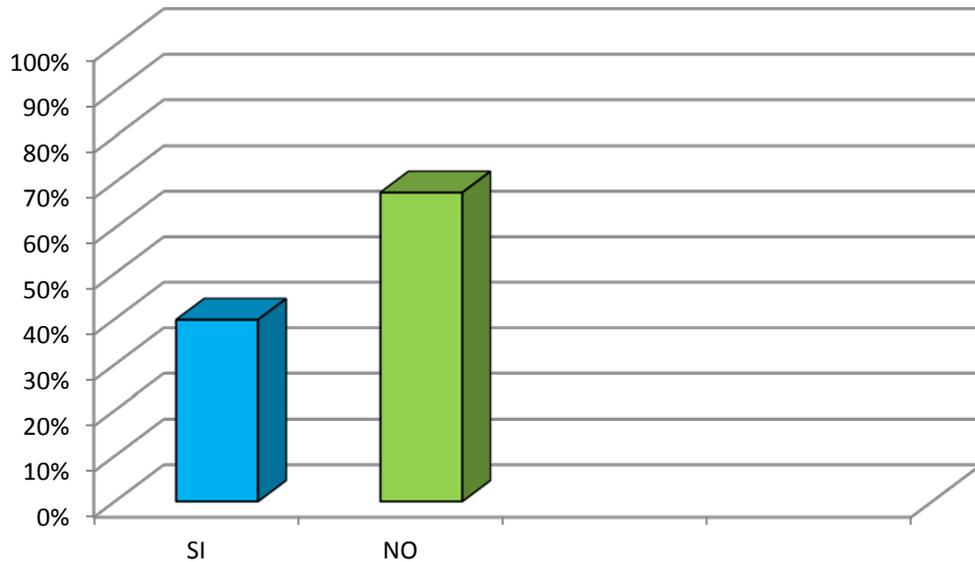
Ítems 3: Padece usted de alguna enfermedad o impedimento físico para la realización de actividades físicas y recreativas.

Cuadro 4

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
3	SI	NO	SI	NO
	6	10	37.5%	62.5%

Fuente: López (2014)

Gráfico 3



Análisis: Según el diagnóstico realizado mediante la encuesta aplicada, se evidencia que el 37.5% de la muestra padece de alguna enfermedad e impedimento físico, mientras que el 62.5% no posee alguna enfermedad e impedimento físico.

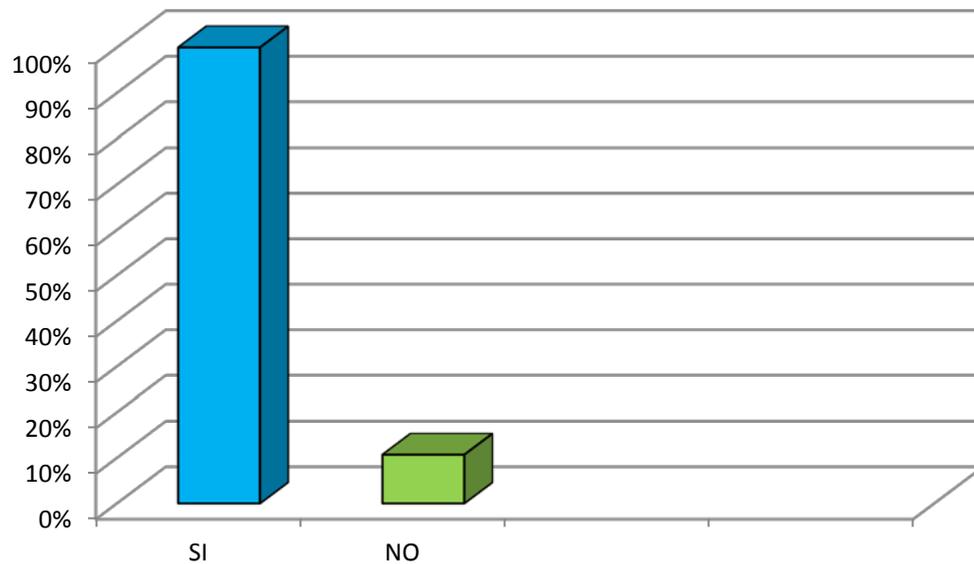
Ítems 4: Usted se realiza algún chequeo médico con frecuencia

Cuadro 5

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
4	SI	NO	SI	NO
	15	1	93.75%	6.25%

Fuente: López (2014)

Gráfico 4



Análisis: Según el gráfico presentado, se puede evidenciar que el 93.75% de la muestra se realiza chequeos médicos, mientras que el restante 6.25% afirma que no va al médico.

Ítems 5: Alguna vez asistió a una charla o taller de nutrición.

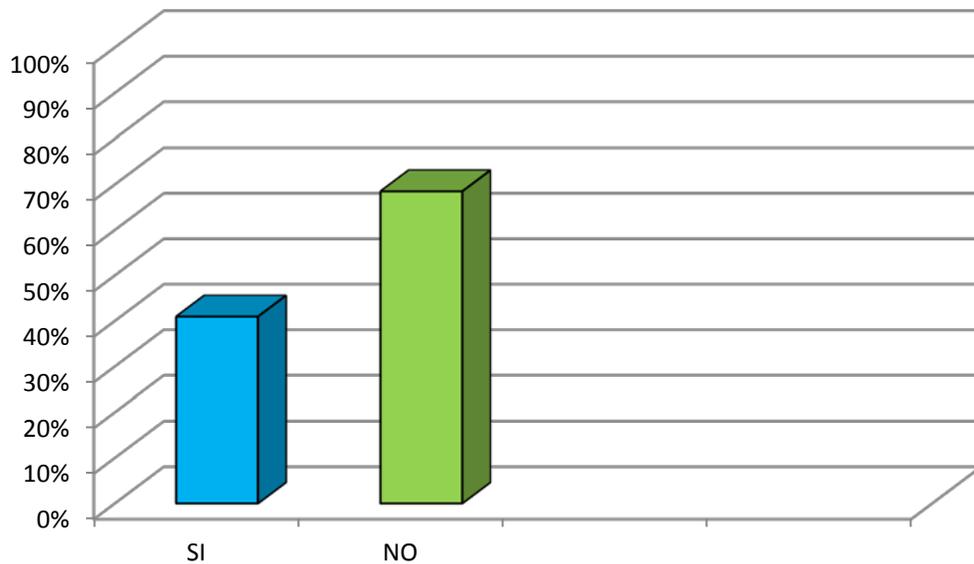
Indicador: Alimentación

Cuadro 6

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
5	SI	NO	SI	NO
	6	10	37.5%	62.5%

Fuente: López (2014)

Gráfico 5



Análisis: En el presente gráfico se puede evidenciar por medio de los resultados obtenidos que el 37.5% asistió a una charla de nutrición y posee algún conocimiento teórico, mientras que el 62.5% restante asegura no haber asistido a una charla de nutrición.

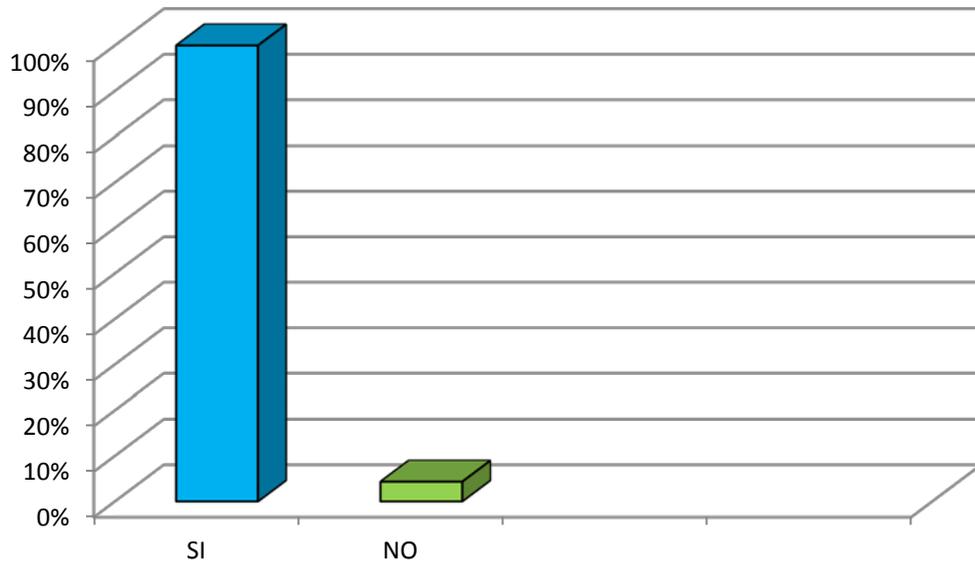
Ítems 6: Cree usted que una alimentación balanceada ayuda a tener una vida saludable.

Cuadro 7

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
6	SI	NO	SI	NO
		16	0	100

Fuente: López (2014)

Gráfico 6



Análisis: el 100% de la muestra afirma que a través de una alimentación balanceada se obtiene una vida saludable.

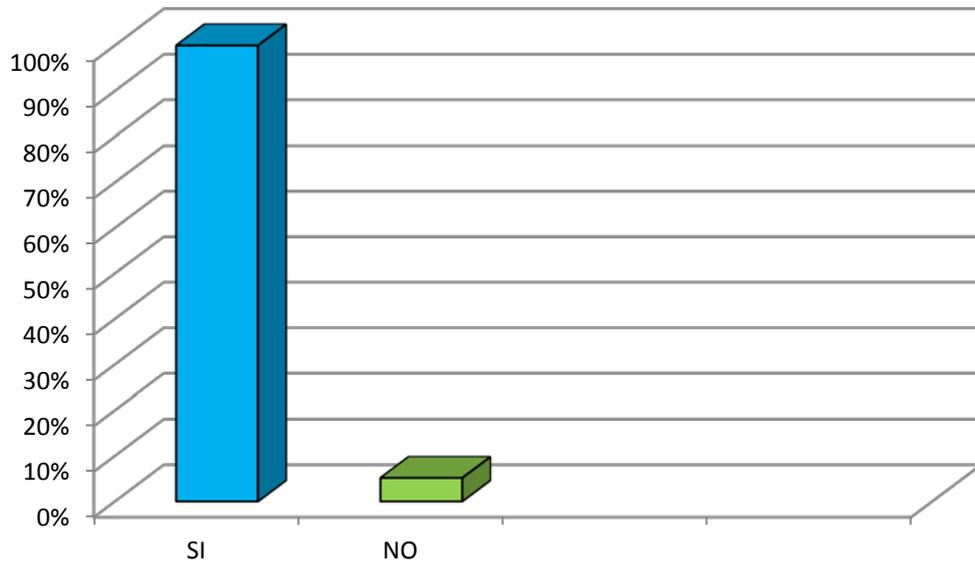
Ítems 7: Quisiera mejorar usted su estilo de vida actual.

Cuadro 8

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
7	SI	NO	SI	NO
	16	0	100%	0%

Fuente: López (2014)

Gráfico 7



Análisis: en el presente grafico el 100% de la muestra afirmó que quisiera mejorar su estilo de vida.

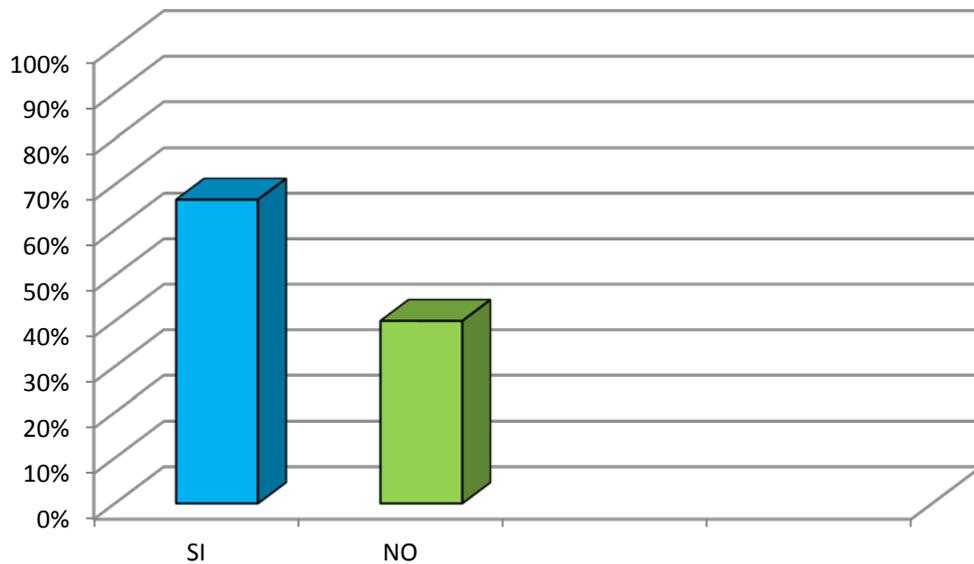
Ítems 8: Usted posee conocimientos sobre actividades físicas que pueda realizar acorde a su estilo de vida.

Cuadro 9

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
8	SI	NO	SI	NO
	10	6	62.5%	37.5%

Fuente: López (2014)

Gráfico 8



Análisis: en el presente grafico el 62.5% de la muestra afirmó que poseen conocimientos de actividades que pueden realizar, mientras que el restante 37.5% no tiene algún conocimiento previo de actividades físicas que pueda realizar acorde a su estilo de vida.

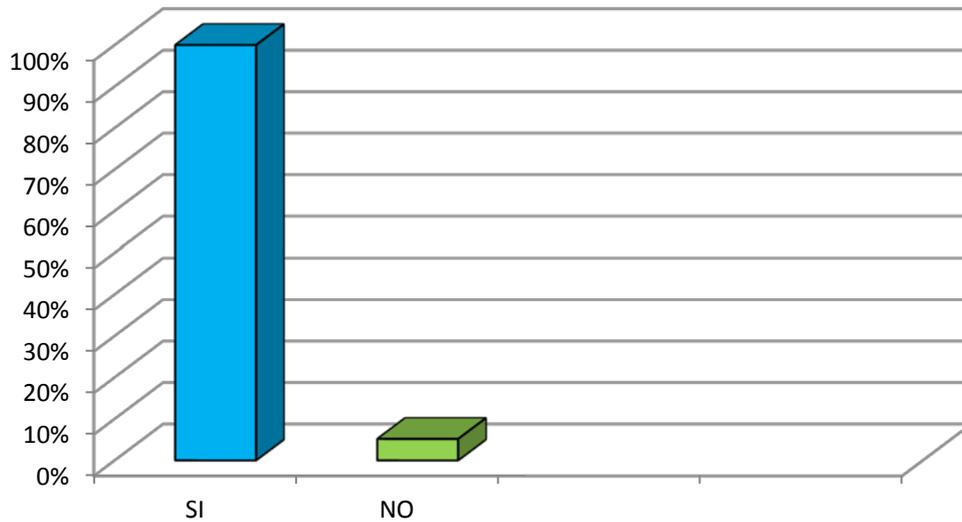
Ítems ° 9: Le gustaría participar en un programa de actividades físicorecreativas dirigidas por un experto.

Cuadro 10

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
9	SI	NO	SI	NO
		16	0	100%

Fuente: López (2014)

Gráfico 9



Análisis: planteado el argumento se evidencia en el presente grafico que el 100% de los informantes claves, afirma estar de acuerdo en participar en un programa de actividades físicorecreativas.

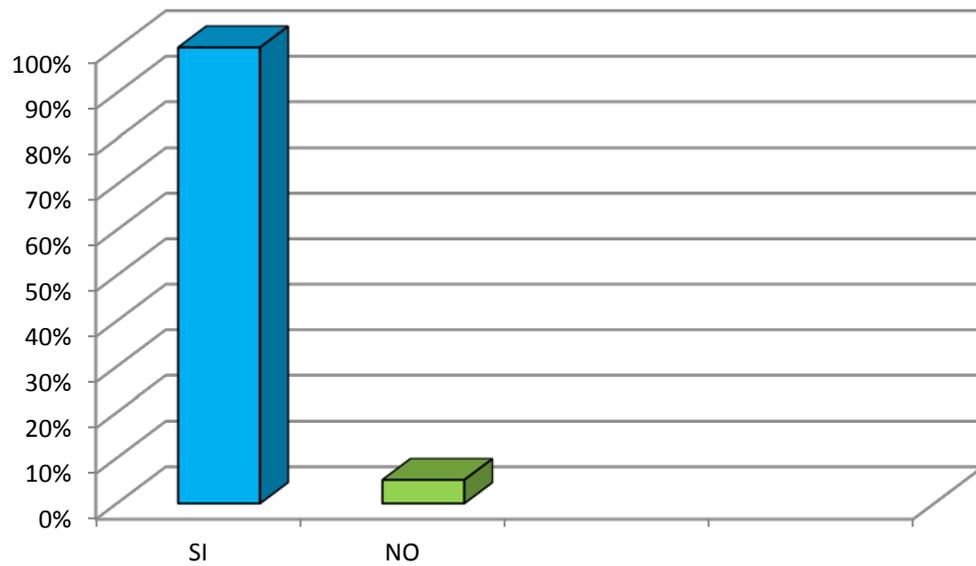
Ítems 10: Estaría usted de acuerdo que dentro del programa de actividades físicorecreativas se realicen actividades como: bailoterapias, charla nutricional, juegos recreativos, entre otros.

Cuadro 11

Ítems	Frecuencia		Porcentaje	
	Alternativas			
10	SI	NO	SI	NO
		16	0	100%

Fuente: López (2014)

Gráfico 10



Análisis: planteado el argumento se evidencia en el presente grafico que el 100% de los informantes claves, afirman estar de acuerdo que en el prgrama de físicorecreativas se realicen las actividades antes mencionadas.

Plan de acción

Nombre: Junior López

Proyecto: Programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.

Misión: Estimar al adulto mayor a través del programa de actividades físicorecreativas para el fortalecimiento físico-mental, además de la obtención de un aprendizaje significativo y la posibilidad de que participen en las diversas actividades que se realizan en la comunidad, sin embargo teniendo como resultado la integración de la sociedad del sector y mejoras de la calidad de vida.

Visión: Resaltar la importancia del programa de actividades físicorecreativas como modelo que contribuirá a mejorar las condiciones físicas y mentales del adulto mayor, de manera que se integren los habitantes de la comunidad adulta y sean partícipes de las actividades.

Objetivo General: Diseño de un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.

CATEGORIA	OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS	RECURSOS	OBSERVACIONES
Programa de Actividades	Elaborar las diferentes actividades físicorecreativas, buscando una sociedad sana, logrando la valoración efectiva por la salud.	Elaboración de plan de acción y actividades	Planificación Publicidad	Papel Lápiz	
Actividades Complementarias.	Realizar jornada de manualidades dirigidas al adulto mayor, para trabajar la socialización y aprendizaje así como de las extremidades superiores.	Ejecutar el taller de manualidades donde el adulto mayor trabaje la creatividad.	El taller se llevara a cabo el día 24/06/14 en la casa n°148, iniciara a las 5.00pm y culminara a las 7.00pm, el instructor del taller será el Lic. Junior López.	Foami, silicón, pistola de silicón, tijeras, pincel, pinturas, cartulinas, shernil, imán.	

<p>Actividad Física</p>	<p>Evaluar el peso y la toma de tensión, para así obtener el diagnóstico de salud del adulto mayor</p> <p>Programa de actividades físico recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p>	<p>Ejecutar la actividad y así verificar el estado de salud del adulto mayor, además de tener el conocimiento de su estado.</p> <p>Realizar la Bailoterapia dirigida al adulto mayor.</p>	<p>Se llevara a cabo la ejecución de la actividad, dando comienzo a las 5.00pm, así mismo se conocerá el estado de salud que presenta el adulto mayor.</p> <p>Se efectuara el día 28/06/14 en la cancha del sector 26.</p> <p>La Bailoterapia tendrá una duración de 30 min, comenzando a las 8.00am.</p> <p>La Bailoterapia estará dirigida bajo la instrucción de la Lic Yaneisis Garbey, por último en el cierre de la actividad se hará con la hidratación y</p>	<p>Peso, estetoscopio, tensiómetro, cámara, papel, lápiz, sillas, pizarra marcador.</p> <p>Sonido, cámara, vasos, papel, lápiz, bolsas, cepillo, mesas, sillas, publicidad,</p>	
-------------------------	--	---	--	---	--

<p>Actividad recreativa y física</p>	<p>Programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.</p>	<p>Ejecutar la caminata y encuentro recreativo dirigida al adulto mayor.</p>	<p>refrigerio.</p> <p>Se efectuará el día 5/06/14, el punto de encuentro será en la cancha del sector 26 donde posteriormente se indicara el recorrido por las calles principales.</p> <p>La caminata tendrá una duración de 25 min, luego se llegara a la cancha para la realización de unos juegos y canciones recreativas.</p>	<p>Silbato, cámara, lápiz, papel, balón, cuchara.</p>	
--------------------------------------	--	--	---	---	--



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Análisis de la probabilidad del proyecto (FODA)

FORTALEZAS	OPRTUNIDADES
<p>Numero masivo de participantes</p> <p>Motivación de los participantes</p> <p>Material informativo</p> <p>Se encuentra un CDI cerca para alguna eventualidad que se presente durante el programa.</p>	<p>Recursos humanos</p> <p>Espacio físicos para la realización del programa.</p> <p>Desarrollo del programa de actividades físicorecreativas en la comunidad.</p> <p>Presencia de especialista en el área física.</p>
DEBILIDADES	AMENAZAS
<p>Falta de conocimiento médicos, específicamente en el área de nutrición, por parte del investigador</p>	<p>División política en la comunidad</p> <p>Que no exista colaboración por parte del consejo comunal</p>



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



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR	HORA
1	Evaluación de peso y toma de tención	19/06/14	Casa # 148, sector 26.	5:00 pm
2	Charla de Nutrición y Actividad Física	20/06/14	Casa # 148, sector 26.	6:00 pm
3	Taller de Manualidades	24/06/14	Casa # 148, sector 26.	5:00 pm
4	Gran Bailoterapia Población adulta un Paso por la Vida	28/06/14	Cancha Deportiva del sector 26.	7:15 am
5	Caminata por la Salud y Encuentro Recreativo	05/07/14	Cancha Deportiva del sector 26 y calles Principales.	7:15 am

ESCENARIO V

Fase de ejecución y evaluación

Día: 29/05/14 al 14/06/14

Lugar: Universidad de Carabobo y comunidad las Palmitas del Municipio Valencia. Edo. Carabobo.

Actividad: elaboración, validación y aplicación del instrumento de investigación.

Descripción: en esta etapa se construyó el instrumento de recolección de datos (encuesta), donde se validó a través de la colaboración por profesores de la Universidad de Carabobo, luego fue aplicada a los informantes claves de la comunidad las Palmitas; el cual permitió conocer la situación problemática que se presenta en cuanto a la inexistencia de la actividad física y recreación, además se le dio a conocer la actividades programadas para los próximos días.

Día: 19/06/14

Lugar: calle Máximo Rivas, casa # 148 sector 26.

Actividad: Evaluación del Peso y Toma de Tensión.

Descripción: esta actividad se realizó con el fin de propiciar al adulto mayor un conocimiento práctico y teórico de acuerdo al grado o nivel del peso corporal de cada persona, es decir; se le calculó su Índice de Masa Corporal (IMC) y de esta misma forma se le entregó su evaluación a cada adulto, teniendo así en cuenta su estado de salud actual.

Día: 20/06/14

Lugar: calle Máximo Rivas, casa # 148 sector 26.

Actividad: Charla de nutrición y actividad física

Descripción: la ejecución de esta actividad fue conllevar al adulto mayor a conocer sobre lo relacionado con la alimentación y la importancia de la actividad física en la etapa que se encuentran, luego de culminar la charla se aplicó la evaluación donde los participantes definieron según su criterio como estuvo la charla (positivo, negativo, interesante), consecutivamente se entregó el refrigerio a cada persona.

Día: 24/06/14

Lugar: calle Máximo Rivas, casa # 148 sector 26.

Actividad: Taller de manualidades

Descripción: esta actividad fue diseñada con el objetivo de un aprendizaje significativo para el adulto mayor, donde a través de la manualidad lograran la creación de una fruta y de un pollito, permitiéndose al mismo tiempo recrearse y divertirse.

Día: 28/06/14

Lugar: estacionamiento, cancha deportiva del sector 26

Actividad: Gran bailoterapia “Población adulta un paso por la vida”.

Descripción: el objetivo de esta actividad física-recreativa se enmarco en la liberación del estrés, goce de la música, importancia de la Bailoterapia, entre otros, se contó con la participación de la instructora Lic. Yaneisi Garbey Perez, la clase se estructuro en inicio, desarrollo y cierre la cual tuvo un tiempo de 25 minutos, posteriormente se hidrataron y disfrutaron del refrigerio de frutas.

Día: 28/06/14

Lugar: estacionamiento, cancha deportiva del sector 26 y calles principales.

Actividad: Caminata por la salud y encuentro recreativo

Descripción: este evento además de ser físico también lo fue recreativo ya que se disfrutó durante el recorrido de canciones recreativas, el recorrido fue por las calles principales del sector (avenida Principal, Calle Transversal, Calle Rio Bueno, Calle Isaac Santander y Calle Máximo Rivas), el cual tuvo un tiempo de 20 minutos y de esta forma llegar a la cancha y disfrutar de algunos juegos recreativos, luego se bajaron las pulsaciones para después dar la hidratación.

ESCENARIO V

Evaluación

Conclusión

Basados en los objetivos que fundamentan la presente investigación y luego de la ejecución de cada una de las actividades programadas, se procede a concluir lo siguiente:

1. El primer objetivo de la investigación consistió en la realización de la técnica de observación, la cual permitió evidenciar las debilidades y necesidades del adulto mayor en la comunidad, al no ser atendidos de manera positiva en el sector.
2. El segundo objetivo estaba dirigido a la planificación de las actividades adaptadas que propiciarían beneficios en la problemática detectada.
3. El tercer objetivo consistió en la ejecución de las actividades físicas y recreativas, contando con el apoyo del adulto mayor e integrándolo en la comunidad.
4. En el cuarto objetivo se evaluaron cada una de las actividades del cronograma, donde se le aplicó una evaluación a cada persona a través de un instrumento respectivamente, donde dependiendo de su opinión final, señalo si fue positivo, negativo o interesante.

Como resultado de la investigación en función a los objetivos propuestos en el programa de actividades físicorecreativas para el adulto mayor, es de gran beneficio, ya que les permitió la integración e inclusión en la comunidad, además de cambiar su estado de salud y calidad de vida teniendo así como resultado un desarrollo integral, social y psicológico en el adulto mayor.

Cabe señalar que es importante que la ejecución del programa de actividad físicorecreativas, no sea solamente llevar a cabo al adulto mayor a la realización de actividades físicas, sino de informar y motivar a la comunidad a realizar

proyectos y planes, y así cambiar hábitos que mejoren la salud mental y física de las personas que habitan en la comunidad.

Recomendaciones

Culminado el programa de actividades físicorecreativas y analizado el resultado de la investigación, la cual se desarrolló satisfactoriamente en concordancia con los objetivos planteados, se presentan las siguientes recomendaciones.

Al consejo comunal

En virtud a la necesidad detectada en la comunidad, se establece a recomendar:

Promocionar planes y programas dirigidos a la población adulta, con sentido y objetivo primordiales de incluirlos en la comunidad, para que gocen de una excelente salud física y mental, en esta etapa de la vida.

A la población adulta mayor del sector

Ejecutar las actividades físicas que se realizaron en el programa, ya que poseen un aprendizaje significativo, el cual pueden colocar en práctica en cualquier momento, teniendo en cuenta que la actividad física brinda diversos beneficios de salud.

Motivar a las demás personas adultas mayores a la realización de actividades físicorecreativas, para que el trabajo sea mancomunado en la comunidad y disfruten de una excelente calidad de vida, además de lograr la socialización entre la población adulta del sector.

REFERENCIAS

- Acosta, O (2002). Algunas Consideraciones sobre la Actividad Física y su Relación con la Salud. Ponencia en Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física. San Carlos- Venezuela 2002.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5 ed.). Caracas: Episteme.
- Arnal, J (1992). Investigación Educativa: Fundamentos y Metodologías. Editorial S. A.
- Ausubel, D. (1963). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. México, Editorial Trillas. Traducción al español, de Mario Sandoval P., de la segunda edición de Educational psychology: a cognitive view.
- Balcievich, V. y Zaporozhanov, V. (1987). La actividad física del hombre. Kiev: Salud.
- Balestrini, M. (2001). *Como se elabora el proyecto de investigación* (5 ed.). Caracas: BL Consultores Asociados.
- Bandura, A. (1986). Aprendizaje Social y desarrollo de la personalidad. Alianza, Editorial Madrid.
- Bernal, E/ Pedroso, I (2008) *Adulto Mayor y Actividad Física*. [Documento en línea] www.monografias.com/adultos..mayorfisica/adulto-mayor-actividad-fisica-comunitaria.shtml. [Consulta 2014, Marzo 15].
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de investigación educativa. Guía práctica Barcelona España. Ediciones CEAC
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) Gaceta Oficial N° 5908 Extraordinario del 19 de febrero de 2009.
- Cortes, Y. (2011). *Programa de Actividades Físicas-Recreativas dirigido a los adultos mayores del sector 18 de Octubre. Municipio san Joaquín estado Carabobo*. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad de Carabobo, Carabobo.
- Guevara, E. (2002). *Organización Deportiva y Organización*. [Documento en línea] disponible:<http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/whd2002-physicalact.htm> [consulta 2014, Marzo 15]
- Hernández y otros. (1998). *Metodología de la investigación*. (2 ed.). editorial: McGraw-Hill.

- Hoeger, W. Hoeger, S. e Ibarra, G. (s/f). *Aptitud Física y Bienestar General*. EEUU: Morton Publishing Company.
- León Y Martínez. (2013). *Plan de ejercicios físicos que contribuya al mejoramiento de la salud de los adultos mayores, con edad comprendida entre 60 y 65 años, habitantes del sector pueblo nuevo, municipio nirgua estado Yaracuy*. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad de Carabobo, Carabobo.
- Ley Orgánica de Educación (2009). Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela
- Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física. Gaceta Oficial número 39741 del 3 de agosto del 2011.
- Manifiesto Mundial de la Educación Física (2000). Disponible [www. fiep.com.ar](http://www.fiep.com.ar)
- Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud (2002)"Por tu salud, muévete" 7 Abril. Disponible: E:\Dia Mundial de la Salud Beneficios de la actividad fisica.mht [Consulta 2014, abril 11]
- Palacios, N. (2001). *Ejercicios y el adulto mayor*. [Documento en Línea] disponible: <http://www.gosalud.com/mayores/ejercicios.htm> [Consulta 2014, Febrero 14].
- Pineda, y Valles. (2010). *Diseño de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, que contribuyan a mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor de la comunidad la luz del municipio Naguanagua*. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad de Carabobo, Carabobo.
- Ramírez, J. (1999). *Conceptos: educación física, deporte y recreación*. Venezuela: Episteme.
- Ramírez, P. (2005). *El Adulto Mayor*. [Documento en línea] disponible en: <http://www.adulto/mayor/hpp/hpn/t.htm>. [Consulta 2014, enero 27].
- Rojas, W. (2011). *Actividad física orientada a la calidad de vida en adultos de 45 a 60 años de la urbanización "Augusto Malavé Villalba" de Guacara*. Trabajo de grado de licenciatura no publicado, Universidad de Carabobo, Carabobo.
- Ruiz, P. (2010). *Elementos básicos de la educación física, deporte y recreación*. (10). Caracas: Litho-Tip C.A
- Samniogo, P. y Devís, J. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado*. Revista electrónica:

ef.deportes. Disponible: edeporte.rediris.es/revist/revis ta10/artpromoci%F3n.html [Consulta 2014, enero 27].

Serra, A. (2007). Correr después de los 65. Revista Runing España. Editorial Dersa – 88, S.A

Valdivieso, A. (2007). En Busca de una Identidad Perdida. Maracay: autor

ANEXOS



ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Bárbula, Junio 2014

COSENTIMIENTO INFORMADO

Ciudadana:

Presidenta y demás miembros del Concejo Comunal del sector 26 de la Urb. Las Palmitas.

Por medio de la presente, reciba un cordial saludo del Profesor Manuel Baldayo, jefe del departamento de Educación Física Deporte Y Recreación.

Me dirijo ante usted con la finalidad de solicitar el consentimiento informado que el bachiller: Junior López cédula de identidad N° V- 19.321.348, cursante del 10 mo semestre de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación, realice una investigación titulada: *Diseño de un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo*, Bajo la tutoría del Dr. Stanley Steele.

Sin más que hacer referencia, quedo de usted.

Atentamente

Prof. Manuel Baldayo

Jefe del Departamento de Educación Física
Deporte y Recreación.

Dr. Stanley Steele

Tutor de Trabajo Especial
De Grado

Nota: Yo, _____ C.I: _____, doy el consentimiento informado para que Junior López cedula de identidad N° V- 19.321.348, realice la investigación antes mencionada.

ANEXO B

MODELO DE INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



El presente documento está dirigido en función de recolectar información valiosa, que sirva como base para así llevar a cabo el *Diseño de un programa de actividades físicorecreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del sector 26 de la comunidad las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo*, realizado por el estudiante Junior López C.I. 19.321.348 Bajo la Tutoría del Dr. Stanley Steele.

Toda la colaboración que pueda prestar será de suma importancia.

Instrucciones:

- a) El instrumento está conformado por 10 preguntas, las cuales deben ser respondidas en su totalidad.
- b) Lea cuidadosamente antes de responder
- c) Marque con una x en la línea izquierda, la opción que usted considere que se ajusta a su criterio.

**Educación Física
Deporte y Recreación**

Br. Junior López

1. ¿Practica usted alguna actividad física?

Si ____

No ____

¿Cuál? _____

2. ¿Conoce usted los beneficios de la actividad física?

Si ____

No ____

3. ¿Padece usted de alguna enfermedad o impedimento físico para la realización de actividades físicas y recreativas?

Si ____

No ____

¿Cuál? _____

4. ¿Usted se realiza algún chequeo médico con frecuencia?

Si ____

No ____

5. ¿Alguna vez asistió a una charla o taller de nutrición?

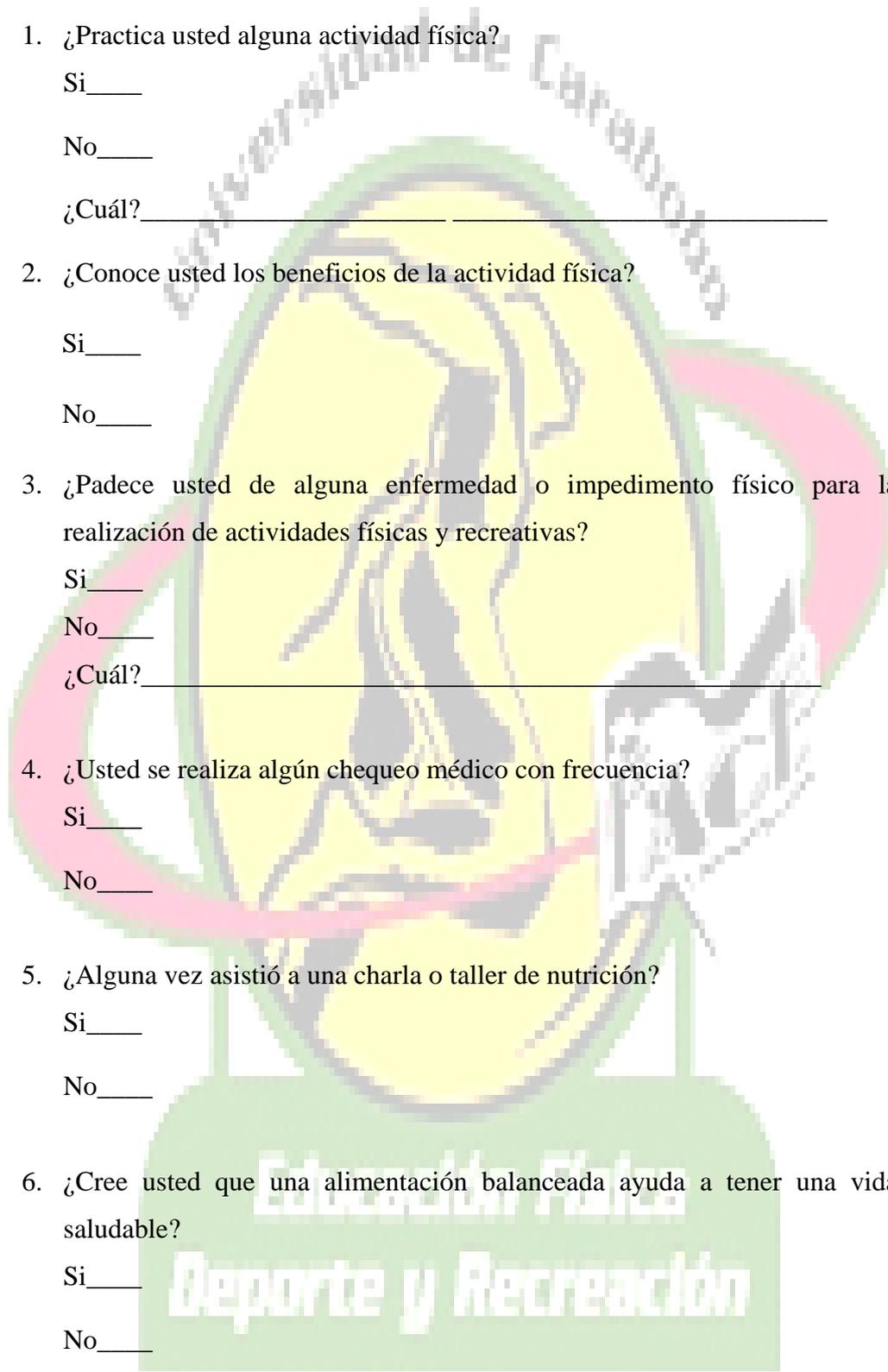
Si ____

No ____

6. ¿Cree usted que una alimentación balanceada ayuda a tener una vida saludable?

Si ____

No ____



7. ¿Quisiera mejorar usted su estilo de vida actual?

Si ____

No ____

8. ¿Usted posee conocimientos sobre actividades físicas que pueda realizar acorde a su estilo de vida?

Si ____

No ____

9. ¿Le gustaría participar en un programa de actividades físicas y recreativas dirigidas por un experto?

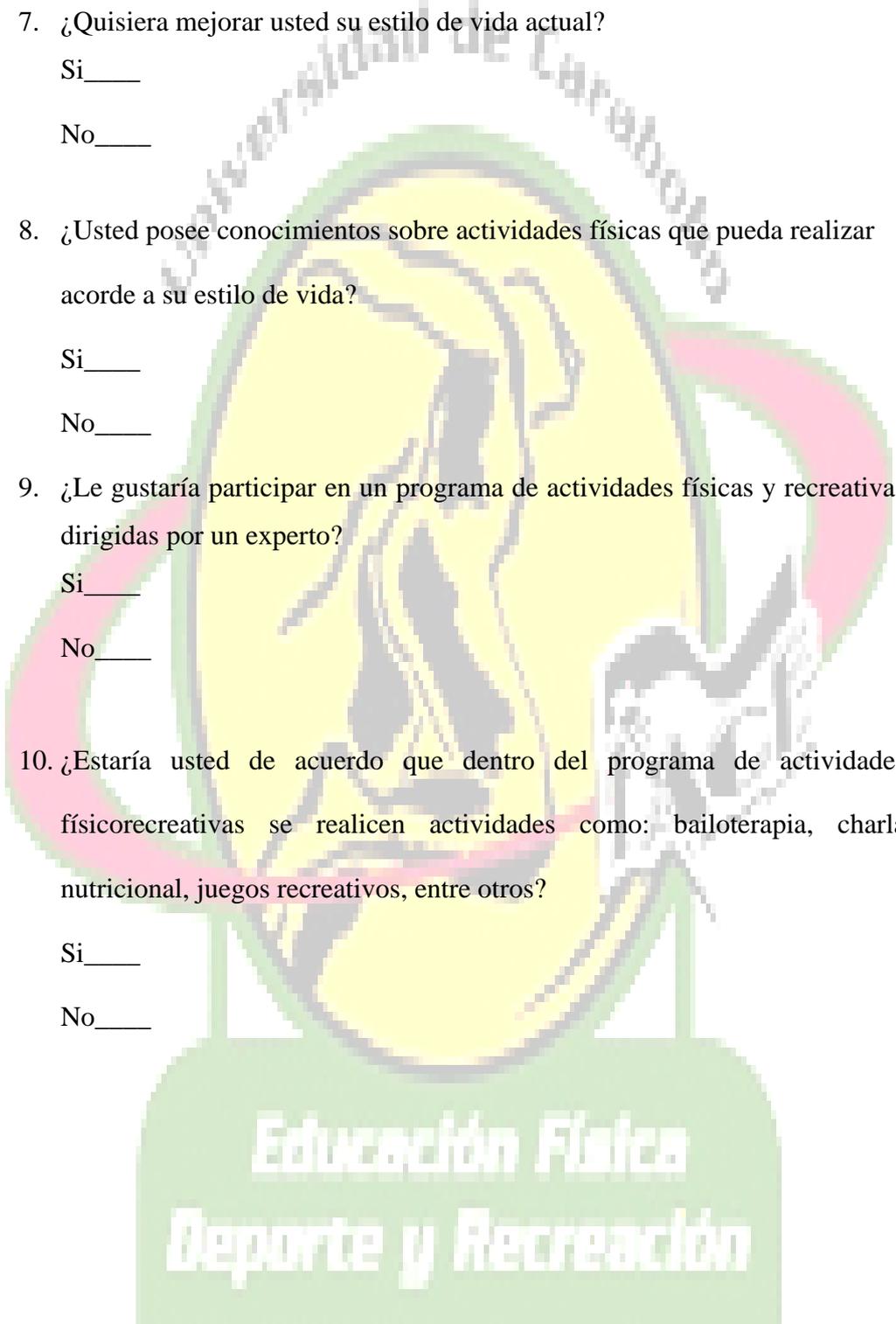
Si ____

No ____

10. ¿Estaría usted de acuerdo que dentro del programa de actividades físicorecreativas se realicen actividades como: bailoterapia, charla nutricional, juegos recreativos, entre otros?

Si ____

No ____



Educación Física
Deporte y Recreación

ANEXO C

INVITACIÓN Y CRONOGRAMA



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



Invitación

Se invita a la población **ADULTO MAYOR** del sector **26**, de la comunidad las Palmitas, del Municipio Valencia a participar en el **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICORECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA**, el cual será dictado por un experto.

NO FALTES..... TU SALUD ES VITAL

Día: Sábado

Fecha: **14/06/2014**

Hora: 5:00 pm

Lugar: cancha deportiva del sector 26

Asiste...





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



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR	HORA
1	Evaluación de peso y toma de tención	19/06/14	Casa # 148, sector 26.	5:00 pm
2	Charla de Nutrición y Actividad Física	20/06/14	Casa # 148, sector 26.	6:00 pm
3	Taller de Manualidades	24/06/14	Casa # 148, sector 26.	5:00 pm
4	Gran Bailoterapia Población adulta un Paso por la Vida	28/06/14	Cancha Deportiva del sector 26.	7:15 am
5	Caminata por la Salud y Encuentro Recreativo	05/07/14	Cancha Deportiva del sector 26 y calles Principales.	7:15 am

ANEXO D
LISTA DE ASISTENCIA



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN



Lista asistencia

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE IDENTIDAD	EVALUACIÓN DE PESO (IMC)	CHARLA DE NUTRICIÓN	TALLER DE MANUAIDADES	RAIOTERAPIA	CAMINTA Y ESCLENTRO
Jesús Méndez	4111069	Jesús Méndez	Jesús Méndez	Jesús Méndez	Jesús Méndez	Jesús Méndez
Freddy Jim	5441204	Fredd				
Alicia Blanco	9002943	Alicia Blanco	Alicia Blanco	Alicia Blanco		
Maris Rojas	2472692	Maris Rojas	Maris Rojas	Maris Rojas		
Chelo Gómez	227954	Chelo Gómez				
Gabriel Past. Ar	13562271	Gabriel Past. Ar				
Sonia Rojas	8454681	Sonia Rojas	Sonia Rojas	Sonia Rojas	Sonia Rojas	Sonia Rojas
Maria P. Mora	5503684	Maria P. Mora				
Irma González	6102667	Irma González	Irma González	Irma González		
Vilma Zúñiga	61564825	Vilma Zúñiga				
V. Zúñiga	10709135	V. Zúñiga	V. Zúñiga	V. Zúñiga	V. Zúñiga	V. Zúñiga
Lissette Pérez	7083060	Lissette Pérez				
Yanis Cruz	4963645	Yanis Cruz				

Freddy Gaby	5109969	Freddy				
Carmelo	700269	Carmelo	Carmelo	Carmelo	Loty	Pico
Mary	8594645	Mary	Mary	Mary	Mary	Mary
Eva	Palencia	Eva	Eva P.	Eva P.		
Dolores	03545	Dolores	Dolores	Dolores	Dolores	Dolores
Rosa	4452544	Rosa	Rosa	Rosa	Rosa	Rosa
Ramona	4372290	Ramona	Ramona	Ramona	Ramona	Ramona
José María	10552783	José	José	José	José	José
Yvett	22216450	Yvett	Yvett	Yvett	Yvett	Yvett
Novia	9576744	Novia	Novia	Novia	Novia	Novia
Elisa	85357	Elisa	Elisa	Elisa	Elisa	Elisa
Josefa	Saxico	Josefa				

ANEXO E
LISTA DE EVALUACIÓN



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Planilla de Evaluación y Medición de IMC

Nombre y Apellido	Peso (kg)	Talla (m)	IMC	IMC Adecuado
Carmen López	66	1,52	28,57	Sobrepeso Grado II
Maria Guzman	70	1,48	31,96	Obesidad Tipo I
Luis Guzman	90	1,70	31,14	II
Amely Mata	97	1,57	39,43	Obesidad Tipo II
Gabriel Parilla	74	1,66	26,90	Sobrepeso Grado I
Paola Jimenez	50	1,53	21,36	Normal Peso
Erna Valencia	76	1,52	32,90	Obesidad Tipo I
Josefa de Sanabria	80	1,51	35,08	Obesidad Tipo II
Alfaria Navas	63	1,58	25,30	Sobrepeso Grado I
Moris	85	1,45	40,47	Obesidad Tipo III (mórbida)
Rafael Gomez	76	1,67	27,33	Sobrepeso Grado III
Josefa Rojas	50	1,54	21,09	Normal Peso
Reina Velasco	75	1,41	36,23	Obesidad Tipo II
Monica	56	1,46	26,29	Sobrepeso Grado I
Alfonso Rojas	65	1,46	30,51	Obesidad Tipo I
Alicia Flores	77	1,52	33,33	II
Ernesto Jimenez	101	1,65	37,13	Obesidad Tipo II
Luis Mendez	83	1,73	27,75	Sobrepeso Grado II
Nicolás Zardoya	61	1,46	28,63	II
Milda Zardoya	70	1,56	29,80	II
Justo de Vez	74	1,52	32,03	Obesidad Tipo I



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Lista de Evaluación

Charla de Nutrición y Actividad Física:

Responda si fue Positivo, Negativo e Interesante, sobre ¿Qué le pareció la charla?

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE IDENTIDAD	P	N	I	OBSERVACIONES
Lisette d Perez	7.083060			X	
Maria C. Quiroz	4963645			X	
Alicia Blanco	9002913			X	
Yoris Garcia	9.576.744			X	
Ramona ^{de} Abuelo	4373290			X	
Maria E. Mora	5.503.684			X	
JESUS MENDEL	4111069			X	
Josefina Reyes	8454681			X	
Rocío Talleda	4456543			X	
Eliada Padua	8053357			X	
Ramirez Roth	12312411			X	
Nilda Jirraga	10.709.135			X	
Dolores N	703545			X	
MARY REYES	58594645			X	
Maria Pazo	2474672			X	
Yaneth Lopez	22216450			X	
Josefina Holina	10557783			X	



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
Clase Cardiovascular

Responda si fue Positivo, Negativo e Interesante, sobre ¿Qué le pareció la Bailoterapia?

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE IDENTIDAD	P	N	I	OBSERVACIONES
Rocío Villalón	4.452.542	X			
JESUS MORALES	4111069			X	
Miriam Hernández	7091707			X	
Josefina Pérez	8454681			X	
Maralyn Dugarte	7.940.133			X	
Wilda Farraga	10.709.135			X	
Nora Barrios	9.546.444			X	
Arnoldo Caballero	18.688.991			X	
MP D A I N O				X	
Wendy López	22216450	X			
Yudis Amador	22010587	X		X	
Ismael Castellano	9841580			X	
DOLORIS	075347	X			
RODOLFO	5.735449			X	
Virginia Ojeda	3.206729	X			

ANEXO F
MODELO DE CERTIFICADO



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN



CERTIFICADO

Se otorga el presente al ciudadano (a):

*Por su Participación en el Programa de Actividades Físicorecreativas
para Mejorar la Calidad de Vida del Adulto Mayor del Sector 26 de la
Comunidad Las Palmitas, en el Municipio Valencia del Estado Carabobo.*

En Valencia a los diecinueves días del mes de Julio del año 2014

Prof. Manuel Baldayo
Jefe de Dpto.

Dr. Stanley Steele

Br. Junior López



ANEXO G
FOTOGRAFÍAS DURANTE EL EVENTO

















