



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

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO SINERGIA EN LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS CONTEMPORÁNEOS DE LA
COMUNIDAD DEL SECTOR 13 DE LA URBANIZACIÓN LA ISABELICA
MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO**

Autores: Br. Burlando Katherine
Br. Marín Vanessa
Tutor: Denis Vargas

Bárbula, Febrero del 2015



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

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO SINERGIA EN LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS CONTEMPORÁNEOS DE LA
COMUNIDAD DEL SECTOR 13 DE LA URBANIZACIÓN LA ISABELICA
MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO**

**Trabajo Especial de Grado Presentado como requisito para optar al Título de
Licenciado en Educación Mención Educación Física, Deporte y Recreación**

Autores: Br. Burlando Katherine
Br. Marín Vanessa
Tutor: Denis Vargas

Bárbula, Febrero del 2015



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

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor de Trabajo Especial de Grado, presentado por las ciudadanas: **Burlando Di Santi, Katherine Gabriela**, C.I. N°. **20.513.234** y **Marín Vanessa** C.I. N°. **20.513.234**, titulado: **Actividad Física como Sinergia en la Prevención del Sedentarismo en Adultos Contemporáneos de la Comunidad del Sector 13 de la Urbanización la Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo**, para optar al título de **Licenciado en Educación**, Mención: **Educación Física, Deporte y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficiente para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En ciudad de Valencia a los veinte días del mes de Febrero del 2015.

Atentamente,

Tutor: **Denis Vargas**
C.I.:



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

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO SINERGIA EN LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS CONTEMPORÁNEOS DE LA
COMUNIDAD DEL SECTOR 13 DE LA URBANIZACIÓN LA ISABELICA
MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO**

**Por: Br. Burlando Katherine
Br. Marín Vanessa**

Trabajo especial de grado aprobado, en nombre de la universidad de Carabobo,
por el siguiente jurado, en la ciudad En ciudad de Valencia a los veinte días del mes
de Febrero del 2015.

Firma

Firma

Jurado:
C.I.:

Jurado:
C.I.:

Firma

DEDICATORIA

ADios Todopoderoso por guiarme a lo largo de este camino sin permitir que decayera en ningún momento, por darme vida y salud para que hoy en día este logrando una de mis metas.

A mis padres Rina Di Santi y Carlos Burlando, que sin ellos hubiera sido muy difícil lograr esta meta, se lo dedico a ellos por acompañarme en este largo camino, por sus grandes esfuerzos y dedicaciones, los cuales fueron de mucha ayuda para ser la persona quien soy ahora y para llegar a donde estoy ahora.

A mi hermano Carlos Burlando, que de una u otra manera estuvo presente durante este camino, apoyándome y dándome animo a seguir.

A mi tía Marisela Di Santi, que como educadora que es, me oriento y me ayudo en muchas ocasiones y siempre me brindó su apoyo incondicional, al igual que mi primo Gustavo Contreras.

A todas esas personas que se cruzaron en este largo camino, que me ayudaron en diferentes momentos, y colaboraron para que hoy este culminado esta etapa de mi vida.

Y por último a una persona muy importante en mi vida, que ha estado a mi lado durante 5 años, compartiendo momentos de alegrías y momentos difíciles y que gracias a él estoy donde estoy ahora, Rafael Cedeño. Le dedico este trabajo por su apoyo incondicional que ha tenido conmigo durante mi carrera y durante el tiempo que hemos estado juntos, por brindarme su ayuda en todo momento. Siempre pude contar con él, cada favor y cada momento compartido a tu lado fueron y son una bendición en mi vida y espero sean muchos años más. Así como a él también se lo dedico a su familia, la cual considero como mía, que me han ayudado y apoyado siempre; y que han sido parte de este largo camino.

Katherine Burlando.

AGRADECIMIENTO

Primeramente a Dios por guiarme y bendecirme durante todo este largo camino y durante toda mi vida.

A mis padres Rina Di Santi y Carlos Burlando, y a mi hermano Carlos Burlando por su gran apoyo incondicional.

A mi novio y mejor amigo Rafael Cedeño por estar a mi lado en todo momento, ayudarme y apoyarme incondicionalmente. También a sus padres Carol y Félix Cedeño y sus hermanos Felito, Carinita y Carlos Cedeño por acompañarme durante mi carrera; y a un ser que nos ha llenado de alegría y felicidad Wilmer Gabriel.

A mi tía Marisela Di Santi y mi primo Gustavo Contreras por ayudarme siempre que los necesité.

A la Universidad de Carabobo, por haber permitido ser parte de ella, que durante 10 semestres me formaron como experta y profesional en el área de educación, en la mención de Educación Física, Deporte y Recreación.

A todos mis profesores(as), por guiarme constantemente y brindarme su apoyo y colaboración. Especialmente al tutor Denis Vargas.

A todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron en mi formación académica y en el logro de esta meta.

A todos los adultos contemporáneos del sector 13 de la Urbanización La Isabelica por su valiosa colaboración en el inicio, desarrollo y culminación de esta investigación.

*A todos ustedes
"MUCHAS GRACIAS"*

Katherine Burlando.

AGRADECIMIENTO

A Dios por iluminarme cada día de mi vida y guiarme de la mejor manera por el buen camino.

A mis padres Lesbia Oliveros y José Marín, quienes con su apoyo único se hicieron presente a lo largo de este camino de mi vida, Mama gracias por tanto apoyo y a ti Papa te agradezco también, gracias infinitas de todo corazón LOS AMO.

A Elimar Guerra y NathalyGriman grandes compañeras, amigas gracias por cada momento de amistad incondicional y apoyo en este camino.

A esas personas que de alguna manera marcaron de aprendizajes y experiencias mi vida en este camino, momentos que los llevare por hoy y para siempre.

A mi prima Inés Oliveros por cada momento de apoyo y motivación a lo largo de esta etapa.

A lo más grande que tengo en mi vida, mis abuelos Ana Oliveros y Francisco Oliveros mi gran tesoro que a Dios y a la vida doy gracias por permitirme tenerlos y q día a día me den su apoyo sin condiciones, los amo con toda mi alma,

“GRACIAS INFINITAS A CADA UNO DE USTEDES SE LES QUIERE”

Vanessa Marín.

ÍNDICE GENERAL

Pp.

CONSTANCIA DE APROBACION POR EL TUTOR.....	
CONSTANCIA DE APROBACION POR EL JURADO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE GENERAL.....	
LISTA DE CUADROS.....	
LISTA DE GRÁFICOS.....	
RESUMEN.....	
INTRODUCCIÓN.....	
ESCENARIO I.....	
Situación Problemática.....	
Propósito de la Investigación.....	
Importancia de la Investigación.....	
ESCENARIO II.....	
Marco Teórico.....	
Antecedentes de la Investigación.....	
Bases Conceptuales.....	
Bases Teóricas.....	
Bases Legales.....	
Definiciones de Términos.....	
ESCENARIO III.....	
Visión Epistemológica y Estrategia de Acción.....	
Paradigma.....	
Método de Investigación.....	
Diseño de Investigación.....	
Sujetos de Estudios.....	
Instrumentos de Recolección de Datos.....	

Pp.

CAPÍTULO IV.....
Descripción del Diagnostico.....
Descripción del Contexto.....
 Descripción para la Entrega del Consentimiento Informado.....
Construcción del Instrumento.....
 Descripción de Aplicación del Instrumento.....
 Análisis e Interpretación de los Resultados.....
 Triangulación de la Realidad del Fenómeno de Estudio.....
 Conclusión del diagnóstico.....

CAPÍTULO V.....
Diseño del Plan de Acción.....
 Misión.....
 Visión.....
 Objetivos del plan de acción.....
 Justificación de la Propuesta.....

CAPÍTULO VI.....
Valoración de la Propuesta.....
Análisis del Instrumento de Evaluación del Plan de Acción.....
Conclusiones y Recomendaciones.....

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....

ANEXOS.....

LISTA DE CUADROS

Pp.

CUADRO 1.....	
CUADRO 2.....	
CUADRO 3.....	
CUADRO 4.....	
CUADRO 5.....	
CUADRO 6.....	
CUADRO 7.....	
CUADRO 8.....	

LISTA DE CUADROS

Pp.

GRAFICO 1.....



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

**ACTIVIDAD FÍSICA COMO SINERGIA EN LA PREVENCIÓN DEL
SEDENTARISMO EN ADULTOS CONTEMPORÁNEOS DE LA
COMUNIDAD DEL SECTOR 13 DE LA URBANIZACIÓN LA ISABELICA
MUNICIPIO VALENCIA ESTADO CARABOBO**

Autores: Br. Burlando Katherine
Br. Marín Vanessa
Tutor: Denis Vargas
Febrero, 2015

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo diseñar un plan de actividades físicas como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica municipio Valencia estado Carabobo. Las teorías utilizadas fueron la “Teoría de las Necesidades” de Maslow, la teoría de la “Conducta Planificada” propuesta por IcekAjzen, Teoría de la Práctica por Padiál, M. (2010) y el Modelo Transitorio citando al mismo autor. La metodología empleada para llevar a cabo esta investigación fue a través de un paradigma socio crítico, con un método de investigación acción y un diseño de investigación acción participante, lo cual estuvo basado en cuatro fases: diagnosticar, planificar, ejecutar y evaluar. Los resultados de las actividades físicas obtenidos mediante el plan acción ejecutado, tuvo como evidencia gran participación y motivación de los adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica municipio Valencia estado Carabobo que participaron en esta investigación. Para finalizar se realizaron conclusiones y recomendaciones tanto al consejo comunal como al adulto contemporáneo

Descriptor: Actividad Física, Sedentarismo

Línea de Investigación: Educación Física, Deporte, el Hombre y la Sociedad.

INTRODUCCIÓN

La práctica regular de alguna actividad física de acuerdo con las características de cada individuo es la mejor forma de prevenir los numerosos trastornos en cuya génesis participa el sedentarismo. La actividad física puede ser caminar a determinado sitio, subir las escaleras, lavar la ropa, entre otras. Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Una actividad física organizada y planificada produce una serie de beneficios que permiten el funcionamiento eficiente de todo el cuerpo humano, para así prevenir y hasta curar ciertas enfermedades. Una óptima formación física se alcanza cuando todos sus componentes se hayan desarrollados en forma adecuada como por ejemplo la tolerancia aeróbica o cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza, entre otras.

Asimismo la salud depende de los hábitos o estilos de vida correctos como la práctica de ejercicios regularmente, seguir una dieta adecuada, no utilizar sustancias o drogas como el alcohol, la cafeína o drogas ilícitas, no fumar, tener la capacidad para adaptarse al stress o eliminarlo cuando se requiera, dormir lo suficiente.

Por lo tanto, en esta investigación se obtendrán datos y se analizarán a través de una de una entrevista que se le harán a dos grupos seleccionados en las categorías de adultos contemporáneos.

A continuación se presenta como desarrollará la investigación:

En el Capítulo I, se describe el planteamiento de problema, los objetivos tanto general como específico y justificación de esta investigación.

En el Capítulo II, denominado marco teórico y se encuentra las bases teóricas compuesta por antecedentes de la investigación, bases teóricas, bases legales y cuadro de variables.

En el Capítulo III, indica el marco metodológico que se aplicará en esta investigación, exponiéndose método y diseño de la investigación, el sujeto de estudio, la técnica de recolección de datos y la técnica de análisis de la información.

En el Capítulo IV, muestra el análisis de los resultados obtenido de la entrevista y el diagnóstico.

En el Capítulo V, se presenta el diseño del plan de acción, con la visión, misión, objetivos, y justificación.

Finalmente el Capítulo VI, se presentan las conclusiones y recomendaciones del plan de acción, para concluir se incluyen las referencias bibliográficas, los anexos y las estrategias del plan de acción.

ESCENARIO I

Situación Problemática

En los últimos tiempos el sedentarismo ha sido un problema que va aumentando paulatinamente con el paso del tiempo, con la llegada de nuevos inventos tecnológicos con afán de facilitar la vida a las personas, siendo este la problemática fundamental, que al transcurrir el día a día, la comunidad no se percatan de los efectos negativos del sedentarismo y se está volviendo cada vez más inmóvil. Para trabajar, divertirse, comprar, hacer las tareas de la casa, no necesitas moverte, lo puedes hacer a través de un computador, una lavadora, secadora, automóvil y demás artefactos que lo único que hacen es volver a las personas cada vez más sedentarias. Como lo afirma García, W. y Bartolomé, J. (2013) “El desarrollo tecnológico, industrial y científico le ha proporcionado al individuo, poco tiempo, disposición y espacios físicos para combatir la mayoría de las enfermedades que han azotado a la humanidad”.

Los informes de la Organización Mundial de la Salud (2009), expresan claramente que uno de los ataques modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el sedentarismo, lo cual la misma organización para el año 2010 lo define como “La carencia de actividad física fuerte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas”.

Es decir, que el sedentarismo es una manera de vivir que implica la ausencia de actividades físicas, donde no existe por parte de las personas un interés, un tiempo o un espacio para realizar ejercicios físicos que sean favorables para su salud, lo cual puede ocasionar la aparición de múltiples enfermedades. El sedentarismo es una conducta que han adoptado las sociales actuales.

Por lo Tanto, cabe destacar que los problemas que afectan a los habitantes del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo es

la falta de organización de los mismos, que por sus ocupaciones personales conducen a limitar su tiempo para realizar actividades físicas que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Las personas hoy en día producto de la dinámica social carecen de tiempo para realizar actividades que mejoren su condición de salud. entre estas múltiples actividades que realizan las personas se encuentran el trabajar, estudiar, realizar los quehaceres domésticos y atender a la familia, el consumo de comida chatarra y el pasar horas en las tics y redes sociales.

Esto ha traído como consecuencia la proliferación de enfermedades como la obesidad, lo cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias, donde se destacan la diabetes, la hipertensión arterial y ataques cardiacos, producto del sedentarismo. Cabe destacar que también se presentan dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura, presentando también problemas emocionales como estado de ánimo bajo, estrés y depresiones. Esta situación se puede observar a través de un diagnóstico realizado a los habitantes del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

Campos, G. (2003) nos dice que “Las capacidades condicionales constituyen la expresión de numerosas funciones corporales necesarias para la realización de casi todas las actividades cotidianas”. También este autor menciona que entre las capacidades condicionales se encuentra la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. Todas estas capacidades antes mencionadas son aspectos afectados directamente por los hábitos de vida, siendo sedentarismo un factor perjudicial para su desarrollo.

Por lo cual, es de entender que mantener una buena condición física es importante para asegurar un nivel de vida saludable. Antiguamente solo con las actividades cotidianas se realizaba el suficiente ejercicio para mantener una correcta condición física. Sin embargo, las condiciones de vida actuales tienden hacia el sedentarismo.

Esta ausencia de actividades físicas debe ser compensada con un entrenamiento regular y planificado que evite los problemas derivados de la escasez de movimientos

y permita una mejora sustancial de la salud. Por ello nos formulamos las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el estado actual del adulto contemporáneo sedentario de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo ?, ¿Qué programa de trabajo se aplicará de actividad física para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos en la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo?, y ¿Cómo se aplicará el programa de actividad física para disminuir el sedentarismo en adultos contemporáneos en la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo?

Propósito de la Investigación

Propósito General

Desarrollar actividades físicas para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos en la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

Propósitos específicos

- Diagnosticar el nivel de actitud física de los adultos contemporáneos que habitan en la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.
- Planificar un programa de actividad física para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos en la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

- Ejecutar un programa de actividad física para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos en la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.
- Evaluar los alcances de las actividades físicas como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

Importancia de la Investigación

El sedentarismo es un problema existente que con el tiempo ha ido aumentando, considerándolo en la actualidad como una enfermedad de altos riesgos que podría provocar hasta la muerte. Es por ello que mantener una buena condición física a través de actividades físicas es importante para asegurar un nivel de vida saludable y así eliminar o disminuir los riesgos que tiene el sedentarismo en la salud.

El sedentarismo siempre ha sido un problema y lo seguirá siendo ya que va en aumento sin discriminar edad, raza o género. Considerándola en la actualidad una enfermedad de riesgo que podría provocar hasta la muerte, como lo explica la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde afirma que el sedentarismo está catalogado como el cuarto factor de riesgo y se le atribuyen 1,9 millones de muertes anuales, así como una alta incidencia en otras patologías como enfermedades del corazón, Diabetes y problemas ortopédicos, como en las articulaciones. También asegura que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 25 por ciento de los cánceres de colon y mama; 27 por ciento de los casos de diabetes y un 30% de los pacientes con enfermedad coronaria.

Las cifras no se quedan allí. La OMS proyecta que para el año 2015 habrá aproximadamente 2 mil 300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad en todo el mundo. La población infantil no escapa de las

estadísticas. En Latinoamérica 60 por ciento de la población es sedentaria, mientras que en Venezuela 29.6% de sus habitantes mayores de 15 años tienen sobrepeso, lo que coloca al país en la sexta posición dentro de la lista mundial de consultores Euromonitor, 2012 detrás de México. Según mediciones recientes en Venezuela 66% de la población no realiza actividad física; de esa cifra 36% hace ejercicios una vez y 30% nunca.

Por tal motivo esta investigación es de gran importancia ya que el buen desarrollo del programa de actividades físicas en la comunidad proporciona los siguientes aportes:

Aporte social: promover las actividades físicas para la mejora de la salud y prevención de enfermedades, disminuyendo así el sedentarismo en la población y potenciar las perspectivas educativas entre los habitantes, como también alcanzar un nivel de concienciación y motivación a la práctica de actividades físicas para obtener un estilo de vida saludable.

Aporte teórico: orientar a la población hacia la práctica de actividades físicas e informar los beneficios que se pueden obtener a través de ellas; como también las consecuencias que puede generar mantener una vida sedentaria.

Aporte institucional: para nosotros como estudiantes de la Universidad de Carabobo de Educación Física, Deporte y Recreación es de gran importancia esta investigación ya que la finalidad de dicho trabajo es motivar a las personas a la práctica de alguna actividad física o realizar ejercicio físico de manera organizada y planificada para mejorar su calidad de vida, a través de este estudio se podrá observar las ventajas que tiene la práctica del ejercicio físico.

ESCENARIO II

Marco Teórico

En este marco se encuentran los antecedentes y la fundamentación teórica que dan respaldo a la investigación que se desarrollará con el título “Actividad física como sinergia en la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos en el sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo”

Antecedentes de la Investigación

García, W. y Bartolomé, J. (2013). El presente trabajo de investigación tiene como propósito proponer un plan de actividades físicas recreativas como medio de prevención del sedentarismo en docentes y directivos de la Unidad Educativa María Goretti. En el presente estudio se fundamentó bajo antecedentes relacionado con línea de investigación (descriptiva) del presente proyecto, dándole carácter investigativo y fundamentado con bibliografías y teorías de las variables de estudios como el sedentarismo y efectos contra la salud, actividad física y sus beneficios, actividad física y enfermedades coronarias. Por consiguiente, es un estudio tipo proyecto factible, descriptivo de campo; con el diseño que consto de cuatro etapas. En la primera etapa, se realizó un diagnóstico a fines de detectar las necesidades presentes en la institución; en la segunda etapa, se evaluó la factibilidad de la propuesta, para determinar si es viable o no de acuerdo con los objetivos planteados; en la tercera etapa, se formuló la propuesta del programa de actividades físicas y en la cuarta etapa, se consultó a un experto en la materia, donde posterior se ejecutó el programa de actividades físicas. El diseño de la propuesta se sustenta en el modelo de Roger Kaufman. Para concluir, se demostró alta motivación y entusiasmo para realizar las actividades planificadas, demostrando gran disposición entre los participantes en la

aplicación de dicha actividad y se evidencio que la actividad física recreativa es un medio de prevención del sedentarismo y mejora su estado de salud.

Aponte, F. y Torreyes, W. (2011). La presente investigación tiene como objetivo proponer un programa de actividades físicas complementarias para la salud integral de los estudiantes del centro educativo nocturno “Ramón Díaz Sánchez”, ubicado en Valencia, Estado Carabobo. Para la metodología se utilizó una investigación de nivel descriptivo, con un diseño de campo, bajo la modalidad de proyecto factible. Para la muestra se escogió a dos (2) docentes y catorce (14) estudiantes, estableciéndose los criterios: estudiantes que cursen 4to. o 5to. Año de educación secundaria en el CEN “Ramón Díaz Sánchez” con un promedio mínimo de 15 puntos, y en el caso de los docentes, que posean estudios de post-grado en el área de educación física, deporte y recreación, cinco (5) años de experiencia y trabajen con educandos de adultos. A esta muestra se le aplicó la técnica de la observación y como instrumento dos cuestionarios de siete (7) ítems cada uno, de acuerdo a las variables: necesidad, actividad física y factibilidad. La investigación se fundamentó en varias teorías, como la teoría de las necesidades de Maslow y los propósitos del movimiento humano según Jewett. Los resultados arrojaron que entre los estudiantes existen la necesidad de realizar actividades físicas, además de mostrar aceptación por diferentes actividades de tipo físico, cognitivo y social, y finalmente, también se demostró que la propuesta cuenta con la factibilidad técnica económica y organizacional para su implementación, de manera que se desarrolle el programa de actividades físicas complementarias para la salud integral de los estudiantes del Centro Educativo Nocturno “Ramón Díaz Sánchez”

Álvarez, W. (2012). Plan de actividad física para mejorar la calidad de vida como derecho fundamental y universal. Dirigido a la comunidad del Internado Judicial Carabobo; fue el objetivo planteado en la investigación. En la modalidad de investigación acción; su diseño de tipo descriptivo, praxis de la actividad física, en beneficio de los reclusos. Ante la necesidad de fortalecimiento de la calidad de vida, así, el proceso investigativo se sustentó en el método análisis-síntesis; técnicas:

entrevista y observación participante; estrategia referencial en fuentes secundarias “documentales y electrónicas temáticas”, y de campo, por la consulta a fuentes primarias de una muestra poblacional no-probabilística (intencional, finita, homogénea), de 16 sujetos, que viven en recinto penitenciario. El instrumento o guion de entrevista (validado por expertos), fue diseñado en factores de objeto estudio, con base de 16 ítems, dicotómicos, en las opciones: si-no. Los resultados obtenidos del análisis de datos en estadística descriptiva se procesaron y se presentaron en cuadros de frecuencia y gráfico tipo pastel, analizados e interpretados. Estos mediaron el plan de actividad física sustentada en la aplicabilidad de desarrollo de deportes y juegos recreativos, como derecho universal y fundamental que permitieron cambios actitudinales sustentables en mejora en la calidad de vida de la comunidad del Internado Judicial Carabobo.

Bases conceptuales

Sedentarismo

La organización mundial de la salud (OMS 2010), define el sedentarismo como “La carencia de actividad física fuerte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas”.

El sedentarismo es la falta de actividad física o de movimiento, lo cual la persona sedentaria puede presentar diferentes patologías que esto ocasiona, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y coronarias, como la diabetes, hipertensión arterial, ataques cardíacos, entre otras. El sedentarismo es un:

Estilo de vida que constituye, por sí solo, a un factor de riesgo para la salud, pues se ha podido demostrar, que favorece la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la hiperlipidemias, la obesidad, y el exceso de estrés y envejecimiento muchas veces asociados a hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud.

Burgueño Pons. JC. (2011)

La inactividad física, es un hábito de vida que va en contra de la naturaleza de la humanidad, todo ser humano necesita de actividades donde puedan realizar movimientos, que satisfagan las necesidades que su cuerpo necesite. Por lo contrario se estará propenso a padecer las diferentes enfermedades que ocasiona el sedentarismo.

Consecuencias del sedentarismo

La obesidad es una enfermedad producto del sedentarismo, Álvarez, W. (2012) en su trabajo de investigación nos habla que el aumento de peso corporal se genera por un desbalance del ingreso de calorías y el gasto de la misma, lo cual puede generar altos niveles de peso, que es catalogado como obesidad. Toda persona sedentaria no es capaz de quemar las grasas ingeridas, por lo tanto, estas son almacenadas en diferentes partes del cuerpo, generando un aumento progresivo de volumen.

Por otro lado tenemos la osteoporosis, que es cuando los huesos comienzan a debilitarse. García, W. y Bartolomé, J. (2013) afirman que la falta de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede llegar a ocasionar enfermedades óseas, esto es cuando los huesos dejan de ser compactos y comienzan a debilitar la estructura humana.

Otra consecuencia es la hipertensión arterial donde los autores citados anteriormente dicen que el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas en el cuerpo, como también el colesterol y las grasas en la sangre. Esto tiene como efecto negativo que pueden endurecer las arterias, ya que impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos.

También puede generar enfermedades cardiovasculares, de nuevo los citados autores, mencionan que tanto el cáncer, los accidentes de tránsito y las enfermedades cardiovasculares y coronarias, son las mayores causas de mortalidad en algunos países, lo cual estas siguen aumentando mientras que las exigencias de la práctica de

actividades físicas va disminuyendo. Estas enfermedades también están vinculadas con el estilo de vida que puede llevar una persona, tanto la falta de actividad física, como la mala ingesta de alimentos, y diferentes hábitos como fumar.

También puede ocasionar otros factores negativos como lo es la hipertrofia muscular, disminución de la flexibilidad y de la movilidad articular, esto puede ocasionar dolores lumbares y lesiones en diferentes partes del cuerpo debido a malas posturas o movimientos realizados; disminución de las diferentes capacidades físicas como lo son la resistencia, velocidad y la fuerza, por lo cual genera rápidamente cansancio ante cualquier actividad, que conlleva a presentar estrés con facilidad, por la tanto también podrá presentar estado de ánimo bajo y autoestima baja esto relacionado con su imagen corporal, ya que su cuerpo no estará en buena condición o simplemente no sea de su agrado. Es por ello que la práctica de actividad física es de vital importancia para que la persona mantenga una vida saludable.

Causas del sedentarismo

Existe gran cantidad de causas que contribuyen a que un individuo lleve una vida sedentaria. Este estilo de vida se presenta con mayor frecuencia en la actualidad, el cambio de vida que presentan las personas hoy en día ha traído consecuencias negativas, el mejor ingreso socioeconómico ha significado un cambio en el estilo de alimentación hacia la dieta, con un alto consumo de alimentos procesados, comida rápida, ácidos grasos, azúcares. El aumento de bienes de consumo trae consigo la disminución de las actividades físicas, como ocurre con la compra de automóviles, electrodomésticos, televisores, computadores, entre otros.

En este gran problema mundial que es el sedentarismo, también hay que tomar en cuenta que la diferencia de sexo influye en gran magnitud en la práctica de actividad física, ya que la mujer nunca ha estado íntimamente vinculada con el deporte o actividad física a diferencia de los hombres.

Factores que contribuyen al sedentarismo

- Las muchas horas a la semana frente a la televisión.
- Las excesivas horas en los videojuegos.
- Las varias horas sentadas frente a un computador.
- Falta de actividad física, ya sea caminar, andar en bicicleta o hacer otro deporte aeróbico y anaeróbico.
- La ignorancia de las consecuencias que acarrea un estilo de vida inactiva.
- Las nuevas “facilidades” que existen en las grandes ciudades, con respecto a transporte, comida rápida, supermercados, escaleras eléctricas, ascensores, servicio al auto entre otros.
- Deserción deportiva en la adolescencia.
- Deficiente estimulación.
- Error conceptual (no es lo mismo Deporte que Actividad Física).
- Escasa educación deportiva.
- Escasa formación profesional.
- Deficiente colaboración de la población en la difusión deportiva.
- Falta de programas de gobierno que incentiven a la práctica de actividad física.

Las causas de la reducción de la actividad física derivan del estilo de vida actual como la letárgia en el hogar por el uso abusivo de la televisión, los electrodomésticos, los automóviles particulares, la mecanización en el trabajo, la falta de ejercicio físico en el tiempo de ocio; todos ellos reducen el nivel de actividad moderada. Asimismo la inseguridad ciudadana y el miedo al intenso tráfico rodado hacen que tanto en edades tempranas y tardías de la vida el ir en bicicleta o andando por la calle sean actividades realizadas con miedo. Si a esto le sumamos los cambios producidos en el hábito alimenticio debidos al marketing y publicidad que derivan en dietas desequilibradas, la tendencia a comer fuera de casa en establecimientos de comida rápida, a picar en

vez de realizar una comida tradicional y la anarquía en los horarios de comida, tenemos como resultado un aumento de la cantidad de energía ingerida y un descenso en la energía utilizada que deriva en muchos casos en sobrepeso y obesidad.

Podría deducirse que sólo los países desarrollados con su estilo de vida padecieran este problema, sin embargo en muchas ciudades del mundo en vías de desarrollo que crecen rápidamente, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras hacen que resulte difícil realizar actividad física.

Enfermedades no transmisibles producidas por el sedentarismo

Si hablamos de los problemas de salud que pueden presentarse en el sedentario, podemos nombrar diferentes tipos de enfermedades que en forma silenciosa, y sin muchos síntomas, aparecen repentinamente y de manera fulminante para la salud, si no se han tomado en cuenta ni se han ejecutado los correctivos necesarios en el estudio de vida individual y familiar.

Por ello, más que un conocimiento detallado de las características y tratamientos de cada una de estas dolencias, que le corresponde específicamente a la medicina, debemos todos saber y eso sí, sin excepción de persona, la manera de prevenirlas por su alto nivel de peligrosidad e incidencia a escala mundial, ya que cualquiera puede padecerlas en un determinado momento.

Enfermedad coronaria

La enfermedad coronaria se produce por la obstrucción de las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. Cuando un coagulo sanguíneo obstruye el caudal hacia una parte del corazón se produce un ataque de corazón o un infarto de miocardio. Cuando esta obstrucción es total se da una angina de pecho(es el dolor producido en el pecho cuando no llega suficiente aporte sanguíneo al corazón).

Síntomas

A veces no produce síntomas, especialmente en la gente mayor y en los enfermos de diabetes. Entre sus principales síntomas están:

- Dolor en el pecho, un poco a la izquierda del esternón con irradiación hacia el brazo izquierdo, la mandíbula, el cuello o la espalda.
- Sensación de tener gases.
- Dolor agudo, peso u opresión en el pecho, sensación de ahogo.

Algunas veces también puede darse síntomas como:

- Mareo.
- Vómitos.
- Exceso de sudor.

La hipertensión

Campos, G. (2003) dice que “la hipertensión arterial es una enfermedad degenerativa silenciosa que produce un alto porcentaje de muertes a escala mundial, en la que se desatan numerosos daños a diferentes órganos (corazón, cerebro, riñones, arterias, etc.) a partir de que la presión arterial excede los 140/90mm Hg.”

Es decir, que la hipertensión se define como la presión arterial demasiado alta. El autor antes mencionado destaca que el valor de la presión arterial es de 120/80 mmHg. Y los valores máximos de la presión arterial no deben exceder nunca de 140/90 mm Hg, ya que a partir de ese rango se considera la hipertensión.

Síntomas

- En la mayoría de los casos al principio no se presentan síntomas.

- Otras veces se producen: vértigos, mareos, náuseas, dolor de cabeza, zumbido de los oídos, cansancio, sudoración excesiva, dificultad al respirar, opresión en el pecho, manos y pies que se duermen o experimentan hormigueo.

Causas

- Factores hereditarios
- Obesidad
- Tabaquismo
- Altos niveles de estrés
- Factores dietéticos como alto consumo de sal, grasas y azúcares

Diabetes

La diabetes mellitus es un trastorno de regulación de la concentración de azúcar en la sangre, debido a una producción insuficiente de insulina por parte del páncreas o porque este lo produce en cantidades normales pero el cuerpo no responde a ella adecuadamente. Campos (2003)

Síntomas

- Necesidad de estar orinando continuamente.
- Aparición de glucosa en la orina
- Sensación excesiva de hambre.
- Pérdida de peso corporal.
- Picazón en todo el cuerpo.
- Problema en la cicatrización de heridas.
- Visión borrosa, fatiga, debilidad y sed intensa

Causas

- Insuficiencia de insulina.
- Mal aprovechamiento de la insulina.
- Dieta inadecuada (Demasiados hidratos de carbono y azúcares pueden desencadenar la enfermedad al cabo de los años).
- Falta de ejercicio (Esta causa combinada con una alimentación inadecuada contribuye a aumentar los riesgos de la enfermedad).

Obesidad y Sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Causas

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran:

- La modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos híper calóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

El sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud, tales como:

- Las enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo, con 17 millones de muertes anuales.
- La diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.
- Las enfermedades del aparato locomotor, y en particular la artrosis.
- Algunos cánceres, como los de endometrio, mama y colon.

Osteoporosis

La osteoporosis es un trastorno óseo caracterizado por la pérdida de sales de calcio y el material de la matriz de los huesos. Campos (2003)

La osteoporosis es una enfermedad en la que se va perdiendo masa ósea y el hueso se vuelve más delgado y frágil, resistiendo peor los golpes y rompiéndose con facilidad.

La osteoporosis es la principal causa de fracturas de huesos de la muñeca, columna y cadera en mujeres después de la menopausia.

Una mayor probabilidad de desarrollar osteoporosis se relaciona con:

- Menopausia precoz, natural o quirúrgica.
- Consumo del alcohol o cafeína.
- Tabaquismo.
- Períodos de amenorrea.
- Algunos medicamentos como el uso prolongado de corticosteroides.
- Procesos como enfermedad tiroidea, artritis reumatoide y problemas que bloquean la absorción intestinal de calcio.
- Dieta pobre en calcio por períodos prolongados, especialmente durante la adolescencia y la juventud.

- Vida sedentaria.

Otras Afecciones

Además de las enfermedades no transmisibles anteriormente mencionadas y explicadas, existen gran cantidad de afecciones en el aparato locomotor y afecciones mentales emocionales causadas por un estilo de vida sedentario en que el movimiento es una palabra que no existe en su léxico.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) son varias las afecciones:

- Atrofia de tejidos, músculos y tendones.
- Várices.
- Estreñimientos.
- Sensación de fatiga.
- Dolores de espalda. (espondilitis, cervicalgia, lumbalgia, entre otras).
- Lesiones musculares y esqueléticas.
- Envejecimiento prematuro.
- Stress.
- Nerviosismo.
- Depresión.
- Descuidos frecuentes.
- Falta de concentración.
- Ansiedad.
 - Pérdida de gradual de las diferentes capacidades físicas. (Resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, potencia, agilidad).
 - Estado de ánimo bajo: De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja).

Estas son muchas de las afecciones causadas por el sedentarismo que puede ser solucionada con la práctica de actividad física que ayudara a prevenir enfermedades y mantener una buena salud.

Actividad física

Zapatero, A. (2004) “comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es un forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”

La actividad física es cualquier movimiento que realice el cuerpo humano que genere un gasto de energía mayor al gasto de metabolismo basal, es decir mayor a aquel gasto que realiza diariamente en sus actividades diarias. La actividad física tiende a confundirse con ejercicio físico, que son actividades físicas pero estas son planificadas y se realizan de manera repetitiva. Estas actividades son las que debe realizar toda persona para mantener una vida saludable, ya que estas traen numerosos beneficios sobre la salud.

Beneficios de la actividad física

- Controla el aumento del peso corporal, por la tanto previene la obesidad.
- Previene las enfermedades coronarias y las cardiovasculares
- Ayudada a prevenir y controlar la hipertensión arterial
- Previene enfermedades como la diabetes y el cáncer de colon
- Previene la osteoporosis
- Mejora las condiciones físicas en el organismo como son la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y movilidad articular. Como también las capacidades coordinativas y de reacción.

- Al mejorar la flexibilidad y la movilidad articular, se tiene mayor facilidad para realizar grandes movimientos que requieran de mayor exigencia.
- Cuando se mejora la fuerza, esto genera ganancia de masa muscular, lo que ayuda a la disminución de grasa en el cuerpo, por lo que previene la obesidad; también fortalece los músculos, es aquí donde se previene las enfermedades en los huesos (osteoporosis), previene también la atrofia muscular y las lumbalgias.
- En cuanto a la mejora de la resistencia, también mejora la circulación de la sangre, y la disminución de la presión arterial; se tiene mayor oxigenación por lo que mejora la capacidad pulmonar; y por último resistencia a la fatiga es decir al cansancio.
- Practicar actividades físicas previene el estrés, generando sensación de bienestar, se tiene mucho más ánimo y actitud positiva ante cualquier adversidad.
- Genera seguridad, confianza y control antes las actividades laborales o cotidianas.
- Al mejorar el aspecto físico, mejora el nivel de autoestima en la persona
- Ayuda a controlar las emociones como: angustia, miedo, ira; y también a salir mucho más rápido de las depresiones y decepciones.

Bases teóricas

En este apartado se mencionaran las teorías que servirán de sustento para esta investigación, como lo son la teoría propuestas por Abraham Maslow en 1943, lo cual consiste en la teoría de la motivación humana, luego formulo la teoría de las necesidades humanas, donde resalta que cuando se satisfagan las necesidades básicas, los seres humanos desarrollaran necesidades y deseos, para modificar su comportamiento.

Maslow desarrolla su teoría a través de una pirámide que consta de cinco niveles. Los niveles más bajos son las necesidades que el ser humano debe atender, las cuales son:

Necesidades fisiológicas básicas: estas son las necesidades que el ser humano debe atender para su supervivencia, lo cual son esfuerzo que el cuerpo humano requiere tener un estado óptimo. Como lo son:

- Necesidad de respirar
- Necesidad de beber agua
- Necesidad de dormir
- Necesidad de regular la homeostasis (ausencia de enfermedad)
- Necesidad de comer
- Necesidad de liberar desechos corporales
- Necesidad sexual
- Necesidad de tener dinero

Necesidades de seguridad: aquí se incluyen las necesidades que tiene el ser humano para mantenerse seguro y protegido. Las cuales son:

- Seguridad física
- Seguridad de empleo
- Seguridad de ingresos y recursos
- Seguridad moral y fisiológica
- Seguridad familiar

- Seguridad de salud
- Seguridad contra el crimen de la propiedad personal
- Seguridad de autoestima.

En este punto entra la importancia de la práctica de actividad física ya que esta mejora la condición física del individuo y por consiguiente mejora la calidad de vida, siendo esta una manera de proteger al ser humano de enfermedades.

Necesidades de afiliación: esta tiene relación con el desarrollo afectivo del ser humano, la cual son las necesidades de asociación, participación y de aceptación, dentro del grupo social; ya sean grupos de trabajos, grupos familiares, entre otros. Entre los afectos se encuentran: la amistad, el afecto y el amor. Según Maslow esta necesidad se satisface mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas.

Necesidades de reconocimiento: es cuando se reconoce el buen trabajo tanto del individuo como el de los demás, esta necesidad se relaciona con la autoestima.

Y por último, según Maslow, al cubrir estas cuatro necesidades antes mencionadas, se llega a la cima y a la última necesidad humana, la cual es:

Las necesidades de autorrealización: es cuando la persona llega a su punto más alto, es decir, a su satisfacción personal, donde le encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo de su potencial en cualquier actividad.

Otra teoría a mencionar es la teoría de la conducta planificada propuesta por **Icek Ajzen** (1988, 1991) mencionada por Martín, M., Martínez, J., y Rojas, D. (2011) la cual consiste en entender cómo se puede cambiar las conductas de las personas, ellos sostienen que la conducta humana es voluntaria y está determinada por la intención conductual, la cual a su vez se construye a partir de tres procesos principales: actitudes sociales, norma subjetiva y control conductual percibido.

Actitudes sociales: surgen de la interacción entre las expectativas conductuales y su valoración por parte de cada sujeto.

Norma subjetiva: es cuando el sujeto recibe e interpreta lo que dicen las personas y los grupos que considera relevantes acerca de lo que debería hacer en relación con la conducta y la motivación para acomodarse a estas opiniones.

Control conductual: contiene las creencias que poseen los sujetos sobre su propia capacidad para realizar una conducta determinada.

Es importante mencionar el **modelo transitorio** citando a Padiál, M. (2010) donde dice que “El modelo transitorio (de etapas del cambio, Prochaska y Diclemente²¹), que contempla las siguientes fases respecto al cambio: **pre contemplación, contemplación, preparación para el cambio, acción, mantenimiento y recaída.** Frente a estos procesos de comunicación de mensajes en salud se producen otros en el entorno social que pueden favorecer o perjudicar el cambio de estilo de vida.”

La pre contemplación se podría decir que es cuando no se conocen los riesgos que pueden presentar dicha conducta, mientras que la contemplación es cuando si se conocen los riesgos, seguidamente viene la preparación para el cambio, es cuando se toma la decisión para modificar una conducta, para después llegar a la acción que es, poner en práctica esa decisión tomada y mantenerla de manera progresiva, y lo último de este modelo es la recaída donde siempre hay que estar preparados para ello y salir adelante nunca recaer.

Cabe destacar también la **teoría de la práctica** donde Padiál, M. (2010) nos dice que cualquier medio de comunicación social puede ser una buena estrategia para aumentar la concienciación sobre la salud de las personas y la importancia de eso para el desarrollo de la comunidad. Esto quiere decir, que es importante mantener informado a todas las comunidades acerca de cómo mantener una buena salud, ya sea a través de los medios de comunicación u otras estrategias planteadas.

Bases Legales

Comprende el conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de testimonio referencial y de soporte a la investigación que se realiza.

Algunos de los documentos legales sé que se pueden nombrar se encuentran: Normas, Leyes, Reglamentos, Decretos y Resoluciones.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela

Artículo 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 el desarrollo 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 son 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.

Artículo 184: La ley creará mecanismos abiertos y flexibles para que los Estados y los Municipios descentralicen y transfieran a las comunidades y grupos vecinales organizados los servicios que éstos gestionen previa demostración de su capacidad para prestarlos, promoviendo:

1.- La transferencia de servicios en materia de salud, educación, vivienda, deporte, cultura, programas sociales, ambiente, mantenimiento de áreas industriales, mantenimiento y conservación de áreas urbanas, prevención y protección vecinal,

construcción de obras y prestación de servicios públicos. A tal efecto, podrán establecer convenios cuyos contenidos estarán orientados por los principios de interdependencia, coordinación, cooperación y corresponsabilidad.

2.- La participación de las comunidades y ciudadanos y ciudadanas, a través de las asociaciones vecinales y organizaciones no gubernamentales, en la formulación de propuestas de inversión ante las autoridades estatales y municipales encargadas de la elaboración de los respectivos planes de inversión, así como en la ejecución, evaluación y control de obras, programas sociales y servicios públicos en su jurisdicción.

3.- La participación en los procesos económicos estimulando las expresiones de la economía social, tales como cooperativas, cajas de ahorro, mutuales y otras formas asociativas.

4.- La participación de los trabajadores y trabajadoras y comunidades en la gestión de las empresas públicas mediante mecanismos autogestionarios y cogestionarios.

5.- La creación de organizaciones, cooperativas y empresas comunales de servicios, como fuentes generadoras de empleo y de bienestar social, propendiendo a su permanencia mediante el diseño de políticas en las cuales tengan participación.

6.- La creación de nuevos sujetos de descentralización a nivel de las parroquias, las comunidades, los barrios y las vecindades a los fines de garantizar el principio de la corresponsabilidad en la gestión pública de los gobiernos locales y estatales y desarrollar procesos autogestionarios y cogestionarías en la administración y control de los servicios públicos estatales y municipales.

La participación de las comunidades en actividades de acercamiento a los establecimientos penales y de vinculación de éstos con la población.

Ley del Deporte

Artículo 40: Los clubes constituyen la unidad primaria del deporte y estarán integrados por personas que se unen con el propósito de practicar alguna actividad

deportiva con fines recreativos o competitivos. Su estructura, funcionamiento y la forma de elección de sus autoridades, se regirán por lo establecido en sus propios estatutos y reglamentos. Podrán afiliarse o no a otras organizaciones de mayor rango mediante los respectivos convenios de afiliación.

A los efectos de este artículo, se asimilan a club los términos escuela, academia, divisa, colegio, instituto y organización.

Parágrafo Primero: Los clubes cuyos atletas deseen participar en competencias nacionales e internacionales que correspondan al ciclo olímpico, u organizadas por federaciones deportivas internacionales, deberán afiliarse a la respectiva federación nacional y adaptarán sus propios estatutos y reglamentos a los de dicha federación.

Parágrafo Segundo: Los clubes también podrán organizarse a nivel municipal en ligas de tres o más de ellos, a los fines de realizar competencias entre sí con condiciones aceptadas por los participantes.

Parágrafo Tercero: Cuando en una entidad federal sólo funcione un club, éste podrá constituirse como una asociación provisionalmente.

Reglamento general de la Ley Orgánica de la Educación

Artículo 12: Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación y establecerá las peculiaridades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos.

Éste artículo de la ley orgánica marca la obligatoriedad en todos los niveles académico de la práctica de la educación física y deporte al igual que el estado definirá los casos donde ciertos individuos en capacidades especiales puedan o no puedan realizar la educación física y deporte.

Ley Orgánica de Régimen Municipal y Reglamentos No 1 sobre la Participación de la Comunidad.

Artículo 36: Los Municipios, para la gestión de sus intereses y en el ámbito de sus competencias, podrán promover toda clase de actividades y prestar cuantos servicios públicos contribuya a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la comunidad. Son de la competencia propia del Municipio las siguientes materias:

Ordinal 4: Promoción y fomento de viviendas, parques y jardines, plazas, playas balnearios y otros sitios de recreación y deporte; pavimentación de las vías públicas urbanas;

Ordinal 17: Actividades e instalaciones culturales y deportivas y de ocupación del tiempo libre.

Artículo 37: El Municipio cooperará:

Ordinal 3: En la prestación de los servicios sociales dirigidos al bienestar de la población, especialmente de la infancia, juventud y tercera edad, así como la asistencia a minusválidos, ancianos y personas necesitadas de recursos mínimos de subsistencia; servicios de promoción y reinserción social.

Artículo 41: La prestación de los servicios públicos municipales podrá ser hecha por:

Ordinal 2: Institutos Autónomos Municipales, mediante delegación.

Ordinal 3: Empresas, Fundaciones, Asociaciones Civiles y otros Organismos descentralizados del Municipio, mediante contrato.

Reglamento No 1 sobre la Participación de la Comunidad

Artículo 5: Las Asociaciones de Vecinos tienen como propósito y objeto fundamental la defensa de los intereses colectivos. A tal efecto, colaborarán con los organismos públicos en la gestión de los asuntos comunitarios en su ámbito espacial,

utilizando los canales de participación ciudadana que les permitan actuar en nombre de la respectiva comunidad.

Parágrafo Primero: Las Asociaciones de Vecinos tendrán en particular, los propósitos siguientes:

a.- Contribuir al desarrollo integral de los miembros de la comunidad, procurando la solución y superación de los problemas o situaciones que afecten sus derechos e intereses en su condición de tales.

b.- Proponer ante los órganos públicos competentes, planes y programas para el mejoramiento de los servicios públicos y de la calidad de la vida en el ámbito de la Asociación y, más ampliamente, en el Municipio, con señalamiento de las prioridades que consideren procedentes.

c.- Colaborar con los organismos encargados de la administración de los servicios públicos de interés comunal.

d.- Velar por el fiel cumplimiento del ordenamiento jurídico relacionado con la comunidad.

e.- Velar por que los organismos correspondientes destinen, equipen y mantengan adecuadamente áreas para los servicios públicos educacionales, asistenciales, recreativos, culturales, deportivos y de cualquier otra índole que requiera su comunidad.

f.- Contribuir a la conservación y mejoramiento del ambiente, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica del Ambiente y demás instrumentos normativos referentes a la materia.

g.- Promover, organizar y realizar programas educativos que permitan la capacitación de los vecinos en actividades culturales, cívicas, deportivas y otras de interés comunal.

h.- Promover, orientar y contribuir en la realización de campañas, programas y prácticas destinadas a la protección y seguridad de las personas y propiedades de los vecinos.

i.- Colaborar con las autoridades competentes en las tareas tendientes a asegurar el cumplimiento de las normas relacionadas con la protección de los derechos e intereses de los consumidores, así como desarrollar campañas destinadas a su educación y organización.

j.- Cooperar con las autoridades competentes en el control sanitario de los locales de expendio de artículos alimenticios.

k.- Tomar iniciativas en las campañas contra ruidos molestos, de prevención de enfermedades y de accidentes, protección del ambiente, educación ciudadana, o cualesquiera otras de interés para la comunidad, pudiendo recabar ayudas o apoyo institucional para estos fines.

l.- Promover y ejecutar, con sus propios medios o con el aporte de organismos públicos o privados, obras de interés para la comunidad o relacionadas con los servicios comunales, en concordancia con las disposiciones de la Ley Orgánica de Ordenación Urbanística.

m.- Acordar con instituciones privadas y, en particular con otras organizaciones representativas de la comunidad, la realización de programas conjuntos vinculados con los fines que les son propios.

n.- Ejercer, de conformidad con lo que al respecto establezcan las disposiciones legales correspondientes, los recursos administrativos, judiciales y de cualquier otra índole que fueren menester para el cabal cumplimiento de las normas legales o reglamentarias que, por su naturaleza, se vinculen a la preservación de la legalidad urbanística y; en general, a la protección de los derechos de los vecinos.

o.- Planificar y ejecutar programas de protección ciudadana y de formación cívica dirigidos especialmente a los menores de edad, a quienes, se procurará integrar dentro de las condiciones propias de su edad a las actividades normales de la Asociación.

Parágrafo Segundo: Sin perjuicio de los propósitos de las Asociaciones de Vecinos señalados en el Parágrafo Primero de este Artículo, los vecinos como ciudadanos deben:

a.- Pagar los impuestos y demás contribuciones establecidos en la ley.

- b.- Respetar los planes de desarrollo urbano.
- c.- Colaborar con las Asociaciones de Vecinos y Autoridades Locales en el mejoramiento de la calidad de vida en comunidad.
- d.- Cumplir con las demás obligaciones que le establezcan la Constitución, las leyes y ordenanzas.

Ley Orgánica del Trabajo

Artículo 185: El trabajo deberá prestarse en condiciones que:

- a.- Permitan a los trabajadores su desarrollo físico y psíquico normal.
- b.- Les dejen tiempo libre suficiente para el descanso y cultivo intelectual y para la recreación y expansión lícita.
- c.- Presten suficiente protección a la salud y a la vida contra enfermedades y accidentes.
- d.- Mantengan el ambiente en condiciones satisfactorias.

Artículo 187: El aprovechamiento del tiempo libre para la cultura, para el deporte y para la recreación estará bajo la protección del Estado. Las iniciativas de los patronos, de los trabajadores o de organizaciones públicas o privadas sin fines de lucro para tales objetivos, gozarán de los privilegios y exoneraciones que se establezcan por leyes especiales o reglamentos.

Artículo 236: El patrono deberá tomar las medidas que fueren necesarias para que el servicio se preste en condiciones de higiene y seguridad que respondan a los requerimientos de la salud del trabajador, en un medio ambiente de trabajo adecuado y propicio para el ejercicio de sus facultades físicas y mentales.

Definición de Términos Básicos

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos de este movimiento resulta un gasto energético que se suma al gasto del metabolismo basal.

Adulto Contemporáneo: Son personas que están en la etapa de su vida de plena madurez y desarrollo, mayores de 20 años y menores de 60 años.

Bienestar Emocional: Afronta desde un estado anímico de tranquilidad y estabilidad los retos, desafíos y dificultades que se presentan en la vida.

Bienestar físico: Capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Bienestar Psicológico: Evaluación que la persona hace de su vida, en áreas específicas como la laboral, de familia, de pareja, también en el área afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas.

Calidad de vida: La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno

Ejercicio físico: Se refiere a la realización de actividad física con una frecuencia constante no menor de 30 minutos diarios. Tales como caminatas, trotes, y paseos en bicicletas.

Estilos de vida: Conjunto de decisiones, conductas, hábitos y exposiciones a factores externos, que asume el individuo en su vida diaria.

Programa: Es un conjunto de instrumentos que una vez ejecutada realizaran una o varias tareas.

Salud: Define salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Sedentarismo: Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación muy vulnerable ante cualquier enfermedad.

ESCENARIO III

Visión Epistemológica y Estrategia de Acción

Paradigma

Esta investigación se mantiene dentro del paradigma socio crítico, ya que dicho trabajo trata de realizar un cambio positivo y una transformación dentro de una comunidad. Así lo afirma Alvarado, L. (2008) donde dice que el paradigma socio crítico “Tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros”.

Método de Investigación

El método empleado en este estudio será la investigación acción participativa, ya que las personas que estarán involucradas pueden debatir sus opiniones sobre todo lo relacionado con dicho trabajo, así lo afirma Castellón, B. (2007) donde dice que “Se puede definir 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”.

Diseño de Investigación

Arias, f. (2012) “El diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado.” (p. .27).

Gómez, G. (2010) señala que la investigación acción consta de unas fases que se desarrolla siguiendo un modelo en espiral, que van de acuerdo a la complejidad de la problemática. Estas fases son: diagnóstico, propuesta, aplicación y evaluación.

En esta investigación se caracterizó cada fase de la siguiente manera:

1. Diagnóstico: para plantear el problema a tratar dentro de la investigación se realizó un diagnóstico de los sujetos de estudios a los cuales va dirigido dicho trabajo, lo cual se llevó a cabo a través de la observación directa y una entrevista
2. Propuesta: en esta fase se trabajara en conjunto, el investigador y los sujetos de estudios para diseñar un plan de acción, que ayude a resolver el problema de la investigación.
3. Aplicación: aquí es cuando se aplicara el plan de acción, donde se podrán observar la participación de los sujetos en dichas actividades y así poder realizar los ajustes necesarios.
4. Evaluación: en esta fase los se aplicara un instrumento de evaluación donde se observarán los resultados obtenidos luego de la ejecución del plan de acción. También reflexionarán sobre las acciones vividas a través del dialogo abierto entre los investigadores y participantes.

Sujetos de Estudio

Los sujetos de estudios en una Investigación Acción Participativa son “un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación” (Arias, F. 2012, p.81)

Para los efectos de la presente investigación los sujetos de estudios son los habitantes del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

Técnica de Recolección de Datos

“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.” (Arias, F. 2012, p.68).

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación lo cual el mismo autor la define como: “...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).

En el caso de la presente investigación se realizó la observación libre no estructurada la cual “se ejecuta en función de un objetivo, pero sin una guía prediseñada que especifique cada uno de los aspectos que deben ser observados”.(Arias, F. 2012, p.70). Los instrumentos que se emplearon en esa investigación fueron el diario de campo, en el cual se tomó nota de todas las acciones que se ejecutaron en el sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

Por otro lado también se utilizó la entrevista no estructurada o informal, para recabar información, la cual no “dispone de una guía de preguntas elaboradas previamente.” (Arias, F. 2012, p.73).

Técnica de Análisis de la Información

Para el efecto de esta investigación y los objetivos planteados, toda la información recabada por la información recopilada por la observación directa y por la aplicación del instrumento diario de campo, fueron organizadas de manera cualitativa. Y así finalmente se procedió a determinar las conclusiones que fueron de ayuda para diseñar el plan de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en el adulto contemporáneo del sector 13 de la Urbanización la Isabelica del Municipio Valencia estado Carabobo.

ESCENARIO IV

Análisis del Diagnóstico

En este capítulo se presenta el análisis del diagnóstico que se realizó y los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento para la recopilación de los datos necesarios para la investigación.

Descripción del Contexto

La investigación se realizó en el sector 13 de la Urbanización La Isabelica del Municipio Valencia, Estado Carabobo. La cual se encuentra delimitada de la siguiente manera:

- **Norte:** Con la Avenida Henry Ford.
- **Sur:** Con Parque Valencia.
- **Este:** Con el sector 11 y 12.
- **Oeste:** Con el Barrio 3 de Mayo.

Descripción para la Entrega del Consentimiento Informado

Ya validado el instrumento por parte de los expertos se procedió a entregar el consentimiento informado, la cual se dio el día 06 de Enero del 2015 a las 10:00am en el consejo comunal del sector 13 de la Urbanización La Isabelica del Municipio Valencia, Estado Carabobo. Donde se hizo entrega del consentimiento informado y el instrumento que se aplicó a los habitantes seleccionados para esta investigación.

Construcción del Instrumento

La construcción del instrumento fue orientada para el desarrollo de un programa de actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo. Las variables y los objetivos de esa investigación sirvieron de guía para formular las preguntas del instrumento para así seguir con el desarrollo de esta investigación.

Descripción de Aplicación del Instrumento

Se aplicó el instrumento a los habitantes de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo el día 19 de Enero del 2015. Los criterios de selección para elegir los informantes de la investigación fueron:

- Nivel de interés de los habitantes de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo
- Compromiso para realizar las actividades físicas.
- Pertenecer al sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo.

Análisis e Interpretación de los Resultados

El análisis de resultados contiene la información encontrada durante el proceso de investigación. Esta información fue analizada de manera tal que guiaran hacia la consecución de los objetivos planteados en el escenario I, donde se analiza y los resultados obtenidos para dar respuesta a dicho objetivo general a esta investigación: Actividad física para la prevención del sedentarismo en adulto contemporáneos de la

comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de valencia estado Carabobo.

Según Palella y Martin (2.003), el análisis de los datos consiste en determinar y analizar cada una de las informaciones recabadas en el cuestionario.

Luego de haber aplicado el instrumento dirigido al adulto contemporáneo del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de valencia estado Carabobo, se procedió a realizar el análisis e interpretación de los resultados de cada ítem acerca de la actividad física como alternativa para la prevención del sedentarismo. Una vez obtenido los datos, se analiza con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados.

El propósito del análisis e interpretación de los datos es establecer los fundamentos para desarrollar opciones de solución al factor que se estudia, con el fin de introducir las medidas de mejoramiento en las condiciones posibles.

A continuación los resultados y su respectivo análisis de las respuestas de cada ítem en las entrevistas aplicadas en esta investigación.

Instrumento aplicado a los habitantes del sector 13 de la urbanización la Isabelica

Ítem 1.

¿Cree usted que realizar actividades físicas ayuda a prevenir el sedentarismo?

Informantes	Respuestas
1	-por supuesto, una persona sedentaria, puede sufrir muchas enfermedades, como yo, que tengo sobrepeso, y no soy el único muchos de por aquí también.
2	-no conozco muy bien lo que es el sedentarismo, pero sí sé que realizar actividades físicas es bueno para la salud
3	-el sedentarismo... eso creo que es cuando las personas no hacen ejercicio ¿verdad? Bueno si es así, pues claro que hacer ejercicio previene eso. Yo diría que mucha gente de aquí son personas sedentarias
4	-realizar actividades físicas es bueno para la salud, supongo que ayudaría a prevenir el sedentarismo, es que no conozco muy bien ese término.

Cuadro 1.

Análisis de los Resultados: las respuestas obtenidas del primer ítem la que hace énfasis a que si la persona cree que realizar actividades físicas ayuda a prevenir el sedentarismo, lo cual dio como resultado que la mayoría a pesar de que algunos no conocen o no están claros de lo que es el término “sedentarismo” creen que realizar actividades físicas es muy importante para la salud por lo tanto ayudaría a prevenir el sedentarismo.

Ítem 2

¿Conoce usted las enfermedades producidas por el sedentarismo?

Informantes	Respuestas
1	– no sé si las conoceré todas, pero la que conozco y es una de las enfermedades que está padeciendo gran parte de la población en el mundo es la obesidad, por eso yo creo que realizar ejercicio es beneficioso para la salud
2	-no la verdad es que no sé qué es el sedentarismo
3	-naguara no, he escuchado y leído, no recuerdo donde, creo que en internet, que el sedentarismo es malo porque trae muchísimas enfermedades. El sobre peso es uno. Pero no sé qué otras
4	-No. Como te dije antes no conozco ese término, si me dirías que significa, podría responderte mejor

Cuadro 2.

Análisis de los Resultados: se pudo observar a través de las respuestas de cada uno de los informantes que la mayoría no conocen lo que significa el sedentarismo por consiguiente no conocen todas las enfermedades que este podría ocasionar.

Ítem 3

¿Conoce usted los beneficios de la práctica de actividad física?

Informantes	Respuestas
1	-algunos, como que previene la obesidad, las enfermedades del corazón, como los infartos, alivia el estrés y mejora la condición física, es por eso que toda persona debería realizar ejercicio, tanto las personas de aquí de la Isabelica como en todo el mundo
2	-cónchale que uno baja de peso y mantiene su figura
3	-sí, bajar de peso para los que están gordos como yo, o mantenerse en forma para los que están bien físicamente. También es buena para las personas con problemas del corazón, porque a mi sobrina, no recuerdo muy bien lo que tiene, pero es del corazón y le mandaron hacer ejercicios.
4	-Eso si te lo puedo responder, hacer ejercicio es bueno para las personas obesas, con problemas del corazón, con diabetes, problemas de circulación, problemas respiratorios, leí que es bueno para el estrés, ansiedad, para olvidarse de los problemas y muchos mas

Cuadro 3.

Análisis de los resultados: la pregunta del tercer ítem hace referencia a si los informantes conocen los beneficios de la práctica de actividad física lo cual obtuvo como resultados que si conocen algunos de los beneficios que ocasiona la práctica de actividades físicas

Ítem 4.

¿Usted está de acuerdo que se realicen actividades físicas dentro de la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica?

Informantes	Respuestas
1	-claro sería muy bueno, a mí me encantaría, lo que pasa es que aquí no hay espacio para hacerlo, solo hay un parque cerca de aquí, y cuando voy no sé qué hacer, solo camino y troto un poco y me regreso a mi casa. En ese parque debería haber una persona encargada que realice esas actividades, para esas personas que van al parque a realizar ejercicios ya que yo no soy el único con esa incógnita
2	-bueno si, la verdad yo soy muy floja para eso, pero si aquí se hiciera puede ser que me meta, además que no tengo mucho tiempo para ir a otro lado, como al gym y eso.
3	-sí, claro que sí, yo sería uno que participaría. Yo estaba en un gimnasio por el sector 8, pero comencé a trabajar y no me daba tiempo de ir para allá. A veces voy al parque del sector 11 y me pongo a trotar un poco y hacer barras.
4	-Si estoy de acuerdo pero aquí no se podrían hacer. ¿Dónde? No hay espacio. Tenemos un polideportivo cerca pero eso es solo para atletas, no para uso público y un parque pero eso ahí es pura tierra.

Cuadro 4.

Análisis de los Resultados: se pudo observar a través de las respuestas que la mayoría de los informantes si están de acuerdo que se realicen actividades físicas dentro de la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica, pero también resaltaron que no hay espacio en ese sector para realizarlas, el único espacio es un parque que se encuentra cerca de ese sector. También se pudo observar que ninguno realiza actividad física de manera repetitiva ya sea por falta de tiempo, por falta de motivación y desconocimiento que actividades o ejercicios pueden realizar por lo que sugieren que debería una persona encargada para eso.

Ítem 5.

¿Cree usted que dentro de la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica debe haber una persona encargada que dirija las actividades físicas?

Informantes	Respuestas
1	-si, por lo menos yo no sé qué ejercicios realizar, y debería haber una persona especialidad en eso para que dirija ejercicios que las personas requieran en ese entonces, como también informar sobre lo bueno que es hacer ejercicio y lo malo que es no hacerlo porque no todos lo saben
2	-si hubiera una persona que dirija los ejercicios, sería muy bueno, como un entrenador, así nos dice lo que tenemos que hacer, que ejercicios realizar, motivarnos a realizar los ejercicios, porque imagínate yo solo, de paso que soy floja no sabré que hacer.
3	-oye si, en el parqué que te mencione había un muchacho que dirigía una bailoterapia e iba bastante gente en especial mujeres, solo que de repente no fue más. Así que con un entrenador en ese parque que vaya en las mañanas y en las tardes seria bien. Para allá va mucha gente a caminar, trotar y hacer ejercicio en las maquinas que están allí, con un entrenador iría mucha más gente y de varios sectores.
4	-Donde debería de haber es en el parque, porque allí si hay espacio para realizar ejercicio y muchas personas va para allá, con un entrenador irían muchas mas

Cuadro 5.

Análisis de los Resultados: para este ítem la pregunta fue si creen que debería haber una persona encargada dentro de la comunidad que dirija actividades físicas, lo cual todos dijeron que si, ya que muchos no conocen que ejercicios realizar, y les gustaría una persona que los oriente y los motive a la práctica de ejercicios físicos como también informales los beneficios que estos ocasionan y las consecuencias de ser una persona sedentaria

Ítem 6.

¿Qué ejercicios físicos le gustaría realizar?

Informantes	Respuestas
1	-A mí en lo particular ejercicios de fuerza porque me gustaría sacar musculo, y de resistencia porque me canso muy rápido.
2	-unos que me hagan bajar estos kilos de más que tengo
3	-a mí, en lo particular ejercicios de fuerza para convertir esta grasa que tengo en masa muscular y así quemar toda esa grasa que tengo. ¡Y tener un buen aspecto físico!
4	-Ninguno me da flojera

Cuadro 6.

Análisis de los Resultados: la pregunta sobre que ejercicios les gustaría realizar obtuvo como respuesta que la mayoría les gustaría realizar ejercicios para bajar de peso y mejorar la capacidad resistencia, como también ejercicios de fuerza para sacar masa muscular y tener una mejor figura.

Resultados de la Guía de Observación

Diagnóstico del estado actual de la comunidad del sector 13 de la Urbanización la Isabelica, Municipio Valencia, Estado Carabobo y de sus habitantes

Observación 1

- No hay áreas verdes para realizar actividad física
- No hay espacio suficiente para realizar actividad física
- Hay un parque fuera de la comunidad
- No cuentan con personal especializado que dirijan actividades físicas

Observación 2

- Practican actividad física por recomendación medica
- No realizan actividad física de manera continua
- Poco conociendo en cuanto a la realización de ejercicios físicos
- Poca participación para realizar actividades físicas

Observación 3

- Poco conocimiento sobre los beneficios de la actividad física
- Poco conocimiento sobre el sedentarismo y sus consecuencias
- Poca motivación para realizar actividades físicas
- Falta de tiempo y espacio para realizar actividades físicas

Análisis de los Resultados de la observación

Los que practican actividad física en dicha comunidad, tiene un déficit en cuanto al desarrollo constante del mismo ya que no la utilizan como alternativa de salud ni prevención, si no por recomendación del médico, por padecer alguna enfermedad.

Tampoco tienen conocimientos sobre los beneficios de la práctica de actividades físicas, el significado del sedentarismo y peor aún las consecuencias y sus múltiples enfermedades.

Las pocas personas de la comunidad que realizan actividades físicas, no lo hacen de una manera adecuada ya que no son constantes en su práctica como tampoco en la realización de ejercicios, por desconocer los tipos de ejercicios que existen para cada una de las necesidades del individuo.

Además se revisaron las áreas destinada a la práctica actividad física, en donde se observó que la comunidad que no cuenta con áreas verdes o amplias para realizar dichas actividades, solo existe un parque pero está fuera de la comunidad y es allí donde se practican actividades recreativas siendo el único lugar al aire libre en buenas condiciones que posee dicha comunidad, aparte de esto no cuenta con promotor de actividad física que oriente a la población para hacer actividades planificada y dirigidas según sus necesidades e intereses.

Triangulación de la Realidad del Fenómeno de Estudio

<u>Bases Teóricas</u>			
<p><u>Teoría de las Necesidades Básicas Maslow en 1943.</u> Los seres humanos desarrollaran necesidades y deseos, para modificar su comportamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Necesidades fisiológicas básicas ·Necesidades de seguridad ·Necesidades de afiliación ·Necesidades de reconocimiento ·Necesidades de autorrealización 	<p><u>Teoría de la Conducta Planificada.</u> <u>Icek Ajzen (1988, 1991)</u> Entender cómo se puede cambiar las conductas de las personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Actitudes sociales ·Norma subjetiva: ·Control conductual 	<p><u>Modelo Transitorio.</u> <u>Padial, M. (2010)</u> contempla las siguientes fases respecto al cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ·Pre contemplación ·Contemplación ·Preparación para el cambio ·Acción ·Mantenimiento ·Recaída 	<p><u>Teoría de la Práctica</u> <u>Padial, M. (2010)</u> ·Estrategias para el cambio</p>

Entrevista

- Poco conocimiento sobre actividad física y sedentarismo
- Practican actividad física por recomendación medica
- No realizan actividad física de manera continua
- Poco conociendo en cuanto a la realización de ejercicios físicos
- Poca participación para realizar actividades físicas

Observación

- No hay áreas verdes para realizar actividad física
- No hay espacio suficiente para realizar actividad física
- Hay un parque fuera de la comunidad
- No cuentan con personal especializado que dirijan actividades físicas
- Poca motivación para realizar actividades físicas
- Falta de tiempo y espacio para realizar actividades físicas

Bases Legales

<p><u>Constitución de la República Bolivariana de Venezuela:</u> Artículo 111 y Artículo 184</p> <p><u>Ley del Deporte:</u> Artículo 40</p> <p><u>Reglamento general de la Ley Orgánica de la Educación:</u> Artículo 12</p>	<p><u>Reglamento general de la Ley Orgánica de la Educación:</u> Artículo 12</p> <p><u>Reglamento No 1 sobre la Participación de la Comunidad:</u> Artículo 5</p> <p><u>Ley Orgánica del Trabajo:</u> Artículos 185, 187 y 236</p>	<p><u>Ley Orgánica de Régimen Municipal y Reglamentos No 1 sobre la Participación de la Comunidad:</u> Artículos 36, 37 y 41</p>
--	--	--

PROPUESTA
PLAN DE ACCIÓN

Actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

A continuación se procede a presentar las conclusiones en el orden correspondiente a los objetivos formulados en la investigación.

Se realizó un diagnóstico del estado actual del adulto contemporáneo a través de una entrevista y se pudo apreciar que existe una gran cantidad de habitantes de la comunidad que no hacen actividad física, así como la falta de información de sus beneficios, al igual que la falta de información del sedentarismo y sus consecuencias.

El objetivo específico dos con respecto a planificar un programa de actividades físicas para la prevención del sedentarismo en adulto contemporáneo del Sector 13 de La Urbanización La Isabelica en Valencia estado Carabobo, se diseñó dicho y está dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica, la fuerza muscular, y además a mejorar la flexibilidad de las articulaciones, aspectos fundamentales para combatir las enfermedades del sedentarismo y así responder a las necesidades de esa población de la comunidad.

El tercer objetivo específico de ejecutar un programa de actividad física para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo. Para lo cual se aplicó un programa de 1 semana donde se observaron grandes avances en el desarrollo de la misma, y gran participación por los habitantes de la comunidad.

Y por último el cuarto objetivo que consiste en evaluar los alcances de las actividades físicas como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo, los cuales fueron positivos ya que se logró motivar a los habitantes que realizaron las actividades, a que continúen con su práctica de manera repetitiva y progresiva, a tener conocimientos sobre lo importante de la práctica del

ejercicio físico y las consecuencias del sedentarismo, también darle aportes y demostraciones sobre que ejercicios pueden realizar según sus necesidades.

Recomendaciones

A los consejos comunales

La dedicación de grandes recursos a la práctica constante de la actividad física como alternativa de salud en el adulto contemporáneo, implementando proyectos en toda la comunidad, como medio para estimular a la práctica sistemática y habitual de actividades físicas y recreativas.

Solicitar a los organismos superiores tanto locales, regionales y nacionales públicos y privados para reparación y mantenimientos de canchas deportivas o sitios para la recreación, así como recuperar los espacios apropiados por la economía informal para realizar actividades físicas.

Preparar a los futuros promotores deportivos, al vocero deportivo, activistas y a todos los directivos de la comunidad en la aplicación del conjunto de actividades físicas recreativas con el fin de convertirlo en un hábito efectivo en apoyo al aprovechamiento del tiempo libre de toda la comunidad sin importar la edad, sexo, cultura, raza y religión en beneficio de su salud.

Al adulto Contemporáneo

Seleccionar una actividad física que sea adecuada a la edad y capacidades físicas, con el fin de utilizarla como alternativa de salud y prevención de enfermedades, que permita evitar el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

Insistir en la importancia que tiene el apoyo de los familiares en la motivación, de los cuales se requieren verdaderos cambios, no solo en sus hábitos de sedentarismo, sino también en otros aspectos psicológicos y sociales.

Cambios en las actitudes cotidianas, como el usar bicicletas, caminar, subir escaleras, moverse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo.

La integración de la familia a las actividades físico recreativo, la cual motiva a los adultos contemporáneos a realizar junto a su familia dichas actividades.

ESCENARIO V

Diseño del Plan de Acción

Actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo

El sedentarismo es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades. El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados, deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades.

El estado debe elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción de la actividad física y de una sana alimentación. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de actividad física, la cual debe ser una constante. .

Por todo lo anteriormente expuesto y por el papel relevante que ellas ocupan en la comunidad, se pretende elaborar un programa de actividades física que ayude a solucionar con eficiencia y eficacia la incorporación del adulto contemporáneo a la práctica de estas actividades que ayudaran a mejorar su salud de manera integral.

El tercer objetivo específico de esta investigación es ejecutar un programa de actividad física para la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado

Carabobo. En este sentido, se propone la aplicación de un programa de actividad física que resulte agradable, logable, de fácil ejecución y no requiera mayores niveles de entrenamiento, que debe estar fundamentado en alcanzar una integración con el adulto contemporáneo, implicando modificaciones significativas del ser humano en los ámbitos físicos, emocionales y psicológicos.

El programa de actividad física es una alternativa saludable al adulto contemporáneo, donde se plantea aplicar ejercicios ligeros y moderados, sin descuidar el objetivo principal de esta investigación que es la de prevenir el sedentarismo. De igual forma se le debe garantizar la salud a los participantes, mediante ejercicios adecuados y bien planificados.

Visión

Diseñar un programa de actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo con la finalidad de incentivar la participación activa en los adultos contemporáneos a través de las prácticas de dichas actividades

Misión

Motivar a los adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo que realicen actividades físicas de manera repetitiva como alternativa saludable para prevenir el sedentarismo

Objetivos del plan de acción

A continuación se enuncian los objetivos generales y específicos para alcanzar la aplicación del programa de actividad física para la prevención del Sedentarismo.

Objetivo General

Integrar al adulto contemporáneo de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia estado Carabobo a la práctica de ejercicios físicos a través de un programa de actividad física.

Objetivos Específicos

1. Educar al adulto contemporáneo sobre la importancia y beneficios de las actividades físicas.
2. Fomentar la aplicación de actividades física en adulto contemporáneo como alternativa saludable para prevenir el sedentarismo en la comunidad del Sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia estado Carabobo.
3. Incentivar la participación activa en los adultos contemporáneos a través de las prácticas de actividad física.
4. Desarrollar en el adulto contemporáneo la sociabilidad, por medio de actividades físicas.

Justificación del plan de acción

El propósito que se persigue es que el adulto contemporáneo ejecute un programa de actividad física como alternativa de salud para el mejoramiento de su calidad de vida, previniendo así el sedentarismo y los efectos negativos que tiene sobre la salud y la prolongación del envejecimiento, ya que un modo de vida sedentaria representan

una carga cada vez más pesada que influye sobre la salud, que suele acompañarse de otros factores de riesgo como la obesidad y sobre peso, el alcohol, el tabaco, entre otro, que desmejora la calidad de vida. Cabe destacar que el adulto contemporáneo, a veces no posee conocimientos de la actividad física como alternativa de salud, esto debido a la ignorancia que posee la población, olvidando la importancia del mismo, sin recordar que la actividad física es esencial para la vida del adulto, ayudando a mejorar el aspecto físico y psicológico de la persona y su socialización con los demás miembros de su comunidad.

Dentro de este marco, se considera que el estudio es de gran impacto social, pues se fundamenta en la preocupación de mejorar y mantener un elevado bienestar y calidad de vida del adulto contemporáneo. Así mismo los resultados de la investigación, podrán ser utilizados como referente teórico para trabajos de investigaciones futuras relacionadas con dicha investigación.

En este sentido, uno de los objetivos prioritarios para este nuevo milenio es fomentar la actividad física, especialmente en adultos contemporáneos, intentando aumentar la proporción de su participación a realizar ejercicio físico de forma regular, y al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria.

Taller de orientación sobre la actividad física

Fecha: Lunes 9 de Febrero del 2015

Hora:4:30 pm. A 5:30 pm.

Lugar:Local del Polideportivo Batalla de Carabobo, en el sector 13 de la Urbanización La Isabelica en Valencia estado Carabobo.

Tiempo de duración:1 horas.

Facilitador:Katherine Burlando y Vanessa Marín

Contenido del taller

1. Concepto de actividad física.
2. Beneficios de actividad física.
3. Importancia de la actividad física en el adulto contemporáneo.
4. Beneficios de la práctica constante de actividad física.
5. Concepto de sedentarismo.
6. Causas del sedentarismo.
7. Enfermedades del sedentarismo
8. Prevención del sedentarismo.

Preparación del taller

1. Investigación del tema del taller.
2. Convocatoria para la asistencia de la comunidad a través de comunicados.
3. Solicitud del espacio donde se realizara el taller.
4. Búsqueda de los recursos para el desarrollo del taller (video, computadora, refrigerio, mesa, sillas, carpetas entre otros).
5. Elaboración de recursos para el desarrollo del taller (diapositivas, folletos, entre otros).

Descripción de la aplicación del programa de actividad física

Fecha: del lunes 9 al 13 de Febrero del 2015

Duración: 1 semana

Horario: 5:00 pm., a 7:00 pm.

Frecuencia a la semana: 5 días

Lugar: Parque Ecológico Rafael Urdaneta

Tiempo de duración: 1 a 2 horas.

Población que se beneficiara: Adulto Contemporáneo.

Facilitador: Katherine Burlando y Vanessa Marín

Estructura organizativa y funcional

El programa de actividades está estructurado con una duración de 1 semana, con una frecuencia de 5 días, con un tiempo de duración de 60 minutos (1hora).

El programa propuesto en la comunidad del Sector 13 de La Urbanización La Isabelica de Valencia estado Carabobo está constituido por las siguientes capacidades físicas: Resistencia, Fuerza y Flexibilidad.

A continuación se detallan las categorías básicas de la actividad física:

Flexibilidad: es la capacidad máxima o sub máxima de elongar un segmento corporal (muscular) alrededor de una articulación. (Campo, G. (2003).

En la flexibilidad intervienen dos factores, los cuales el autor anteriormente citado los define como:

- Movilidad articular: es el movimiento que puede generarse en las articulaciones diartrosis.
- Elongación muscular: es la capacidad que tienen estos tejidos para estirarse por una acción de una fuerza externa.

Calentamiento: es la fase preparatoria para la actividad física intensa, y se refiere al conjunto de movimientos globales, realizados de forma suave, general y progresiva, en lo que se implican numerosos grupos musculares, cuya principal función es la de predisponer al organismo a rendimientos mas elevados.(Campo, G. (2003).

Calentamiento General: el mismo autor nos dice que el objetivo principal es el de preparar al organismos a través de ejercicios generales pertenecientes a la actividad en cuestión, que fomenten la adaptabilidad generalizada del cuerpo.

Calentamiento específico: Es el tipo de calentamiento dirigido al tipo de actividad o deporte para el que estemos calentando, habrá que dedicar una parte del calentamiento a hacer gestos que se parezcan a los de la actividad o deporte en cuestión o en algunas partes del cuerpo específicamente.

Resistencia (Aeróbica):es la capacidad de un individuo para realizar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno (Campo, G. (2003).Estos ejercicios ayudan a optimar la capacidad respiratoria y cardíaca, mejorando el estado de ánimo y aumentando las energías para desarrollar las tareas cotidianas. Previenen y retardan la aparición de enfermedades asociadas al sedentarismo.

Fortalecimiento (Fuerza):capacidad de oponerse mediante una contracción muscular a una resistencia externa o interna (Campo, G. (2003). El mismo autor indica que desde el punto de vista biológico esta capacidad se manifiesta al contraer la musculatura para superar, mantener o ceder ante una fuerza externa. Las actividades físicas de fortalecimiento contribuyen a los músculos a darle más independencia mediante la mayor fuerza que la persona adquiere, para hacer cosas por sí solo.

Es oportuno mencionar, que cada tipo de actividad física puede desarrollarse, a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de actividades a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige a tener ciertas precauciones de seguridad.

Por consiguiente, para la elaboración del programa se dividió en tres fases:

- **Fase Inicial:**la cual contempla que en todas las clases se deben incluir con la toma de pulso y el acondicionamiento neuromuscular.

- **Fase de Desarrollo:** Esta contiene las actividades descritas en el programa.
- **Fase Final:** Vuelta a la calma o ejercicios de relajación.

CAPÍTULO VI

Valoración de la Propuesta

Criterio: Valoración de Contenido, por medio de cada actividad realizada en el plan de acción en: Positivo, Negativo e Interesante.

Construcción del Instrumento de Evaluación del Plan de Acción

La construcción del instrumento fue orientada para darle una valoración a cada una de las actividades realizadas en el plan de acción para así realizar las debidas correcciones e innovar nuevas actividades físicas como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo.

Descripción de Aplicación del Instrumento

Se aplicó el instrumento a los habitantes de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo que participaron en las actividades del plan de acción el día 13 de Febrero del 2015, al finalizar la última actividad del plan de acción.

Instrumento de evaluación del plan de acción aplicado a los habitantes del sector 13 de la urbanización la Isabelica

A continuación se mostrara el instrumento que se les aplico a los habitantes del sector 13 de la urbanización la Isabelica, que participaron en las actividades físicas propuestas en el plan de acción, para así darle la valoración correspondiente a dicho programa.

Instrucciones: Indique con una “X” los aspectos a valorar del plan de acción, si lo considera Positivo, Negativo e Interesante, si lo cree conveniente adicione sus observaciones.

Día	Actividad	Positivo	Negativo	Interesante
1	Charla Informativa sobre actividad física y el sedentarismo			
1	Capacidad aeróbica (Caminata) 20 minutos			
2	Fortalecimiento de todas las partes del cuerpo utilizando las maquinas al aire libre (Circuito)			
3	Capacidad aeróbica (Caminata) 30 minutos			
4	Fortalecimiento de todas las partes del cuerpo (Circuito)			
5	Capacidad aeróbica (Caminata) con cambio de ritmo			

Cuadro 7.

Observaciones: _____

Análisis del Instrumento de Evaluación del Plan de Acción

Actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo

Actividad	Positivo	Negativo	Interesante	Total
Charla Informativa sobre actividad física y el sedentarismo	67%	0	33%	100%
Capacidad aeróbica (Caminata) 20 minutos	83%	0	17%	100%
Fortalecimiento de todas las partes del cuerpo utilizando las maquinas al aire libre (Circuito)	67%	0	33%	100%
Fortalecimiento de todas las partes del cuerpo (Circuito)	50%	0	50%	100%
Capacidad aeróbica (Caminata) con cambio de ritmo	67%	0	33%	100%

Cuadro 8.

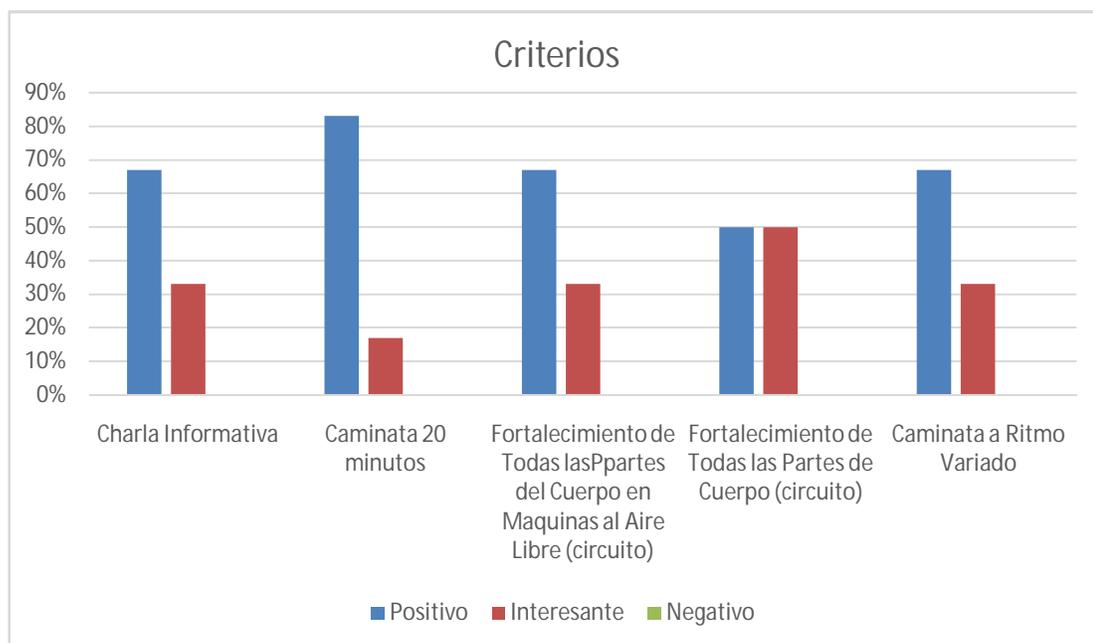


Grafico 1.

Interpretación de los Resultados del Plan de Acción

De acuerdo con el resultado obtenido se pudo observar que en la mayoría de las actividades los informantes le dieron un valor positivo e interesante, teniendo con valor más alto el positivo. Esto quiere decir que el programa de actividad física propuesto para la prevención del sedentarismo en la comunidad del sector 13 de la urbanización la Isabelica municipio Valencia estado Carabobo está valorado por los mismos habitantes como positivo. A continuación se reflejara detalladamente los resultados del instrumento aplicado.

Para la charla informativa los informantes le dieron un valor de 67% como positivo y un 33% interesante.

En cuanto al desarrollo de las actividades físicas, los informantes le dieron un 83% como positivo y un 17% interesantes a los 20 y 30 minutos de caminata. Un 67% como positivo y un 33% interesante a los ejercicios de fortalecimiento de todo el cuerpo que se realizó a través de un circuito, utilizando las maquinas al aire libre que se encuentran ubicado el Parque Ecológico Rafael Urdaneta. Un 50% positivo y negativo para los ejercicios de fortalecimiento de todas las partes del cuerpo realizado con un circuito de diferentes ejercicios en cada estación. Y por último un 67% como positivo y un 33% interesante a la caminata a ritmo variado.

Por consiguiente a los resultados se pudo evidenciar gran participación y motivación por los habitantes que realizaron las actividades físicas y siempre mostrado gran interés en cada una de las actividades. Por ello la calificación como positiva.

Conclusiones y Recomendaciones

Ya culminado el plan acción que tiene como título Actividad física como sinergia a la prevención del sedentarismo en adultos contemporáneos de la comunidad del sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia, estado Carabobo. Se llegó a las siguientes conclusiones según los objetivos del plan de acción:

Para el primer objetivo que trata de educar al adulto contemporáneo sobre la importancia y beneficios de las actividades físicas, la cual tuvo inicio en el taller que se dictó y tuvo como resultado gran participación por parte de los oyentes, donde se aclararon dudas y se dieron respuestas a muchas inquietudes por parte de los participantes, logrando concientizarlos sobre la importancia de la actividad física y las consecuencias del sedentarismo.

El segundo objetivo consiste en fomentar la aplicación de actividades físicas en adulto contemporáneo como alternativa saludable para prevenir el sedentarismo en la comunidad del Sector 13 de la Urbanización La Isabelica de Valencia estado Carabobo, esto se llevó a cabo durante las actividades físicas, logrando que los participantes tomen estas actividades para aplicarlas de manera repetitiva para mejorar su calidad de vida y prevenir las enfermedades que produce el sedentarismo.

En cuanto el tercer capítulo, incentivar la participación activa en los adultos contemporáneos a través de las prácticas de actividad física, se pudo observar gran participación y motivación por parte de los participantes durante las actividades, llegando con puntualidad y gran ánimo a las actividades, realizando preguntas sobre cada ejercicio que se realizaba, como la finalidad de cada ejercicio, para que sirva, cuantas veces se puede aplicar, entre otras; por lo cual se logró que ejecutaran todo el plan de acción y también la motivación a seguir con las actividades físicas de manera repetitiva y progresiva.

Por último el cuarto objetivo, el cual consiste en desarrollar en el adulto contemporáneo la sociabilidad, por medio de actividades físicas. Se puede decir que se logró dicho objetivo ya que entre los mismos participantes se motivaban y se

ayudaban mutuamente a la realización de los ejercicios, como también a integrar tanto a sus familiares como a otras personas que habitan en el parque a la práctica del plan de acción que se propuso para esta investigación.

Recomendaciones que surgen de este trabajo

Se recomienda a los consejos comunales a realizar programas de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de las personas que habitan en ese sector. Dando charlas, repartiendo folletos o colocando información en redes sociales para motivarlos a que participen en dichas actividades.

Para que las actividades físicas produzcan los efectos benéficos en la salud se requiere participar en un programa regular de ejercicio físico sistemático, que se adecue y dosifique a las capacidades funcionales y las condiciones físicas de cada persona, al igual que una alimentación balanceada, sin importar si son sedentario o no y sin importar la edad. Por eso se recomiendan a los participantes que formaron parte de esta investigación y todos los habitantes del sector 13 de la Urbanización la Isabelica Municipio Valencia estado Carabobo a que sigan con la práctica de las actividades y que formen de eso un hábito de vida para que sean personas mucho más sanas y alejados del sedentarismo y sus consecuencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, L. (2008). *Características más relevantes del paradigma socio-critico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas* (resumen en línea). UPEL-Instituto Pedagógico de Caracas. Disponible: <http://file:///C:/Users/Carlos/Downloads/DialnetCaracteristicasMasRelevantesDelParadigmaSociocriti-3070760.pdf> (consulta: 2014, julio 28)
- Álvarez, W. (2012). *Plan de Actividad Física para Mejorar la Calidad de Vida como Derecho Fundamental y Universal. Dirigido a la Comunidad del Internado Judicial Carabobo*. Trabajo de grado no publicado, Universidad de Carabobo, Bárbula.
- Aponte, F. y Torreyes, W. (2011). *Actividades Físicas Complementarias para la Salud Integral de los Estudiantes del Centro Educativo Nocturno Ramón Sánchez*. Trabajo de grado no publicado, Universidad de Carabobo, Bárbula.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* (6a ed.). Caracas: Editorial Episteme.
- Burgueño, P. (2011). *El Sedentarismo y Salud. Efectos beneficiosos de la Actividad Física*. Universidad de Nuevo León. México.
- Campo, G. (2003). *Actividad física y salud para la vida*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Castellón, B. (2007). *Investigación - Acción Participativa y Mapas Sociales*. (Resumen en línea). Disponible: <https://www.uji.es/bin/serveis/sasc/ext-uni/oferim/forma/jorn/tall.pdf> (consulta: 2015, Febrero 12)
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela*. (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453, marzo, 3, 2000.
- García, W. y Bartolomé, J. (2013). *Actividad Física Recreativa como Medio de Prevención del Sedentarismo en Docentes y Directivos de la Unidad Educativa María Goretti*. Trabajo de grado no publicado, Universidad de Carabobo, Bárbula
- Gómez, G. (2010). *Investigación – Acción: Una Metodología del Docente para el Docente*. (Resumen en línea). Disponible: http://relinguistica.azc.uam.mx/no007/no07_art05.pdf. (Consulta: 2015, Febrero 12)

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial N° 39.741 del 23 de agosto de 2011

Ley Orgánica del Régimen Municipal (1989). Gaceta Oficial N° 4.109 de Fecha 15 de Junio de 1989)

Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras(2012).Decreto N° 8.938 Fecha 30 de abril de 2012

Ley Orgánica de educación. (2009). Gaceta Oficial N° 5.929, agosto15.

Martin, M., Martínez, J. y Rojas, D. (2011).***Teoría del comportamiento planificado y conducta sexual de riesgo en hombres homosexuales***. (Resumen en línea). Disponible: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v29n6/09.pdf>. (Consulta: 2015, Febrero 12)

Maslow, A. (1943).***ABRAHAM MASLOW***. (Resumen en línea). Disponible: http://encina.pntic.mec.es/plop0023/psicologos/psicologos_maslow.pdf. (Consulta: 2015, Febrero 12)

Organización Mundial de la Salud.(Página web en línea). Disponible: <http://www.who.int/es/>. (Consulta: 2015, Febrero 12)

Padial, M. (2010). ***Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio Físico Análisis del Tratamiento Informativo en la Prensa Local Andaluza***. (Resumen en línea). Disponible:http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_Padial.pdf?sequence=1. (Consulta: 2015, Febrero 12)

Palella y Martin (2003), ***Metodología de la Investigación Cuantitativa***. Caracas FEDUPEL.

Reglamento Parcial N° 1 de la Ley Orgánica de Régimen Municipal sobre la Participación de la Comunidad(1999). Gaceta Oficial N° 5.398 extraordinario de fecha 26 de Octubre de 1999

Zapatero, A. (2004). ***Medicina Humana, La Actividad Física***. Documento Universitario

ANEXOS

SECCIÓN DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha: 09/02/2015		Clase: 1 de 5 (1/5)		Horario: 4:30pm., a 5:30pm.		Día: Lunes	
Actividad: Charla Informativa		Objetivo: Promoción e Informativo del Programa de salud			Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín		
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R	Recepción de adultos Contemporáneos y su distribución en el salón para la exposición de la charla informativa	10		Frontal	Participante que llega se va colocando en las sillas disponibles en el salón acomodado para realizar la charla informativa		
N							
I							
C							
O							
	Total minutos/repetición	10					
P	Contenido a Exponer:	30		Frontal	Proyección de videos e intervención del Facilitador para exponer la información de la actividad física y el sedentarismo		
R	1.-Concepto de actividad física.						
I	2.- Beneficios de actividad física.						
N	3.- Importancia de la actividad física						
C	4.- Beneficios de la práctica constante de actividad física.						
I	5.- Concepto de sedentarismo.						
P	6.- Causas del sedentarismo.						
A	7.- Enfermedades del Sedentarismo.						
L	8.- Prevención del sedentarismo.						
F	Total minutos/repetición	30					
J	Comentarios finales de la exposición.	5		Frontal	Respuesta a las preguntas de cada participante que desee hacerlos.		
N	Preguntas y respuesta sobre el tema.	10			Despedida de participantes.		
A	Pasar lista	5			Arreglo y limpieza del salón		
L							
	Total minutos/repetición	20					
	Total sección del día	60					

SECCION DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha: 09/02/2015		Clase: 1 de 5 (1/5)		Horario: 6:00pm., a 7:00pm.		Día: Lunes	
Actividad: Caminata		Objetivo: Capacidad de resistencia (aérobica)				Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín	
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R	Formación de grupos.	5		Frontal	Toma de Frecuencia Cardiaca al inicio de la movilidad articular. Movimientos dirigidos por el facilitador. Hidratación.		
I	Explicación del objetivo del día.	5					
N	Acondicionamiento neuromuscular	10					
C							
I							
O							
	Total minutos/repetición	20					
P	Se organiza el grupo para la caminata para incrementar la capacidad de desplazamiento.	20		Dispersos	Al comenzar caminata se toma la frecuencia cardiaca y al finalizar dicha caminata. Los participantes realizan la actividad a un ritmo lento para su adaptación en la zona de camineria del parque. Hidratación.		
R							
I							
N							
C							
I							
P							
A							
L							
	Total minutos/repetición	20					
F	Volver a la Calma			Frontal	Toma la frecuencia cardiaca al final de esta actividad y apuntarla en guía de control. Hidratación.		
I	Elongación muscular final.	10					
N	Pasar Lista	5					
A	Comentario de la actividad.	5					
L							
	Total minutos/repetición	20					
	Total sección del día	60					

SECCION DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha: 10/02/2015		Clase: 2 de 5 (2/5)		Horario: 5:00pm., a 6:30pm.		Día: Martes	
Actividad: Fortalecimiento		Objetivo: Fortalecer todo los músculos del cuerpo				Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín	
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R I N I C I O	Formación de grupos.	5		Frontal	Tomar la frecuencia cardiaca al inicio y al final del calentamiento Cardiovascular que es caminando. Hidratación.		
	Explicación del objetivo del día.	5					
	Movilidad Articular.	5					
	Calentamiento Cardiovascular.	10					
	Elongaciones Musculares.	15					
	Total minutos/repetición	40					
P R I N C I P A L	Calentamiento Específico.	9		Estación	Se realizara un ejercicio en cada estación. Se utilizarán las maquinas al aire libre para realizar algunos ejercicio. Se controlara cada estación con la toma de frecuencia cardiaca. Cada estación debe estar a 15 metros de separación para descansar. Hidratación.		
	Ejercicios de Hombros.	3					
	Flexión y extensión de Codos.	3					
	Ejercicios abdominal y dorsal	3					
	Ejercicios de cintura.	3					
	Flexión y extensión de rodillas.	3					
	Ejercicios para los músculos abductores y glúteos	3					
Ejercicios para las pantorrillas.	3						
F	Total minutos/repetición	30					
I N A L	Volver a la Calma.Caminar.	5		Frontal	Tomar la frecuencia Cardiaca y hacer el comentario sobre la actividad realizada. Hidratación.		
	Elongación muscular final.	5					
	Pasar Lista.	5					
	Comentario de la actividad	5					
	Total minutos/repetición	20					
	Total sección del día	90					

SECCION DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha: 11/02/2015		Clase: 3 de 5 (3/5)		Horario: 5:00pm., a 6:05pm.		Día: Miércoles	
Actividad: Caminata.		Objetivo: Capacidad de resistencia (aérobica)				Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín	
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R I N I C I O	Formación de grupos.	5			Hidratación antes de pasar a la etapa principal.		
	Explicación del objetivo del día.	5					
	Acondicionamiento neuromuscular	5					
	Total minutos/repetición	15					
P R I N C I P A L	Se organiza el grupo para la caminata para incrementar la capacidad de desplazamiento.	30		Dispersos	Al comenzar y al terminar la caminata se toma la frecuencia cardiaca Los participantes realizan la actividad a un ritmo lento para su adaptación en la zona de camineria Hidratación.		
	Total minutos/repetición	30					
F I N A L	Volver a la Calma			Frontal	Toma la frecuencia cardiaca al final de esta actividad y apuntarla en guía de control. Hidratación.		
	Elongación muscular final.	10					
	Pasar Lista	5					
	Comentario de la actividad.	5					
	Total minutos/repetición	20					
	Total sección del día	65					

SECCION DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

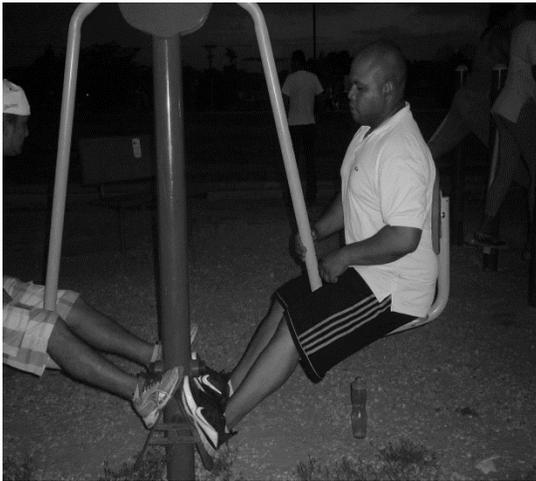
Fecha: 12/02/2015		Clase: 4 de 5 (4/5)		Horario: 5:00pm., a 6:25pm.		Día: Jueves	
Actividad: Fortalecimiento		Objetivo: Fortalecimiento de todo el cuerpo				Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín	
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R I N I C I O	Formación de grupos.	5		Frontal	Hidratación antes y después del calentamiento Cardiovascular que se hará caminando, así como la toma de Frecuencia cardiaca.		
	Explicación del objetivo del día.	5					
	Movilidad Articular.	5					
	Calentamiento Cardiovascular.	10					
	Elongaciones Musculares.	15					
	Total minutos/repetición	40					
P R I N C I P A L	Calentamiento Específico.	9		Estación	Se realizara un ejercicio en cada estación. Se controlara cada estación con la toma de frecuencia cardiaca. Cada estación debe estar a 15 metros de separación para descansar. Hidratación.		
	Ejercicios de Hombros.	3					
	Flexión y extensión de Codos.	3					
	Ejercicios abdominal y dorsal	3					
	Ejercicios de cintura.	3					
	Flexión y extensión de rodillas.	3					
	Ejercicios para los músculos abductores y glúteos	3					
Ejercicios para las pantorrillas.	3						
	Total minutos/repetición	30					
F I N A L	Volver a la Calma.Caminar.	5		Frontal	Tomar la frecuencia Cardiaca y hacer el comentario sobre la actividad realizada. Hidratación.		
	Elongación muscular final.	5					
	Pasar Lista.	2					
	Comentario de la actividad	3					
	Total minutos/repetición	15					
	Total sección del día	85					

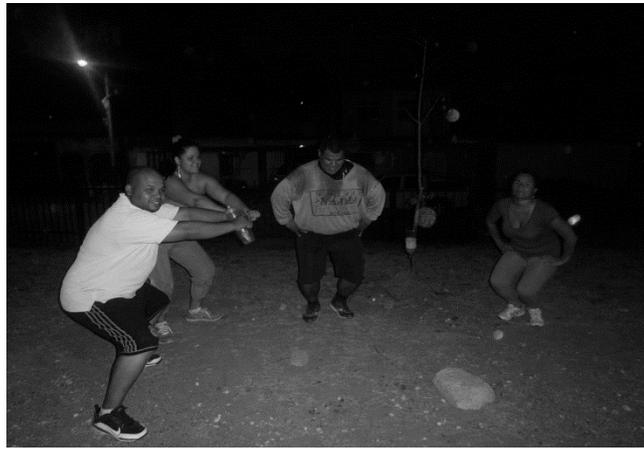
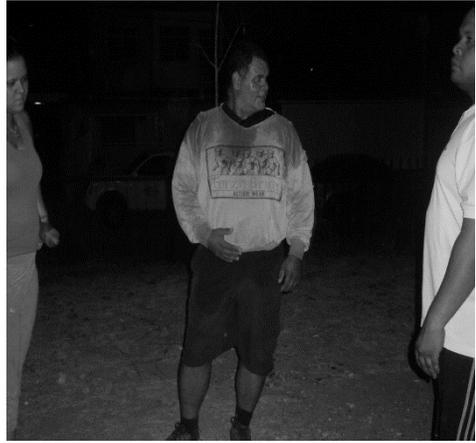
SECCION DIARIA DE ACTIVIDAD FISICA

Fecha: 13/02/2015		Clase: 5 de 5 (5/5)		Horario: 5:00pm., a 6:00pm.		Día: Viernes	
Actividad: Juego		Objetivo: Capacidad de resistencia Aeróbica (Adaptarse a cambios de ritmo al caminar)			Facilitador: Katherine Burlando Vanessa Marín		
P	ACTIVIDADES	T/S	R	METODO	METODOLOGIA		
R I N I C I O	Formación de grupos.	5		Frontal	Hidratación antes y después del calentamiento Cardiovascular que se hará caminando, así como la toma de Frecuencia cardiaca.		
	Explicación del objetivo del día.	5					
	Movilidad Articular.	5					
	Calentamiento Cardiovascular.	10					
	Elongaciones Musculares.	15					
	Total minutos/repetición	40					
P R I N C I P A L	Juego El Trencito: Se realiza una columna y se comienza caminando hasta esperar le silbato del facilitador para que el ultimo de la columna camine más rápido o realice un trote suave hasta alcanzar el principio de la columna donde baja el ritmo de caminata y así sucesivamente cada vez que suene el silbato.	15		Recorrido en columnas	Controlar que cada participante cuando alcanza la posición inicial de la columna baje el ritmo para que se mantenga la formación. Tomar frecuencia cardiaca antes y después del juego. Hidratación.		
	Total minutos/repetición	15					
F I N A L	Volver a la Calma Elongación muscular final. Pasar Lista Comentario de la actividad.	10 2 3		Frontal	Toma la frecuencia cardiaca al final de esta actividad y apuntarla en guía de control. Hidratación.		
	Total minutos/repetición	15					
	Total sección del día	70					











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

Bárbula, Febrero del 2015

Ciudadanos:
Del Concejo Comunal del Sector 13

En mi condición de Jefe de Departamento de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo, me dirijo a ustedes con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración para que los bachilleres: **Burlando Di Santi, Katherine Gabriela. C.I. N°. 20.513.234** y **Marín Vanessa C.I. N°. 20.513.234**, cursantes del 10mo semestre en la especialidad de Educación Física, Deporte y Recreación de la FaCE, realicen su Trabajo Especial de Grado Titulado: **Actividad Física como Sinergia en la Prevención del Sedentarismo en Adultos Contemporáneos de la Comunidad del Sector 13 de la Urbanización la Isabelica Municipio Valencia Estado Carabobo**. Este estudio está bajo la tutoría del Profesor Denis Vargas adscrito al referido departamento.

Sin más a que hacer referencia y esperando la mayor colaboración posible, me despido de ustedes.

Atentamente

Profesor Manuel Baldayo
Jefe del Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación