

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY
“RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIONES DE VIDA. UN ABORDAJE DESDE
LA DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD**

**Trabajo de Grado para optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la
Actividad Física y el Deporte.**

**Autor: Msc. Reinaldo A. Castellanos
Tutor: Dra. Gladys Guerrero**

Maracay, Septiembre, 2018

APROBACIÓN DEL TUTOR

Por medio de la presente hago constar que he leído la Tesis Doctoral presentado por el ciudadano: **Reinaldo Castellanos**, C.I. **32139844**, titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIONES DE VIDA. UN ABORDAJE DESDE LA DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD**, para optar al Grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y El Deporte, y que considero puede ser presentada y sometida a evaluación ante un jurado examinador.

En la ciudad de Maracay a los 25 días del mes de Julio de dos mil dieciocho.

Dra. Gladys Guerrero.
C.I.5327593.

DEDICATORIA

A Dios por sobre todas las cosas, como ser supremo que rige los destinos humanos.

A, quienes se unieron para traerme al mundo y mantenerme bajo sus mantos, guiándome siempre por el buen camino. Mis amados padres cuanto los extraño, inmensamente agradecido a la vida por haberme permitido disfrutarlo a él hasta el fin de sus días y a ella seguir amándola con esa salud y espíritu de lucha que siempre me ha inculcado hasta hoy.

A, mis hermanos que me acompañaron en el transcurrir de mi vida, a ustedes que desde el lugar que Dios les ha dado me siguen y comparten mi logro, los amo.

A, mi esposa, amiga, compañera abnegada, siempre a mi lado con tanta vehemencia y dedicación con una palabra, una caricia de solidaridad, te adoro.

A, mis adorados hijos e hija, Dios me ha bendecido por tenerlos, para ustedes que llenan mi vida de tanta satisfacción; orgulloso de ser su padre: Los Amo.

A, mi adorado nieto, prolongación de la familia, con todo mi amor.

A toda mi familia, que a pesar de la distancia se encuentran en un lugar privilegiado de mi corazón y mi Familia en Venezuela que a lo largo de los años con aciertos y desaciertos, han sido mis compañeros de camino para alcanzar las metas trazadas, se les quiere.

Para todos ustedes con todo respeto y admiración.

Reinaldo

AGRADECIMIENTOS

Las palabras en ocasiones son pocas para demostrar cuan agradecido estoy, lo importante es evidenciar el sentimiento, por eso agradezco:

A Dios creador de todas las cosas

A mis padres por haber sembrado, desde pequeño, valores que me fortalecieron como profesional.

A mi esposa e hij@s, por haberme enseñado que con paciencia y constancia se alcanzan los objetivos.

A la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rafael Alberto Escobar Lara, (IPMAR), refugio de tantas mentes brillantes multiplicadoras de sus conocimientos, dignos ejemplos de la nación.

A mi Tutora y amiga Dra. Gladys Guerrero, quien con su experiencia me ayudó en la construcción de mis conocimientos, gracias por tus consejos y por creer en mí.

A mis compañeros y compañeras de estudio que con su empuje y entusiasmo contribuyeron a la cristalización de la meta propuesta.

Mil Gracias a todos

INDICE GENERAL

Lista de Cuadros.....	vi
Lista de Gráficos	vii
Lista de Figuras	viii
Resumen.....	ix
Momento I. Abordaje de la Realidad	10
Abordaje de la Realidad	10
Propósitos generales y específicos	23
Justificación	24
Momento II. Escenario Teórico Referencial.....	27
Antecedentes de la Investigación	27
Referentes Teóricos	29
Momento III. Argumento Metodológico	67
Fundamentos Epistemológicos, Filosóficos y Metodológicos de la Investigación	67
Abordaje epistemológico	67
Supuesto epistemológico	69
Enfoque sistémico	70
Enfoque fenomenológico – interpretativo	71
Abordaje metodológico	74
Convergencia de la realidad, tiempo y espacio	74
Diseño de la investigación	75
Técnicas e instrumentos para la recolección de la información ...	76
Análisis de la recolección de información	77
Unidad de análisis y presentación de la información	78
Informantes clave	78
Validación	79
Momento IV. Análisis y hallazgos a partir de los datos	80
Momento V. ABORDAJE EPISTEMOLOGICO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y SU PRÁCTICA: UN ENFOQUE DESDE LA DETERMINACION SOCIAL DE LA SALUD	98
Conclusiones y recomendaciones	103
Bibliografía	109
Anexos	115

LISTA DE CUADROS

Nro	CUADRO	Pág.
1	Similitudes y particularidades que caracterizan a la física y sus elementos componentes.	actividad 50

LISTA DE GRÁFICOS

Nro	GRÁFICO	Pág.
1	La Fragmentación Analítica de la Filosofía en ramas Independientes	47
2	Actividad Físico-Corporal	50

LISTA DE FIGURAS

Nro.	FIGURA	Pág.
1	Paradigma centrado en la condición física	57
2	Condición física y condición física relacionada con la salud	59
3	Paradigma orientado a la actividad física.	61
4	Categorías iniciales	82
5	Categoría inicial Actividad física y condición de vida y categorías emergentes	91
6	Categoría inicial Determinación social de la salud y categorías emergentes	97
7	Abordaje Epistemológico de la Actividad Física y su Practica: Un abordaje desde la Determinación Social de la Salud	99

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
Doctorado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte

**ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIONES DE VIDA. UN ABORDAJE DESDE
LA DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD**

Autora: Reinaldo A. Castellanos M.

Tutora: Dra. Gladys Guerrero

Año: 2018

Resumen

La investigación tuvo como propósito generar un abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud en la comunidad universitaria, explorando los elementos teóricos y epistemológicos, que la sustentan. La investigación se circunscribe en el paradigma cualitativo bajo el enfoque Fenomenológico-Interpretativo sustentado en una matriz epistémica hermenéutica-dialéctica partiendo del pensamiento Heidegger relacionado con la noción del mundo y el cómo comprender la realidad. Para el abordaje de la realidad se utilizaron los procedimientos de diálogos o entrevistas semi-estructuradas, grabaciones de videos, para la comprensión de las experiencias personales de los sujetos en estudios. La investigación se desarrolló en la Universidad de Carabobo Los informantes claves fueron dos (02) directores, cinco (05) docentes, cinco (05) alumnos intermedios (6to semestre), dos (02) empleados administrativos, de la comunidad universitaria en las escuelas de salud, educación física, medicina, enfermería y educación. La información develada se procesó cumpliendo con las etapas referidas por Martínez. Entre las conclusiones más resaltantes esta que la universidad no es un ente aislado sino que influye y es influido por el entorno socio-cultural, donde se encuentra inmersa. Se devela la necesidad de que la universidad ofrezcan programas de actividad física caracterizados por tener continuidad sistemática, basados en las necesidades e intereses de la comunidad universitaria y que puedan desarrollarse, todo ello con la finalidad de que la comunidad universitaria se eduque para la práctica sistemática de la actividad física dirigida a mejorar sus condiciones físicas, consciente y determinada hacia la salud social de la comunidad universitaria y su entorno socio-cultural.

Descriptores: Calidad de Vida, Salud, Actividad física, Desarrollo Integral.

MOMENTO I

Abordaje de la Realidad

El ser humano desde su aparición sobre la faz de la tierra se concibe como género en constante transformación. Nuestros estadios de evolución como especie y nuestro inevitable ciclo de desarrollo se unen en una espiral que ha provocado, no sólo la superación por natura de fases inferiores de desarrollo bio-psico-social, sino también el incesante dinamismo de la cultura, acto este que agrupa todo lo creado por el hombre en la praxis continua de su sociabilidad.

La actividad física como materialización de nuestra existencia transita por el camino descrito anteriormente; es una continuidad que se expresa desde nuestro nacimiento al concebirnos como una especie biomecánica, donde lo físico se produce y reproduce en función del movimiento corporal. En concordancia con lo descrito, Altuve (2004), lo asevera cuando establece que:

El movimiento es intrínseco al ser humano. Existe una dimensión fisiológica y biomecánica del movimiento y una dimensión propiamente cultural que abarca los significados y sentidos involucrados en la vida motriz cotidiana de una sociedad, en un momento determinado de su historia. Lo fisiológico y lo biomecánico son una constante histórica, más o menos semejante. Su especificidad a través del tiempo y en las distintas culturas está determinada por el significado, sentido y valor social asignado a cada función fisiológica y biomecánica en un momento histórico concreto. Lo cultural, entendido como esa gama de significados, sentidos y valores que la sociedad le otorga al movimiento en un período determinado, impregna, recorre y matiza lo fisiológico y biomecánico. La forma de moverse en la cotidianidad y el significado de ese movimiento, fotografía fielmente –en buena medida- la esencia del funcionamiento de una sociedad en una fase de su desarrollo histórico. (p2)

En este sentido, si entendemos el desarrollo humano como un sumario y especie de panóptico donde se observan en retrospectiva y prospectiva los rasgos más significativos de nuestra evolución entendida ésta como una totalidad biológica,

psíquica, conductual y cultural, aceptamos como principio que lo que hoy definimos como formas específicas del actuar humano -trabajo, juego, ejercicio físico, deporte, danza, entre otros- encuentran en la actividad física su núcleo epistémico. Tal como afirma Le Boulch (1978), “cada realidad motriz se corresponde con una manifestación comportamental, donde la actividad física se emplaza preponderantemente desde un punto de vista biológico, como la parte físicamente observable y tangible del hecho a sabiendas que ésta encierra procesos latentes que terminan de otorgarle un significado biológico”.

El carácter monista de la actividad física como unidad soma y psiquis, está suficientemente tratado en la postura filosofía aristotélica sobre lo corporal al afirmar que el cuerpo posee en sí mismo el principio de su propio movimiento, posee la vida en potencia, porque es materia, porque constituye junto al alma al ser viviente.

Es imposible separar procesos ineludiblemente conectados con la naturaleza humana, más aun se plantea como válida la imposibilidad de desconectar estos comportamientos del contexto social, siendo que la actividad física como dice Girvinov (1990), resalta al movimiento humano intencional como unidad existencial, que tiene como objetivo desarrollar su naturaleza y potencialidades, no sólo en la dimensión física, sino también en la psicológica y en la social; a partir de un contexto histórico determinado.

De esta manera, la actividad física comúnmente tratada como sinónimo de cualquier acción motriz, adquiere la esencia de un elemento neutro, si y sólo si, se le comprende únicamente como manifestación biológica, simple movimiento o acto motor; como fenómeno imposible es deslindarla de los procesos psíquicos materializados dentro de un sistema o contexto.

Así mismo, los seres humanos miembros de un grupo, conglomerado o sistema no actúan como meras respuestas producto de estímulos específicos, sino por disposiciones de necesidades impulsadas por motivos intrínsecos y extrínsecos concretos. Por experiencias propias, la actividad física en sus múltiples expresiones se concreta por el contexto y disposiciones en los cuales el ser humano razona, para otorgarle nombre y significado a su accionar biomecánico.

Se le entiende mejor al insertarla dentro del mundo de la cultura física, al entender que somos seres cinéticos sólo en el momento que nos vivificamos socioculturalmente. Como lo menciona Coca (1995), “la raíz de todo lo que consideramos como logros deportivos posee de hecho un origen somato-psíquico-móvil, como lanzadera de múltiples proyectos que llevarán el común denominador de la actividad física. Cada uno de estos proyectos responde a la verdad de ámbitos distintos: educación física, competición deportiva, recreación; que encuentran unidad en el principio corporal gestual que lo genera”. (p.37).

Desde su visión, el movimiento se concreta y desarrolla, en lo que comúnmente conocemos como actividad física, entendida biológicamente como el movimiento o conjunto de movimientos que hacen uso del aparato locomotor y conllevan a un gasto energético. Barbany, (2016), la considera socio-culturalmente como una manifestación que cobra sentido dentro de un contexto o sistema de condiciones que le dan forma y sentido en momentos específicos, como labor remunerada –trabajo-, como mero acto lúdico –juego-, como competencia –deporte- y acondicionamiento neuromuscular.

Por su parte, las organizaciones mundiales relacionadas con la salud, a lo largo del tiempo han discutido y expuesto que el movimiento es parte integral de la vida, hecho que abre las puertas a una vida más sana. Se puede decir que la actividad física conjuntamente con la nutrición se ha convertido en factor determinante en la prevención; son consideradas en la actualidad como elementos de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Así mismo, Marino, Cardona y Contreras (2006) indican que en la mayoría de las regiones del mundo los cuadros epidemiológicos señalan que las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, diversas enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis tienen alta incidencia y prevalencia; y señalan que este tipo de padecimiento se presentan tanto en los países en vía de desarrollo como en los desarrollados y no distinguen entre razas ni culturas. Cabe señalar que en este tipo de enfermedades, la inactividad física se convierte en un factor de riesgo; es por ello que existe la necesidad de generar alternativas para la

promoción de la práctica de la actividad física como elemento de prevención y de apoyo terapéutico para salud pública.

Hoeger, Hoeger e Ibarra (s/f) consideran que la falta de programas para el bienestar de la salud a corto y mediano plazo, disminuye el gusto por la vida, aumenta las enfermedades y es causa de muertes prematuras, situación que se agrava al observar que en las proyecciones de la Organización Panamericana de la Salud para el quinquenio, la tasa de mortalidad estimada, por los seis grandes grupos de causas, ubican en primer lugar a las enfermedades del aparato cardio-respiratorio.

Diariamente los índices de obesidad en los niños y jóvenes aumentan, así como las enfermedades cardíacas y circulatorias. De acuerdo a los estudios realizados por Chávez (2006), la automatización ha afectado al ser humano a pesar de que este posee todas las condiciones racionales y estructurales para mantenerse en constante movimiento. Las personas indistintamente de su condición u origen, se movilizan en automóvil hacia los centros de abastecimiento aunque el mismo se encuentre a una cuadra de su lugar de habitación, en los estacionamientos de los centros comerciales los usuarios buscan estacionarse lo más cerca de la entrada principal, utilizan las escaleras mecánicas y/o los ascensores disminuyendo, el trabajo físico y como consecuencia agudizando el sedentarismo.

Este fenómeno abarca al mundo entero, diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con la salud pública, cada día se alarman por las cifras que indican la poca actividad física poblacional y las consecuencias que trae consigo en relación al bienestar físico tanto individual como social. Entre diversos estudios realizados en Latinoamérica por la Asociación Argentina en movimiento (2000), se refleja que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica actividad física; aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente. En sus conclusiones los autores expresan que en el imaginario colectivo de la sociedad argentina no están presentes los hábitos de vida relacionados con la necesidad de participar en la práctica de la actividad física como parte de su vida cotidiana para la prevención de enfermedades, el

mantenimiento de la salud y/o desarrollo físico. Este sector poblacional por sus características esta propenso a contraer alguna enfermedad, por ser categorizado como población de riesgo.

Esta situación es similar en otro de los países de América del sur, Chile, en donde un estudio difundido por la Clínica Alemana, Santiago de Chile (2002), encontró que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres pueden ser catalogadas como sedentarios. En cuanto al estrato socioeconómico, es en los estratos más bajos donde se presenta con mayor frecuencia el problema con un 93.6%, 90.5% en el estrato medio y 89.8% en el estrato alto. En sus estudios corroboran que a mayor edad, mayor sedentarismo, necesario es entonces relacionar estos resultados con los contextos sociales y la influencia que los mismos han ejercido en las diversas actitudes de los grupos poblacionales hacia la práctica de la actividad física en sus múltiples expresiones.

En otros contextos, Costo, Azizy y Eny (2003) describen la prevalencia del sedentarismo en Israel. Los resultados de sus estudios se expresan en porcentajes a partir de la total inactividad física de las personas hasta una alta intensidad:

- Sedentarias, 48.2%.
- Con actividad física leve, 23.2%.
- Con niveles medios de actividad física 19.6%;
- con altos niveles de actividad física 8%.
- Muy altos niveles de actividad, 1.1%.
- Se determinó que el 55.2% pertenecen al sexo femenino y el 40.2% al sexo masculino.

La OMS de acuerdo a información recabada en veinticuatro países del continente americano, evidencio que más de la mitad de la población es inactiva, no cumplen con el mínimo de 30 minutos diarios de actividad moderadamente, ni intensa por lo mínimo tres días a la semana. En algunos países aproximadamente el 60% de la población presentan problemas de salud por llevar una vida inactiva fenómeno presente en personas de 60 años de edad o mayores, sector poblacional que

va en crecimiento con mayor rapidez en América Latina y el Caribe Además. Se caracterizan por tener la prevalencia más alta de Enfermedades No Trasmisibles, con limitaciones de la movilidad y otros problemas de salud.

Los estudios realizados con diversas metodologías presentan al sedentarismo como un factor común en problemas de salud pública, que ha sido asociado a patologías claramente identificadas así como a la cultura relacionada con los hábitos y costumbres hacia la práctica de la actividad física sistemática ya sea para la prevención, para el desarrollo físico o bien para recrearse.

La diversidad de posturas que catalogan a la actividad física como simple movimiento, obstaculiza el poder justificarla como el centro de todos los debates relacionados con el estudio de una ciencia de las conductas motrices.

Para Mizrahi (2014), la actividad física como concepto global, partiendo del movimiento como unidad primaria estructural, sin la cual el hombre le sería imposible adaptarse al medio en que vive, se encuentra influenciado por diferentes factores, como: el sustrato genético, las características psicosomáticas, la fuerza social engendrada por la propia comunidad. Sujeta a las necesidades del hombre por lo que pueden variar, evolucionar y transformarse de acuerdo a las condiciones físicas o socio-políticas y ambientales.

Los conceptos asociados a lo físico están tan manoseados que los encargados de interpretar el fenómeno se preocupan más por la creación de polémicas que por buscar el hilo conductor de todas estas manifestaciones. Se utilizan espacios como prácticas por ejemplo en el debate sobre el ocio y tiempo libre, se descontextualizan las prácticas corporales como el juego, ejercicio físico o deporte y no se comprende la relevancia de los múltiples usos que la sociedad actual le otorga a la actividad física a saber, recreación educación física y deporte.

La construcción de una epistemología de lo físico se inicia en primer lugar imponiendo como principio valido y aceptado, que la actividad física, es la raíz fundacional del debate sobre lo físico al encontrarse presente en todas y cada una de las manifestaciones motrices, como en las estructuras que el ser humano ha racionalizado para su vida. En segundo lugar que es imposible usar la actividad física

como un sinónimo de movimiento inanimado o falta de orientación, por ser ella sinónimo de intencionalidad biológica, psíquica, comportamental y cultural.

La actividad física general, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los seres humanos.

La dinámica social, impone al ser humano una preparación constante para enfrentar la vida en correspondencia con los cambios que en ella se van generando. En este sentido, desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos desde el punto de vista físico como psicológico.

Tal vez una de las ventajas más importantes de la actividad física, consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas-deportivas que ofrecen una variada, amena y motivante experiencia para quienes la practican.

Los problemas implícitos en las diversas concepciones de la actividad física y su finalidad, generan una problemática que desde el basamento y las argumentaciones de la OMS en el año (2002), expresa que se tienen individuos que manifiestan el poco interés por la actividad física, y otros manifiestan que lo realizan pero someten el cuerpo a un estrés fisiológico, que pone en riesgo la salud. En estudios realizados referidos anteriormente, cada día son menos las personas que participan en actividades físicas que le ayuden a prevenir lesiones, enfermedades y mantenerse sano integralmente, de allí la problemática que se genera en relación al repunte de enfermedades no transmisibles que pudieran disminuirse o controlarse mediante su práctica.

Un informe realizado por la consultora McKinsey & Company (2015), proyecta que el 50% de la población mundial padecerá obesidad en el año 2030. Por primera vez en la historia de la humanidad hay más personas con exceso de peso que desnutridas. 2.100 millones de personas en el mundo sufren de sobrepeso, entre los que se incluyen 670 millones que padecen obesidad, lo que supone un 30% de la población mundial.

Según datos de Naciones Unidas, en España un cuarto de los adultos padece problemas de sobrepeso y obesidad. Si se mide solo entre la población económicamente activa, el porcentaje ronda el 50%, según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

El impacto de la obesidad en la economía mundial se calcula en torno a los dos billones de dólares, equivalentes al 2,8% del producto interior bruto (PIB) global, según data de McKinsey.

De acuerdo con el Informe del Estado Global en Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en abril de 2011 (1), las enfermedades crónicas no transmisibles fueron la causa de, aproximadamente, el 63 % (36 millones) del total (57 millones) de muertes ocurridas en el mundo en el año 2008. De las cuatro principales enfermedades crónicas no transmisibles –las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas– las cardiovasculares fueron las causantes del 29,82 % (17 millones) de las muertes (1).

El Instituto Médico Europeo de la Obesidad (I.M.E.O.) refiere que los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2016) devela que:

"El 72,5% de los adultos mexicanos y el 36,3% de los adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, pese a la Estrategia Nacional para prevenir estos padecimientos implementada desde 2013 que busca generar hábitos de consumo saludables y promueve la realización de actividad física. El 72,5% de los adultos mexicanos y el 36,3% de los adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, pese a la Estrategia Nacional para prevenir estos padecimientos implementada desde 2013 que busca generar hábitos de consumo saludables y promueve la realización de actividad física. Para el 2016 México ocupa el segundo lugar en prevalencia de obesidad entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), la lista la encabeza Estados Unidos."

El informe sobre el monitoreo de los progresos en enfermedades no transmisibles la OMS (2017) resalta que el 10% de los hombres y 14% de las mujeres mayores de 20 años del mundo son obesas. El mismo flagelo afecta a cerca de 40 millones de niños menores de 5 años de edad. En las Américas, las enfermedades no transmisibles

son responsables del 80% (5,2 millones) del total de muertes. Un 35% n personas de 30-70 años.

Según la Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura (FAO), para el año 2012, Venezuela era la tercera nación con más obesos de Latinoamérica; el 31% de la población padece de obesidad. Señala además que pese a la reducción de los índices de desnutrición en el país, la tendencia a la obesidad va en aumento.

La Asociación Venezolana para el Estudio de la Obesidad (AVESO), informó en el año 2012, que hay un aumento del consumo de carbohidratos, lo que produce obesidad abdominal e incrementa la probabilidad de padecer alguna enfermedad no transmisible, como la diabetes.

Según investigaciones realizadas por Hojas (2017), Venezuela tiene una de los niveles más bajos a nivel mundial de práctica de actividad física para la salud, mostrados en los siguientes datos. El 62% de la población no practica actividad física de forma regular, un 33% de la población venezolana realiza actividad física de forma regular y tan solo un 5% de la población desarrolla actividad física de forma intensa. En relación a la participación en programas de actividad física a nivel universitario son pocos trabajos de investigación realizados que arrojan resultados referentes a los niveles de participación, ocupación del tiempo libre y las necesidades e intereses en materia de actividad física para la salud de las comunidades adyacentes a los parques antes mencionados.

Por otra parte el modelo social en que se desenvuelve la sociedad, está enmarcado, en la manipulación de las grandes trasnacionales para el consumo y la alienación a que somos sometidos a diario, reproduce patrones de comportamiento donde se puede evidenciar el rendir culto e imitar a los héroes que nos imponen, al sacrificio a que somos sometido considerando un éxito el copiar modelos estereotipados. Un ejemplo se observa en la cultura de la competencia no solo en el campo deportivo sino profesional como parte de una afianzada sociedad de clases.

La población participa masivamente en acciones desenfrenadas en el consumo de prendas deportivas de vestir, suplementos nutricionales, artículos deportivos que

están en constante cambio, el sometimiento al cuerpo a rigurosos entrenamientos para verse mejor. Resaltan las actividades deportivas del alto rendimiento, donde se somete a los atletas a competencias deportivas que ponen en riesgo su funcionamiento orgánico; existen casos puntuales de ello, sin embargo las organizaciones del deporte federado están conscientes pero minimizan su importancia con tal de alcanzar resultados en el medallero, que para ellos se traducen en beneficios económicos, y por último el deporte profesional, que frustra a muchos atletas por no poder ingresar a los equipos profesionales.

Otro aspecto importante relacionado con la actividad física, se refleja en las investigaciones que han generado un sin número de debates, muchos enfocados hacia el área biomédica, ciencias aplicadas, pedagogía y técnico-deportivas; pero muy poco en relación a lo intrínseco que influye en la motivación para participar en actividades físicas que influya positivamente en la salud. Este aspecto tan relevante permite escudriñar las razones por las cuales un individuo se mantenga en movimiento, el impacto psico-sociológico que puede ser determinante en la variación de los comportamientos relacionado con el interés por la actividad física, fenómeno muy marcado en el campo universitario.

Otro aspecto que es necesario señalar es el referente al ordenamiento y regulación a lo que conocemos como leyes. Desde sus múltiples expresiones el ser humano durante su existencia, ha obtenido una variada experiencia que de manera compleja le ha permitido evolucionar y desarrollarse con la inquietud de conocer y dar a conocer cada vez más de forma organizada las reflexiones sobre los problemas y sus posibles soluciones. La convivencia y la necesidad de ajustar su pensamiento para canalizar y plasmar estas acciones o experiencias de la cotidianidad en una forma de cimentarlo.

Ramírez (2009) señala “...se presume que las actividades físicas recreativa y para la salud, la cultura física, la educación física y, más tarde, el deporte -como partes fundamentales de la motricidad humana- no quedaron exentas de ser reguladas y ajustadas a lo que se consideran derechos y deberes individuales y/o colectivos adquiridos o impuestos”. Por ello en materia de legislación de las actividades físico-

corporal los estudios revelan que desde tiempos inmemoriales, éstas han sido consideradas como un aspecto de igual o mayor importancia para la sociedad como las de tipo laboral, artístico, cultural, etc."

En el prefacio de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), se consideraron directa e indirectamente todas las fuentes y partes componentes de la actividad física-educación física, recreación, deportiva- y lo que su práctica sistemática produce: salud, educación y seguridad ciudadana.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) establece en su artículo 83 lo siguiente:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

También, el artículo 111 señala que:

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

Están otros instrumentos legales que dan luz sobre la actividad física y su necesidad e importancia de la práctica sistemática de las actividades elevando su ejercicio a niveles de deberes por parte del Estado y de los ciudadanos en general. La

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2012), es explícita en su artículo 1 cuando señala: “Esta Ley tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y ciudadanas y un deber social del Estado, así como su gestión como actividad económica con fines sociales”.

Es decir que la gestión del Estado Venezolano en esta materia se constituye en un deber que va de la mano con la sociedad, la actividad física hace un aporte invaluable a mejorar la condición de salud de la ciudadanía. En el artículo 8 de la misma ley, se establece que:

Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

En el artículo antes citado, se enfatiza el deber que tiene el Estado de garantizar el derecho de los ciudadanos y ciudadanas para optar y alcanzar las políticas de salud pública en función de procurarse una buena salud y el desarrollo pleno de la personalidad por medio la promoción concienzuda de la actividad física, evitando el sedentarismo que ocasiona el deterioro de la salud.

A pesar de que desde el punto de vista legal la actividad física se encuentra fortalecida siendo un derecho de las y los ciudadanos pareciera que en el contexto universitario no existe un cumplimiento a cabalidad del mandato constitucional y las respectivas leyes.

Guerrero y Mizrahi (2010) realizaron un diagnóstico relacionado a los niveles de participación, ocupación del tiempo libre y las necesidades e intereses en materia de actividad física para la salud de la comunidad universitaria del Instituto Pedagógico de Maracay (IPMAR), los resultados obtenidos demostraron que: El sesenta y ocho por ciento (68%) de los encuestados no realizan actividad física sistemática. Un setenta por ciento (70%) permanece sentado entre 3 y 8 horas diarias en el trabajo, en la casa, en la escuela o colegio, en la universidad o durante el tiempo libre y fines de semana, lo cual evidencia actitudes de sedentarismo.

Las personas consideran que son escasas las programaciones de actividad física dirigida a la comunidad universitaria en materia de actividad física y le resultan poco atractivos. En cuanto a los espacios físicos e instalaciones, se observa que hay posibilidades del uso de espacios al aire libre como áreas que pueden ser utilizadas para desarrollar programaciones de actividad física para la salud, recreación, deporte, turismo y ambiente; ya que mayormente no se les da ningún tipo de uso que no sea el académico en los horarios correspondientes.

Visualizando el contexto socio-educativo a nivel universitario, como investigador y con años de experiencia en el campo de la actividad física y el deporte, he observado como emerge de la dinámica social en el campus de la Universidad de Carabobo, una realidad preocupante en relación a la participación en múltiples expresiones de actividades físicas, específicamente las corporales.

Por mi experiencia e indagaciones realizadas, se percibe una desmotivación hacia la participación en actividades físicas en la cotidianidad. Entre las posibles causas se visualizan las siguientes: la escasez de actividades físicas organizadas dirigidas a la comunidad universitaria que respondan a esa necesidad de activarse, a la falta de hábitos saludables, a la desarticulación entre las escuelas de salud, educación y educación física ó a la visión actual de la comunidad universitaria enmarcada en la orientación que tributa al deporte de alto rendimiento.

Este fenómeno me motivó a reflexionar acerca de: ¿qué percepción tendrá los actores la comunidad que conforman la Universidad de Carabobo en relación a la práctica de la actividad física relacionada con las condiciones de vida desde una

visión de la salud? Esta interrogante es una de las tantas por develar, y que en la actualidad es el manifiesto generalizado por muchos docentes del área. También nos preguntamos será que: ¿Existe una cultura motivadora hacia la participación en actividades físicas planificadas en beneficio de mejorar las condiciones de vida en la comunidad universitaria?, ¿La población de la comunidad universitaria habrá perdido el interés hacia la práctica de la actividad física?, ¿porque no se visualiza la priorización de la actividad física relacionada con las condiciones de vida desde una visión de la salud en los actores de la comunidad universitaria?.

Propósito General

Generar un abordaje epistemológico de la actividad física y su práctica, relacionada con las condiciones de vida desde una visión de la salud, a partir de la percepción de los miembros de la comunidad que conforman la Universidad de Carabobo

Propósitos Específicos

1. Explorar los elementos teóricos y epistemológicos, que sustentan a la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud del ser humano.
2. Develar el conocimiento que posee la comunidad universitaria acerca de la actividad física y su incidencia en las condiciones de vida.
3. Interpretar las acciones que motivan a los actores de la comunidad universitaria a participar en actividades físicas que no generan beneficios a su condición de vida, desde el campo social de la salud.
4. Construir un abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud en la comunidad universitaria.

Justificación

El ser humano desde el punto de vista genético, viene dotado de capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la actividad física propicia su desarrollo de forma tal que cada sujeto pueda realizar de manera exitosa las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos sistemáticos, es necesario apropiarse del conocimiento necesario para que la ejercitación física se convierta en un hábito de vida, que incida positivamente en el desarrollo personal, en pro de alcanzar una mejor calidad de vida en todos los sentidos.

Entre sus aportes fundamentales para Guerrero y Mizrahi (2004) se encuentran los siguientes: contribuye con el desarrollo de las capacidades motoras básicas y el desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad, desarrolla habilidades básicas para la práctica de algún deporte de rendimiento, tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo -cardiorespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros-, tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas, constituye una vía para el fomento de valores, fomenta hábitos relacionados con la práctica sistemática de ejercicios físicos importantes para garantizar una mejor calidad de vida, constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico, tributa a un mayor conocimiento de las personas respecto a su propio cuerpo, logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos y desarrolla hábitos higiénicos (Dietéticos, estéticos, entre otros).

De ahí la importancia y lo esencial que es para el ser humano la actividad física, ya que, como lo establece la organización Mundial de la Salud se debe apuntar hacia "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la

ausencia de enfermedad o afección". Es por ello que el ser humano debe ser considerado como un ente biopsicosocial, considerando los elementos que lo conforman bajo la concepción de que el **Ente**: es lo que existe o puede existir, el **Bio**: vivo ó vida, **Psico**: alma, mente o actividad mental y lo **Social**: Pertenciente o relativo a las interrelaciones dinámica como instituciones o compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados comunidades o poblados. El ser humano es un ente, porque existe y su componente bio se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente psico se refiere a que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia.

El ser humano es considerado un ente social porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad - constituida por semejantes- que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el que desarrolla su vida. Por lo tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con sus congéneres y su entorno, dando como resultado que el mismo es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema.

En una comunidad donde todos sus integrantes interactúa entre sí y con su ambiente-natural y social-,se enmarca la salud, como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del mismo y que garanticen una vida activa y creadora donde se manifieste el óptimo de sus capacidades, traducida en una adecuada calidad de vida.

Como investigador basándome en la teoría social, considero que por la dinámica cambiante es necesario romper paradigmas dirigidos a fomentar una cultura física centrada en la actividad físico-corporal, que esté enmarcada en el desarrollo humano, influenciado por el medio que lo rodea, con habilidades superiores del pensamiento, con aptitudes y actitudes para la convivencia solidaria y participación.

La investigación representa un valioso aporte dentro de la realidad, ya que la misma puede contribuir en la búsqueda de alternativas que permitan mejorar y facilitarle el sistema de vida diaria a la comunidad universitaria, a través de la

actividad física a partir de la construcción de un abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud en la comunidad universitaria.

MOMENTO II ESCENARIO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación

El movimiento es una condición innata que caracteriza a los seres humanos, sin embargo es una exigencia para el investigador profundizar en la complejidad del tema, considerando como base referentes epistemológicos en antecedentes que guarden estrecha relación con este estudio. Partiendo de que la Actividad física puede entenderse como un sinónimo de motricidad humana o socio-motricidad, por ser esta una de las formas de reflejar el pensamiento (Ramírez, 2009). El pujante dinamismo de la sociedad humana ha influenciado la constante transformación de los ciclos de desarrollo de la especie en todas sus dimensiones -biológica, psicológica y social- considerando el proceso de adaptación continuo y cotidiano en el contexto cultural.

De allí que los estudios realizados por Altuve (2004), develan que el movimiento es intrínseco al ser humano. Considera además que existe una dimensión fisiológica y biomecánica del movimiento y una dimensión propiamente cultural que incluye los significados y sentidos implicados en la vida motriz cotidiana de una sociedad, enmarcado en momentos determinados de la historia. Destaca que lo fisiológico y lo biomecánico son una constante histórica, similar. "Su especificidad a través del tiempo y en las distintas culturas está determinada por el significado, sentido y valor social asignado a cada función fisiológica y biomecánica en un momento histórico concreto". Entendiendo lo cultural como un matiz de significados, sentidos y valores que la misma sociedad le confiere al movimiento en un período determinado, impregna, transita y combina lo fisiológico y biomecánico. Para Altuve (2004), la forma de moverse en la cotidianidad y el significado de ese movimiento, fotografía fielmente –en buena medida- la esencia del funcionamiento de una sociedad en una fase de su desarrollo histórico. (p2)

Para tal efecto, Macarro (2008) desarrolló una investigación doctoral titulada “Actitudes y motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva y el área de la educación física del alumnado de la Provincia de Granada al finalizar la E.S.O” se fundamentó metodológicamente en el enfoque mixto cuantitativo y cualitativo siendo uno complemento del otro, mediante grupos de discusión que le permitió profundizar en la realidad para comprenderla dándole un enfoque interpretativo. Cohen y Manion (2002) que sostienen que las técnicas triangulares surgidas desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa intentar explicar de manera más completa la riqueza y complejidad del ser humano.

El análisis consistió en establecer la relación directa que existe entre la actividad física y la actitud del individuo. Los resultados demostraron que el pensamiento del ser humano en su eterna búsqueda del desarrollo de su espíritu para expresarlo en su vida diaria es hallar la forma de equilibrar sus actividades rutinarias con las actividades físicas, que se den voluntariamente para disfrutar las satisfacciones que de ellas deriven. El mismo concluye que es necesario plantear programas de promoción de la actividad físico-deportiva extraescolar desde la perspectiva de la educación física, que generen motivaciones mayores en los individuos, promoviendo estrategias que permitan su desarrollo integral. (p. 703).

Existe relación con la presente investigación por cuanto la actividad física es considerada como un medio a través del cual el individuo se puede involucrar en prácticas que le produzcan experiencias caracterizadas por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la actividad física que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

Asimismo, Pérez (2012) en su investigación titulada “La actividad física como agente socializador entre la familia, la comunidad y el núcleo escolar rural”, se enfocó en una investigación de campo de tipo factible, concluyendo que la familia, la comunidad y el deporte son fundamentales en la socialización de los jóvenes, lo que justifica el diseño de una propuesta fundamentada en la actividad física como agente socializador. El estudio en cuestión es relevante para la investigación porque

fundamenta la importancia de la actividad física en los procesos de aprendizaje y convivencia, además de mejorar las condiciones de salud del individuo.

Carmona (2004) en un trabajo titulado Transdisciplinariedad: una propuesta para la Educación Superior en Venezuela, hace referencia al importante aporte de la pedagogía como ciencia para abordar el enfoque transdisciplinario. Su análisis se fundamentó en la función de la pedagogía como elemento vinculante de la epistemología gnoseológica que se deriva de diferentes disciplinas con las contribuciones y alcances que en materia de orientaciones multidisciplinarias, interdisciplinarias y transdisciplinarias han aportado diferentes investigaciones bajo la perspectiva de sustentar y orientar la práctica docente universitaria en cualquier área del conocimiento.

La propuesta de esta autora, se fundamentó en impulsar la unión entre las ciencias humanísticas con las carreras experimentales, diseñando currículos que involucren asignaturas, tópicos o seminarios con las ciencias básicas, con un cuerpo de docentes formado como profesionales de pensamiento holístico e integrador a través de la interdisciplinariedad planteando que el área del conocimiento atraviesa las diferentes disciplinas a través de la pedagogía ya que está presente permanentemente en el quehacer educativo.

Este trabajo es pertinente con la presente investigación puesto que considera la unión de las disciplinas a través del diálogo factible, como propuesta de la interconexión de asignaturas como la educación física como base de la actividad física. Resalta la necesidad de avanzar en el enfoque transdisciplinario, en la incorporación de nuevos conocimientos, multiplicación y diversificación de nuevas disciplinas interconectadas en la formación del egresado de las instituciones de educación superior. Con la visión de formar un profesional con la mejor disposición de trabajo en equipo, solidario, con el ánimo de colaboración, visión y con el cometido de abordar la realidad con perspectiva transdisciplinaria.

Referentes Teóricos

En este apartado se presentan los presupuestos teóricos que sirven de soporte al proceso investigativo dentro del paradigma cualitativo, el cual se interesa más por lo que ocurre en cada uno de los datos obtenidos respecto al fenómeno objeto del estudio, que en sus cantidades, partiendo de una visión holística de las realidades que lo caracterizan, lo que implica comprender una realidad desde la relación que hay en cada uno de sus elementos y no desde la mirada aislada de estos. Martínez (1993) lo refiere que cada ente al formar una nueva realidad, en la interacción, toma en sí misma algo de la esencia de otros, es decir, que cede algo de sí misma y en definitiva se modifica.

Al estudiar una realidad dinámica en donde interactúan seres humanos, amerita soportar el enfoque teórico adoptado por el investigador, conformado como lo describe Arias (2016), es "el desarrollo amplio de conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoques adoptados para sustentar o explicar el problema planteado" (p.107).

El fenómeno estudiado se centra en la actividad física y el papel preponderante que debe cumplir en la salud de la sociedad. es evidente las tendencias y significaciones que actualmente se le adjudica a la actividad física, presentes en la variedad de términos utilizados en las manifestaciones de los ejercicios corporales, por quienes nos desenvolvemos en el mundo del movimiento humano. Es necesario desarrollar un aparato conceptual, que contextualice los vocablos que en este estudio se correlacionan, presentados en el orden cronológico histórico-social en orden de importancia.

Entre las posturas y planteamientos teóricos existentes sobre el origen y desarrollo de los ejercicios físico, se distinguen aquellos que afirman que su raíz se ubica entre la naturaleza común del hombre y el animal; otros consideran que la vida instintiva es el origen del fenómeno, lo fundamentan en la diferencia básica entre el hombre y el animal ó bien en la teoría de la motivación psíquica del deseo del placer cumplido.

La actividad física

La transformación continua experimentada por la humanidad desde que el ser humano apareció sobre la faz de la tierra, se produce por un proceso de aprendizaje, que progresivamente se fue complejizando y es conocido como educación. Aunque en las primeras etapas de su existencia la vida social del hombre tuvo un carácter espontáneo, posteriormente la estrecha relación que existía entre la transmisión de los conocimientos, la solución de sus necesidades vitales y el propio desarrollo del individuo. Este fenómeno social ha permitido la transmisión constante del acervo sociocultural de generación a generación y todo un cúmulo de conocimiento alcanzado por el mismo. La educación se ha convertido en el medio de comunicación y transmisión de experiencias más efectivas con que ha contado la humanidad. (Zaldívar, G. 2006).

El movimiento como parte de las manifestaciones del ser humano, como forma de expresión natural; con el transcurrir del tiempo y el desarrollo de la civilización, se evidencia la actividad física con una de las formas de defenderse, comunicarse y garantizar su supervivencia, formando parte de sus hábitos de vida.

Los ejercicios físicos aparecen en el seno de lo cultural, en el momento que el hombre supera las necesidades básicas de subsistencia y comienza a jugar ampliamente en un sentido lúdico y no utilitario.

Popplow (1973) “La danza fue en un principio la manifestación cultural de ofrecimiento y comunicación con los dioses...”, ubica la danza como la manifestación más antigua, con funciones de éxtasis y socialización y con motivaciones diversas de tipo erótico, mágico o guerrero. Para él, el ejercicio físico es una acción encaminada a un fin que cae fuera de la misma acción. En este sentido “el ejercicio implica siempre un aspecto espiritual, ya que corresponde a una toma de postura del ejercicio. El ejercicio físico sería, por tanto, la realización de acuerdo con unos fines y metas, de un movimiento nacido de la unidad vital del hombre.

Como concepto global la actividad física es entendida como el movimiento y unidad primaria estructural sin la cual el ser humano le sería imposible adaptarse al

medio en que vive, influenciado por diferentes factores, - el sustrato genético, las características psicosomáticas- y la fuerza social generada por la propia comunidad. (Acosta, 2002). Siempre en dependencia de las necesidades del ser humano, por lo que pueden variar, evolucionar y transformarse de acuerdo a las condiciones físicas, socio-políticas y/o ambientales.

En la Antigua Grecia, siguiendo lo planeado por Laptev y Minj (1987), el ejercicio físico se vinculaba con la protección de la salud y, fundamentalmente, con el deseo del estado de... "contar con un ejército sano y apto para el combate. Por eso prestaba una gran atención al temple y a los ejercicios físicos".

Después de finalizada la guerra contra los persas, se generaron en Grecia adecuaciones en las clases sociales, fundamentada en una formación intelectual basada en el ideal del hombre como medida de todas las cosas "Hombre Sabio" .La gran expansión del comercio post guerra generó posibilidades de enriquecimiento lo que trajo merced el interés por la actividad física propiciando la idea de la imagen del atleta profesional.

Los romanos, estaban caracterizados por ser hombres guerreros, y la actividad física tenía como propósito el desarrollo de las cualidades físicas con fines militaristas, hacían énfasis en el desarrollo de la fuerza, la resistencia y aquellas destrezas que tributarán a la preparación física y así salir airoso en la guerra. El significado de *iuventus-iuvenes* se asignó al grupo militar o conjunto de hombres, entre 17 y 46 años, que se movilizaban para participar en las grandes batallas por el poder. En la sociedad romana, la guerra tuvo un papel central la existencia de estos grupos influyó en una redistribución de las funciones sociales. La actividad militar se concentra en aquellos miembros de la comunidad que se encontraban en el máximo apogeo de su capacidad física.

Muchos emperadores surgieron de allí y valoraron la necesidad de ejercitarse a través de la práctica de actividad física sistemática como medio para la preparación física de los guerreros. En los registros históricos se observan leyes de Augusto relacionadas con la integridad de la moral y la familia, la promoción de la actividad física para los jóvenes, cristalizada en la fundación de la "collegiaiuvenum" -

juventudes de estado-, se propagaron por las provincias. También se encuentran registros sobre la organización de competencias atléticas para los adultos que regularmente se desarrollaron en el conocido "campo de Marte". , se conocieron juegos cuadrienesales en honor a los triunfos de Augusto frente a Marco Antonio y Cleopatra.

John Locke en Inglaterra, en 1693 y en Francia a J. Ballexserd, en 1792; fueron los precursores de las ideas pedagógicas de la actividad física en que se fundamentó la Educación Física en los siglos XVI, XVII y XVIII (Blázquez, D. 2001). Se atribuyen a: Rousseau, J. J. (1712 - 1778) Mercurialis, H. (1530 - 1606), Basedow, J.B. (1723 - 1790). En sus postulados se observan los primeros elementos que justifican el asentamiento de la actividad física sobre los fundamentos de diferentes ciencias (médica, filosófica, pedagógica) y no solo el desarrollo del concepto de ejercicio físico como gimnasia con fines utilitarios.

Es en el renacimiento se pasa de los ejercicios violentos de la Edad Media a juegos más refinados, donde la habilidad reemplaza a la fuerza -juegos tradicionales populares, danzas folklóricas, el circo, los juegos acrobáticos-. (Blázquez, 2001). En los inicios del siglo XIX surgen dos pedagogos fundamentales para la Educación Física: J.H. Pestalozzi (1746 - 1827) quién formular sus principios didácticos generales y J. GutsMuths (1759 - 1839), que define la necesidad de que la Educación Física se practique en correspondencia con las leyes de la anatomía y de la fisiología. se destacan, en el orden científico las siguientes escuelas: la Sueca de P.H. Ling (1776 - 1839) y la Francesa de F. Amoros (1770 - 1848).

La actividad física también se vincula al rendimiento físico y se manifiestan en el mundo científico cuando aborda su estudio. Según Pila (2000) se relaciona con la denominación, pues se aplican diferentes términos para hacer referencia al mismo elemento (rendimiento físico, aptitud física, condición física, capacidad física, capacidad de trabajo y otros). Osman (2010) considera que se encuentra vinculado a su empleo en la valoración del resultado alcanzado; bien para calificar un resultado – en una asignatura, en una prueba – o para valorar el desarrollo individual del participante, estudiante, atleta o deportista.

Para Ramírez (2009), *la actividad física* representa una de las formas fundamentales de reflejar y expresar los pensamientos, exteriorizados en formas de acciones, actividades u operaciones prácticas; desplazamientos, locomoción, cambio, ejercicio físico y/o acción motriz, dando cabida a las múltiples formas de actividad física: de tipo laboral, recreativa, cultural y educativa, bélico-militar, cultural, deportiva, entre otras.

Paulin, L (1999) expresa que históricamente la actividad física y el deporte en general forman parte de las manifestaciones socio-culturales, desarrolladas en un contexto específico influenciando en su concepción, direccionalidad y práctica.

Otro aspecto a destacar es la relación de la concepción de la actividad física y los modelos e ideología política. Los marxistas, relacionan el ejercicio físico con el trabajo, -a mejor condición física mayor producción-, la actividad física se convierte en una motivación para el trabajo. Los idealistas por su parte consideran la libertad como motivación, para ellos es el único rasgo verdaderamente esencial y específico del ser humano, buscan el origen allí, la actividad física se convierte en una expresión absoluta de libertad frente a las necesidades naturales.

En otro orden de ideas las teorías relacionadas con el surgimiento del origen y desarrollo de las actividades físico-deportivas. Acuña (1944), presenta dos teorías que lo precisan:

1.- ***Teoría general de la unidad vital natural*** entre todos los animales. Considerando el instinto como el origen de la actividad física. En estas posturas se destacan los trabajos de Neuendorff y Eppensteiner quienes enfatizan que el origen de todo lo que pueda llamarse ejercicio físico debe observarse desde el área vital y ampliarlo al reino animal; plantea que desde la prehistoria tanto animales como el hombre debían luchar para vivir, por lo que acondicionaban su cuerpo para ello desarrollando capacidades físicas a través de la práctica de algunos movimientos. Entre estas aptitudes el hombre se entrena para la caza, los primeros movimientos son la carrera, el salto y trepar; el lanzamiento como una cualidad exclusiva del hombre.

2.- ***Teoría general de las diferencias básicas entre el hombre y los demás animales.*** En esta teoría se destacan dos corrientes:

2.1. Teoría del *origen de la actividad física*, en ella se refleja la diversidad de expresiones de la danza, desde un enfoque materialista, a partir de la motivación que surge de la necesidad de alcanzar la producción en el campo laboral y la necesidad de prepararse para la guerra. Sus representantes emblemáticos: Eichel y Lukas.

2.2. Teoría que interpreta el origen de la *actividad física desde el punto de vista idealista*. Se caracteriza por su perspectiva espiritual, basa su motivación en la lúdica y la cultura. Destacan Diem y Popplow por sus importantes aportes.

Un aspecto importante es el relacionado al instinto que según Eppensteiner (1973), existe una diferenciación entre el deporte originario como actividad natural del hombre y el deporte cultural como fenómeno histórico de los pueblos. Visto el deporte como una expresión de la actividad física. El instinto entonces se convierte en el origen de la actividad física deportiva, el instinto de competencia como tendencia natural; pero que pueden variar en dependencia de los niveles motivacionales del que participa en ella. Es allí donde radica la diferencia de la actividad físico-deportiva natural ó instintiva y la actividad física- deportiva, condicionada por la cultura e historia de los pueblos.

También Eichel y Lukas, hacen una diferenciación entre los movimientos corporales involuntarios de animales y el humano, de los ejercicios corporales que solo el ser humano posee esa capacidad. Consideran que los ejercicios corporales tienen un fin, una función primaria dentro del proceso productivo. Las danzas y los ejercicios corporales sirven para aumentar sus formas mágicas del rendimiento en el trabajo y la capacidad de defensa y ataque.

Lukas (1973) resalta que los ejercicios físicos deben verse como movimientos repetidos con un fin propio de la unidad orgánica del humano, los ejercicios corporales tienen su origen en el mismo ser, en la necesidad natural de configurar su vida y conservarla. Asevera que el ser humano tiene dos componentes bien definidos uno biológico y uno social; es por ello que considera que los ejercicios corporales son tan antiguos como él mismo: con conductas encaminadas a un fin, confirmando la unidad indisoluble de la naturaleza humana.

Entonces el surgimiento de los ejercicios corporales son parte de un proceso que involucra las condiciones subjetivas humanas, - capacidad de pensar, de abstraer, de llevar a cabo una actividad creadora y adaptarse al medio- Los ejercicios físicos surgen en la cultura, a partir de que el hombre logra superar las necesidades básicas de subsistencia y comienza a darle sentido lúdico al juego y no utilitario.

“La danza fue en un principio la manifestación cultural de ofrecimiento y comunicación con los dioses...”. Popplow (1973), el citado autor ubica la danza como la manifestación más antigua, que producía éxtasis, contribuían con la socialización y con motivaciones diversas de tipo erótico, mágico o guerrero. Para él, “el ejercicio implica siempre un aspecto espiritual, ya que corresponde a una toma de postura del ejercicio. El ejercicio físico sería, por tanto, la realización de acuerdo con unos fines y metas, de un movimiento nacido de la unidad vital del hombre”. Se entiende que la actividad física corporal respondía a una acción determinada por un fin relacionado con la misma acción.

En este sentido y para este estudio comprenderemos como manifestaciones de la actividad física, a toda manifestación corpórea de la comunidad universitaria en dos Categorías:

Actividad física laboral (utilitaria): la que responde a los fines de la organización con el objeto fundamental en la producción de bienes para su distribución y consumo.

Actividad física recreativa (no utilitaria): actividad física con fines de ocio, placer, durante el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes dimensiones de la recreación física como práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre. Se considerara el juego como actividad física-recreativa siendo un ejercicio practicado por placer.

Actividad física cultural: la expresión de las danzas, rituales y música.

Actividad Física Corporal. Actividad física realizada para tributar al desarrollo físico

Actividad física deportiva: como una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo.

Enfoques de Comunidad desde la organización social

En el siguiente epígrafe, se describen las distintas definiciones de comunidad, en correspondencia con los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis respectivo, relacionado con los intereses investigativos que ha tenido cada uno, la experiencia individual de quienes tratan el tema, así como el tratamiento que ha tenido desde distintas ciencias.

Se visualiza que la definición varía en muchos momentos debido a períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades. (Arias,1994).

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio, así tenemos que:

Augusto Comte (1942): para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reducible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Robert Mcleever: define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleever , 1944:46). - Así podemos llamar comunidad a una tribu, a una aldea, a una ciudad, a una nación.

- La marca de una comunidad es que la propia vida puede ser vivida en su totalidad dentro de ella. (op , cit,1944) .

Robert Nisbet: escribe en su obra “desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas

como el Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa”. (Nisbet, 1966:24).

Salvador Giner (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

En esta definición Giner dejó bien claro que se habla de una comunidad cuando los sentimientos son primordiales para un grupo. Pues dentro del grupo se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

En las diferentes definiciones de comunidad que hemos estudiado se encuentran la de **René Koinig**, quien la conceptualiza como: ”una sociedad global de un tipo, que tiene unidad local, con un número definido de instituciones, grupos sociales y otros fenómenos internos y además una gran variedad de formas de asociación que operan dentro de los mencionados agrupamientos y también los esenciales contactos organizados desde el exterior de carácter sociales, económicos, legales, administrativos, etc.”. (Citado por Anderson, 1965:44) .

Pozas, R (1994) :plantea que, ”el concepto de comunidad se utiliza para nombrar unidades sociales con ciertas características sociales que le dan una organización dentro de un área determinada. (Citado por Arias, 1965:8).

F. Violich (1971): define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”. (Violich, 1971: 43).

Otros autores también se han referido a la comunidad desde el punto de vista geográfico y todos llegan a la conclusión, más o menos aproximada, de que comunidad territorial es el conjunto de personas que se caracterizan por presentar una comunidad de relaciones respecto a determinado territorio económico, político y social.

Es necesario agregarle a esta última definición la aclaración de que la comunidad territorial agrupa a las personas que presentan algunos rasgos sociales comunes, independientemente de toda la variedad de diferencias clasistas, profesionales, demográficas y otras.

Dentro de este grupo de puntos de vistas que tienen en común la territorialidad, se encuentra el concepto que brinda un colectivo de autores cubanos, que realiza un Proyecto de Programa sobre Trabajo Comunitario Integral en todo el país.

Esta definición parte del espacio físico-ambiental, resume en sí el enfoque psicologista y modernista. Así queda definida la comunidad como: “el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones históricas e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes”. (Colectivo de autores, 1996:1).

Estos autores plantean como elemento central de la vida comunitaria la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en la comunidad, colocan las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otros.

En la literatura cubana, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de Héctor Arranz González (1996) que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”. (Arranz.1996:2).

Como investigador comparto su enfoque, cuando manifiesta que alrededor del concepto “**comunidad**” en la actualidad, lo esencial es lograr establecer un diálogo que propicie el intercambio de experiencias y opiniones sobre la temática que

conduzca a conocer nuestra realidad y cómo enfrentar el trabajo en la comunidad y desde la comunidad.

Héctor Arias (1995): plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994): plantean que una comunidad se caracteriza por :

- a) Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residir en un territorio específico.
- d) Poseer un determinado grado de organización.

Como se puede apreciar, tres de estos principios coinciden con la definición de **Violich**, pero agregan un aspecto importante, la existencia de un determinado grado de organización. El colectivo de autores cubano integrado por: **M. Fuentes, M. Sorin y otros** plantean como parámetros para definir el ámbito comunitario, los siguientes:

- 1) Es una unidad social, constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social.
- 2) Las razones de su agrupación se vinculan a los problemas de la vida cotidiana, es decir, sus miembros tienen intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, trabajo, servicios y tiempo libre.
- 3) Ocupa un determinado territorio, cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto del mismo carácter.

4) De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes, que van acompañadas de una conciencia de pertenencia cuyo grado varía.

5) Sus miembros comparten un cierto sistema de orientaciones valorativas que tienden a homogeneizar o regular de manera semejante su conducta.

6) Forma parte de la organización social y está atravesada por múltiples determinaciones institucionales y de la sociedad en general, pues no existen **“comunidades islas”**.

Esta definición es más amplia y más completa que la anterior, ya que también agrupa elementos estructurales y funcionales, pero como índices positivos más importantes debemos señalar los siguientes:

- Incluye **la relación comunidad-sociedad-país**, en sus aspectos primero y sexto. De esta manera la ubica como parte de la organización social más general, lo cual resulta importante, ya que el tipo de sociedad donde está insertada la comunidad es lo determinante, pues le imprime una serie de características e influye en los problemas y tareas fundamentales de la comunidad.

- Esclarece que la vinculación de los individuos es en torno a los problemas de la vida cotidiana.

- Señala la “conciencia de pertenencia”, lo que consideramos un fundamento al que debe dedicársele toda atención cuando tratamos de definir el concepto comunidad en la actualidad.

En sentido general considero que son cinco los elementos esenciales que deben tenerse en cuenta en la definición y el estudio de la comunidad.

PRIMERO: reconocer la comunidad como un espacio físico-ambiental, delimitado geográficamente.

SEGUNDO: reconocer que se produce en ese espacio físico-ambiental un sistema de interacciones sociales, políticas y económicas que conducen a un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades básicas del colectivo.

TERCERO: la comunidad se conforma a lo largo del tiempo hasta conseguir una identidad de sus habitantes con relación al barrio, lo que se expresa en un sentido de pertenencia.

CUARTO: en ella se manifiesta una expresión sociocultural definida, a través de formas de actuar, comunicarse y la conformación de un universo simbólico.

QUINTO: es necesario reconocer el papel de los líderes formales y no formales, así como de las estructuras que dirigen o agrupan a los diferentes factores para el logro de distintos objetivos que resulten de beneficio para la mayoría.

Toda comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

En la actualidad, consideramos que se aprecia una creciente atención al tema, en diferentes regiones del mundo y particularmente en Cuba; los debates sobre la temática van alcanzando cierto nivel de resonancia, aunque diferentes de acuerdo con el interés que muestran, tanto las instituciones estatales como los investigadores que se dedican al tema.

Dichos debates, junto a las diferentes investigaciones, han permitido llegar a cierto grado de consenso; que me permiten aproximarme a una definición de comunidad territorial, aun cuando estoy convencido que resulta casi imposible encontrar una definición teórica absoluta.

Comunidad – a juicio del autor – sistema social que se desenvuelve en un determinado espacio físico, ambiental, geográficamente determinado, sumergido en la dinámica social de interacción constante y continua, mediante acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, a partir de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

El nivel de desarrollo comunitario es consecuencia de la integración de todos estos elementos, del grado de organización e interacción entre sus componentes, de la existencia o no de una estructura comunitaria, formada por líderes locales, formales y no formales, o una cierta dirección, que cumpla la función de coordinación entre sus miembros, que contribuya a la reposición de sus esfuerzos y a su orientación en el mejor sentido posible para la vida en común.

Para alcanzar sus objetivos toda comunidad requiere de un alto nivel de participación popular, en el cumplimiento de todas las tareas y acciones que se proponga realizar, para darle solución a sus problemas y necesidades fundamentales.

El ser humano y la educación universitaria

Abordar al ser humano es su más amplia dimensión, es profundizar en un análisis cuya idea fundamental debe ser un constructo interno que permita el desarrollo fisiológico del individuo para que pueda también desarrollar habilidades desde el punto de vista ontológico. Entonces la estructura mental, el crecimiento interno, la visión que este individuo tenga del mundo, le va a permitir desarrollar también su potencial de socialización que se construyen a partir de lo aprendido y comprendido cognitivamente desde que nace hasta que muere.

Rubín, (2009) sostiene que el ser humano debe ser construido y si ya está construido sobre un sesgo educativo cuya estructura pondera la despersonalización, la masificación y la socialización a ultranza por encima de los valores humanos, por lo que el ser humano debe ser reconstruido. Las generaciones que han egresado de las universidades muestran pocos indicios o tal vez lo manifiestan muy poco, de lo verdaderamente humano, es decir se forman desde una perspectiva exclusivamente disciplinar y memorística, a lo cual se puede añadir el uso de las nuevas tecnologías que influye en la formación de las personas de este siglo con poca habilidad analítica y escaso pensamiento holístico.

La educación del ser humano no es un proceso aislado sino más bien exige un desarrollo crítico en un contexto social. Daros (2012) señala que “la educación consiste, entonces, etimológicamente, en un proceso de desarrollo mediante el

aprendizaje o adquisición de hábitos para enfrentarnos con los problemas de la vida en sus variados aspectos.” Este enfoque pondera los hábitos como un elemento adjetivo en la educación formal, informal, intelectual, deportiva, lingüística entre otras; pues con marcada frecuencia lo que aprende el ser humano se considera algo externo dejando de lado que existe una simbiosis entre él como sujeto y el conocimiento, como el objeto dentro de un contexto general que advierte que la educación implica un proceso profundo en el cual se desarrolla el ser como humano; y como persona cuyo logro final es que el sujeto humano adquiere el ejercicio de la libertad y asume la responsabilidad de ese ejercicio en su proyecto de vida donde incluye acciones elevadas por la profundidad de sus valores.

Partiendo de lo antes descrito, la comunidad se fundamenta básicamente en las relaciones de la gente por virtud de los objetivos que tienen en común; en su más amplio sentido una comunidad puede extenderse después de los límites de un barrio y cercar completamente otro sin ser afectado el concepto por las fronteras territoriales, por presentar intereses y acciones comunes, sería entonces necesario determinar una comunidad en términos de salud y promoción de programas, en especial los recreativos que fomenten la salud integral en las comunidades.

La actividad física en la comunidad universitaria

Cuando el individuo alcanza el nivel educativo universitario, se produce en él un sentimiento de logro, ve convertida en una realidad el esfuerzo de muchos años; a este espacio no tienen acceso un gran número de estudiantes pues toma importancia en este punto determinar el papel fundamental que tienen las instituciones universitarias en cuanto al rol que desempeñan en relación a los retos que plantea la sociedad misma y cuáles de ellos son pertinentes para contribuir en la formación integral del estudiante.

Este tema resulta bastante complejo, pues los diferentes planteamientos educativos relacionados con la formación parecieran estar orientados únicamente en los contenidos propios de una profesión. Se asoma la preocupación de integrar al individuo en su formación académica en aquello en lo cual quiera desarrollarse como

proyecto de vida. Es imprescindible trabajar sobre la transdisciplinariedad, que exista la toma de decisiones que accionen más allá, sobrepasando los límites del saber.

Rincón (2005) define la formación integral como “aquella que considera el desarrollo de las distintas dimensiones o áreas que componen a la persona”. Desde esta visión este autor amplía la definición de formación integral como “el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad”. Es decir, se ve al ser humano como uno y a la vez pluridimensional, diverso como el cuerpo humano y a la vez plenamente integrado y articulado en una unidad

Albentosa, (2005) comenta que la universidad en general tiene como reto ineludible en el presente abrirse cada vez más a la sociedad que le atribuye y demanda un papel dinamizador socioeconómico más allá de las funciones de docencia e investigación. Asimismo las universidades incluyen en la concreción de propósitos de formación integral de sus estudiantes, espacios para su participación pertinente en la práctica física y deportiva como actividades formativas. Las ventajas que se obtienen en el alumno es la preservación de la salud, desarrollo de sus propios valores que incluyen la tolerancia y el respeto a su compañero, su deseo de superarse, aprende a convivir, cultiva el compañerismo, el trabajo en equipo y lo más destacado es que adquiere la responsabilidad por la formación de hábitos deportivos siendo la actividad física el motor principal de éstos hábitos, pues al final el alumno se convierte en un profesional con otros valores como la justicia, la lealtad, el respeto a la autoridad y su desempeño como integrante de la sociedad en excelentes condiciones de vida.

Tal como lo explica Olmos (2004) “el recurso educativo del deporte y la actividad física, está a disposición de las universidades y no utilizarlo parece ser poco eficiente. Lo que se pretende es plantearnos seriamente cómo utilizar la actividad deportiva como un bien académico, docente y formativo”.

Episteme de la actividad física

En la profundización de las ciencias de la actividad física y el deporte, cuyo objetivo es fundamentalmente el logro de aportes científicos al conocimiento de estas áreas de saber, se hace necesario penetrar las distintas corrientes filosóficas que las han sustentado desde tiempos antiguos. Esto permite conocer las implicaciones que desde una visión global han tenido éstas, en relación al origen.

La filosofía enseña a tener una forma propia de ver y estudiar al mundo, de mantener una posición con sus argumentos, a buscar la solución de algún problema desde cualquier óptica, a aprender a ajustarse los unos con los otros dentro de una misma sociedad. Históricamente la filosofía ha experimentado cambios que vienen dados por la evolución material e inmaterial del ser humano. Todas las interrogantes surgidas a través del tiempo han alimentado la esencia de la filosofía originando un profundo estudio que ha dado paso a la clasificación de grandes grupos:

1. Materialistas
2. Idealistas

Pero esta división encaminó la aparición de otros grupos que se distinguen por sus características especiales como son:

1. Dualistas
2. Eclécticos
3. Agnósticos
4. Escépticos

Indudablemente que todas estas formas del saber, tienen una larga clasificación y reclasificación donde las relaciones de la filosofía y las ciencias especiales conducen a buscar el origen del surgimiento de la filosofía de la actividad físico corporal y su epistemología, lo cual se sustenta en la clasificación en tres marcadas etapas. Kedrov y Spirkin (1969) lo señala:

1. La ciencia global, entendida como un todo sin fraccionar, época en que el todo absorbía y diluía lo particular, haciendo de la filosofía un ente único que incluía todas las ramas del saber (etapa de la antigüedad y gran parte de la medieval).
2. Época de la fragmentación de la ciencia, entendida como la predominancia de las partes sobre el todo, etapa en que se impone la división analítica de la

filosofía en ramas independientes (final del siglo XV-inicio del siglo XIX);

3. Etapa de la retoma de la integración de las ciencias, época en que la integralidad y los enfoques sistémicos y, más luego, el complejo se posesionan como un sistema único de conocimiento (desde el segundo cuarto del siglo XIX)

Por la aparición de tantas variaciones de las ciencias especiales en relación a la filosofía, hubo la necesidad de plantear cambios tanto en el propósito como en los objetivos de la filosofía especialmente en la segunda etapa (Época de la fragmentación de la ciencia), puesto que es allí donde la actividad físico-corporal y deportiva tiene su reacomodo por responder a las exigencias de las ciencias sociales, por una parte y por la otra, porque de allí dependía la construcción de las bases y la preparación de un espacio para el surgimiento y desarrollo de un enfoque filosófico epistémico propio de la socio-motricidad. Se observa el siguiente gráfico:

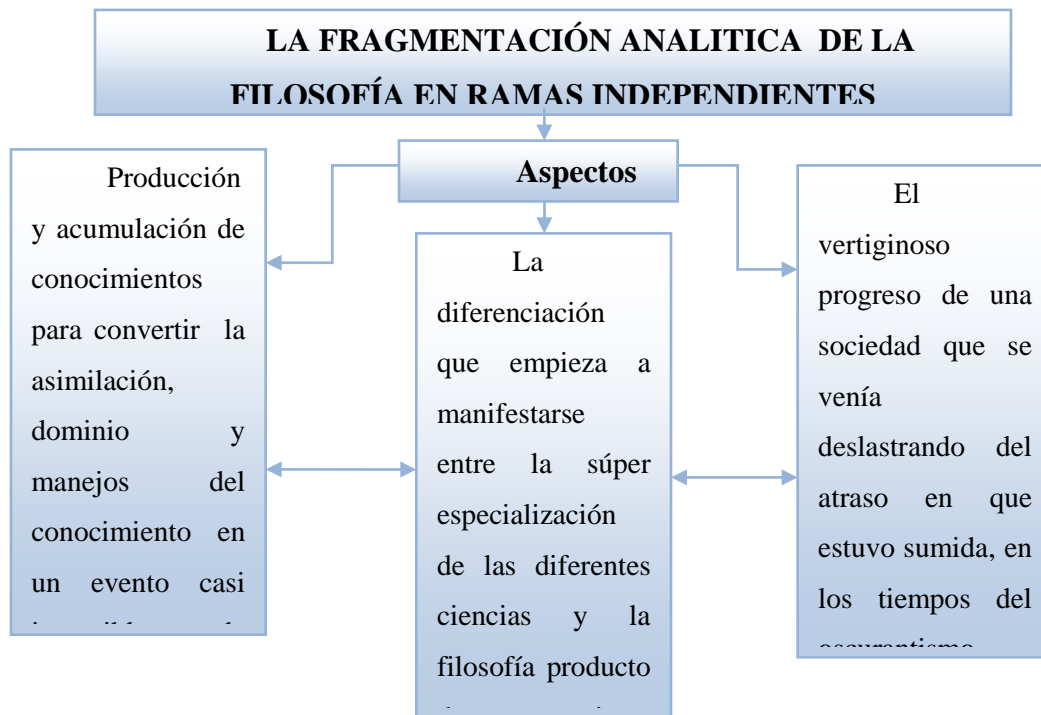


Gráfico 1. Ramírez (2009). **La Fragmentación Analítica de la Filosofía en ramas Independientes.**

Con la diferenciación de los conocimientos como producto de un cambio incansable de la sociedad, la gran mayoría de las ciencias se independizaron del tronco común de la filosofía y es así como la actividad físico-corporal adquiere múltiples matices. Ramírez (2009) señala que a la actividad física “se le atribuyen (ciencia, acción pedagógico, proceso aglutinador de saberes científicos o fenómeno social) comienza a tomar un rumbo más acorde con sus particularidades y con las exigencias de ese peculiar período histórico”. (p. 38)

Es así como la actividad físico-corporal sin dejar de tener sus propias preocupaciones y persistiendo en la búsqueda de las soluciones a los planteamientos de sus problemas, toma vías teórico-prácticas que le rindieron frutos desde la óptica filosófica y científica propiamente dicha. Se encaminó hacia el área del pensamiento reflexivo, siendo éste obligatorio para dar paso a otras nuevas metas, otros propósitos y objetivos pero ya fortalecida para los cambios que debían enfrentarse en una nueva sociedad.

De este modo, Ramírez (2009) sostiene que “es así como dicha filosofía con la incuestionable ayuda de la epistemología, empieza a proponer el análisis crítico, la síntesis e interpretación tanto de los vocablos y términos definitivos como de todos los procedimientos y mecanismos de acción de las actividades físico-corporales y deportivas, creándose con esto el germen y el posterior nacimiento de la epistemología de la actividad físico-corporal”. (p. 39)

Es precisamente que las instituciones educativas son llamadas a reflexionar sobre la creación de espacios que permitan adoptar hábitos para desarrollar la actividad física. Lameira (2000) define los hábitos como la adhesión al entrenamiento y a las medidas complementarias de auto-cuidado así como los hábitos alimentarios adecuados, el control de la ingesta de sustancias nocivas y la prevención del agotamiento.

Con la intención de profundizar en el tema, se debe tener en cuenta que la actividad física se ha ido diversificando y convirtiéndose más compleja, a un ritmo vertiginoso, en los últimos tiempos. Se ha transformado en un objeto de estudio importante. Sin embargo, la propia variedad de aspectos que pueden ser consideradas

como actividad física es una limitación importante para la reflexión científica. Esto dificulta la determinación de un objeto específico que dé fundamento a una posible ciencia o al menos, a una teoría de la actividad física.

Esta propia carencia de delimitación del objeto de la ciencia de la actividad física, hace difícil incluso seleccionar datos de investigaciones en otras áreas relevantes para la construcción de una teoría de la actividad física. Existe un criterio generalizado entre profesionales e investigadores en cuanto a que la actividad física, en cualquiera de las modalidades que adopta, es un problema de enseñanza y educación. No obstante, por muy importante que sea el aspecto educativo de la actividad física, ésta no se reduce a él. Ésta puede tener fines recreativos no competitivos o de espectáculo como es el caso de los deportes.

Becerro (1989), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”. Como complemento, la actividad física desde el punto de vista cualitativo tiene presente otras manifestaciones de actividades cuyo componente estructural no manifiesta mayor relevancia como por ejemplo las actividades lúdicas y deportivas, pero tiene manifestaciones de actividades físicas donde el proceso cognitivo de la información y elaboración de respuestas constituyen al sujeto en un elemento activo dentro de la propia actividad, de tal forma que es capaz de construir su propia capacidad de movimiento.

Para Ramírez (2009) el término actividad físico-corporal es visto y considerado como toda acción socio.-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica así como la conservación y/o restitución de las mismas, desde enfoques profilácticos y/o terapéuticos. (p. 22)

La conceptualización de la actividad físico-corporal es debido a que no solamente se refiere a los cambios sociales de la cultura física, sino también a tener una visión mucho más significativa e individual de esta actividad como elemento importante de la vida del ser humano. Se explica en el gráfico N° 2

ACTIVIDAD FÍSICO-CORPORAL SE FUNDAMENTA EN

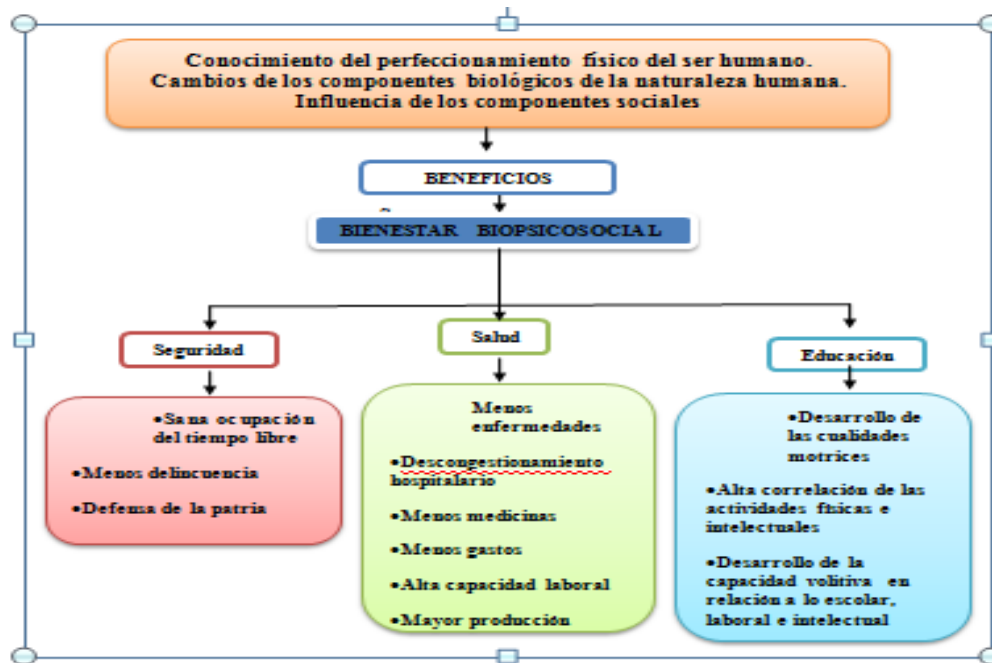


Gráfico 2 Actividad Físico-Corporal. Ramírez (2009)

En este orden de ideas, teniendo claro el aspecto beneficioso de la actividad física y que al transcurrir del tiempo tiene su propia existencia, es importante señalar que existen similitudes y particularidades que la caracterizan así como a sus elementos componentes. (Ver cuadro N° 1)

	ACTIVIDAD GENERADA (COMPONENTE)	ENTE MOTOR	RASGOS COMUNES	RASGOS ESPECÍFICOS	INTENCIONES FINALIDADES
Actividad física (Matriz-Genérica)	Laboral Sexo-reproductiva Recreativa Cultural-religiosa Artístico-cultural Militar Educativa Terapéutica Deportiva	- Estrictamente conductual -La satisfacción de necesidades e intereses varios	Tienen como medio por excelencia el empleo de movimientos, ejercicios físicos y acciones	-Es realizada con el cuerpo sin intención de producir daños o beneficios al mismo -Con excepción de la actividad recreativa y educativa, produce alteraciones en	Supervivencia Perpetuación Opulencia Satisfacción síquica Interés económico

			motrices	la salud (enfermedades) de tipo ocupacional	El reconocimiento ante los demás
Actividad Físico-Corporal	La recreación La cultura física La educación física La quinesioterapia	La imperiosa necesidad de contrarrestar los embates del progreso técnico-científico, contaminación ambiental y el sedentarismo crítico		-Es realizada con el cuerpo y para el cuerpo -No produce alteraciones en la salud (enfermedades de tipo ocupacional)	-Genera, mantiene y recupera la salud del cuerpo y, por ende de la mente

Cuadro 1. Similitudes y particularidades que caracterizan a la actividad física y sus elementos componentes. Fuente: Ramírez (2009)

Visión retrospectiva de la actividad física

En los registros históricos de la humanidad se encuentran numerosas civilizaciones que consideraban la actividad física como un medio eficaz para preservar o mejorar la salud física y mental. En la antigua China, India y Grecia consideraban a la actividad física como el elemento primordial para la buena salud. Disham (2004) señala que el sistema de medicina Indio del siglo IX a.C. recomendó el ejercicio y el masaje para la rehabilitación y el tratamiento de enfermedades músculo-esqueléticas y articulares.

Ya para el año 460 a.C. el filósofo Hipócrates explicaba que los médicos griegos consideraban a la gimnasia como parte fundamental de la formación y educación de hombre. Como médico recomendaba la práctica de la actividad física para obtener bienestar físico y mental. Paffenbarger (2001) cita a Aristóteles en relación a la importancia que tiene el tener un cuerpo saludable como resultado de la práctica de la actividad física contrastando con un cuerpo enfermo como consecuencia de no realizar ejercicio alguno.

También en la edad media, la medicina griega hizo énfasis en la práctica del ejercicio como herramienta terapéutica lo cual fue conservado también por los árabes. En Italia en la época del renacimiento a los niños se les enseñaba la gimnasia griega

dándole un reconocimiento especial en la educación. Paffenbarger (2001) señala que a mitad del siglo XIV el poeta italiano Francesco Petrarca escribió en su libro “Protesta contra el doctor”, que la práctica del ejercicio era el medio natural para reemplazar a las medicinas que poseían al cuerpo. Este mismo autor sigue explicando que en esa época hubo médicos, filósofos, poetas que recomendaron que el ejercicio físico debiera enseñarse desde temprana edad para fortalecer los músculos, estimular la circulación y adaptar el sistema nervioso.

Asimismo los grandes educadores afirman que el ejercicio es beneficioso para obtener longevidad. En 1973 el médico italiano Ramazzini en su libro “La enfermedad de los trabajadores” advirtió sobre los riesgos y consecuencias de los trabajos sedentarios resaltando la importancia de compensar las horas de sedentarismo realizando actividad física durante el tiempo libre.

Ya en la historia contemporánea, las investigaciones recientes han arrojado nuevas luces sobre los beneficios de la actividad física. En Londres después de la II guerra mundial, se llevaron a cabo las primeras investigaciones científicas referentes a la actividad física laboral y su relación con las enfermedades del corazón. Blair (2010) reseña que el Dr. Jeremías Noah Morris, es considerado el inventor o creador de la epidemiología de la actividad física. Se le conoce como el hombre que descubrió el ejercicio, se le atribuye la investigación sobre la incidencia de oclusión coronaria y la mortalidad post infarto de miocardio en 31.000 trabajadores del transporte público de Londres.

Este trabajo estableció la hipótesis que las diferencias en la mortalidad por problemas coronarios, se debían principalmente a la inactividad física, tesis que no fue apoyada por la comunidad médica. Éstos últimos alegaban que los accidentes coronarios se originaban no por falta de hacer ejercicios sino más bien por el estrés del trabajo, la hipertensión arterial y la obesidad. Esta postura no impidió que Morris y sus colaboradores continuaran investigando la relación directa entre la actividad física y la mortalidad por accidentes cardiovasculares en distintos grupos de trabajo como oficinistas, carteros y telefonistas comprobando que las personas que desarrollaban una actividad física que demandara mayor gasto de energía, tenían

menos propensión a tener accidentes coronarios que aquellos que ocupaban trabajos más sedentarios.

Blair (2010) explica que hubo otro hombre que junto a Morris llevó a cabo investigaciones sobre el tema de la actividad física y el sedentarismo que fueron muy reconocidas en los años sesenta por la comunidad científica, Ralph SealPaffenbarger, Los resultados de sus estudios mostraron gran consistencia con los resultados de Morris. Posteriormente en los años ochenta, ambos científicos hicieron trabajos sobre la actividad física y el tiempo libre en relación a la enfermedad coronaria muy reconocidos que han servido de referencia para estudios posteriores.

Propósitos del estudio de la actividad física

De acuerdo a la definición de Gutiérrez y Oña (2005) el objeto de estudio debe presentar dos aspectos importantes a saber un nivel de concreción y operatividad de todo conocimiento científico y otro nivel de circunscripción suficiente que lo delimite como un elemento claramente identificativo de una ciencia. La dificultad se presenta cuando se quiere definir un objeto de estudio que tenga esas características, para un campo que se extiende desde el movimiento y el hombre en movimiento hasta el deporte y la formación física. Según estos autores, en el objeto de estudio se podían incluir desde las prácticas físicas espontáneas, hasta el examen de las fibras musculares en movimiento o las relaciones sociales que se producen en el campo de las prácticas físicas.

Cajigal (1968) conceptualiza el objeto de estudio como “el hombre en movimiento y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud. Así el mundo del deporte hasta las más empujadas de sus manifestaciones son objeto de estudio de esta ciencia”.

Por eso sostiene que el objeto de estudio no lo tiene en exclusividad la ciencia del hombre en movimiento, pues lo comparte con otras ciencias como la biomecánica, la fisiología, entre otras. Cajigal defiende que la ciencia de la actividad física y el deporte van configurándose cada vez en las ciencias humanísticas, es decir aquellas que se ocupan del hombre. A este respecto, Rodríguez (1995) cita a Cajigal

quien afirma que las ciencias madres de las que surge la ciencia del hombre en movimiento, son la anatomía y la fisiología como simples ayudas históricas pero que la pedagogía es la que va a identificar realmente a esta ciencia.

Otro autor que aporta luces sobre las teorías del objeto de estudio es OmmoGrupe quien sostiene que una ciencia surge inicialmente como una teoría en torno a un ámbito novedoso sobre el que existe un interés como para que sea investigado, y debido a que carece de estructura y un repertorio metodológico se rige por los cánones de otra ciencia.

Es así como toma cuerpo el aporte de Grupe pues sostiene que la teoría debe contar con una organización y estructuración sistemática de conocimientos, datos, métodos y experiencias que se refieran al mismo objeto y fundamenten la autonomía de esta teoría para constituirse en ciencia. Este argumento sustenta la postura de Grupe para encuadrar la actividad física y el deporte en la ciencia cuando señala: La pedagogía es la ciencia que mejor puede albergar a este campo, ofreciendo un conjunto de métodos y conceptos que son los que mejor se adaptan al mismo. Así la pedagogía sería una especie de elemento unificador que no solo mantiene unidas las tendencias centrífugas de la especialidad sino que es base para su propia comprensión científica.

David Kirk por su parte rechaza la ciencia porque la considera un medio opresor de quien ostenta el poder. Afirma que seguir los postulados de la ciencia implica comulgar y promocionar desde la educación física el modelo de la sociedad del que surge dicha ciencia. Una sociedad capitalista, injusta e individualista. (Kirk 1990).

Son palpables las consecuencias de esta postura pues se ha llegado a considerar que desde la educación física se difunden valores propios de la actual sociedad como son individualidad, elitismo, orden, competitividad, productividad, etc. A este respecto, Rodríguez (1995) dice: “la pedagogía crítica de Kirk dice que la visión científica de la sociedad y también de la educación física, es acrítica con los fines y potenciadora de la productividad en beneficio del poder y la perpetuación de las

injusticias sociales (...) Este rechazo al menos parcial, de la ciencia, le merece el nombre de antiepistemología. (p. 274)

Por su parte Pedraz (1987) sostiene que el objeto de estudio son los fenómenos educativos de carácter motriz y sostiene además que las ciencias de la educación física ocupan la superposición de las ciencias de la actividad física y de las ciencias de la educación.

Pierre Parlebas (1988) considera que la educación física está en crisis debido a la cantidad de concepciones que existen sobre ella, por eso la somete a los principios de las ciencias biológicas y ciencias humanas. Exige un sujeto de estudio propio, con su ciencia propia, que permita reclamar un ámbito científico a esta ciencia la denomina praxiología motriz cuyo campo de estudio no es el movimiento sino el ser que se mueve. Parlebas (2002) propone que “el objeto de investigación sea la conducta motriz, entendida como la organización significativa del comportamiento motor”. Este objeto de investigación cuenta con los datos observables y objetivos de las acciones motrices

Este panorama científico se concentra en establecer la actividad física como objeto de la ciencia. Mientras que esto ocurra, se continuarán utilizando los métodos científicos para darle solución a los problemas relacionados con la actividad física. Para Ramírez (1999) La actividad física es:

Toda actividad del hombre que esté orientada a alcanzar condiciones, necesarias y suficientes, para lograr y conservar un alto nivel de salud, desarrollo físico y preparación física. La actividad física se realiza sobre la base de la asimilación de los conocimientos acumulados en el campo del perfeccionamiento físico del hombre, del cambio de los componentes biológicos de su naturaleza, y en la inminente influencia de los componentes sociales. Por eso, se le considera como el elemento activo formador, conjuntamente con otros factores, de la cultura física del hombre, y en este sentido se presenta como el elemento supremo del sistema de educación social y auto educación de la personalidad (p.15-16).

De allí, que la perspectiva fundamental de la actividad física es lograr de manera racional todas las necesidades básico-vitales (alimentación, desplazamientos, sexual-reproductiva en términos de la perpetuación de la especie, etc.) y, también, aquellas de tipo psico-suntuosas (segregación de adrenalina, la opulencia, satisfacción espiritual, ir más rápido, más alto, más, lejos, ser más fuerte, etc.), a través de los diversos e infinitos movimientos, ejercicios físicos y/o acciones motrices que la conforman.

Por eso la actividad física genera y, al mismo tiempo, contempla en su amplio bagaje todas las formas de actividades, diligencias, tareas u operaciones habidas y por haber que involucren al cuerpo y/o cualquiera de sus segmentos componentes: laboral, sexo-reproductiva sexual, militar, cultural, reproductiva, educativa, deportiva, artesanal, dancística (artística), etc.

La actividad física se lleva a feliz término única e incondicionalmente con el cuerpo y, al parecer, se lleva a cabo de manera espontánea sin ninguna intención de beneficiarlo o de dañarlo. No obstante, es por todos sabido que ésta frecuentemente ocasiona lesiones moderadas y severas al cuerpo y/o sus partes. Es decir, gran parte de todas sus acciones u operaciones que forman parte de la actividad física de una persona, con o sin intención, produce o pudiera producir lesiones tales como las llamadas enfermedades laborales, ocupacionales o de oficio: lesiones posturales u orgánicas de tipo estrictamente laboral, y por las prácticas intensivas de rendimiento orgánico considerable, tales como las de tipo musical (instrumentales o vocales), dancística (ballet, flamenco), militar y deportivas (natación, gimnasia artística, boxeo, lucha, judo, levantamiento de pesas), entre otras tantas.

Relación Paradigmática entre la actividad física y la salud

En las últimas décadas, se ha acentuado por múltiples evidencias las relaciones existentes entre la actividad física y la salud, y lo más importante viene siendo aceptado por el gremio médico. Algunos de sus representantes -Fentem, Basse y Turnbull, 1988; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990 comienzan a considerar la inactividad como factor de riesgo para las

enfermedades no transmisibles, que caracterizaron el final del siglo XX y que se han agudizado en el presente siglo.

Según Bouchard y cok (1990) diferenciaron dos paradigmas que denominaron: a) el paradigma centrado en la condición física; y b) el paradigma orientado a la actividad física.

El paradigma centrado en la condición física

Su nombre obedece a que el paradigma se centra en las relaciones entre la actividad física y la salud es la condición física (ver Figura 1). Es el único elemento que posee relaciones directas con la salud y hacia el que se dirigen las investigaciones y las estrategias de promoción.

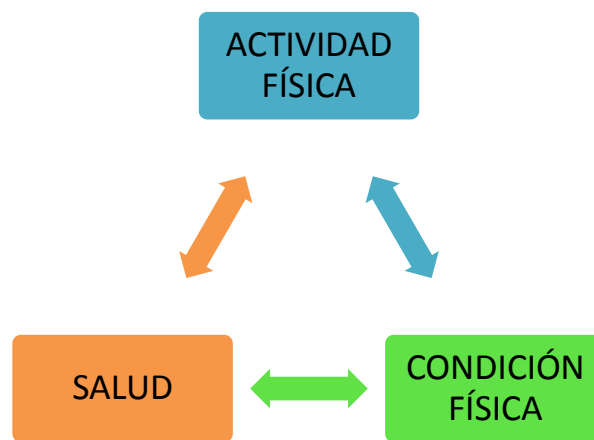


Figura 1. Paradigma centrado en la condición física

Fuente: Bouchard y cok (1990)

El paradigma Asume que las actividades físicas mejorarán la condición física mediante una relación lineal que lleva implícita una mejora de la salud. Sin embargo esta postura ha sido cuestionada cuando se trata de niños y jóvenes. La condición física, también conocida como forma física, es la traducción española del término inglés physicalfitness refiere a la capacidad o potencial físico de una persona. El Presidents Council on Physical Fitness and Sports la define como la habilidad para

llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas(en Plasencia y Bolívar, 1989).

Almond, (1990) la define como un nivel, resultado, producto o estado que puede ser alcanzando ejercitándose físicamente, vinculado con la búsqueda constante de mejora física. También es entendida y utilizada como preparación para el rendimiento deportivo, ya que sigue los principios del entrenamiento Por lo tanto, este paradigma se basa en el entrenamiento y rendimiento para mejorar la condición física de la población.

Otros como Pate y Corbin, 1981; Pate, 1983; Caspersen, Powell y Christenson, 1985; Pollock, 1988; Pate, 1988, por su parte dan otra orientación a la condición física, distinguiendo entre "condición física relacionada con la habilidad atlética" y "condición física relacionada con la salud" (ver fig. 2)

Cabe señalar que para Pate (1983), todos los componentes de la condición física dependen de factores genéticos, en especial los relacionados con la habilidad atlética, mientras que los relacionados con la salud responden en gran medida a la práctica física y el entrenamiento. Existen movimientos que se fundamentan en este enfoque "la condición física relacionada con la salud".

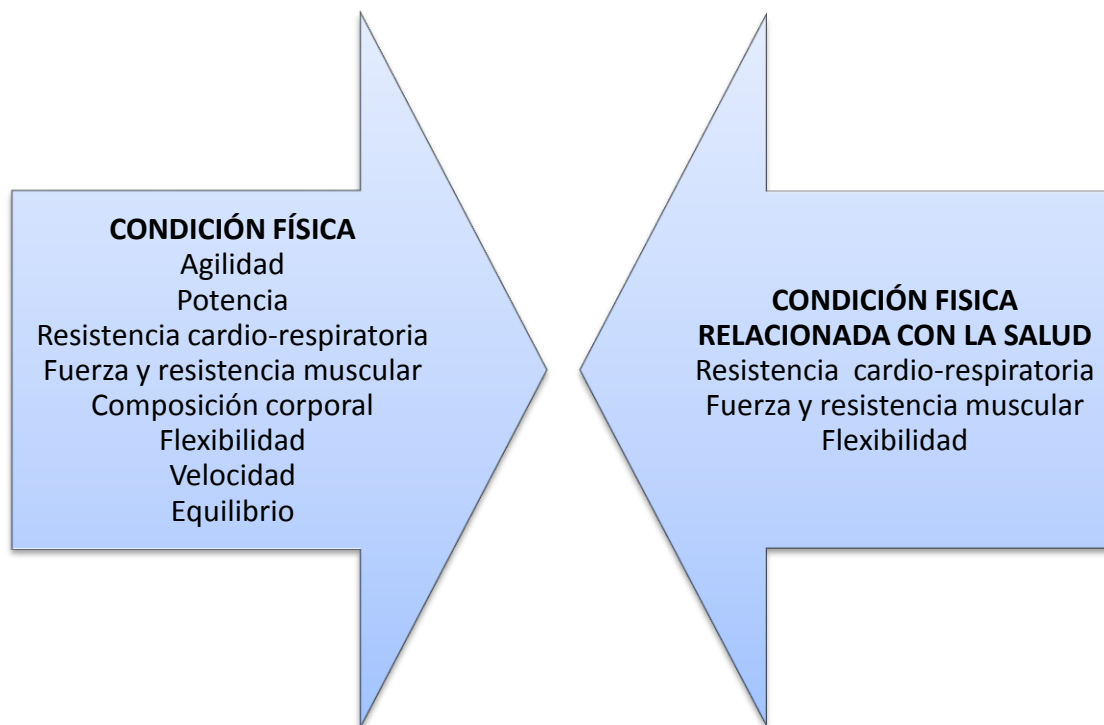


Fig. 2. Condición física y condición física relacionada con la salud

Considero que esa relación de la condición física y la salud, debería enfocarse hacia las capacidades funcionales necesarias para desenvolverse, con un lenguaje claro y sencillo para entender la necesidad de obtener resultados saludables producto de la participación en actividades físicas habituales en la cotidianidad.

Los deportistas de élite se encuentran sometidos a las exigencias de unos entrenamientos tan duros e intensos que los ubica una posición de riesgo para su salud, no solo física sino psicológica, familiar y social.

En consecuencia han surgido propuestas focalizadas en el disfrute y la participación positiva en actividades físicas de tiempo libre. Estas son como "ejercicio físico relacionado con la salud" propuesto por Almond (1988; y 1990) y "actividad física relacionada con la salud" propuesto por Armstrong, (1991; Biddle, (1991). Por la evidencia no es adecuado centrarse en la mejora de la condición física para mejorar la salud. Los niveles de condición física -niñez y la juventud- vienen predominantemente por factores genéticos y de maduración, más que por patrones o hábitos de actividad física. La regularidad y frecuencia en la práctica de ejercicios

físico se obtienen beneficios saludables que no necesariamente, está relacionado con el aumento de los niveles de la condición física.

El paradigma orientado a la actividad física presenta relaciones entre sus diversos elementos de mayor complejidad(ver Fig. 3). La actividad física se convierte en el centro relacionado con otros factores que la influyen o determinan y la condición física en si misma pasa a un segundo plano. La participación en actividades físicas bajo esta visión influye en la salud, mejore o no la condición física, pero que esa condición física repercute en la salud por la influencia del aumento de la actividad física. (Cureton, 1987).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía (Caspersen y cols., 1985; Bouchard y cols., 1990; Blair, Kohl, Cardan y Paffenbarger, 1992).para otros la actividad física y el ejercicio son parte de un continun, la actividad física relacionada con una práctica moderada y el ejercicio físico auellas prácticas vigorosa y planificada (Biddle y Murrie,1991). Para otros el ejercicio físico es la actividad física que se desarrolla en el tiempo liberado (Bouchard y cols., 1990).

Otros autores como es el caso de Ramírez, (2009), definen la actividad física como una de las formas fundamentales de reflejar y expresar los pensamientos, exteriorizados en formas de acciones, actividades u operaciones prácticas; desplazamientos, locomoción, cambio, ejercicio físico y/o acción motriz, dando cabida a las múltiples formas de actividad física: de tipo laboral, recreativa, cultural y educativa, bélico-militar, cultural, deportiva, etc.



Fig. 3 Paradigma orientado a la actividad física.

Partiendo de los distintos enfoques anteriormente estudiados, se puede decir que la actividad física es un concepto más amplio e inclusivo, ajustado a la diversidad que caracteriza a los seres humanos desde el punto de vista físico como emocional, social y cultural, con la finalidad de que todos tengan la posibilidad de obtener beneficios saludables.

Entre quienes enfocan la actividad física relacionada con la intensidad de moderada a vigorosa se ubican Simons-Morton, O'Hara, Simons-Morton y Parce, (1987). SimonsMorrón, Parce, O 'Hara, Blair y Pate, (1988)

Entre quienes enfocan la actividad física desde el consumo de energía asociado por encima del tipo de actividad que se practica encontramos a Blair y cols., (1992).

Una actividad moderada está más en concordancia con una visión de la salud según (Blair, 1992) la cantidad y la calidad del ejercicio debe ser el necesario para obtener beneficios saludables. Como investigador considero que la actividad física moderada beneficia a aquellas personas catalogadas de sedentarias logran participar en ella y sistemática mejorando su condición física.

La actividad física en la sociedad actual

Es innegable el hecho de que a través de la historia de la humanidad la actividad física ha estado presente en la vida rutinaria del ser humano con el objetivo de optimizar y mantener su condición física necesaria para subsistir. Dervis (2000) señala que por mucho tiempo han existido diversas prácticas cuya presencia de la actividad física ha sido determinante para relacionarla directamente con la salud. De allí que comienzan a aparecer diferentes acepciones de la actividad física como elemento necesario para la rehabilitación, para prevenir enfermedades y también como un ingrediente para el logro del bienestar en el ser humano.

La transformación que ha sufrido la cultura corporal desde la modernidad con características como el esfuerzo, la superación, el rendimiento, proyectando valores, ha dado paso a una sociedad de servicios donde predomina el ocio siendo la realidad que la actividad física se convierta solo en una opción. Se observa un marcado aumento del sedentarismo que constituye un serio problema en lo relacionado con la salud pública, siendo que esta inactividad física es considerada como un factor de riesgo respecto a las enfermedades cardiovasculares. U.S. Department of Health and Human Services (2000) señala “en los EE.UU., la inactividad física contribuye a causar 400.000 muertes al año, lo cual se acerca a las 435.000 muertes relacionadas directamente con el consumo de tabaco”.

Cuando la vida del ser humano carece de actividad física alguna, se acrecienta el sedentarismo considerablemente, sin importar edad ni sexo, pues las consecuencias

se notan por la condición de salud que presenta el individuo. Se eleva la tasa de mortalidad de la población ya que se ha ido adquiriendo un estilo de vida inmóvil que se relaciona directamente con diferentes problemas para la salud.

Ries (2008) insiste en que “el concepto salud ha estado relacionado siempre con el del cuerpo. La concepción estática de la salud, está fundamentada en la noción de cuerpo anatómico-fisiológico y funcional. Esta concepción de la salud tiene y ha tenido mucha influencia en el campo de la Educación Física y de la actividad física”. Es decir que se puede mejorar la condición física a partir de la práctica de la actividad física y obtener beneficios que incluyan en la dimensión biológica del ser humano componentes afectivos, sociales y cognitivos.

Pérez Samaniego (2003), sugiere una idea de salud que no abarca solamente a la dimensión Psicobiológicos, sino que pone más énfasis en la percepción subjetiva de bienestar y en las condiciones sociales que mejoran la calidad de vida de las personas. Esta idea dinámica de salud, manifiesta su mayor preocupación en la relación que existe entre diferentes factores ambientales y Psicobiológicos que interactúan con ella promoviendo un estilo de vida saludable que integra aspectos biofísicos, psíquicos, afectivos, sociales, políticos, culturales que inciden como un todo en la salud.

Actualmente la sociedad está mostrando gran interés en promocionar hábitos saludables de vida teniendo la actividad física un papel preponderante en el asunto. La práctica de la actividad física en la vida cotidiana de hoy, ha tomado dimensiones extraordinarias pues no se debe olvidar que cambiar los hábitos sedentarios por otros más saludables trae grandes beneficios a la condición de salud del hombre moderno.

Efectos Positivos de la práctica de la actividad física

Bouchard y col (1990) precisa que en las últimas décadas se puede observar el desarrollo de la relación entre la actividad física y la condición física con respecto al estado de salud y la capacidad funcional. Este tema ha sido tomado en cuenta para la promoción de la mejora del estado de salud y la calidad de vida de las naciones

pues se ha introducido el concepto de condición física relacionada con la salud que vienen a estar influenciado por la actividad física habitual.

Bajo esta premisa, la condición física saludable del individuo viene dada por un estado de energía y vitalidad que le permite realizar sus tareas habituales de la vida diaria, disfrutar de su tiempo libre de manera activa y afrontar cualquier eventualidad sin fatigarse, además de desarrollar al máximo su capacidad intelectual.

Hace ya más de dos décadas que Oja y Telama (1991), recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

De igual forma la actividad física es inmensamente útil para combatir las enfermedades con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad (García Ferrando, 2001). Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento. También Biddle (1993) expone que actualmente se reconoce que ciertas formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mental y que la literatura especializada que contempla la investigación sobre los posibles beneficios de salud mental para las personas mayores que practican regularmente ejercicio físico es cada vez más abundante. Así, por ejemplo, existe un importante consenso en las afirmaciones hechas por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (Morgan y Goldston, 1987) en cuanto a que el ejercicio:

1. Se encuentra asociado con la reducción de estados de ansiedad, a largo plazo.
2. Puede ser un buen aliado para el tratamiento profesional de la depresión.
3. favorece la reducción de varios índices de estrés, y tiene efectos emocionales beneficiosos a lo largo de todas las edades y para todos los géneros.

Stephens (1988), en un análisis de amplias investigaciones con población norteamericana, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las mujeres de edad avanzada. Como un aspecto importante de la salud mental, investigadores y educadores vienen prestando cada vez mayor atención a la autoestima.

En este sentido, Gruber (1986), en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias de una repercusión positiva del ejercicio sobre esta variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad y para actividades de fitness más que para las creativas, aunque todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados.

Castillo (1995), resumiendo la información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarrollada sobre las posibles repercusiones de la práctica físico-deportiva ha ofrecido los siguientes resultados: (a) La actividad física está relacionada positivamente con la salud, de tal manera que varios tipos de actividad física son efectivos para mejorar los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas. (b) La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene, por lo que aumentando la práctica de actividad física, se podría influir en otros hábitos relacionados con la salud. (c) Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

La actividad física también parece ser capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001) concluyen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres

(en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

Por eso, dice Rainer Martens (1996) que tal vez el objetivo más importante del profesional de la actividad física sea convertir a los niños en practicantes activos para toda la vida. Según este autor, todos los niños y jóvenes deben tener un amplio conocimiento acerca de las actividades físicas y la habilidad necesaria para implicarse en una amplia variedad de actividades y sepan apreciar los beneficios de una vida activa. De este modo, el reto de todos los interesados en mejorar la salud pública es conocer cómo impedir la tendencia hacia la inactividad física en los escolares, cómo influir en los niños para que desarrollen hábitos de ejercicio físico y lo trasladen a la vida adulta.

MOMENTO III

ARGUMENTO METODOLÓGICO

Fundamentos Epistemológicos, Filosóficos y Metodológicos de la Investigación

En este punto de la investigación es pertinente conceptualizar el marco metodológico que según Arias (2006) explica como el “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” (p.16). Este método se basa en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medio de investigaciones relacionadas al problema. Así también se aborda el orden epistémico, se define el diseño y tipo de investigación, sus actores, el ambiente y circunstancias donde se desarrolla el estudio. Finalmente se describen las técnicas e instrumentos de recolección de información. El interés final del investigador es adaptarse a las circunstancias del estudio, traspasando las fronteras del conocimiento que le permitieron hacer aportes importantes en el abordaje del fenómeno planteado.

Asimismo Hernández (2000), expresa la investigación es “un proceso reflexivo, sistemático, controlado y crítico, que tiene como finalidad descubrir los hechos, fenómenos, relacionados o leyes de un determinado ámbito de la realidad”. Es decir el individuo siempre está en búsqueda de interpretar los problemas de la realidad con la firme idea de encontrar soluciones a través de estudios innovadores cuyos aportes resulten en esfuerzos significativos. En este caso la investigación se desarrolló con el propósito de generar un abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud en la comunidad universitaria.

Abordaje Epistemológico

El desarrollo del pensamiento científico llega a tener relevancia en la época moderna porque se le considera como el modelo o noción maestra de toda forma de conocimiento verdadero, por ello los progresos que se producen en las ciencias repercuten directamente en la epistemología debido a que existe una preocupación que predomina en la filosofía moderna, que es el tema del conocimiento. El enfoque epistemológico se refiere a la posición filosófica en busca del conocimiento científico, que aporta a los investigadores condiciones sistemáticas de objetividad metódica y científica, que fortalece y permite hacer mayores aportes a la sociedad.

Parra (2005) señala que la epistemología desde la primera mitad del siglo XVII se muestra dividida en dos corrientes fundamentales: el empirismo [Bacon y Hume que lo llevará más tarde a su perfección] y el racionalismo [Descartes]. El problema que separa ambas corrientes se refiere al fundamento del conocimiento. Para los empiristas todo conocimiento se sustenta en la experiencia; para los racionalistas, en la capacidad racional de los hombres. Esta dicotomía se mantiene infranqueable hasta la segunda mitad del siglo XVIII, cuando Kant emprende un notable esfuerzo de conciliación. (p 77). Entonces, la epistemología se refiere a la manera de hallar los medios para estudiar las acciones observadas, con el fin de construir el conocimiento, es la vía para llegar a la verdad dándole al conocimiento carácter interdisciplinario ya que se aborda desde diferentes disciplinas científicas.

Durkheim (1976) fue el primero en delimitar el campo propio de la sociología separándola de la filosofía por medio de la investigación empírica. Estuvo en contra de otras corrientes que consideraban más importante la filosofía y la teorización abstracta que el estudio empírico del mundo social, ya que preferían sustituir el estudio de los fenómenos del mundo real por ideas preconcebidas de los fenómenos sociales. Considera el mencionado autor, que los hechos sociales consisten en maneras de actuar, de pensar y de sentir exteriores al individuo, y que están dotadas de un poder de coerción en virtud del cual se imponen a él. Se diferencian así de los fenómenos orgánicos y psíquicos, constituyendo una especie nueva a la cual le está reservada la calificación de sociales.

Este autor propone que a los hechos sociales se les debe otorgar el mismo estatus que se le otorga a las cosas materiales, porque las cosas constituyen un objeto de conocimiento del cual no se puede forjar una idea adecuada mediante un análisis mental, sino a través de observaciones y experimentaciones, pasando progresivamente de los caracteres más externos e inmediatos a los más profundos y menos visibles.

Es decir que la orientación epistemológica marcó el camino que transitamos en la investigación, permitió a adoptar una posición crítica sobre los hallazgos que obtuvimos y asumir una actitud objetiva y activa en todo el proceso que implicó la recolección de la información.

Supuesto Epistemológico

Entre los supuestos epistémicos que se ajustan a la investigación se hace referencia a las dimensiones investigativas que se entrelazan y serpentean a lo largo de la investigación. **Dimensión Axiológica**, que busca comprender la naturaleza de los valores apoyado en la filosofía, orienta especialmente los juicios de valor que puede manifestar un sujeto.

Entonces En esta investigación reflejar emociones, valores y significado de acciones que forman parte de los informantes que se vinculan al fenómeno en estudio, -Comunidad que conforma la Universidad de Carabobo-, sus aportes desde una perspectiva subjetiva de valoración pueden ayudar en la construcción de teorías referentes a la actividad física que tribute a la salud. **Dimensión Ontológica**, que se encarga de comprender el ser en su existencia, la misma estudia los fenómenos tal como ocurren llegando inclusive a ver que ha hecho posible la ocurrencia de los mismos y hasta encontrar las estructuras que los componen. Por tanto se relacionan como la naturaleza de los fenómenos, en este caso la comprensión in situ de la dinámica social en la comunidad universitaria relacionada con la actividad física para la salud a partir de las relaciones intersubjetivas de quienes conforman dicha comunidad, con la intención de comprender sus impresiones, respecto a la actividad física relacionada con la salud a partir de la dimensión axiológica del ser.

Dimensión Epistemológica, que permitió durante la investigación indagar desde distintas perspectivas para comprender el fenómeno en la búsqueda de significados que los informantes claves daban a la actividad física dada las características particulares de la Universidad de Carabobo, para develar las dimensiones que subyacen en la participación y acciones de de la comunidad de Carabobo relacionadas con la salud.

Dimensión Gnoseológica mediante la cual se estudió el alcance del conocimiento relacionado con la actividad física en forma general, a partir de la naturaleza, origen y alcance del mismo, obviando las particularidades debido a que se vislumbra en la coherencia entre el pensamiento del sujeto y el objeto, con reflexión desde la realidad. Desde la relación comunicativa en base a la realidad contextual del fenómeno de estudio tal como la vive comunidad universitaria relacionada con la actividad física para la salud, a fin de obtener conocimientos apreciando la práctica e interacción de los sujetos, para llegar a interpretar y contribuir con el propósito de la investigación.

La **Dimensión Teleológica** permitió fundamentar la atribución de la causa final del fenómeno estudiado. La finalidad de la investigación se centró en interpretar y comprender los componentes no develados en la comprensión y en el accionar de comunidad universitaria relacionada con la actividad física para la salud y su incidencia en las relaciones intersubjetivas a lo interno de la universidad, con la intencionalidad de aportar un enfoque novedoso desde la actividad física enfocada en la salud.

Enfoque Sistémico

El abordaje de la investigación desde el enfoque sistémico específicamente en el área de la actividad física, se desarrolló en la realidad del contexto universitario. Dada que la comunidad universitaria se percibe como un sistema, se asumió el enfoque sistémico como un instrumento para comprender a profundidad tales fenómenos.

El enfoque sistémico es la aplicación general de la Teoría de los Sistemas en cualquier disciplina. De acuerdo a la Organización para la Excelencia de la Salud (OES) antes Centro de Gestión Hospitalaria (CGH) (2014) la teoría general de los sistemas se presenta como una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo, como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo interdisciplinarias.

Es decir que en el paradigma científico, la Teoría de los Sistemas tiene un interés por presentar una perspectiva holística e integradora dando importancia especial a las relaciones y los conjuntos que a partir de ellas surgen. Por eso el enfoque sistémico permite estudiar los elementos o componentes de un sistema y sus relaciones con la realidad que le rodea, profundizando en la composición y la estructura de los sistemas de interés para el investigador.

El enfoque sistémico enseña e identifica los grupos de elementos con sus características comunes, presentes en la investigación y que también se encuentren presentes en la realidad, porque estos elementos no se observan de forma aislada, el investigador se involucra con cada uno de ellos aprovechando un intercambio de culturas que representa ventajas para la investigación en sí. Es a través del enfoque sistémico que se obtuvo una verdadera aproximación entre la visión de la epistemología de la actividad física como factor en el desarrollo integral y los integrantes de la comunidad universitaria.

Enfoque Fenomenológico-Interpretativo

El filósofo e historiador alemán Droys en parece haber sido el primero en introducir una dicotomía metodológica que ha ejercido gran influencia. Aseveró en tal sentido los nombres de explicación y comprensión. El objetivo de las ciencias naturales consiste, según él, en explicar; el propósito de la historia es más bien comprender los fenómenos que ocurren en su ámbito. Estas ideas metodológicas fueron luego elaboradas hasta alcanzar plenitud sistemática por Dilthey.

Echeverría (1993) señala que Dilthey fue el único de los científicos que manejó un enfoque diferente pues decía que la experiencia concreta y no la especulación

representa el único punto de partida admisible para desarrollar lo que llama las ciencias del espíritu o del hombre. Este hombre es considerado el fundador de la corriente psicológica llamada descriptiva o de la comprensión.

Siguiendo la corriente de Dilthey se aprecia que su planteamiento consiste precisamente, en desarrollar una metodología apropiada para el entendimiento de las obras humanas, que eluda el reduccionismo y mecanicismo de las ciencias naturales. La vida debe ser entendida a partir de la propia experiencia de la vida. Las ciencias humanas no pueden pretender la comprensión de la vida a través de categorías externas a ella, sino a través de categorías intrínsecas, derivadas de ella misma. Empeñe dicha tarea entendiendo que se trata de un problema que no es metafísico, sino epistemológico; que requiere la profundización de la conciencia histórica, y que requiere, por sobretodo, concentrarse en las expresiones que resultan de la propia vida.

Husserl (1992) la considera como una filosofía, un enfoque y un método; del mismo modo enfatiza en la intuición reflexiva para describir la experiencia tal como se vive y, desde su punto de vista, todas las distinciones de nuestra experiencia deben carecer de presuposiciones y prejuicios; en cambio, se deben buscar los fundamentos teóricos que permitan crear una base segura para describir la experiencia y conseguir la realidad del mundo tal y como es.

La fenomenología interpretativa, también conocida como hermenéutica Heidegger (1927), es definida como una metodología filosófica que entiende y describe los fenómenos humanos con el objetivo de comprender las habilidades, prácticas y experiencias con un enfoque ontológico. Es decir, entender lo que significa ser una persona y cómo el mundo es inteligible para los seres humanos. En la presente investigación se adoptó el enfoque fenomenológico-interpretativo porque permitió examinar a los sujetos, sus objetos y los fenómenos que rodean proporcionándole amplia experiencia que internaliza después de vivirlos en un escenario plural.

Refiere además, que es una interpretación, aclaración explicativa del sentido del ser, un mundo socio-histórico donde la dimensión fundamental de toda conciencia

humana es histórica y sociocultural y se expresa por medio del lenguaje. Asimismo, menciona que las personas son un ser en el mundo, pero no sólo un mundo físico: éste incluye sus relaciones con las demás personas, además es un mundo que él construye y modifica, pero sobre todo que se encuentra inmerso en él, así como en el estudio de su mundo sugiere la forma de interpretarlo y vivirlo.

Este enfoque es pertinente con la presente investigación pues los conocimientos que se obtengan fundamentados en las vivencias de los sujetos y análisis interpretativo de las acciones de la comunidad universitaria, aportarán una visión epistémica mucho más clara sobre la actividad física como factor en su desarrollo integral dando paso a la aplicación del paradigma cualitativo.

Este paradigma de acuerdo a Morín (1990) presenta los rasgos representativos:

- La vida social se crea y sostiene tanto por las interacciones simbólicas y significativas de los sujetos que se relacionan entre sí como por sus respectivas pautas de conducta.

- La conducta social no se puede explicar si no es a través de la interpretación que los sujetos hacen de las situaciones, puesto que el individuo es un sujeto activo, un constructor, y la naturaleza del conocimiento es subjetiva, individual y personal.

- El conocimiento pedagógico no es universal, ni sirve para espacios y contextos indeterminados. El paradigma cualitativo no tiene intereses racionales ni técnicos ni científicos con vistas a poder controlar el conocimiento. De ahí la importancia del contexto en este paradigma.

En relación a la cita anterior, se comprende que este tipo de paradigma le permite al investigador (a) recolectar y analizar la información para determinar la objetivación de las respuestas, (b) explicar los hechos como suceden, (c) utilizar los criterios de credibilidad, transferibilidad y confirmabilidad como forma de hacer creíble y confiables los resultados de un estudio; (d) utilizar múltiples fuentes, métodos e investigadores para estudiar un solo problema o tema, los cuales convergen en torno a un punto central del estudio (principio de triangulación y convergencia), (e) utilizar preferentemente la observación y la entrevista abierta y no estandarizada

como técnica de la recolección de datos; (f) centrar el análisis de la descripción de los fenómenos y cosas observadas.

Abordaje Metodológico

Concordando con el paradigma cualitativo y el enfoque epistemológico seleccionado, se empleó una metodología cualitativa ya que pudimos centrar la atención en el sujeto, resaltando sus características, cualidades, subjetividades, virtudes, creencias, sentimientos, rasgos que no pueden medirse desde el punto de vista numérico, pero son susceptibles de ser comprendidos. Esta metodología permitió que como investigador me involucrara en la dinámica del fenómeno, desarrollando una comunicación directa por la cercanía de los actores en donde los sucesos pudieron ser comprendidos y analizados.

Por otra parte, le dimos a este estudio, una comprensión holística al fenómeno resaltando valores sociales, psicológicos, biológicos e individuales para describirlo de manera integral dando paso a un escenario de discusión sobre la visión epistémica de la actividad física como factor en su desarrollo integral de la comunidad universitaria.

Esta metodología permitió desarrollar un estudio abierto, flexible y profundo lo cual implicó que los fenómenos se asumieran desde la perspectiva de los sujetos de presentes en el estudio, donde prevaleció lo subjetivo buscando la descripción y comprensión del escenario donde se dieron las acciones.

Convergencia de la realidad, tiempo y espacio

Tanto las técnicas como los instrumentos para la investigación se eligieron una vez que se identificó el fenómeno a estudiar desde la realidad misma. Sin intervenir para modificar el fenómeno, lo que permitió que las observaciones se realizaran reiteradamente. Para ello se utilizaron las entrevistas grabadas, anotaciones detalladas de las circunstancias, además las memoria fotográfica y/ archivo digital de los documentos. Así como los comentarios ampliados en la grabadora, que da fe de la legitimidad del investigador. Todo ello fortaleció el método interpretativo que

permite el contacto directo con los actores del fenómeno. Se utilizó una entrevista semi estructurada propiciándose un dialogo corriente y sencillo con los actores en estudio para obtener la información necesaria directamente de dichos actores.

Cabe señalar que la hermenéutica persigue descubrir el significado de las cosas, interpretar las palabras, los escritos, los textos y además descubrir el significado de la conducta del hombre que manifiesta a través de sus gestos, sus actitudes dentro y fuera de su comunidad, pero siempre conservando su singularidad en el escenario donde se desenvuelve. Los avances tecnológicos fueron de gran ayuda, ya que nos permitieron registrar y conservar inequívocamente las expresiones, conductas y acciones de los actores como individuo y parte de una comunidad, haciendo posible repetir cuantas veces fue necesario el resultado de la observación para obtener una correcta interpretación del fenómeno.

Diseño de la investigación

En este apartado se describe el abordaje general que se utilizó en el proceso de investigación. El diseño seleccionado para el estudio es el fenomenológico, que de acuerdo a Salgado (2007), se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, buscando el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona (individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva) respecto de un fenómeno. El centro de indagación de la investigación se centró en la comunidad conformada por la Universidad de Carabobo en la ciudad de Valencia estado Carabobo.

Este diseño como lo señala Hernández, Fernández y Baptista, (2006) la fenomenología se fundamenta las siguientes premisas:

1. Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
2. Se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados.
3. El investigador confía en la intuición y en la imaginación para lograr aprehender la experiencia de los participantes.

4. El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (tiempo en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas físicas que la vivieron), y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).

5. Las entrevistas, grupos de enfoque, recolección de documentos y materiales e historias de vida se dirigen a encontrar temas sobre experiencias cotidianas y excepcionales.

Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Es importante señalar que los estudio de investigación de cohorte cualitativo, permiten obtener datos que pueden convertirse en información relacionada con personas y/o comunidades enteras; por tratarse de seres humanos, la información que se obtiene se relaciona directamente con percepciones, conceptos, imágenes mentales, creencias, emociones, vivencias, manifestaciones del lenguaje de los actores que forman parte del estudio. Estos datos son analizados para tener mayor comprensión loque permite aproximar respuestas a las interrogantes planteadas y generar conocimiento que aportan al tema en estudio.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2006) La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis. En el caso de animales, por ejemplo, en su hábitat. En el caso de seres humanos en su vida diaria: cómo hablan, en qué creen, qué sienten, cómo piensan, cómo interactúan, entre otros.

Para llevar a cabo esta fase de la investigación, se utilizaron la observación y la entrevista semi-estructurada. En este sentido, la observación cualitativa permitió profundizar en las situaciones sociales teniendo presente los propósitos esenciales de la observación como exploración, descripción, descripción e identificación de los problemas porque todos los elementos fueron relevantes para la investigación del fenómeno estudiado.

En la investigación se recurrió a la observación participante, modalidad muy utilizada dentro de esta técnica para estudios sociales, siendo una de las principales

propósitos la recopilación de datos directamente del escenario donde interactúa con los sujetos en estudios, con quienes se pasa mucho tiempo, vive sus experiencias y comparte su vida cotidiana. A través de esta técnica se tiene la ventaja de conocer directamente todos aquellos elementos que a juicio del investigador formen parte de la información necesaria para la investigación en sí.

Posteriormente se registró lo observado, mediante instrumentos reconocidos y útiles para obtener la mayor exactitud de la información observada como son:

1. Diario de campo
2. Cuaderno de notas
3. Dispositivos mecánicos y tecnológicos.

También se utilizó la entrevista que de acuerdo a Taylor y Bogdan (2000) la definen como "una conversación, verbal, cara a cara y tiene como propósito conocer lo que piensa o siente una persona con respecto un tema en particular". Para ello se elaboró un guion de preguntas que encaminó al entrevistado a abordar el tema planteado de forma espontánea, libre y con el tiempo a su disposición.

La aplicación de la entrevista semi-estructurada fue bastante práctica para obtener información genuina, ya que se hizo a través de preguntas abiertas, permitiéndole al entrevistado flexibilidad y espontaneidad en sus respuestas, evitando una estandarización formal.

Análisis de la recolección de información

En esta etapa de la investigación, el análisis de la información que se obtenga mediante la observación participante y la entrevista semi-estructurada, se realizó a través de la triangulación que de acuerdo a Bisquerra (2000) es una técnica para analizar los datos cualitativos. En donde los datos recabados por diferentes técnicas fueron analizados, lo cual permitió analizar las situaciones presentes desde diversos ángulos. Es un control cruzado empleando diferentes fuentes, instrumentos o técnicas de recogida de datos.

Arias (2000), asevera que la triangulación de datos, tiene tres sub tipos: tiempo, espacio -diferentes sitios- y persona - individuo, familia, comunidades-, donde el análisis de persona tiene a su vez tres niveles:

- a) Agregado -no establece relaciones sociales entre lo observado-
- b) interactivo -unidad entre personas interactuando-
- c) colectivo -la unidad observacional es una organización-

La triangulación de investigadores implica el uso de múltiples observadores, más que observadores similares de un mismo objeto. La triangulación teórica consiste en el uso de diferentes perspectivas, más que de perspectivas singulares en relación con el mismo conjunto de objetos.

Unidad de análisis y presentación de la información

En este estudio el interés primordial se centró en los sujetos, objetos, sucesos y comunidad universitaria los cuales tenían coherencia con los objetivos planteados en la investigación porque se convierten en la unidad de análisis. Al respecto Paz (2005), señala que “las unidades de análisis pueden comprender a las siguientes categorías: personas, grupos humanos, programas, instituciones, eventos, e interacciones sociales entre otros” (p.30).

Informantes clave

De acuerdo a la profundidad de la investigación se recurrió a establecer un número determinado de sujetos en la comunidad de la Universidad de Carabobo su elección fue producto no la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación, los objetivos planteados y de las decisiones de una persona, grupo de personas. Esto no respondió a un esquema preconcebido sino que nos permitió sumergirnos en un campo de acción que definió el desarrollo del estudio.

Los informantes clave estuvieron representados por:

1. Dos Directores de las escuelas de Salud y Educación Física
2. Cuatro Docentes de las escuelas de Enfermería, Medicina,

Educación Física y Educación.

3. Cuatro alumnos intermedios de las escuelas de Enfermería, Medicina, Educación Física y Educación.

4. Dos empleados administrativos de las escuelas de Salud y Educación Física.

También se entrevistaron dos (02) expertos reconocidos uno (01) en el ámbito de la investigación de la actividad física y uno (01) en el ámbito de la salud.

Validación

En este caso, la validación se obtuvo a través de la técnica de la triangulación, al respecto, Martínez, (2002), señala:

La triangulación es un procedimiento muy poderoso de contraste, a través de este el investigador interpretativo contribuye a lograr la credibilidad de sus estudios. La triangulación es un procedimiento imprescindible cuyo uso requiere habilidad por parte del investigador para garantizar el contraste de las diferentes percepciones conduzcan a interpretaciones consistentes y validas (p.102)

Esta técnica nos permitió analizar la información suministrada por los informantes claves sobre la visión de la epistemología de la actividad física como factor en el desarrollo integral de la comunidad universitaria. En la validación de la información suministrada por los sujetos de estudio, se tomaron en cuenta las estrategias enumeradas por Martínez, (2004), como:

1. Participación y posición asumida por el investigador.
2. Identificación clara de los informantes.
3. Descripción detallada del contexto donde se recogió la información.
4. Precisión de las técnicas de recolección de la información y su análisis.
5. Orientación del nivel de concordancia interpretativa entre diferentes observadores del mismo fenómeno.

MOMENTO IV

ANÁLISIS Y HALLAZGOS A PARTIR DE LOS DATOS

En el estudio se buscó entender e interpretar las acciones que motivan a los actores de la comunidad universitaria a participar en actividades físicas fundamentado en el abordaje epistemológico de la actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde la determinación social de la salud, bajo la perspectiva de los actores sociales trabajadores de la Universidad de Carabobo - docentes, administrativos, de servicio- y estudiantes. Se define a cada uno de ellos como un sistema complejo, con interrelaciones, cambiante, evolutivo y dinámico, por lo que sus acciones y actuaciones fueron interpretadas como una simbología de la realidad de esa comunidad en particular.

El análisis de la información obtenida durante la fase anterior se relacionó con el propósito general de la investigación. Tanto de las entrevistas realizadas a expertos en el tema de la participación en actividad física para la salud de la comunidad universitaria como de las teorías que sustentan la investigación.

Los diálogos sostenidos durante los encuentros, se caracterizaron por la flexibilidad y la libertad dada a los informantes claves; esto nos permitió reconstruir los significados de los actores sociales e ir consolidando unas categorías abiertas que posteriormente se convirtieron en categorizaciones axiales y selectivas. Como lo señalan Bodgan y Bikden (1982), las entrevistas realizadas, se grabaron y se transcribieron, se organizaron y se sistematizaron. El análisis de la información permitió explorar y organizar de manera sistemática la transcripción de las entrevistas, las notas de campo, las observaciones del entorno universitario entre otros materiales claves y fuimos focalizando de manera progresiva hasta precisar sus planteamientos sin inducir respuesta alguna. Durante las entrevistas buscamos acercarnos a las ideas, creencias y a los supuestos de los informantes. Para el análisis se trabajó con la información obtenida organizadamente dividiéndolos en unidades

manejables, sintetizándolos para la obtención de patrones develados de la información obtenida.

Con esta red de interrelaciones emergieron las categorías iniciales y posteriormente de los análisis y hallazgos las categorías por codificación abierta, axial, y selectiva que sirvieron de fundamento para la generación de teoría sobre las acciones que motivan o no a los actores de la comunidad universitaria a participar en actividades físicas fundamentada en un abordaje epistemológico de la actividad física relacionado con las condiciones de vida, vista desde la determinación social de la salud.

A continuación se presentan las categorías iniciales de la investigación extraídas de los referentes teóricos:

Referentes teóricos
1. Acciones institucionales para el fomento comunitario de la práctica de la actividad física para la salud.
2. Acciones individuales para la práctica de la actividad física para la salud
3. Complejidad del entorno

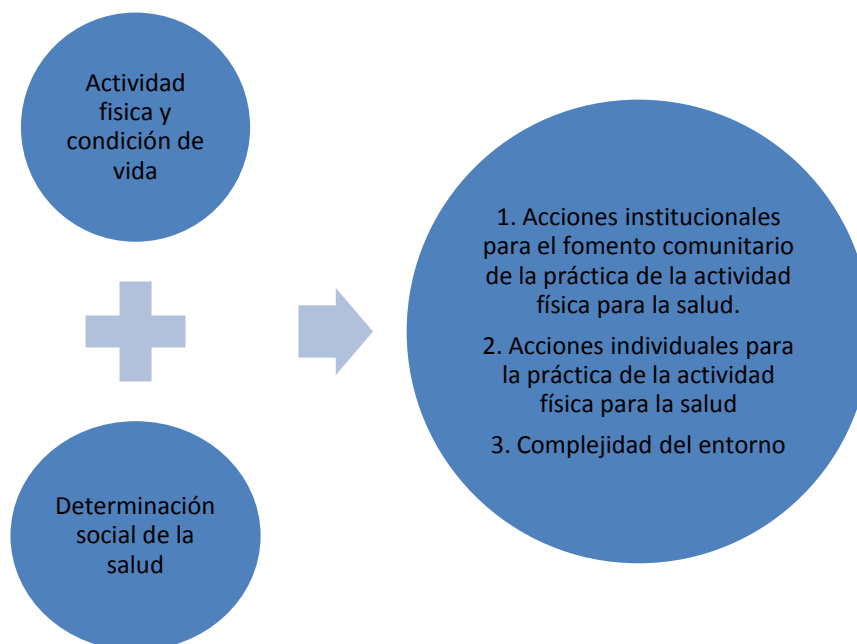


Fig. 4: Categorías Iniciales.

Teniendo en consideración las categorías iniciales fueron emergiendo categorías como producto del análisis de los datos generados por los actores sociales con origen en las teorías relacionadas en el estudio. Ello permitió transformar datos complejos o datos brutos en datos simples, que son conceptos más globales como una palabra o una pequeña frase, que son la base para la creación de las categorías emergentes. (fig.5 y 6)

Para la determinación de las categorías emergentes, se siguió el siguiente procedimiento: 1) revisión de cada una de las entrevistas y la lectura de las palabras, etiquetas, señaladas por los entrevistados; 2) definición de los principales incidentes;; 3) definición de las categorías; y ,4) determinación de los elementos teóricos.

Los datos generados en las entrevistas, en su codificación, permitieron etiquetar una serie de palabras, temas, párrafos que dieron origen a unos conceptos. Estos desde la perspectiva de la construcción epistemológica dela actividad física.

En resumen los elementos coincidentes entre las respuestas permitieron generar las categorías generales, a los fines de esta investigación las denomino categorías iniciales quienes a su vez generan categorías emergentes para la investigación

A continuación se presenta en primer lugar el análisis preliminar de las entrevistas a los informantes claves, y luego en segundo lugar la triangulación de la información aportada por los informantes claves, la posición del investigador y la posición teórica.

La triangulación se aplicó como un proceso que utilizó múltiples percepciones para clarificar significados, mediante la identificación de diferentes formas de ver el fenómeno y su verificación.

En ese sentido y para una mejor visualización se construyeron matrices lideradas por las preguntas realizadas a los informantes, permitiendo categorizar las opiniones de los informantes claves, y del análisis de contenido de las entrevistas por grupo de informantes claves, fueron seleccionadas las categorías emergentes definitivas, observadas, analizadas e interpretadas.

MATRIZ 1

Descripción de la entrevista con informantes claves y respuestas seleccionadas de la categoría Actividad física y condición de vida

Interrogante 1. Según su experiencia, ¿Podría describir la relevancia y beneficios, de participar en programaciones de actividad física relacionada con las condiciones de vida, desde el ámbito social concerniente con la salud del ser humano?

Estudiantes	Docente	Directivos	Administrativo y de servicio
N°1.E ... por supuesto porque cada actividad física te da disciplina mejora tu capacidad aeróbica, la oxigenación cerebral y es primordial...	N°1.D ...es primordial la actividad física conociendo el hecho de que una buena actividad física moderada a extrema se relaciona a la salud y por tanto una buena salud	N°1.Di ...relacionado a la salud del individuo pienso que eso y en los beneficios todo lo que es el deporte como herramienta de salud y como herramienta de	N°1.AS ...es fundamental es algo indispensable, bueno como dice usted es para la salud, pero aun reconociendo lo fundamental que es aun así no lo práctico...

<p>N°2.E ... el estudiante universitario tiene mucho desgaste diario o sea, lleva mucho peso, mucha carga, mucho estrés, una manera de drenarlo sería la actividad física, sería una manera de mantenerte en forma para enfrentar el día a día de la carrera y no desgastarte...</p> <p>N°3.E ...te ayuda a prácticamente a recrearse uno mismo es algo físico y desestresante, más o menos la situación del país, nos lleva a algo psicológico uno se</p>	<p>desde el punto de vista global holístico implicaría pues, un mejor rendimiento académico mejor socialización entre sus compañeros entre otras cosas...</p> <p>N°2.D ...Todo mundo sabe que la actividad física es importante yo no veo a las autoridades trotando por allí es más ni siquiera los veo en los juegos nacionales ni siquiera como caminador tal vez tienen otros problemas mayores pero ellos también tienen que tener actividades físicas...</p> <p>N°3.D ... para los alumnos del área de educación física un trabajo dos veces a la semana, dependiendo de la asignatura que</p>	<p>interacción social y digamos también como herramienta anti estrés para combatir el estrés y el deporte en si tiene varios ámbitos y este en el caso de la relación deporte salud es evidentemente conocida y muy documentada...</p> <p>N°2.Di... los proyectos y actividades que se desarrollan a nivel de actividad física y deporte tienen que ir enmarcados dentro de las lineamientos de estas áreas prioritarias, a su vez ellas están unidas por sus áreas, líneas y temáticas y todos están dirigidos hacia la actividad física, deporte y el ejercicio...</p>	<p>N°2.AS las actividades físicas y deportivas que se desenvuelven aquí en la universidad se manejan con el sindicato del personal obrero identificado en unos juegos nacionales que ellos manejan anuales...</p>
--	--	--	---

<p>preocupa más en las cosas materiales y eso... una bailoterapia te puede ayudar a desestresarte en lo físico puedes quemar energía...</p> <p>N°4.E ... compañeros que no están en área lo ven como que por qué practico deporte no lo ven como algo bueno para la salud por eso está la parte que uno tiene que fomentar el deporte, por la salud, y meterse de lleno en la parte del deporte para que los demás</p>	<p>estén trabajando; su punto inicial es acondicionamiento físico y con ellos se lleva un trabajo bastante sistemático para que ellos puedan desarrollar esas cualidades físicas que necesitan para luego ingresar o irse formando; con respecto a la parte obrera y administrativo si hay fallas, ahorita de hecho, hay unos trabajos que se han desarrollado a través del servicio comunitario o de extensión pero no se ha cumplido con esa programación bien sea porque los obreros no se animan al trabajo, igualmente la parte administrativa...</p> <p>N°4.D...La salud es uno de los beneficios predominantes, pero creo que la crisis ha afectado mucho eso restándole la importancia...</p>		
--	---	--	--

<p>compañeros no que sean atletas pero si para que se animen a tener una buena preparación física para tener buena salud...</p> <p>Nº5. ...Es un área a la que no se le da la importancia que requiere, o no existe una buena administración del tiempo que requiere el desarrollo de actividades físicas, aunque sea reconocido el beneficio que aporta su práctica...</p>			
<p>Expertos</p>	<p>Nº 1. La actividad física relacionada con la salud en primer lugar debe entenderse como una práctica sistemática que responde a hábitos que demandan de la praxis por tiempo determinado de ejecución con un ritmo e intensidad que permita lograr efectos de ejercitación a nivel físico, biológico y mental</p> <p>Nº2. El hombre ha sentido la necesidad de realizar actividad física para preservar la salud. Los ejercicios corporales en sus diversas formas representan la actividad humana para el desarrollo de sus capacidades orgánicas y consecuente beneficio de sus componentes biopsicosociales.</p> <p>Nº3. A nivel mundial la actividad física en las comunidades universitarias posee un gran peso en el desarrollo integral de la joven generación. La actividad física vista como la práctica deportiva, es de vital importancia en los países desarrollados como Estados Unidos, Rusia y Francia entre otros, debido a que desde las Universidades son escogidos los atletas que conforman las selecciones nacionales deportivas que asisten a los juegos olímpicos y eventos deportivos mundiales. Es desde la Universidad que se dictan las pautas para el</p>		

	desarrollo armónico y deportivo de los jóvenes. De ahí que la juventud mundial está bien informada acerca de los beneficios de la práctica deportiva, como forma de actividad física para la salud...
Posición del investigador	Aporte teórico
<p>En dependencia con las funciones que cumplen en la organización se develaron las diversas visiones en cuanto al fenómeno. La participación de los actores universitarios en actividades físicas debe ser enfocada hacia el disfrutar, el compartir. Los informantes entienden que la ejercitación debe contribuir a una vida saludable, y al convivir dentro de la institución, se enfoca hacia el conocer nuevas personas, propiciar nuevas relaciones amistosas, el fomentar la familiaridad. Develan la necesidad de que sea la universidad como organización la que ofrezca alternativa para la participación social universitaria en este tipo de actividades. También refieren que la salud es uno de los beneficios predominantes, sin embargo no forma parte fundamental de su cotidianidad. Se develo que existen distintas interpretaciones por parte de los informantes en relación a la actividad física, sus efectos y beneficios en lo individual y lo social.</p> <p>Los hábitos como un elemento adjetivo en la educación formal, informal, intelectual, deportiva, lingüística o de cualquier índole; lo que aprende el ser humano no puede ser considerado algo externo sino que es necesario comprender que existe una simbiosis entre él como sujeto y el conocimiento, como el objeto dentro de un contexto general que advierte que la educación implica un proceso profundo en el cual se desarrolla el ser</p>	<p>Los hallazgos corroboran lo que afirma Ramírez (1999) al definir la actividad física como "Toda actividad del hombre que esté orientada a alcanzar condiciones, necesarias y suficientes, para lograr y conservar un alto nivel de salud, desarrollo físico y preparación física. La actividad física se realiza sobre la base de la asimilación de los conocimientos acumulados en el campo del perfeccionamiento físico del hombre, del cambio de los componentes biológicos de su naturaleza, y en la inminente influencia de los componentes sociales. Por eso, se le considera como el elemento activo formador, conjuntamente con otros factores, de la cultura física del hombre, y en este sentido se presenta como el elemento supremo del sistema de educación social y auto educación de la personalidad" (p.15-16).</p> <p>La perspectiva fundamental de la actividad física es lograr de manera racional todas las necesidades básico-vitales (alimentación, desplazamientos, sexual-reproductiva en términos de la perpetuación de la especie, etc.) y, también, aquellas de tipo psico-suntuosas (segregación de adrenalina, la opulencia, satisfacción espiritual, ir más rápido, más alto, más, lejos, ser más fuerte, etc.), a través de los diversos e infinitos movimientos, ejercicios físicos y/o acciones motrices que la conforman.</p> <p>Por eso la actividad física genera y, al mismo tiempo, contempla en su amplio bagaje todas las formas de actividades, diligencias, tareas u operaciones habidas y por haber que</p>

como humano; y como persona cuyo logro final es que el sujeto humano adquiere el ejercicio de la libertad y asume la responsabilidad de ese ejercicio en su proyecto de vida donde incluye acciones elevadas por la profundidad de sus valores.

involucren al cuerpo y/o cualquiera de sus segmentos componentes: laboral, sexo-reproductiva sexual, militar, cultural, reproductiva, educativa, deportiva, artesanal, dancística (artística), etc.

La actividad física se lleva a feliz término única e incondicionalmente con el cuerpo y, al parecer, se lleva a cabo de manera espontánea sin ninguna intención de beneficiarlo o de dañarlo. No obstante, es por todos sabido que ésta frecuentemente ocasiona lesiones moderadas y severas al cuerpo y/o sus partes. Es decir, gran parte de todas sus acciones u operaciones que forman parte de la actividad física de una persona, con o sin intención, produce o pudiera producir lesiones tales como las llamadas enfermedades laborales, ocupacionales o de oficio: lesiones posturales u orgánicas de tipo estrictamente laboral, y por las prácticas intensivas de rendimiento orgánico considerable, tales como las de tipo musical (instrumentales o vocales), dancística (ballet, flamenco), militar y deportivas (natación, gimnasia artística, boxeo, lucha, judo, levantamiento de pesas), entre otras tantas.

Por los resultados obtenidos se puede corroborar que la comunidad universitaria se refleja en la definición construida por un colectivo de autores, la cual parte del espacio físico-ambiental, resume en sí el enfoque psicologista y modernista. Así queda definida la comunidad como: “el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta

portador de tradiciones históricas e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes”. (Colectivo de autores, 1996:1).

Estos autores plantean como elemento central de la vida comunitaria la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en la comunidad, colocan las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otros.

Rubín, (2009) sostiene que el ser humano debe ser construido y si ya está construido sobre un sesgo educativo cuya estructura pondera la despersonalización, la masificación y la socialización a ultranza por encima de los valores humanos, por lo que el ser humano debe ser reconstruido. quienes egresan de las universidades se forman desde una perspectiva exclusivamente disciplinar y memorística, a lo cual se puede añadir el uso de las nuevas tecnologías que influye en la formación de las personas de este siglo con poca habilidad analítica y escaso pensamiento holístico.

Daros (2012) señala que “la educación consiste, entonces, etimológicamente, en un proceso de desarrollo mediante el aprendizaje o adquisición de hábitos para enfrentarnos con los problemas de la vida en sus variados aspectos.”

En correspondencia Ramírez (2009) incorpora el término de "actividad físico-corporal" que es visto y considerado como toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo

	humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica así como la conservación y/o restitución de las mismas, desde enfoques profilácticos y/o terapéuticos. (p. 22)
--	---

De la relación en el análisis textual se derivan algunas subcategorías de la categoría inicial **Actividad física y condición de vida**, que se presentan incluidas en el entorno universitario.

En este sentido se encuentran tres categorías emergentes a continuación descritas:

Desconocimiento de la teoría. Los informantes en la mayoría de las respuestas indican la falta de conocimiento acerca de la actividad física aunque reconocen saber que son beneficiosas para su salud y bienestar no cuentan con información a profundidad .coinciden en que a nivel científico se reconoce que la actividad física tiene un efecto en la salud y bienestar del ser humano pero que depende de su regularidad y dosificación especificada, sin embargo no se a profundizado en las escuelas de medicina o en las de formación de profesionales de la educación física.

Programación sistemática. Expresan que no existe una ofertada en la comunidad universitaria en la que puedan ver identificados sus intereses y necesidades en el área de la actividad física haciéndoseles más difícil la adquisición de hábitos o fomento de una cultura hacia la práctica de este tipo de actividades.

Desmotivación. Se develó que sus hábitos y costumbres obedecen a la cultura social en que se desenvuelven, donde la práctica de actividad física que beneficie su salud se ubica en un segundo plano; sumado a esto las escasas oferta de actividades físicas que esporádicamente se tienen no están en consonancia con sus intereses y necesidades en general, se encontraban desmotivados para la participación y por

ende no concatenan la idea de la participación con las mejoras en sus condiciones de vida.



Figura 5: Categoríainicial **Actividad física y condición de vida** y categorías emergentes

MATRIZ 2

Codificación abierta y descripción de la entrevista con informantes claves y respuestas seleccionadas de la categoría

Determinación social de la salud

Interrogante 2. A su consideración, ¿cómo percibe las programaciones de actividad física que se desarrollan en el contexto de las comunidades universitarias y de qué manera afectan la calidad de vida, vistos desde la determinación social de la salud?

Estudiantes	Docente	Directivos	Administrativo y de servicio
<p>Nº1. ... sientto que cada carrera debe promover diversos tipos de actividades que motiven al estudiante a participar yo como estudiante de cuarto año la única actividad física que he tenido dentro de mi carrera dentro del tiempo que he tenido en la casa de estudios ha sido en la materia de deporte...</p> <p>Nº2. ... no</p>	<p>Nº1. ...Yo estoy convencido de que la mayoría de los integrantes de la Comunidad Universitaria, en teoría, desconocen la relación que hay entre la actividad física y la salud y aquellos que la conozcan será en teoría, porque aplicarla como tal, estoy casi seguro, que es muy poco...</p> <p>Nº2. ... la ley de universidades establece de que eso los ciudadanos</p>	<p>Nº1. ... está el deporte que practica el personal docente, personal administrativo, personal obrero y también aquel estudiante que se incorpora a en poco tiempo en un deporte específico, como es aquí conocido, acá también recibimos estudiantes de todas las facultades que no solamente ven la materia de educación física, sino que también practican algún deporte o que comienzan o quieren aventurarse a nivel universitario en el deporte y alguno de ellos desarrollan sus talentos y resultan que forman parte después de una nómina de selección de la universidad...</p>	<p>Nº1. ... si dijieran a cada departamento a cada dependencia y motivaran a cada uno de manera directa no porque sea un día específico o una actividad especial sino que fuesen actividades consecuentes por ejemplo un día a la semana que uno pueda asentar en su calendario, fuese algo motivador pero no lo es...</p> <p>Nº2. ...desde mi punto de vista si influye,</p>

<p>existe gran participación por parte de la comunidad universitaria...</p> <p>Nº3. ... cuando uno participa es por una nota o por algo de salud...</p>	<p>los estudiantes como el personal docente tienen que estar inmiscuidos en ese programa de educación física para la salud...</p> <p>Nº3. ...Es sumamente importante que toda la comunidad universitaria tenemos que mantenemos en actividad física porque nos dará mayor rendimiento diario en nuestra vidas no podemos concebir que una persona que esté totalmente inactiva, sedentaria, pueda mantenerse en un rendimiento físico</p>	<p>Nº2. ...siendo testigo presencial de cómo los demás directores de otras facultades se quejan de lo que es el papel que hace el coordinador de deporte de cada facultad que es casi nulo y cuando se hacen pocas actividades normalmente, son muy pocas en términos generales, de otras facultades no hay una comunicación con los docentes ni con los entes que deberían estar informados y trabajar en equipo para desarrollar las mismas...</p>	<p>influye de manera positiva ya que a raíz de estos sistemas deportivos tiempos de recreación como ellos lo quieren llamar nos ha permitido mejorar físicamente como personas</p>
---	---	--	--

<p>N°4. ... las últimas actividades que se han hecho han participado la gran mayoría se les exige o se les obliga no por voluntad de uno, es porque es una nota, no se hace por voluntad propia del alumno...</p> <p>N°5. ... consideraría que la participación es nula, ya que no se ha promovido, no se realizan, no se han sistematizado para promover la participación...</p>	<p>dentro de unas instalaciones deportivas se ve la carencia cuando la comunidad educativa no está activa...</p> <p>N°4...yo creo que a pesar de la crisis debería haber un mejor enfoque para la programación de actividades, una mejor estrategia, no la hay, creo que debe construirse de alguna manera, no sé, las facultades, los docentes...</p>		
<p>Expertos</p>	<p>N°1. Las programaciones en general no responden a crear un impacto en la calidad de vida con respecto a la salud de las personas...</p> <p>N°2. ...La actividad física sistemática, es de acuerdo al conocimiento científico parte de la solución, para enfrentar los efectos de los factores de riesgo, condicionantes, actuales de la salud...</p> <p>N°3.Si existen programas de actividad física y deportivas para las comunidades universitarias diseñadas por el Ministerio del Poder Popular para la Juventud y Deporte, así como también desde los ministerios con competencias en el área como es el Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria, sin embargo no todas las Universidades tiene la actividad física y los deportes como tarea prioritaria en el desarrollo armónico y multilateral de la joven generación que</p>		

	<p>se forma.</p> <p>... la actividad física para la salud, surge la necesidad de formular políticas públicas para el fortalecimiento de la rectoría en materias asociadas a la masificación deportiva que permitan establecer acciones unificadas por los entes de gobierno regional, municipal y local, en coordinación con el gobierno nacional, por ende un programa nacional que se circunscriba a esta área. Es necesario aprovechar la fuerza técnica, instalaciones deportivas y planes operativos anuales de los entes de gobierno en pro del desarrollo de la política deportiva.</p>
<p>Posición del investigador</p>	<p>Aportes teóricos</p>
<p>Se devela la inexistencia de una política propia que unifique enfoques donde surjan criterios para planificar y desarrollar programas dirigidos a la comunidad universitaria para el fomento de la participación en actividades físicas sistemáticas que mejoren la condición física y por ende la salud. También para mejorar el rendimiento laboral y estudiantil dentro de la compleja interacción social universitaria que se percibe fraccionada en cuanto a la visión y fundamentación teórica sobre la actividad física que apunte a la salud individual y social en la Universidad de Carabobo, así generar un estado de bienestar general. Para ello se debe fomentar, promocionar y desarrollar programaciones de actividad física sistemáticas, ofreciendo garantía en la orientación y participación social universitaria.</p> <p>Fomentar la continuidad en las prácticas institucionales en actividades físicas en correspondencia con las políticas de Estado en materia del derecho a propiciar alternativas de participación en programas de actividad física que contribuyan al desarrollo y prevención relacionados</p>	<p>La comunidad se fundamenta básicamente en las relaciones de la gente por virtud de los objetivos que tienen en común; en su más amplio sentido una comunidad puede extenderse después de los límites de un barrio y cercar completamente otro sin ser afectado el concepto por las fronteras territoriales, por presentar intereses y acciones comunes, sería entonces necesario determinar una comunidad en términos de salud y promoción de programas, en especial los relacionados con la actividad física que fomenten la salud integral en las comunidades.</p> <p>Guerrero, (2015) comunidad es el agrupamiento de individuos con diversidad de credo, raza y estatus social, pero que poseen como grupo rasgos característicos particulares (intereses, objetivos, funciones, entre otros.), en un lugar determinado, interactuando entre sí, siendo protagonistas de su influencia en la transformación y desarrollo de su entorno de un modo sistemático; la comunidad se fundamenta básicamente en las relaciones de la gente por virtud de los objetivos que tienen en común; en su más amplio sentido una comunidad puede extenderse después de los límites</p>

<p>con la salud pública..estas programaciones deben tener como finalidad involucrar a los actores haciendo el uso de las bondades que las mismas brindan, igualmente.</p> <p>Por otro lado, la actividad física debe ser una política institucional prioritaria, y puede estar dentro de los planes de desarrollo de la universidad, por la cual se debe incluir en todos los espacios.</p>	<p>de un barrio y cercar completamente otro sin ser afectado el concepto por las fronteras territoriales, por presentar intereses y acciones comunes, sería entonces necesario determinar una comunidad en términos de salud y promoción de programas, en especial los que fomenten la salud integral en las comunidades.</p>
---	---

A través de la información analizada, se puntualizan tres elementos resaltantes dentro de la categoría inicial, que da surgimiento a tres categorías emergentes:

Estilo de vida. Los informantes establecen que su estilo de vida es sedentario dominado por el desgano que siente para participar en las escasas programaciones de actividades físicas que se ofrecen en la comunidad universitaria.

Administración del Tiempo. Segunda categoría emergente, coinciden en que les falta tiempo no les permite participar en actividades físicas, por dos factores fundamentales: horarios institucionales estrictos o por horarios impuestos por la dinámica social actual.

Hábitos individuales. Tercera categoría emergente, surge como hallazgo en el análisis de la información recabada, los informantes manifiestan que su participación en actividad física de manera sistemática o no, es producto de sus hábitos, costumbres e intereses, que generalmente lo hacen en otros escenarios en su tiempo disponible debido a que pertenecer organizaciones deportivas, culturales, o de cualquier índole relacionadas con la actividad física, sin integrarse en las escasas actividades ofertadas en la comunidad universitaria. En esta categoría se ubican aquellos estudiantes que forman parte de los equipos de la universidad en las distintas disciplinas donde la actividad física se centra en el alto rendimiento deportivo; el fin está enfocado en el alcance de la forma deportiva y no en la preservación de la salud. también los trabajadores que forman parte de los equipos institucionales y quienes practican danza, teatro u otra manifestación que implique la actividad física.



Fig. 6. Categoría inicial. Determinación social de la salud y categorías emergentes.

MOMENTO V

**ABORDAJE EPISTEMOLOGICO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y SU
PRÁCTICA: UN ENFOQUE DESDE LA DETERMINACION SOCIAL DE LA
SALUD**

En esta etapa del estudio se desarrolla en primer término, el abordaje epistemológico de la actividad física y su práctica logrando un enfoque desde la determinación social de la salud, basado en el análisis y hallazgos durante la investigación, la teoría construida derivada del análisis de contenido y de la triangulación, en segundo término las conclusiones del estudio, y en tercer término la representación gráfica de la dinámica planteada.

La generación de elementos teóricos, no es más que una imagen representativa, un patrón coherente y lógico, un modelo teórico o una auténtica categoría o configuración del fenómeno estudiado, que les da sentido a todas sus partes y componentes.

Para llegar a los componentes teóricos se partió de un conjunto de categorías que una vez clasificadas e integradas, permitieron obtener las siguientes categorías emergentes que orientaron la configuración de los componentes teóricos:

- 1.- Desconocimiento de la teoría.
- 2.- Programación sistemática inexistente.
- 3.- Desmotivación.
- 5.- estilos de vida
- 6.- Administración del tiempo
- 7.- Hábitos individuales.

Estas categorías que emergen fueron analizadas e interpretadas a partir de la información que se obtuvo de los entrevistados y explicadas de acuerdo con los datos obtenidos de las fuentes documentales primarias (usuarios y teorías), así como la

experiencia laboral del investigador de acuerdo con los planteamientos y enfoques de una investigación cualitativa.

Aquí se corrigieron errores en la interpretación de los hechos, se clarificaron las interpretaciones del investigador y se determinaron los componentes teóricos, que fueron producto del análisis de las categorías las cuales, al parecer, presentaron elementos que resaltaban, vale decir que revelaron factores determinantes que se conjugaron para generar el componente teórico.

Abordaje epistemológico

Como una aproximación modelo que representa gráficamente el abordaje epistemológico de la actividad física y su práctica: un enfoque desde la determinación social de la salud, se estructuró en cuatro partes correspondientes a los análisis realizados y de los hallazgos más relevantes en concordancia a la teoría existente.

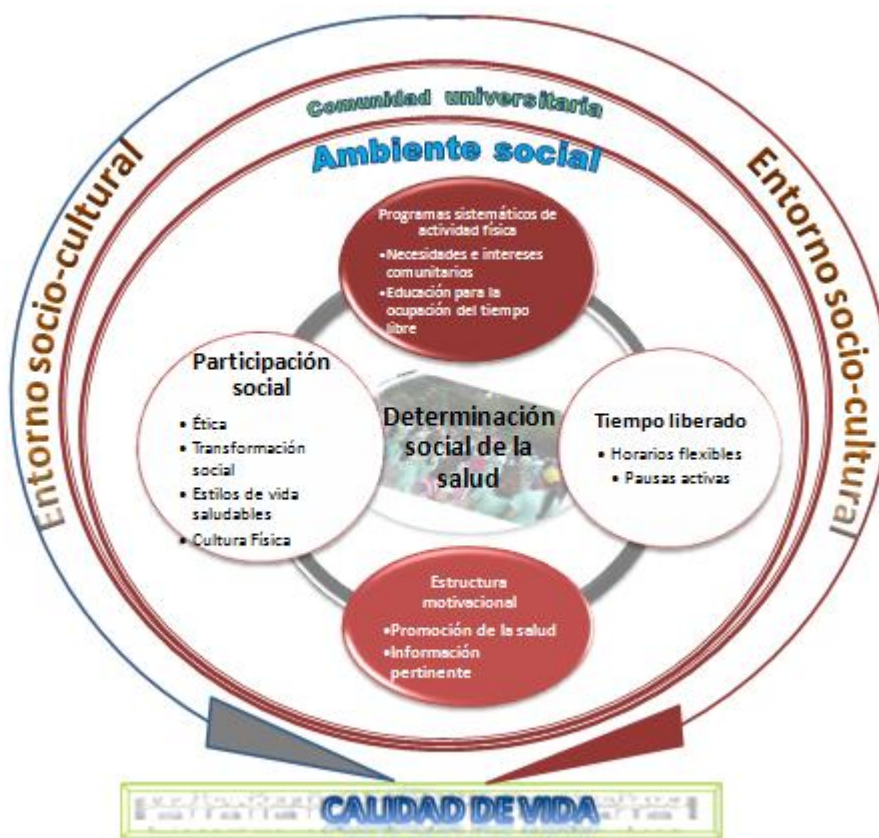


Figura 7. Abordaje Epistemológico de la Actividad Física y su Práctica: Un Enfoque desde la Determinación Social de La Salud.

El modelo abstracto que visualizamos producto de la información develada, refleja el modelo hologramático de Morín, (1996). El todo es también mucho menos que las partes, pues éstas poseen cualidades inhibidas en la formación de la totalidad, que pueden desplegarse en circunstancias que exigen un cambio en las rutinas preestablecidas en la configuración del todo pero a la vez, el todo está contenido en cada parte, concentrado y particularizado, como un código que garantiza a cada una de ellas, así, se comporta y se articula con las demás como elementos de constitución de la totalidad

La comunidad Universitaria como sistema social abierto y en constante intercambio con el entorno socio-cultural, se mantiene como organización y al mismo tiempo se transforma. La teoría de los sistemas sociales al ser aplicada a la universidad implica que ésta se conforma por individuos, recursos, infraestructuras y acontecimientos que necesitan entradas de insumos y mantenimiento a través de cada uno de sus procesos, actividades y funciones con el fin de lograr resultados efectivos y eficientes en la formación de profesionales en las distintas carreras que ofrece.

En este sentido la universidad como institución, conceptualizada a partir de la teoría de los sistemas sociales es una organización viva en donde las funciones establecidas en correspondencia con la estructura organizacional, mantiene un continuo intercambio de elementos-interrelaciones-organización con el ambiente y su entorno. La acción comunicativa que debe propiciarse en el entendimiento intersubjetivo sin coacción o dominación de parte de los actores sociales, es así como esta comunicación evoluciona por medio de la aplicación de pretensiones de validez que se establecen como criterios de verdad, rectitud y veracidad, expresiones trasladadas al mundo social.

El proceso de acción social en la comunidad universitaria puede asumirse con la teoría de los sistemas sociales, la doble contingencia y la teoría de los sistemas autorreferenciales, para establecer criterios organizacionales en la relación sistema/entorno. En correspondencia con Luhmann (1998) quién plantea que toda

organización es un tejido social que está en constante proceso evolutivo de diferenciación y en donde se establecen sistemas funcionales autorreferenciales.

Afirma, además, que las organizaciones son sistemas sociales contruidos por decisiones que se interrelacionan entre sí, lo cual genera complejidad en la toma de decisiones en donde sus gerentes necesitan comportarse racionalmente frente a situaciones desconocidas.

En consecuencia, se puede revelar que la acción social universitaria un sistema complejo que comprende transformaciones en estructura y sistemas de gestión, y un cambio profundo en las visiones compartidas, de los miembros de la comunidad sobre la institución, sus funciones y estructura. Como organización social fundamentada en la teoría de los sistemas sociales debe caracterizarse por ser dinámica, abierta y consiente que constantemente está sometidas a los cambios del entorno. Por tanto, es responsable de las acciones que emprendan para propiciar la participación de la comunidad universitaria en actividad física con un abordaje hacia la determinación social de las alud.

Así mismo, debe propiciar la articulación de las distintas escuelas que la conforman en especial aquellas relacionadas con el fenómeno estudiado - educación, salud, educación física y medicina-. Dichas acciones deben equilibrar la influencia del entorno con sentido de corresponsabilidad, satisfaciendo así, necesidades de la comunidad universitaria; lo que exige una actitud de responsabilidad social de la universidad como institución y la comunidad que la conforma, bajo los principios éticos, principalmente de quienes tienen la función de planificar las programaciones en el campo de la actividad física para fomentar una cultura física que contribuya con la transformación social donde se pueda evidenciar la apropiación de estilos de vida saludables en pro de a la preservación y el cuidado de la salud tanto interna y como externa.

Se devala la necesidad de que la universidad ofrezcan programas de actividad física caracterizados por tener continuidad sistemática, basados en las necesidades e intereses de la comunidad universitaria y que puedan desarrollarse durante el tiempo disponible de los mismos. Todo ello con la finalidad de que la comunidad

universitaria se eduque para la ocupación del tiempo libre a través de la participación en programaciones de actividad física, vistas desde la determinación de la salud - física, emocional, social- . Estos programas debe presentar una estructura motivacional dirigida a la comunidad en general con la intención de informar y promocionar la salud que permita crear un ambiente social de integración e intercambio, fomentar el sentido de pertenencia entre sus miembros.

La universidad no es un ente aislado sino que influye y es influido por el entorno socio-cultural, donde se encuentra inmersa. Es por ello que todas las programaciones que se pretendan desarrollar deben tenerlo presente, como factor fundamental para alcanzar el fin último, que no es otro que la promoción de la actividad física desde la determinación social de la salud. Todo ello va a soportar la calidad de vida de la comunidad universitaria. Entendida como las condiciones de vida y la satisfacción, en función de una escala de importancia las personas clasifican su existencia en un estado de bienestar y armonía social, física y mental, enmarcado en lo que pueda ser considerado una buena calidad de vida, aspectos importantes para el desenvolvimiento y desarrollo del ser humano.

Fundamentado en Guerrero (2010), es necesario entender e internalizar, que para poder cubrir estos criterios debe estar implícito el compromiso en primer lugar con la familia, con la comunidad universitaria y con la sociedad en general. Este compromiso implica exigir a las autoridades correspondientes el cumplimiento de las políticas en materia de salud, educación, deporte, recreación y de ocupación sana del tiempo libre, lo que incidirá en el alcance del bienestar y por ende en la calidad de vida de la ciudadanía.

La universidad debe desarrollar programas para fundamentar y socializar los beneficios de la actividad física orientada a la preservación y mantenimiento de la salud, a partir criterio de que ésta es mediadora de procesos de desarrollo humano y calidad de vida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Los resultados y la teorización del estudio permitieron generar una representación de los factores que tributan de la participación en la actividad física desde un abordaje desde la determinación de la salud. Para tal efecto las conclusiones de organizaron conforme a los propósitos específicos del estudio

Del análisis y teorización con base en la realidad de las entrevistas y la observación, se desprenden algunas conclusiones en profundidad, vinculadas con la realidad. Las conclusiones buscan dar respuestas a las interrogantes y a los objetivos en correspondencia con los resultados de la investigación, las mismas permiten la comprensión de la participación en la actividad física desde un abordaje desde la determinación de la salud.

La interpretación de la realidad y los significados que se asignan como postura doctoral se refieren a las conclusiones que se derivan de los propósitos del estudio, que permitieron describir e interpretar el fenómeno estudiado.

Las categorías axiales orientaron la configuración de los componentes del modelo teórico, que fueron analizadas e interpretadas a partir de la información que se obtuvo de los entrevistados y explicadas de acuerdo con los datos obtenidos de las fuentes documentales primarias (usuarios y teorías), se manejó una epistemología implícita que facilitó al investigador proporcionar criterios de rigor científico, de acuerdo con los planteamientos y enfoques de una investigación cualitativa.

Los datos aportados fueron determinantes para llegar a la categorización es selectivas las cuales generaron los componentes del modelo teórico.

Es importante aclarar, que una vez obtenidas las primeras aproximaciones de los componentes teóricos emergidos de la realidad, el investigador fue nuevamente a los informantes para determinar hasta qué punto había interpretado la información suministrada sobre la importancia de la actividad física desde una visión que tribute a la salud y verificar si la información obtenida concordaba con lo que los informantes analizaron sobre el tema. Esta revisión fue importante para el investigador porque

permitió aproximar los hallazgos y que fueran lo más creíbles y precisos posibles. Los informantes pudieron reafirmar sus significados y representaciones sobre el tema abordado.

En esta etapa se corrigieron errores en la interpretación de los hechos, se clarificaron las interpretaciones del investigador y se determinaron los componentes del modelo teórico, como resultado del análisis de las categorías que emergieron, con elementos que revelaron factores determinantes que se conjugaron para generar el componente teórico.

Esta etapa de análisis que se caracterizó por la construcción de la teoría relacionada con el fenómeno estudiado, lo que implicó el reordenamiento de los conceptos hasta llegar a las categorías selectivas a partir de la reagrupación de las categorías iniciales generadas a partir de la agrupación de los insumos suministrados por los informantes claves. Fueron revisadas cada uno de los elementos constituyentes de las categorías. Estos fueron agrupados de acuerdo con sus similitudes y relaciones hasta constituir los elementos teóricos de la investigación.

La aplicación de esta teoría permitió, a partir de la información que suministraron los informantes claves definir los componentes teóricos:

De la relación en el análisis textual se derivan algunas sub-categorías de la categoría inicial **Actividad física y condición de vida**, que se presentan incluidas en el entorno universitario.

En este sentido se encuentran tres categorías emergentes a continuación descritas:

Desconocimiento de la teoría. Los informantes en la mayoría de las respuestas indican la falta de conocimiento acerca de la actividad física aunque reconocen saber que son beneficiosas para su salud y bienestar no cuentan con información a profundidad. coinciden en que a nivel científico se reconoce que la actividad física tiene un efecto en la salud y bienestar del ser humano pero que depende de su regularidad y dosificación especificada, sin embargo no se profundizó en las escuelas de medicina o en las de formación de profesionales de la educación física.

Programación sistemática. Expresan que no existe una ofertada en la comunidad universitaria en la que puedan ver identificados sus intereses y necesidades en el área de la actividad física haciéndoseles más difícil la adquisición de hábitos o fomento de una cultura hacia la práctica de este tipo de actividades.

Desmotivación. Se develó que sus hábitos y costumbres obedecen a la cultura social en que se desenvuelven, donde la práctica de actividad física que beneficie su salud se ubica en un segundo plano; sumado a esto las escasas oferta de actividades físicas que esporádicamente se tienen no están en consonancia con sus intereses y necesidades en general, se encontraban desmotivados para la participación y por ende no concatenan la idea de la participación con las mejoras en sus condiciones de vida.

1.- **Estilo de vida.** Los informantes establecen que su estilo de vida es sedentario dominado por el desgano que siente para participar en las escasas programaciones de actividades físicas que se ofrecen en la comunidad universitaria.

Administración del Tiempo. Segunda categoría emergente, coinciden en que les falta tiempo no les permite participar en actividades físicas, por dos factores fundamentales: horarios institucionales estrictos o por horarios impuestos por la dinámica social actual.

Hábitos individuales. tercera categoría emergente, surge como hallazgo en el análisis de la información recabada, los informantes manifiestan que su participación en actividad física de manera sistemática o no, es producto de sus hábitos, costumbres e intereses, que generalmente lo hacen en otros escenarios en su tiempo disponible debido a que pertenecer organizaciones deportivas, culturales, o de cualquier índole relacionadas con la actividad física, sin integrarse en las escasas actividades ofertadas en la comunidad universitaria.

En esta categoría se ubican aquellos estudiantes que forman parte de los equipos de la universidad en las distintas disciplinas donde la actividad física se centra en el alto rendimiento deportivo; el fin está enfocado en el alcance de la forma deportiva y no en la preservación de la salud. También los trabajadores que forman

parte de los equipos institucionales y quienes practican danza, teatro u otra manifestación que implique la actividad física.

Cada uno de estos componentes teóricos deben visualizarse interrelacionados por cuanto permiten a la universidad orientar su misión institucional en la participación en actividades, en este caso de carácter físico, orientadas a la salud social y vincular su transformación social, a partir de un proceso interno de auto-reflexión y participación de cambios y a la par de los cambios constantes que vive la sociedad.

Los componentes del constructo teórico derivados de las categorías, concluyen que la universidad no es un ente aislado sino que influye y es influido por el entorno socio-cultural, donde se encuentra inmersa. Se devela la necesidad de que la universidad ofrezcan programas de actividad física caracterizados por tener continuidad sistemática, basados en las necesidades e intereses de la comunidad universitaria y que puedan desarrollarse durante el tiempo disponible de los mismos. Todo ello con la finalidad de que la comunidad universitaria se eduque para la ocupación del tiempo libre o liberado.

La participación de la comunidad universitaria en programaciones de actividad física, deben ser vistas desde la determinación de la salud - física, emocional, social- donde esté presente una estructura motivacional dirigida a la comunidad en general con la intención de informar y promocionar la salud que permita crear un ambiente social de integración e intercambio También que permita fomentar el sentido de pertenencia entre sus miembros, para convertirse en uno de los pilares fundamentales de la calidad de vida de la comunidad universitaria; entendida como un estado de bienestar y armonía social, física y mental; que apunte al desarrollo humano.

La universidad como parte de sus políticas extensionistas debe desarrollar programas de promoción para la salud para la adquisición de hábitos saludables, orientados a la preservación y mantenimiento de la salud, a partir del criterio de que ésta es mediadora de procesos de desarrollo humano y calidad de vida.

Diferentes estudios de Investigación e índices de impacto de organizaciones internacionales entre las que sobresalen la OMS y la OPS coinciden cómo los

beneficios de la actividad física desde la determinación de la salud, han generado un impacto directo sobre indicadores tales como: salud, percepción de bienestar, satisfacción, desarrollo social, económico y comunitario.

En relación a la participación en actividades físicas para la salud algunos elementos coincidentes de carácter relevante manifestado por la mayoría de los informantes claves, que existe la necesidad de impulsar la participación de la comunidad universitaria mediante acciones específicas de quienes tienen la responsabilidad institucionalmente.

Recomendaciones

Las recomendaciones del estudio se presentan en función de los propósitos del mismo, Para ello, se utilizó el paradigma de investigación cualitativa bajo el enfoque epistemológico de la fenomenología. La investigación permitió generar elementos teóricos para la comprensión de la participación de la comunidad universitaria en la actividad física vista desde la determinación social de la salud, a partir de las acciones institucionales, individuales y colectivas de los actores sociales. Por tal razón, es pertinente realizar algunas recomendaciones, que podrían convertirse en un marco de referencia para futuras investigaciones.

A los entes responsables de gerencia programas enfocados en la actividad física dirigidos a la comunidad universitaria; que de acuerdo a los hallazgos no existen en el recinto universitario, que elaboren programas de actividad física bajo un enfoque social de la salud. Esto con la intención de encaminar y garantizar alternativas viables que fomenten la participación de los actores sociales encaminadas a la prevención y mantenimiento de la salud social. Se sugiere que se propicie el trabajo articulado entre las escuelas que conforman la universidad; así como propiciar alianzas estratégicas con organizaciones gubernamentales o privadas para institucionalizar los programas antes mencionados.

El desarrollo de programas de actividad física enfocados en la salud social, bajo los principios de participación, democratización y desarrollo social, contribuye con la

preservación y conservación del ambiente, acciones necesaria dado los efectos de los cambios climáticos

La institución universitaria debe garantizar los espacios físicos cónsonos para su desarrollo, con el fin de contribuir al bienestar individual y social de la comunidad universitaria y su entorno.

A los investigadores que este estudio sirva como referencia para continuar profundizando en el tema de la actividad física y su relación relevante con la salud social en las distintas esferas donde se desenvuelven los seres humanos y contribuir en la divulgación de sus beneficios en el desarrollo social de los seres humanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, O. (2002). Algunas consideraciones sobre la actividad física y su relación con la salud. Ponencia presentada en el congreso Internacional de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física. Venezuela: San Carlos.
- Acuña, A. (1944). La danza Yu`pa, una interpretación antropológica. Ecuador: ediciones Abya-Yala. P.19-29.
- Arboleda, R. (1996). Entorno al cuerpo. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos/etno/etno.shtml>. [Consulta: 2017, Febrero].
- Albentosa, J. (2005) La extensión universitaria: Foco de cultura, debate y actividad deportiva. Recursos y Herramientas. Universidad de Almería, Vicerrectorado de Extensión Universitaria y Deportes. España.
- Albert, M. (2007). La Investigación Educativa. Claves Teóricas. España: Mc Graw Hill.
- Alfonzo, N. (2012). Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos Cualitativos. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos93>[Consulta: 2017, Febrero].
- Alonso, A. (1990). Formación de conceptos y aprendizaje temprano. Medellín: Colombia.
- Altuve, E. (2004). Deporte y Revolución en América Latina (Propuesta para una nueva lógica).Mérida – Venezuela: Vice Rectorado Académico Universidad del Zulia.
- Arias, F. (2006). Proyecto de investigación: introducción a la metodología científica (5° ed.) Caracas: Espíteme.
- Arias, M. (2000). La Triangulación Metodológica. Sus Principios. Alcance y limitaciones. [Documento en Línea]. Disponible: en: <http://www.uv.mx/mie/planestudios/documents/Triangulacionmetodologica> [Consulta: 2017, Febrero].

- Barbany, (2016), Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento (Bicolor).Departamento de Ciencias Fisiológicas II Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte Universidad de Barcelona.
- Becerra, A. (2006). Thesaurus Curricular de la Educación Superior. Caracas: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Becerro, J. (1989).Salud y deporte para todos.EUDEMA Madrid: España ISBN 84-7754-046-2
- Biddle, S. (1993).Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sport Sciences* (22), 679-701.
- Bisquerra, R (2000). Métodos de Investigación Educativa.España: CEAC, S. A.
- Blair, S.N (1993). Physical activity, fitness, and coronary heart disease. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical act, fitness, and health*. Champaign.
- Bohórquez, H. (2000). Planificación. Herramienta para enfrentar la complejidad.
- Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (Eds.) (1990). *Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brandon, L. (1999) Promoting physically active lifestyles in older adults.*JOPERD*, 70, 6 pp. 34-37.
- Cagigal, M. (1968). *Cultura intelectual y cultura Física*.Madrid: Editorial Nacional.
- Carmona, M. (2004). Transdisciplinarietà: Una Propuesta para la Educación Superior de Venezuela. *Revista de Pedagogía*. Versión impresa. Caracas
- Castillo, M. (1995), *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel
- Castro, C. (2002). Corporeidad y Acción.[Documento en Línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos/etno/etno.shtml>. [Consulta: 2015, Febrero]. Medellín.
- Cerda, H. (1991). *Los elementos de la Investigación*. Bogotá: El Búho
- Coca, S (1995). *El Hombre Deportivo*. Madrid: Alianza
- Cohen y Manion (2002). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999).
- González, C. (2015) Formación Humana en el Proceso Educativo Universitario Altamira Revista Académica, Universidad de Tijuana
- Kirk, D. (1990). La Educación Física y Curriculum. Introducción Crítica. Universidad de Valencia, España.
- Dervis, J. (2000) Deporte, educación y sociedad: Hacia un deporte escolar diferente. Revista de Educación.
- Disham, R. (1986) Exercise compliance: A new view for public health. Physician and Sport Medicine N° 14
- Echeverría, R. (1993). El Búho de Minerva. Dolan Ediciones. Santiago de Chile.
- Field, Diego y Sanders (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. N° 36.
- García, F. (2001) Los españoles y el deporte; prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.
- Girvinov, V. (1990) Tiempo libre y Deporte. 2da ed. Bucarest, Editorial FIEP
- Gómez, L. (2005). Los hábitos deportivos saludables en la formación integral universitaria. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.revistacoepesgto.mx/revistacoepes>. [Consulta: 2017, Febrero].
- González, F. (2003). Apuntes acerca de algunos conceptos básicos de investigación Cualitativa. Sapiens, Revista Universitaria de Investigación, Año 4, N° 1.
- Gruber, J. (1986), Actividad física y autoestima Desarrollo en niños: un metaanálisis Champaign, IL., Human Kinetics.
- Heidegger M. (2006). Introducción a la fenomenología de la religión. México: Fondo de Cultura Económica: 233.
- Hernández Rodríguez, A. I. (2001). Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico-deportivas. Estudio de adecuación de la oferta. Tesis Doctoral. Universidad de Almería, Almería. Ho, S.
- Hernández, Fernández y Baptista, (2006) Metodología de la investigación. 4ta edición McGraw-Hill Interamericana. Mexico.

- Husserl E. (1992) *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós
- Kuhnt, T. S. (1992). *La Estructuras de las Revoluciones Científicas*. México: Fondo De Cultura Económica.
- Lakatos, I. (1993). *Historia de la Ciencia y sus reconstrucciones racionales*. Tecnos.Madrid:España
- Le Boulch,(1976). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidotribo. Buenos Aires.
- Luhmann, N (1998). *Sistemas sociales. Lineamientos para una teoría general*. México DF; Universidad Iberoamericana y Alianza Editorial.
- Macarro Moreno, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva y el área de la educación física del alumnado de la Provincia de Granada al finalizar la E.S.O. Tesis de Grado, Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación. Granada. España.*
- McKinsey& Company (2015) *Población Mundial y Obesidad*. [Blog en Línea]. Disponible:www.marca.com/blogs/.../2015/01/14/el-50-de-la-poblacion-mundial-padecera.htm. Consulta: [2016, junio 25].
- Martínez, E. (1996). *El comportamiento humano*. 2da edición Trillas. México.
- Martínez, M (1993). *El Paradigma Emergente. Hacia una Nueva Teoría de Racionalidad Científica*. España: Gedisa. S.A.
- Martínez, M (2004). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México: Trillas.
- Morin, E (1990). *Introducción al pensamiento Complejo*. España: Gedisa.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la Salud en el Mundo: Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana*. México.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Colección Unisport. Málaga: España
- Paulin, L (1999). *Teorías que explican el origen dela actividad física dentro del contexto socio-cultural*. *Revista Mexicana de pedagogía*. Año X N°47
- Popplow, V. (1973). *Sentido y misión de una prehistoria de los ejercicios físicos*. Citius, Altius, Fortius. XV. España: INDE.

- Ramírez T. J., López M. E., (Traduc.). (2011). El Deporte de Alto Rendimiento en Diferentes Países y la Preparación Hacia los Juegos Olímpicos. Caracas: Venezuela: Platonov V. N.
- Ramírez, T. (2014). Una Visión de la Educación Física (El Profesor frente al Espejo). Ponencia presentada I Jornadas del Centro de Investigación. "EDUFISADRED" Maracay. Aragua.
- Ramírez, Torrealba, J. (2009) Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte. Maracay- Venezuela: Editorial Epísteme.
- Rodríguez Bonito, M. (2010), Hacia una Didáctica de la Educación Física. Mérida: Venezuela: Vicerrectorado Académico Universidad del Zulia.
- Rodríguez, G. (2013) Manual de Teoría e Historia de la Educación Física y el Deporte contemporáneos. Wanceulen Editorial deportiva: España.
- Rodríguez, J. (1998) Deporte y Ciencia Teoría de la Actividad Física. INDE Publicaciones 2da Edición Barcelona: España.
- Romaguera, R.J. (1972), Deporte, Cultura y Represión. "Partisans" Barcelona: España: Gustavo Gili, S.A.
- Secchi, J. (2010) Historia de la Actividad Física y su relación con la salud: la influencia Jeremiah Morris & Ralph Paffenbarger. Blair SN, Davey Smith G, Lee IM, Fox K, Hillsdon M, McKeown RE, Haskell WL, Marmot M. A tribute to Professor Jeremiah Morris: the man who invented the field of physical activity epidemiology. *Ann Epidemiol.* 20(9):651-60. Chave SP.
- Steele S. (2012) Ética y Docencia: Para una Educación para la Paz, Visión de la Educación Física como Sistema Biopsicosociocultural: Una Aproximación Teórica desde la Vivencia Personal y Académica de los Estudiantes de Educación Física. Tesis de doctorado no publicada, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto "Rafael Alberto Escobar Lara. Maracay. Aragua.
- Salgado, L. (2007) Investigación Cualitativa: Diseños, Evaluación del Rigor Metodológico y Retos. Universidad de San Martín de Porres. LIBERABIT: Lima Perú.

- Taylor, S. y Bogdan, R. (2000). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. México: Paidós.
- Sandoval, C. (1996) Investigación cualitativa. Investigador Universidad de Antioquia Colombia [Documento en Línea]. Disponible aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/view/1567/1223. [Consulta: 2017, Febrero].
- Universidad Nacional Abierta (2003) Epistemología e Investigación Unidad Curricular: Metodología de la Investigación II. Dirección de Investigaciones y Postgrado Maestría En Educación Abierta y a Distancia. Epistemología e Investigación Unidad Curricular: Metodología de la Investigación II.

ANEXOS



Estado de las Instalaciones de la Dirección de Deporte de la Universidad de Carabobo



Pérdida del Sentido de Pertenencia de la Población Universitaria por las Instalaciones Deportivas de la U.C.



Instalaciones deportivas utilizables con poco uso de la población Universitaria



De cuatro facultades de Salud de la U.C. en solo una de esta funciona la oficina de la coordinación de deporte



Alternativas de actividad físicas dentro de las instalaciones de la U.C. como pueden ser las caminerias.



Políticas de Seguridad y resguardo de parte de autoridades universitarias y como del Estado



Integrar a la población Universitaria para rescate, mantenimiento y uso de las instalaciones



Concientizar a las autoridades decanales la importancia de las instalaciones dentro de las facultades para la realización de la actividad física

Entrevistas

Informante Claves

Nº1. Estudiante de Bioanálisis, 4to Año

1. Bueno las programaciones dirigidas universitarias a la actividad física y la salud la que conozco es la materia de primer año en mi carrera bioanálisis la cual la actividad física que nos brindan es una actividad física modular que dura aproximadamente de dos a tres meses los siguientes años no la carrera no ofrece ningún tipo de programación de actividad física y la universidad como tal ofrece el espacio del Domo para las personas interesadas.

2. Concibo que es bastante primordial porque la actividad física para todo adolescente universitario va relacionada al rendimiento que tú puedas tener académicamente mientras mejor tengas una mejor disciplina en la actividad física, mejor rendimiento vas a tener

3. Si influye en el rendimiento laboral por supuesto porque cada actividad física te da disciplina mejora tu capacidad aeróbica, la oxigenación cerebral y es primordial.

4. Le damos un significado bastante importante porque como le dije anteriormente la actividad física va relacionada directamente con la salud de cada persona mientras mejor actividad física tu tengas eres menos propenso a sufrir de factores cardiovasculares, factores dislipidemicos, mejora tu capacidad motriz, mejor tu rendimiento en tu actividad diaria y así por el estilo.

5. Bueno el pensum universitario exige la materia de deporte en el primer año siempre para ayudar a cada estudiante a tener un concepto básico de lo que es el deporte.....

Crees que esa metodología es suficiente?

No creo que es suficiente, siento que cada carrera debe promover diversos tipos de actividades que motiven al estudiante a participar yo como estudiante de cuarto año la única actividad física que he tenido dentro de mi carrera dentro del tiempo que he tenido en la casa de estudios ha sido en la materia de deporte.

6. Bueno entre el factor tiempo el primer año saca un horario un día a la semana específico para tu dedicarte a tu actividad física pero es modular no dura todo el primer año a partir de allí en los siguientes años yo considero que cada persona tiene que buscar por si misma cualquier tipo de actividad física si desea entrenar tiene que buscarlo por su cuenta porque la misma carrera no te ofrece actividades para tu desarrollarte....

Conoces algo que implemente la universidad?

Solamente la participación en el Domo que tú puedes ingresar y practicar si no me equivoco atletismo básquet futbol

Y alguna de esas actividades dirigidas a la salud?

No, no las conozco.

N2.. Profesor Titular Asignatura Físico- Química Dpto Ciencias Básicas Escuela Bioanálisis Carabobo

1. Realmente desconozco si existe alguna programación dirigida a la comunidad universitaria relacionada con la actividad física y la salud, lo que conozco es la asignatura que cursan los estudiantes de la carrera de primer año específicamente, como una asignatura pues, que no estoy claro si es modular o es anual pero es la asignatura solamente de deporte.
2. La actividad física, bueno es primordial la actividad física conociendo el hecho de que una buena actividad física moderada a extrema se relaciona a la salud y por tanto una buena salud desde el punto de vista global holístico implicaría pues, un mejor rendimiento académico mejor socialización entre sus compañeros entre otras cosas.
3. No percibo una actividad física sistemática en la universidad en la escuela de bioanálisis particularmente, porque desconozco si existen actividades físicas, en 18 años aquí como docente, no he visto algo sistemático dirigido a la actividad física y aparte, si estoy claro que la actividad física conlleva a un mejor rendimiento laboral y académico porque está registrado cómo científicamente, uno puede revisarlo en las revistas científicas y uno va a encontrar que al menos una buena actividad física está relacionada a un mejor rendimiento académico entre otros aspectos de la vida.
4. Yo estoy convencido de que la mayoría de los integrantes de la Comunidad Universitaria, en teoría, desconocen la relación que hay entre la actividad física y la salud y aquellos que la conozcan será en teoría, porque aplicarla como tal, estoy casi seguro, que es muy poco, la mayoría de las entrevistas que personalmente yo he hecho en cuanto a la actividad física que presenta la comunidad universitaria, la mayoría de la población es sedentaria y al ser sedentaria de alguna manera yo podría pensar que desconocen de que hay una conexión entre la actividad física, una actividad física decente conectada con la salud.
5. Desconozco de verdad si la universidad tiene un programa de actividad física dirigido a la comunidad, relacionada con la actividad física;estoy seguro que las

autoridades universitarias conocen de la relación entre la actividad física y la prevención de las enfermedades pero no conozco algún programa sistemático que se aplique en la universidad dirigido a ese punto a la prevención de enfermedades, la actividad física como tal.

6. Las desconozco o sea no pudiera opinar en cuanto a esto porque desconozco si de verdad se ha enfrentado esa situación problema porque incluso dudo que entienda que sea un problema ve? Desconozco
7. Yo desconozco la existencia de ese tipo de actividades es probable que algún profesor este trabajando de manera aislada este en cualquier investigación dirigida a ese punto que usted me está preguntado, pero como un programa de la escuela de bioanálisis estoy seguro de que no hay, ni siquiera un programa de extensión no lo hay, las actividades que hay son actividades aisladas de algunos profesores interesados en el campo de la actividad física y todos los beneficios que tiene y toda la problemática que se pueda presentar en cuanto a este grupo de personas trabajadores de la comunidad universitaria conociendo que la mayoría son sedentarios y pues a la larga esto trae algún tipo de enfermedades crónicas no transmisibles y eso repercute con su salud, con su desarrollo laboral con su desempeño laboral.

Nº3. Cargo Administrativo Medico Jefe Unidad Atención al Atleta Escuela De Salud Dpto de Salud Publica en la Unidad Curricular de Nutrición en 1er Año de Enfermería.

1. El fundamento pienso yo que es incorporar el deporte como una herramienta de salud dentro de los programas de cada carrera uno ha observado que está la materia de educación física y es la práctica deportiva es netamente, bueno yo como fui, cuando pase los estudios de pregrado lo vi creo que en segundo año de medicina y realmente el enfoque de esa unidad era más que todo lo práctico, no había digamos, una incorporación como tal digamos, amplia, un ámbito completo como vendría siendo la medicina del deporte relacionado a la salud del individuo pienso que eso y en los beneficios todo lo que es el deporte como herramienta de salud y como herramienta de interacción social y digamos también como herramienta anti estrés para combatir el estrés y el deporte en si tiene varios ámbitos y este en el caso de la relación deporte salud es evidentemente conocida y muy documentada.
2. Bueno nosotros acá ahí te puedo hablar un poco de lo que es labor de la unidad de atención al atleta adscrita Dirección central de deporte de la universidad de Carabobo nosotros hemos concebido porque es mi experiencia particular la salud en el deporte a manera preventiva o sea el enfoque que le damos acá si es netamente preventiva, promoción de la salud hacemos evaluaciones de actitud física a todos los atletas incluso tratamos porque el atleta universitario viene ya con su disciplina inmersa que la practica desde hace tiempo la limitante nuestra es que si observamos alguna debilidad antropométrica o biomecánica pues ya a estas alturas universitarias es difícil ya orientar a otro deporte a ese estudiante-atleta; sin embargo lo que hacemos es prevención en el sentido de que se le abre su historia, se identifican todos los factores de riesgo ambientales técnicos físicos psicológicos biológicos como el estado de salud principalmente y a partir de esa identificación y reporte de factores de riesgo se empieza a trabajar incluyendo también el factor nutricional entonces se empieza a trabajar con el atleta enfocado dentro de su

sistema de entrenamiento y dentro de su actividad deportiva incluso dentro de la especialidad que practica, eso hablando del ámbito de alta competencia de atleta elite o de alto rendimiento. Pero También está el deporte que practica el personal docente, personal administrativo, personal obrero y también aquel estudiante que se incorpora a en poco tiempo en un deporte específico, como es aquí conocido, acá también recibimos estudiantes de todas las facultades que no solamente ven la materia de educación física, sino que también practican algún deporte o que comienzan o quieren aventurarse a nivel universitario en el deporte y alguno de ellos desarrollan sus talentos y resultan que forman parte después de una nómina de selección de la universidad a pesar que ya la mayoría de los casos, el atleta de selección ya viene de la selección del estado o de alguna otra liga importante porque ya lleva tiempo practicando la misma disciplina, entonces más que todo en esa labor preventiva se hacen las historias, se hace un seguimiento de todos esos aspectos que se identificaron al principio: nutricional biológico y se hace un trabajo más que todo de prevención ahora si es cierto que ocurren accidentes en el deporte ocurren lesiones que no se pueden prevenir sobretodo en un deporte de combate o de alto riesgo de lesión obviamente el factor de lesión o de alguna patología bien sea por deshidratación o bien sea a nivel musculo-esquelético pues puede ocurrir, igualmente se le brinda ayuda se le brinda apoyo a la emergencia y se orienta si el caso amerita una atención secundaria o más especializada. A pesar de so una vez que el atleta es necesario referirlo regresa acá para cumplir programa de fisioterapia y rehabilitación y ese programa también es supervisado por la unidad o sea que esta orientación es llevada a cabo a quién el contexto universitario de hecho fue propuesta este modelo de trabajo en un congreso nacional que hubo el año pasado de ciencias del deporte y se comparó también a nivel internacional con otros modelos de centros de ciencias aplicadas al deporte, medicina del deporte a nivel europeo se comparó la universidad de navarra y se hicieron otros estudios ahorita no me acuerdo el nombre de las universidades pero si a nivel de Argentina, Chile y también en el aspecto nacional se comparó con la central y con la UCLA la Centro Occidental Lisandro Alvarado en Barquisimeto,

estado Lara se hizo un estudio y se llegó a hacer una propuesta de atención médica en el deporte gracias a esa revisión. De tal manera de ir profundizando en ese conocimiento de ir mejorando cada vez más esa atención que debería tener y que debería ser representativo fundamental en la incorporación del deporte o cualquier práctica deportiva en el ámbito universitario.

3. Bueno, mira este. en ese aspecto nosotros podemos hacer una comparación de los logros obtenidos gracias a esa atención, por ejemplo en la participación de los atletas pues se sienten, en el caso cuando tienen el apoyo de la unidad, esa seguridad y esa confianza primero, que van a practicar el deporte de manera más segura y con un conocimiento más amplio de los factores que puedan influir en su rendimiento, sobretodo ahí es donde yo veo la importancia porque ellos pudieran a través de la participación en esta promociones o esta charlas que uno pudiera o simplemente la reeducación de la identificación de factores de riesgo ellos pudieran obtener un mejor rendimiento tanto en el sistema de entrenamiento como en la ejecución competitiva. De hecho han estado consiguiendo sus logros considerables gracias a este apoyo por ejemplo en el caso de los juegos nacionales Universidad de Carabobo ha logrado obtener 4 años consecutivos los campeonatos hemos quedado en primer lugar en los últimos cuatro juegos que se dan bianualmente. Entonces la participación en este binomio actividad física y salud es fundamental para obtener el logro y el éxito de las metas deportivas

Bueno la cantidad que participan en el deporte como tal lo vemos en la parte competitiva o de alto rendimiento porque la parte recreativa han mermado mucho, porque los estudiantes tienen menos beneficios menos o mayor limitación para el transporte la alimentación y eso limita mucho también el mantenimiento de las instalaciones ha mermado también y eso limita la práctica segura y confiable y el tiempo que pudieran estar participando un mayor número de estudiantes y de atleta

Pregunta

Prácticamente igual porque el trabajador llegar a cumplir su horario y ahorita que estamos también con un horario un poco restringido por los conflictos que la

situación país nos obliga pienso que también la prioridad se disminuye un poco en el ejercicio y la práctica deportiva por todos estos motivos y entonces ya el trabajador ve como prioritario como llega al trabajo pero no está pensando en la práctica del deporte porque ya sería otra prioridad menor a la de llegar al trabajo o de irse antes para poder lograr comprar alguna cosa porque esa situación país yo pienso que ha mermado un poquito eso.

Pregunta

Claro por supuesto que si completamente segura de eso porque como te dije el deporte no solo es una herramienta de salud que está incorporada ya en muchos tratamientos de enfermedades crónicas, diabetes mellitus , la hipertensión arterial, el sedentarismo que bien tengamos las herramientas tics de alguna manera nos está poniendo mucho más sedentarios porque nos obliga a tener una misma posición a disminuir el tiempo donde podíamos nosotros practica algún deporte o hacer una actividad física entonces todo eso pues evidentemente no solamente funcionaria de mejor manera sino que el rendimiento aumentaría una gran parte como herramienta anti estrés ya es fundamental y es comprobado los beneficios entonces para todo eso la actividad deportiva pues seria como un tratamiento específico y complementario ante una enfermedad.

Pregunta

si en relación a esto pienso que no se le ha dado la importancia y la prioridad a lo que es la incorporación de estas estrategias a la prevención que pudiéramos alegar nosotros a muchas enfermedades en el ámbito con solamente con la práctica deportiva a cualquier nivel deportivo amateur alto rendimiento no se le ha dado el peso porque todos en el área de la salud coincidimos cualquier profesional de la salud te puede coincidir que es muy bueno para la salud el deporte pero no se han hecho pero por ejemplo este puedo mencionar un caso que aquí en Venezuela no existe un postgrado de medicina y ciencias aplicadas al deporte en ninguna parte de Venezuela entonces aquellos médicos que estamos de alguna manera relacionados desde hace mucho tiempo con una experiencia operativa de largos años en este ámbito en esta área simplemente nos quedamos con una experiencia operativa porque no tenemos la

opción de estudiar o profundizar nuestros estudios entonces de verdad yo creo que no se le ha dado la importancia a este binomio de deporte y salud, hace falta diseñar un curriculum para proyectar aunque sea un diplomado o una especialidad o porque no un doctorado, en el caso de la UPEL creo que hizo un proyecto que creo que tiene algunos altibajos algunas debilidades y algunas fortalezas porque no la Carabobo pudiera ser pionera en de un diseño de este tipo de esa manera se fomentaría muchísimo el personal capacitado para llevar a cabo esta herramienta y profundizarla y digamos difundirla de mayor manera y lograr mejores beneficios en el área preventiva de la salud.

PREGUNTA

De alguna manera sí creo que la metodología implementada por la universidad si pudiera favorecerla pero en el caso del deporte se pudieran hacer mejores esfuerzos para que esta herramienta como la actividad física de alguna manera termine de profundizar allí y termine de normatizar y formar parte de un estudio de un estudio más profundo

Pregunta propuesta

Desde el punto de vista académico, abrir especialidades de medicina y ciencias aplicadas al deporte a la orden cualquier cosa cualquier sugerencia cualquier aporte que pudiera hacer allí bien visto, eso podría ser, capacitar un personal humano que de por si habemos muchísimos que una experiencia operativa muy larga y aquí en el ámbito del deporte y queremos esa posibilidad aquí en vzla aquí en la universidad de Carabobo, por una parte y por otra parte seria difundir más hacia las redes sociales tener mayor publicidad, tener un proyecto en informática, pagina web eso podría ser muy beneficioso en este ámbito

pregunta

aquí pudiéramos citar muchos ejemplos con el día a día en principio la historia a cambiado mucho esa manera de obtener recursos para estos eventos anteriormente pues siempre nos hemos guiados por los tramites universitarios por la normativa sin embargo ya esos trámites ya no son suficientes para mantener y dotar una unidad de atención al atleta que es la que manejo porque dado la situación país, primero la

escasez de material médico quirúrgico de los materiales de vendaje que pudiéramos requerir nosotros para la inmovilizaciones parciales para la atención de emergencias o patologías y segundo por la parte de la capacitación del personal y la obtención y manejo del personal ya sabemos que la universidad atraviesa una fase bastante oscura en relación a su presupuesto y que ha mermado a través del tiempo en vez de ir aumentando eso ha traído como consecuencia que ha sido muy difícil poner estrategias como la autogestión de primera o conseguir a través de donaciones pues de algunas empresas algunos recursos como por ejemplo para los JUVINES lo que recuerdo tuvimos que bueno pedir donaciones a los atletas a los usuarios del servicio acá a los pacientes ayudarnos interdependencias entonces aquí pienso que es el momento de aliarse con muchas estrategias en este sentido primeramente interfacultades, interdependencias contar con nuestro recurso humano que es muy talentoso, contar con nuestro organigrama con nuestra estructura aquí en la universidad y después abrirse un poco más a la autogestión dentro de la empresa privada igualmente también en las fundaciones importantes FUNDADEPORTE, federación venezolana de deportes universitarios además las alcaldías y gobernaciones es una oportunidad de abrir con estrategias y alianzas para obtener algunos recursos no es difícil y fácil tampoco es cuestión de atravesar por esos retos y lograr gracias a Dios hemos logrado algunas cosas a través de estos mecanismos pero se nos quedan cortos.

PREGUNTA

Actualmente me acaban de designar gracias a ese apoyo del equipo de trabajo con mucha humildad asumimos este reto por delante, lo que nos limita el tema de la autogestión es el tema de la inseguridad, somos objetos de robos. Casi todas las semanas roban algo que le pertenecían a la dirección central de deporte y aparentemente las respuestas no son eficientes no son expeditas y realmente nos estamos quedando sin capacidad de respuesta, es algo general que nos duele la situación porque las estrategias en materia de seguridad no nos están funcionando y lo poco que conseguimos para ofrecer en los servicios nos lo están quintando

constantemente. Esta área que me toca gerenciar Subdirección Coordinación General.

Nº4. Estudiante de la Facultad de Odontología de 4to Año

1. Las programaciones relacionadas con la actividad física y la salud solamente son en el primer año o en el primer semestre del pensum académico incluso odontología lo ve de manera modular, luego te desenfocas de la parte deportiva y no la vuelves a ver el resto de la carrera.

2. El estudiante universitario tiene mucho desgaste diario o sea, lleva mucho peso, mucha carga, mucho estrés, una manera de drenarlo sería la actividad física, sería una manera de mantenerte en forma para enfrentar el día a día de la carrera y no desgastarte.

3. Si influye, en el rendimiento laboral y académico, si influye en la comunidad universitaria una persona que esté bien físicamente sano, haciendo deporte puede tener un mejor rendimiento que una persona sedentaria.

¿Y la participación de la comunidad académica?

Deficiente no existe gran participación por parte de la comunidad universitaria

4. El personal de la salud siempre va a estar claro en cuanto al significado del deporte y la actividad física de cómo influye en el organismo, pero no enfoca, no lo practica, no lleva a cabo la actividad que va en pro de esto.

5. Si por supuesto que sí, solamente que no lo cumple, hay muy corto tiempo ejerciendo la actividad física y luego lo dejan en el olvido.

6. Bueno el factor tiempo es una de las cosas más importantes porque un estudiante de odontología siempre está ocupado siempre está en constante clase. En los primeros años siempre hay mucha teoría, muchas clases no te dejan tiempo de nada. Ya en tercer y cuarto año son actividades clínicas: buscar el paciente, traer el paciente, llegas a tu casa agotado no te da tiempo de nada solo de estudiar o andar en clínicas entonces desenfocas otras actividades por lo menos hay veces que no hay de tiempo de ir al gimnasio o no te inscribes porque estas ocupado en otra cosa o estás haciendo la tesis Ellos no han enfrentado esa problemática hace falta un enfoque que nos dé cómo especificar un tiempo para cada cosa.

Nº5. Directora de Extensión y Servicios de Relaciones Interinstitucionales Facultad Odontología Universidad De Carabobo

Hablando de lo que es la universidad de Carabobo en mi papel de directora de extensión y servicios de relaciones interinstitucionales facultad odontología tenemos que enmarcarnos en lo que son las áreas prioritarias tanto de extensión como de investigación. Dentro de las áreas prioritarias de la universidad de Carabobo tenemos deporte y que significa áreas prioritarias son los componentes que debe desarrollar cada docente de la universidad dentro de su desempeño académico. Dentro de estas áreas prioritarias tenemos que hablar también como ellas, se unen con las facultades. como se unen? Que todos los proyectos y actividades que se desarrollan a nivel de actividad física y deporte tienen que ir enmarcados dentro de las lineamientos de estas áreas prioritarias, a su vez ellas están unidas por sus áreas, líneas y temáticas y todos están dirigidos hacia la actividad física, deporte y el ejercicio.

1. Bueno realmente todos conocemos que o sea de que trata el deporte la actividad física y el ejercicio y sobre todo las áreas de la salud la importancia y los beneficios que trae estas actividad, incluso nosotros tratamos de ser facilitadores de como influye en la salud todo el ejercicio y la actividad física y realmente si nosotros no hacemos deporte, dentro de las cosas negativas que tenemos: el sedentarismo, la respuesta inmunológica del individuo y hasta la mismas consecuencias porque parte de hacer ejercicio te mantiene activo la parte muscular la parte motora, esto te trae una parte de recreación y esparcimiento y esto a su vez te va a causar una consecuencia beneficiosa en lo que es el sistema inmunológico donde vamos a tener una mayor respuesta contra las patología y las enfermedades.

2. Es preocupante, de hecho cuando asumo el cargo como directora de extensión me di cuenta que existe la misma disposición como está la parte gerencial, donde tenemos una dirección de deporte, donde tenemos coordinadores de cada facultad y desde mi propia experiencia porque la coordinación de deporte y cultura están enlazadas con la dirección de extensión, en el mismo consejo general de extensión y

siendo testigo presencial de cómo los demás directores de otras facultades se quejan de lo que es el papel que hace el coordinador de deporte de cada facultad que es casi nulo y cuando se hacen pocas actividades normalmente, son muy pocas en términos generales, de otras facultades no hay una comunicación con los docentes ni con los entes que deberían estar informados y trabajar en equipo para desarrollar las mismas. Ahora dentro de mi propia experiencia en mi facultad existía y un coordinador de deporte que ni siquiera realizaba presencia, aquí en la facultad esta situación era preocupante porque este tenemos docentes que trabajan en esta unidad curricular relacionadas con esta área pero es que están haciendo actividades que no les compete y tal es así, que están asumiendo estas funciones y realmente esas actividades están sobre registradas y ya nadie les presta atención ni los docentes, ni el personal obrero, administrativo, los estudiantes. Siempre va a haber algo más importante que la actividad deportiva, siempre el deporte va a estar en el último peldaño donde siempre va a haber algo que se antepone para no realizarlo, gracias a que hicimos una reestructuración sobre esa parte gerencial donde uno de los docentes de nuestra facultad fue designado por la Decana, como coordinador del área, vemos que los últimos meses ha sido muy positiva la función tanto del docente de unidad curricular como la del coordinador de deporte pero porque es alguien interno de la facultad donde él está viviendo digámoslo así la experiencia de trabajar con sus propios compañeros y eso es muy positivo.

3. Pienso que sí, realmente este yo vivo y una vida muy sedentaria y es difícil cuando uno ha tenido una vida activa a nivel de deporte y después ha antepuesto ciertas ocupaciones y he tenido que volver a retomarlo porque he vivido los daños que me ha producido en mi organismo y esto ha servido para que me motive desde mi propia experiencia de salud a crear programas que estén relacionados con lo que es la actividad física, ejercicio y el deporte

4. He observado una actitud muy negativa, muy apática donde incluso he recibido críticas por las redes sociales, donde sabemos que estamos viviendo una situación transcendental política, económica, en nuestro país y eso no significa que nosotros nos sentemos a no hacer nada, nos sentemos ver pasar todo; entonces cuando

uno realiza este tipo de actividades físicas, critican porque dicen cónchale en vez de estar pendiente de estar jugando, de estar haciendo ejercicio, deben estar pendientes de los problemas que hay en el país. Tampoco solucionamos esos problemas si nos sentamos a criticar. Yo pienso que una de las razones y de verdad lo he visto de los compañeros de mi entorno porque desde que llegamos a la facultad, nos quejamos del alto costo de la vida, del transporte de la deficiencia de los servicios públicos pero de alguna manera ¿quejándonos de esa forma nosotros solventamos los problemas? si yo me quedo sin hacer nada, si me uno al grupo de críticas que a veces son constructivas y otras destructivas no logramos nada y yo en vez de sentarme a criticar, me dedico a una actividad física o deportiva, por lo menos colaboro con un grano de arena tanto a las personas para que en ese momento sea un rato o minutos de recreación y espaciamento para estar saludables; hay algo que siempre lo comento mucho que para estar sano uno debe ser feliz y me preguntan tu eres feliz o sea soy feliz no digo que totalmente pero estoy sana gracias a Dios puedo satisfacer mis necesidades básicas en la situación actual y si nosotros nos sentamos a no hacer nada a ser sedentarios entonces viene esta parte colocar en una balanza, si me enfermo, donde conseguir las medicinas, quien me va a cuidar, tengo el dinero para comprar las medicinas que requiero, entonces eso es un circulo vicioso, entonces vamos a destruirlo.

5. Bueno este ahorita estamos trabajando con una modalidad que son los mesoproyectos que van dirigidos a la comunidad tanto a las comunidades vecinas como las comunidad universitaria donde nosotros desde el campo de acción estamos promoviendo la investigación, la extensión, la educación. Estamos a través de estos proyectos estableciendo pautas y lineamientos que son avalados y fundamentados por OMS y todos sabemos que este concepto de salud es un completo equilibrio de bienestar físico psíquico y emocional y parece mentira con el deporte tocamos la parte psicológica porque nos recreamos, socializamos tenemos un trato de espaciamento físico porque activamos nuestros músculos, parte motora y mental porque tenemos espaciamento y si tenemos ese equilibrio que lo logramos con el deporte aunque las personas no se van a profundidad lo que significa este concepto

entonces vamos a estar saludables y la mejor manera es crear conciencia que los mismos prestadores de la salud sean los primeros en hacer un reconocimiento de la importancia de lo que es la actividad física, ejercicio y deporte sobre la salud de los individuo y de las comunidades, que en estos momentos están tan necesitadas.

6. En el tiempo puedo dar justo razón de eso realmente yo no tengo tiempo tengo muchas ocupaciones realmente me gusta practicar yoga también hago unos ejercicios en mi casa de hecho tengo amigos que hace ocho años tuve un proceso de entrenamiento usábamos los potecitos de mazeite que son de medio litro, con tierra y esas eran nuestras pesas un mecate como cuerda yo tengo una caminadora realmente busco el tiempo general mente cuando me levanto unos minutos antes me hidrato y hago ejercicioPREGUNTA LA SUGERENCIA PARA LA COMUNIDAD UNIVAERSITARIA CUAL SERIA?..... yo no diría solamente para la comunidad universitaria sino para todo el mundo primero existe muchas herramientas recicladas incluso que son materiales de desecho que podemos utilizar para hacer las herramientas que necesitamos para hacer actividad física y deporte, las escaleras de tu casa, es un buen ejercicio no tiene colchoneta utiliza una cobija vieja, no tienes bicicleta, podemos brincar o saltar lo importante es que haya la persona con disposición de crear en los individuos, en las comunidades, dar esas ideas y tratar que esas ideas faciliten a las personas que no necesariamente tienen que tener dinero para ir al gimnasio o comprar los implementos es tener una buena guía. Otra cosa no podemos hacer nuestras actividades porque la baje de internet o las vi en la tv porque para cada persona o cada edad hay ejercicios específicos porque si lo hacemos mal producimos un daño, lo mejor es ser guiados por especialistas y donde ellos darán los lineamientos de la rutina de ejercicio que nos favorecen según tu edad y tu compromisos sistémicos porque hay personas diabéticas, hipertensas pacientes con artritis reumatoide entonces con yoga, caminar, una hora en la mañana, o una hora en la tarde cuando llegues del trabajo si se te dificulta hay ciertas rutinas que deben ser supervisadas, vamos primero a educar y luego a instruir esto es muy interesante porque es uno de los objetivos del programa del atención integral que estamos

promocionando a través de la facultad de odontología es un programa macro que lo vamos a llevar a las comunidades vecinas e incluso a la comunidad universitaria.

Nº6. estudiante de Ciencias Sociales 4to Semestre Facultad de Educación

1. La cátedra del departamento de deporte la organiza, siempre se ve en segundo semestre y los que están cursando la mención de deporte los que van saliendo del semestre no van a ejercer ese tema sino a partir del sexto semestre allí toca otra mención.
2. Algo bueno porque te ayuda a prácticamente a recrearse uno mismo es algo físico y desestresante, más o menos la situación del país, nos lleva a algo psicológico uno se preocupa más en las cosas materiales y eso una bailoterapia te puede ayudar a desestresarte en lo físico puedes derrochar energía
3. La mayoría muy apagada no hay mucho apoyo en lo que es la parte deportiva, en la educación física. Tengo otras ocupaciones yo veo ciencias sociales y cuando es deporte hay veces que me acerco pero no participo, PERO NO TE GUSTA O QUE. No porque hay algo que influye, la casa de la gente que participa, por ejemplo cuando yo fui para la cierre del segundo semestre participaron como 150 eso fue en la polar y el año pasado el semestre pasado participaron como 60 Y QUIEN ORGANIZO ESO? eso fue el dpto. de educación física
4. Si influye cuando uno participa es por una nota o por algo de salud.
5. Algunas positivas, porque como te dije, se trata de mirar a otra cosa, derrochar energía si hay interés yo cuando era niño fui nadador y beisbolista me gustaba correr, es la parte que te llama la atención es por tu salud,
6. No se da porque no nos enseñan eso entiendes, ponte en el 2do semestre te dicen solo da una vuelta a la manzana y ya o participa en bailoterapia para una nota.
7. Si por lo menos bailoterapia muchos participan por una nota, no participan por la salud si hay una persona obesa debe participar por su salud es lo primordial si hay tiempo para esas actividades, si se logra.

Nº7. 3er Semestre de Educación Física y Atletas en la Especialidad de Maratón

1. El objetivo que tiene este tipo de actividades es buscar primero la parte que la gente se anime en hacer ejercicio y que tengan un bienestar para todos este es el objetivo, no tanto hacer ejercicio también está la parte recreativa, un poco de ejercicio la idea de estas actividades es que la población tenga la inquietud de hacer ejercicio. LA FACULTA HACE ESTAS ACTIVIDADES? muy poco se hacen ese tipo de actividades, la situación que estamos pasando en realidad se tendría que tener un personal que fomente en la parte de buscar hacer la publicidad para hacer las actividades, pero ahorita muy poco

2. Esta tiene sus pro y sus contra eso depende del compañero que uno tenga, obviamente los compañeros de mi área, lo van a ver como algo bueno porque estamos en el área de deporte, otros compañeros que no están en área lo ven como que porqué practico deporte no lo ven como algo bueno para la salud por eso está la parte que uno tiene que fomentar el deporte, por la salud, y meterse de lleno en la parte del deporte para que los demás compañeros no que sean atletas pero si para que se animen a tener una buena preparación física para tener buena salud.

3. La participación cotidiana por ejemplo las últimas actividades que se han hecho han participado la gran mayoría se les exige o se les obliga no por voluntad de uno, es porque es una nota, no se hace por voluntad propia del alumno.

4. Si influye en rendimiento académico porque es una parte obligatoria de las notas y que también lo hace por obligación pero la idea es que las actividades que se hagan sea por voluntad propia Y SI NO FUERA POR ESA NOTA COMO CREES QUE INFLUIIRA EN LA PARTA DE LA SALUD hay que darle esa importancia y animación a ese tipo de actividades y fomentar desde un principio a los alumnos el deporte.

5. En esas actividades que se hacen en la facultad obviamente la mayoría son estudiantes pero no se hacen actividades en general que incluyan profesores, guardias, vigilantes todos no hay actividades en general.

6. Depende de rector y la visión que tenga el rector en la comunidad porque si es político no va a tener una visión en el ámbito de la salud de la comunidad, tiene que ser una persona que ya venga de una trayectoria deportiva y que hagan este tipo de actividades. La mayoría de las actividades que se hacen no se relacionan con la actividad física.

7. Con la situación en la parte de acondicionamiento hay mayoría de alumnos que no llegan a la hora por el problema transporte también la parte de los atletas saliéndome de la universidad, el problema está en el transporte y el problema que estamos pasando en el país eso ha disminuido las actividades físicas en la universidad

Nº8. Profesor de Educación Física Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Carabobo.

1. Me estás hablando sobre la actividad física, en que se fundamenta, bien hay suficientes estamentos en la república que establecen que la educación tiene que ser integral en la constitución, ley orgánica de educación , ley de universidades establecen que la educación tiene que ser integral para formación de aquel ciudadano competente preparado para la sociedad y el futuro, esa educación integral para ese niño joven y ese adulto, implica que dentro de esa educación integral esta la educación física y dentro de la educación física esta un elemento que es la actividad física como el objeto de prevenir enfermedades como bien me estas planteando actividad física para la salud y en el 111 de la constitución establece bien claro cuál es el objetivo que persigue la actividad física en la educación y el deporte. Que el ciudadano desarrolle todas sus potencialidades y dentro de ellas está la potencialidad física y precisamente la actividad física el 4to elemento más importante de la salud la OMS establece que gran parte de las enfermedades del hombre pueden ser prevenidas con un a actividad física regular. Entro de esas enfermedades están tabaquismo, presión arterial, la diabetes, se pueden reducir significativamente haciendo una actividad física mas o menos integral sin aspectos competitivos, controlada, sistematizada, con volúmenes de intensidad y frecuencia a cada uno de esos grupos etarios. A los niños actividad más lúdicas a los jóvenes se le incrementa la intensidad y a los mayores dependiendo de sus capacidades y conveniencias acorde a sus necesidades el deporte allí no entra como deporte competitivo sino deporte para la recreación deporte recreativo que pueda traer beneficios para la salud y la ley de universidades establece de que eso los ciudadanos los estudiantes como el personal docente tienen que estar inmiscuidos en ese programa de educación física para la salud.

2. Mira hay suficiente evidencia y no de ahorita sino tengo toda mi vida 20 años trabajando en la universidad y he participado en actividades lúdicas y recreativas no como profesor de educación física sino aparte en las instalaciones de la universidad

hay suficiente como para hacer cualquier tipo de actividad así yo como profesor docente también está presto para que el personal obrero y el personal administrativo los padres, los muchachos, hasta los hijos de los profesores y del personal también tienen actividad física, aquí hay un personal altamente calificado en la universidad de Carabobo que hacen actividad física para ellos inclusive hay competencias aquí hay los juegos interfacultades bueno hubo ya hay un tiempo que no lo hacen, están las asociaciones de cada uno de los gremios que lo hacen, los juegos nacionales de personal docente, donde participan lamentablemente cuando hay competencia solamente el 1% de la población participa lo más importante que se plantea es que es para la salud y el personal está presto para realizar estas actividades habrá que ver si el personal quiere hacerlo, hay pocas posibilidades, pero como contexto universitario están las instalaciones. Que se ha hecho, hace algunos años cualquier manifestación era para beneficio del personal, ahora como que no hacen absolutamente nada, entonces tendrán que cambiar la plataforma, bueno no tendré para hacer deporte una cancha, una malla voleibol, no piscina, pero si se puede caminar, si se puede trotar, si hay personal de educación física en cada una de las facultades donde se da esa asignatura que está presto para desarrollar programas para buscar esa actividad física para la salud tanto para personal obrero docente y administrativo, que quieran será otro tipo de investigación.

3. En la ley del deporte y actividad física establece que es obligatoria en todos los sistemas y modalidades educativo venezolano eso incluye el universitario y la universidad de Carabobo es una de las pocas universidades nacionales donde se imparte actividad física a todos los estudiantes, por ejemplo no puedo aseverar pero yo no conozco a colegas en UCV que estén contratados para dar clase a las facultades aquí lamentable hay dos facultades que no se les da actividad física y eso representa aproximadamente el 34% de la población de la universo de Carabobo si para el 2016 la facultad tenía 600.000 estudiantes eso quiere decir que 20.000 estudiantes de la universidad de Carabobo no reciben clases de educación física, actividad física para la salud incumpliendo con un mandato nacional ahí que está pasando aquí, las otras 5, si y porque estas dos no, y esto es un problema administrativo que hay que resolver

pero es un mal menor porque hay universidades que no las dan, ni tienen profesor de educación física, ni canchas deportivas y cómo influye en esto. Si hay suficiente evidencia hay trabajos de investigación sobre la relación que existe entre la actividad física ya el rendimiento y la inteligencia, el cociente intelectual, también incrementa en la medida en que hagas actividad física pero no solo es eso, es un ser pensante que también debe ser actuante porque duerme mejor, le afecta menos las enfermedades no transmisibles, sus relaciones son mejores, su actividad psicósomática también puede mejorar su rendimiento académico, va a mejorar significativamente, tenemos que hacer hincapié que la actividad física tiene que implantarse y tiene que ser de mucha importancia y hablamos del aspecto social y afectivo. sus relaciones consigo mismo. que se sienta bien. cómodo sano. que pueda subir unas escaleras y que no tenga limitaciones para desarrollar cualquier tipo de actividad eso lo hace la actividad física regular definitivamente si hay evidencia de relación entre una buena actividad física y el rendimiento académico. La OMS establece los parámetros que dice que una actividad física moderada tiene que ser entre 150 y 300 minutos semanales distribuidos en toda la semana 30 a 40 diarios de actividad de baja intensidad y que puede hasta 75 80 minutos semanales de alta intensidad o vigorosa o una combinación de ellos para obtener beneficios debe ser alrededor de 300 minutos como vamos a hacer actividad física con el problema social del transporte, comida que no ingerimos las suficientes calorías días, y a eso le vamos agregar que hacemos dos o tres comidas diarias habrá que ponderar toda esta situación social condición económica, el costo del pasaje, de la comida que no es fácil conseguir, todo influye de hecho, si no comemos bien entonces nuestra actividad tiende a disminuir, es necesario pensar en los niños y jóvenes que están en crecimiento que necesitan mucha proteína y actividad física.

4. Todo mundo sabe que la actividad física es importante yo no veo a las autoridades trotando por allí es más ni siquiera los veo en los juegos nacionales ni siquiera como caminador tal vez tienen otros problemas mayores pero ellos también tienen que tener actividades físicas. Que sepan, deben saberlo pero que hagan

esfuerzos para que eso se aplique yo no creo eso, es mi percepción tenemos dos facultades que no tienen actividad física.

5. No hablemos de la universidad de Carabobo, para comenzar te voy a ir a los juegos nacionales deportivos, cada vez que uno está en esos campeonatos o campeonatos juveniles de atletismo, voleibol, básquet o gimnasia, todos los estados de Venezuela van en contra del estado Carabobo, y te puedo decir la virtud que tiene el estado Carabobo, porque los entrenadores del estado casi todos son muy buenos y han tenido unos dirigentes políticos han escuchado a estos dirigentes deportivos y han acertado en sus políticas y por eso el estado Carabobo ha durante más de 25 años ha ganado los juegos nacionales, es una potencia aquí tu volteas y ves una canchas, en cualquier parte ves gente caminando ves unas ancianas haciendo ejercicio, taichí, en todas partes y si a eso le tenemos el apoyo de altos dirigentes deportivos con una alta capacidad que atiende a los atletas de alta competencia estamos hablando de menos del 1% de la población de Carabobo lo atiende integralmente y cuando representan en campeonatos nacionales ganan la competencia, ahí la diferencia, porque se atienden al atleta de forma integral como un sistema global. La universidad de Carabobo no está ajena a esta situación cuando va a competir en los juegos universitarios y es un bastión se gana un prestigio tenemos gente prepara capaz pero hablamos solo del 1% tenemos por ahí médicos que fuman y son obesos que no practican lo que enseñan no tienen actividad física por eso la metodología tiene que cambiar, tenemos que hacer un gran esfuerzo, la actividad física tiene que ver con salud, cumplimiento de reglas, con alimentación, es un ensayo desde niños los juegos deportivos que tienen que desarrollarse a través de la actividad física. Es una política de estado, obligatorio desarrollar la actividad física

6. Tú haces mucho énfasis en la comunidad universitaria, es importante es un reflejo es una población representativa de Venezuela porque aquí en Carabobo convergen por lo menos 80% de los estudiantes son de Carabobo, 15% de Aragua, 8% de Cojedes, 11% del resto de la población y no hacen ningún esfuerzo por desarrollar la actividad física. PREGUNTAAAAA . La situación país es ajena a tu salud, digamos que no tengas que hacer actividad física y estas enfermo de diabetes y

tienes problemas cardiovasculares y vas para el médico y te dice tienes que tomarte esta pastilla pero el medico sabe que si él hace un programa sistémico para desarrollar una actividad física organizada es posible que no tenga que invertir en medicina porque para el medico es más fácil y lo controla, el remite a un especialista, porque no lo remite a un especialista en educación física para que le haga un plan de entrenamiento PREGUNTA DE REINALDO si hay un programa de extensión que se llama actividad física para la salud no voy a decir el nombre por razones obvias y es él y otro profesor y atienden a 10 a 15 profesores de todas las facultades de educación y lo han motivado para que extienda ese proyecto a toda la universidad de Carabobo pero necesita más profesores que estén convencidos de que eso es importante pero los profesores se están yendo porque la universidad no paga pero los que estamos somos docentes por convicción nacimos con esa sangre para dar clase y no me voy de Venezuela hasta que no este jubilado pero si hay un programa que está atendiendo como a 15 profesores pero que es el 2%. PREGUNTA DE REINALDO, no, porque si con 15 profesores esta atareado el necesita unos 4 a 5 profesores más que cumplan un horario y para poder atender a los demás. porque cuantas personas pueden atender diariamente serian 15 a la semana entonces serian en total 45 ya es bastante. Y el resto del día el laboratorio como hace, no solo laboratorio puede ser en la pista, suficiente áreas verdes, pero hace falta voluntad académica, motivación que por lo menos se produzca una investigación al respecto aunque ya sabemos los resultados. Se necesita voluntad, política, académica voluntad administrativa porque eso lleva un costo, cuánto cuesta un tensiómetro, un acelerómetro telemétrico, eso cuesta mucho real para un trabajo de investigación. Hay que invertir e investigar en la universidad de Carabobo, hay suficientes trabajos, hubo uno que hizo la facultad de ciencias de la salud sobre el nivel de sedentarismo que hay en los estudiantes de medicina y lo están publicando a nivel internacional y porque no podemos hacer eso en cada una de las facultades, como está el nivel de actividad física, el nivel de sedentarismo, la masa muscular, la presión arterial, por grupo poblacional o por edad pero necesitamos la voluntad de los profesionales para que hagan la

investigación es más importante primero comer sobrevivir, el transporte, todo se debe programar.

Nº9. Jefe del Departamento de Educación Física Egresado Universidad de Carabobo.

Hay una programación fundamentada para los alumnos del área de educación física un trabajo dos veces a la semana, dependiendo de la asignatura que estén trabajando; su punto inicial es acondicionamiento físico y con ellos se lleva un trabajo bastante sistemático para que ellos puedan desarrollar esas cualidades físicas que necesitan para luego ingresar o irse formando; con respecto a la parte obrera y administrativo si hay fallas, ahorita de hecho, hay unos trabajos que se han desarrollado a través del servicio comunitario o de extensión pero no se ha cumplido con esa programación bien sea porque los obreros no se animan al trabajo, igualmente la parte administrativa se hicieron encuestas en el trabajo mas no se motivaron a asistir a las instalaciones deportivas no se ha hecho un trabajo como tal. A nivel estudiantil si se ha logrado pero a nivel administrativo no se ha llegado a ningún objetivo. Casualmente con el docente también se han presentado algunas fallas, porque se han dedicado a realizar el trabajo con los alumnos pero ellos mismos no, lo digo con mi experiencia propia porque los observo trabajando dando clase motivando pero ellos han descuidado su parte física no agarran su espacio libre para su preparación a menos que lo hagan en horarios que yo no he observado pero también converso con ellos y sé que no hacen este trabajo.

1. Es sumamente importante que toda la comunidad universitaria tenemos que mantenemos en actividad física porque nos dará mayor rendimiento diario en nuestra vidas no podemos concebir que una persona que esté totalmente inactiva, sedentaria, pueda mantenerse en un rendimiento físico dentro de unas instalaciones deportivas se ve la carencia cuando la comunidad educativa no está activa.

2. Ellos la perciben por lo que yo he vivido de una manera muy positiva, es que se, pero no se motiva a la realización de las actividades uno los llama de manera esporádica mira tenemos una actividad una bailoterapia pero no hay continuidad , no se motivan a ese trabajo que uno les ofrece, si es verdad que de repente no hay un solo profesor que está haciendo el trabajo pero si habemos varios profesores que realizamos diferentes actividades, tenemos el caso del Prof. de atletismo, el caso del

Prof. Edwinél ha percibido esa motivación de hecho abre sus propios grupos y le mandamos alumnos pero en conversaciones que hemos tenido le van los alumnos pero luego se pierden, es motivación mental pero no les gusta ejecutarla.

3. Aquí nosotros tenemos una programación donde hacemos actividad física, mañana se están desarrollando una actividades de atletismo con todos los alumnos de la misión porque tomamos la iniciativa del semestre pasado de hacer programaciones continuas este es segundo festival de atletismo y vemos motivación porque los motivamos desde el primer semestre para ver como aceptan ese llamando el semestre pasado hubo muy buena receptividad. Semestralmente hacemos bailoterapia, un buen número de participantes como 300 400 alumnos pero repitiendo, son actividades que se realizan muy ocasionalmente y esto es una actividad física para mantener nuestra salud y debería ser a diario

4. Es muy positivo, ayer como te contaba la jornada que tenemos para mañana hablando con los directivos le dan mucha importancia a estas actividades, tienen que ser más continuas no aisladas una vez al semestre no debe ser constante para poder desarrollar la salud física de las personas.

5. Podría ser que la metodología que se están implantando estén fallando porque estas metodología tenemos que involucrar a los docentes de educación física y a veces no nos involucran y entonces por eso hay fallas en este trabajo de la salud física, hay que involucrar mas al personal que domina las estrategias metodológicas para llevar un buen desarrollo de salud física a toda la comunidad universitaria.

6. Eso ha sido algo bien difícil de sobrellevar eso ha disminuido aún más la actividad física de nosotros aquí en la facultad, carencia del transporte, de comida, agua, luz, si te puedo hablar con entusiasmo sobre las clases que reciben los estudiantes que una vez que llegan a su lugar de trabajo si están trabajando con esfuerzo me pongo como ejemplo me motivo cuando llego a mi sitio de trabajo. Yo trabajo con la gimnasia artística acrobática y los alumnos se motivan yo me motivo y así veo a los diferentes profesores en diferentes asignaturas en voleibol, atletismo en la parte de acondicionamiento físico esas dos clase o tres clases los muchachos se ven muy motivados pero no están recibiendo el 100% sino es muy poco un 30%, 40%

50% 70% máximo y no es fácil porque no están llegando a las facultades o a su sitio de trabajo para llevar los conocimientos tanto como formadores de docentes a futuro como también la parte práctica de su salud integral no están llegando el 100% de los alumnos por estas fallas del país.

Entrevistas a expertos

Experto 1

1. Según su área de experticia, ¿Podría describir que elementos teóricos y epistemológicos, sustentan la actividad física y como podría relacionarse con la salud del ser humano tanto en lo individual y como socialmente?

Desde el punto de vista teórico habría que remontarse a la era del surgimiento de la civilización humana. Casi 5 millones de años antes de Cristo, cuando el hombre aun no vivía en comunidad y tenía que emigrar grandes extensiones de tierra en búsqueda de calor, resguardo de las inclemencias del tiempo y de alimentos. Es durante esa época que surge la caza y la pesca como primeras manifestaciones de actividad física, dada la necesidad de mantenerse vivo y defenderse de los animales salvajes y de otros hombres. En esa época además tenía que construir lanzas, el arco y la flecha construidas con la madera de los bosques, que le van a permitir mejorar sus condiciones alimenticias. A la llegada del fuego producido por las descargas eléctricas naturales el hombre comienza a cocinar sus alimentos lo cual también ayudaría a mantener los alimentos y a defenderse de los animales salvajes una vez que conoce los beneficios del fuego. le sirve además - ya viviendo en comunidades- para construir espadas, lanzas y escudo de hierro, para la defensa y para la pesca.

Desde el punto de vista epistemológico se conoce el surgimiento de la actividad física en los hombres, una vez que culmina sus labores y le dedica tiempo al baile y las festividades y es que comienza la actividad física no solo como parte de la preparación necesaria para la defensa, y la alimentación sino que, con la construcción de instrumentos musicales, el baile y las danzas comienzan a formar parte de las actividades físicas en los hombres, como parte de las ofrendas brindadas a los dioses de las siembras y los cultivos, al Dios Poseidón para atravesar grandes mares sin necesidad de encontrarse con tormentas. Es por esta fecha que comienza a organizarse la actividad física, y su enseñanza para aprender a defenderse, cuando en

la antigua Grecia se le da carácter de paideia -enseñanza- de ahí que se le conoce a quien se dedicara a la enseñanza de las destrezas del caballero, como paidotribo. Esta actividad consistía en la enseñanza de las destrezas físicas del manejo de la espada, el arco y la flecha, las lanzas, el manejo de las cuadrillas -carreta tirada por uno y hasta dos caballos- el lanzamiento del disco y la carga de grandes pesos de piedras y trasladarlo hasta una meta y el arte de toque de instrumentos musicales. Esta actividad se desarrollaba en los niños desde los 7 años que eran arrancados de los brazos madres y padres hasta los 14 años que ya la edad en uqe se suponía estaba apto, para representar al ejercito.

Estas son las primeras manifestaciones de la forma de organización de estas actividades físicas primero para la defensa y posteriormente para la salud, cuando en la época romana se organizaron las actividades de pan y circo, en las que participaban gladiadores al servicio de un rey y que se enfrentaban a a otros hombres y hasta frente a animales salvajes. Ya para esa época estaba establecido el pugilato, como deporte y lo que se conoce hoy como boxeo, también la lucha greco-romana.

Es por esta fecha que comienzan a organizarse los primeros manuscritos sobre actividad física, de Pezztaloci, de Gut Muz, Juan Jacobo Rosseau, Francisco Amoros, como parte de la metodología para la enseñanza militar y que es llevada a la vida civil y son además los primeros intentos por darle carácter epistémico a la actividad física, la cual es llamada como Educación Física y la institucionalización del deporte desde el año 779 antes de Cristo, que surgen las olimpiadas y que son eliminadas cerca del año 440 antes de Cristo , por el Rey Teodosio I debido a las grandes riñas y muertes que se armaban, debido al pago de los gladiadores.

2. En su experiencia, ¿la comunidad universitaria profundiza conocimientos acerca de la actividad física y su incidencia en sus condiciones de vida?

A nivel mundial la actividad física en las comunidades universitarias posee un gran peso en el desarrollo integral de la joven generación. La actividad física vista como la practica deportiva, es de vital importancia en los países desarrollados como

Estados Unidos, Rusia y Francia entre otros, debido a que desde las Universidades son escogidos los atletas que conforman las selecciones nacionales deportivas que asisten a los juegos olímpicos y eventos deportivos mundiales. Es desde la Universidad que se dictan las pautas para el desarrollo armónico y deportivo de los jóvenes. De ahí que la juventud mundial esta bien informada acerca de los beneficios de la práctica deportiva, como forma de actividad física para la salud.

En Venezuela también hay un esfuerzo por parte del gobierno de concientizar a la juventud universitaria sobre la práctica de la actividad física, sin embargo aún los esfuerzos no han dado sus frutos. Venezuela tiene una de los niveles más bajos a nivel mundial de práctica de actividad física para la salud, mostrados en los siguientes datos.

el 62% de la población no practica actividad física de forma regular, un 33% de la población venezolana realiza actividad física de forma regular y tan solo un 5% de la población desarrolla actividad física de forma intensa.

Con estos datos recabados surgió la necesidad de desarrollar un diagnóstico nombrado la constituyente deportiva, practicada en el año 2014 y que de ella se formularon como sugerencias a la debilidades encontradas, un grupo de tareas:

Principales resultantes de la constituyente deportiva.

Cada entidad territorial del país desarrolla planes de trabajo de acuerdo a sus particularidades propias, por ende surge la necesidad de formulación de políticas públicas y el fortalecimiento de la rectoría en materias asociadas a la masificación deportiva que permitan establecer acciones unificadas por los entes de gobierno regional, municipal y local, en coordinación con el gobierno nacional, por ende un programa nacional que se circunscriba a esta área.

Es necesario aprovechar la fuerza técnica, instalaciones deportivas y planes operativos anuales de los entes de gobierno en pro del desarrollo de la política deportiva.

Urge el fortalecimiento del Registro Nacional del Deporte.

Es imprescindible el fortalecimiento de los entes deportivos de carácter asociativo a través de la conformación de clubes.

Urgencia de atención permanente en materia de actualización y dotaciones de material deportivo a los entrenadores y entrenadoras que hacen vida en las comunidades e instituciones educativas del país.

Necesidad de orientaciones para la optimización del trabajo que en materia deportiva se desarrolla desde las comunidades organizadas.

Inexistencia de planes de formación y categorización de entrenadores, así como de gerentes del deporte.

3. A su consideración, existen programaciones de actividad física diseñada para las comunidades universitarias que sistemáticamente afecten su calidad de vida, desde la determinación social de la salud?

Si existen programaciones de actividad física y deportivas para las comunidades universitarias diseñadas por el Ministerio del Poder Popular para la Juventud y Deporte, así como también desde los ministerios con competencias en el área como es el Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria, sin embargo no todas las Universidades tiene a la actividad física y los deportes como tarea prioritaria en el desarrollo armónico y multilateral de la joven generación que se forma.

En este sentido, visto desde el poder ejecutivo, la articulación interministerial es considerada como un eje transversal estratégico para la conquista de objetivos comunes, como lo establece el artículo 24 de la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física.

Este Plan Nacional de Actividad Física y Recreación para el Vivir Bien tiene un rango de acción nacional, tiene aplicabilidad en toda la geografía nacional y ha sido pensado para acompañar los procesos del Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física. Además de ello tiene su correlato en el Plan Nacional de Masificación Deportiva (2016-2024) y el Plan Nacional de Recreación para el Vivir

Bien. De allí que tenga un rango temporal de acción en el período enmarcado entre 2016 y 2024.

Recomendaciones parciales Metas previstas

Disminución de la tasa de obesidad en Venezuela que ronda el 31% llevándola a un 25% en un período de 4 años (2017-2021)

Disminución de la tasa de sobrepeso en Venezuela que ronda el 67,5% llevándola a un 50% en un período de 4 años (2017-2021)

Coadyuvar con el aumento de la expectativa de vida de la población venezolana en un 1 (un) año en un período de 4 años (2017-2021)

Lograr en un período de 4 (cuatro) años (2017-2021) que el 65% de la población alcance las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (2016), las cuales estriban en: Para una población que esté en el rango de edad que oscila entre 5-17 años, al menos 60 minutos por día, de actividad física de moderada a vigorosa; cuando se habla de edades comprendidas entre 18-64, se recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a lo largo de una semana; y cuando hablamos de una población que tiene 65+, se maneja similar a la de los adultos pero sumando actividades para mejorar el equilibrio y fuerza muscular.

De este programa nacional, se derivan varios subprogramas o proyectos que a continuación son abordados:

Festival Nacional de Aptitud Física: Festival que inicia desarrollándose desde la base de los diversos subsistemas (Educación Media, universitario, penitenciario, comunitario).

¡Actívate Venezuela!: La idea es que en cada ciudad capital de estado y en cada capital de municipio se desarrolle un programa de actividad física.

Puntos de control: Los puntos de control servirán para que en ellos la población pueda acceder a información básica con respecto a algunos indicadores de condición física y salud, como por ejemplo: peso, estatura, toma de tensión, control de la FC, entre otros.

Articulación MBAD: La Misión Barrio Adentro Deportivo a partir de los movimientos sociales, los colectivos organizados, profesores de Educación Física, promotores deportivos, recreadores, entre otros.

Festival de playas y parques, ríos y balnearios: Se trata de un programa de atención específico para temporadas (Semana Santa, Carnavales, etc.) en las que se plantean festivales deportivo-recreativos en playas, ríos y balnearios de todo el país. Entre sus intenciones están: disminuir la ingesta de bebidas alcohólicas, la disminución de accidentes de tránsito, entre otras.

Ecologismo: Se trata de una red de programas destinados a cubrir el aspecto ecológico, en planes vacacionales ecológicos, incorporación de movimientos sociales, vinculación con la Misión Árbol, entre otras actividades.

Festival Comunitario de Aficionados: Se trata de festivales que de ninguna manera son competitivos, y lo que se estimula es la participación, la inclusión, el compartir y el desarrollo de habilidades artísticas.

Recreación de la Batalla de Carabobo (y otros): Se trata de la recreación de un evento histórico que marcó y selló la lucha por la independencia venezolana. Se trata de un programa deportivo recreativo que se desarrolla fundamentalmente en el Estado Carabobo.

Plan Vacacional Comunitario: Se trata de un plan vacacional celebrado entre los meses de Agosto y Septiembre (en todos los estados y ciudades del país). Allí se incorporan los movimientos sociales, especialmente los de recreadores(as).

Colectivos del Vivir Bien: Se trata de la activación de un movimiento social inducido desde las instituciones educativas, especialmente hablando de Educación Media, aprovechando las infinitas posibilidades que brindarían los horarios de atención a grupos de interés.

Generación de revistas científicas: Las revistas científicas son necesarias en tanto permiten la difusión de las investigaciones promovidas y desarrolladas.

Acercamiento y articulación de convenios internacionales en materia de actividad física: Este proceso requiere de la articulación de las universidades nacionales con el convenio entre países a fin de aumentar la cantidad de profesionales que logren insertarse.

Escuelas de formación: Se trata de un proceso de formación de promotores de la actividad física, el deporte y la recreación a nivel comunitario.

Micros televisivos: La generación de una política comunicacional que permita ofrecer contenidos educativos y formativos, hablando de la relación entre actividad física y salud.

Campismo: Se trata de un programa específico que busca masificar el campismo (también el excursionismo y el senderismo).

Festival Deportivo Comunitario: Festival de juegos deportivos comunitarios, que a su vez también son sectorizados desde las parroquias, pasando por los municipios, las regiones, y luego el Festival Nacional.

Revistas gimnásticas: Proceso consistente en la masificación de las revistas gimnásticas desde los espacios comunitarios y escolares a través de una malla programática a nivel nacional, regional y municipal.

Día Nacional de la Bicicletada: Se trata de un proceso que pretende fomentar el uso de la bicicleta, promoviendo un día al año en el que las personas decidan dejar el vehículo automotor en casa.

Día del Desafío: Proceso que potencia el 30 de mayo de cada año como un día especial para desafíos específicos para el desarrollo de actividad física en todo el país.

Día del no Ascensor: Proceso que consiste en promover un día al año en el que la población que usa ascensores decida usar escaleras potenciando estímulos para la práctica de la actividad física.

Salta la Cuerda: Proceso que puede desarrollarse creando un festival de salto de la cuerda en varias etapas: comunitario, estatal, regional y nacional.

Efemérides, fechas patrias o históricas, Municipales, Estadales, Nacionales y Mundiales: Tiene que ver con actividades conmemorativas en fechas especiales, bien sea que se trate de fechas patrias o históricas, fiestas patronales o patronímicas de los pueblos, fiestas religiosas.

Encuentro de Homólogos: Encuentros nacionales especiales con los equipos del Vivir Bien de cada una de las regiones del país responsables de la articulación y la ejecución de los procesos del Plan Nacional de Recreación para el Vivir Bien en las regiones.

Encuentro de Asesores: Encuentros específicos con los asesores de los diversos ministerios e instituciones responsables de la articulación, planificación, ejecución de los procesos del Plan Nacional de Actividad Física, el Plan Nacional de Masificación Deportiva y el Plan Nacional de Recreación para el Vivir Bien.

Talleres, seminarios, congresos: Actividades especiales destinadas al desarrollo de eventos de corte académico, sin que por ello deje de fomentar la participación popular.

Ejes de desarrollo

Los procesos que dan vida al Plan Nacional de Actividad Física y Recreación para el Vivir Bien tienen como propósito el desarrollo de ejes específicos para la concreción de los propósitos de la política pública. Entre los ejes contemplados se tienen.

Formación.

Comunicación.

Gestión.

Investigación.

Evaluación y evolución.

Organización y movilización.

El eje de Formación sugiere lo siguiente. El desarrollo de una política de formación debe ser desarrollada desde los estamentos institucionales para generar y direccionar estas posibilidades a nivel comunitario. El propósito es que la población pueda activarse por sí misma sin depender del estado o de organizaciones e instituciones que ofrezcan cualquier tipo de programas. En virtud de ello, estas dos aristas de la formación serán abordadas a través de:

Colectivos de actividad física y recreación. Incorporación de la actividad física y la recreación como áreas de formación en las comunidades.

Articulación y convenios con unidades de investigación a nivel nacional: Articulación y convenios con universidades con carreras afines, con programas de formación a nivel de licenciatura y programas de formación avanzada.

Centros de investigación: El propósito es construir un sistema que permita generar y concretar propuestas de investigación y ciencia en todos los espacios para la atención especializada y popular.

Creación de un Observatorio Nacional de Investigación en Educación Física, Actividad Física, Deporte y Recreación: Para nuclear todo lo que se hace en investigación, innovación, ciencia y tecnología en el área.

Evaluación y evolución: Desarrollar condiciones internas para evolucionar en el tiempo, así como generar la articulación necesaria para la evaluación anual en función del desarrollo de las propuestas del plan, el alcance, el impacto, la valoración de las experiencias.

Organización y Movilización: El eje busca generar posibilidades para mantener a la población físicamente activa en permanente movilización en función de la caracterización de los diversos subsistemas suscritos. De allí que tendrá que generarse una data de las poblaciones y programas y proyectos de forma permanente y periódica.

Proyecto socio productivo: Este eje pretende desarrollar alternativas socio productiva desde el campo de la actividad física y la recreación. Para ello se propone:

Registro Nacional de Actividad Física para la salud y la recreación: Indagar sobre las organizaciones deportivas incluidas oficialmente en el Registro Nacional del Deporte para la promoción.

Empresas de producción y servicio social: Se trata de empresas que pueden satisfacer demandas internas de ciertos productos y servicios, en el campo de la actividad física, el deporte y la recreación, al mismo tiempo que permite generar la sustitución de importaciones en función de productos específicos confeccionados en el País.

Como se puede observar hay toda una programación para el desarrollo de la actividad física en el sector universitario y que incluye las comunas y demás dependencias ministeriales, pero en la práctica aún le queda mucho para ser eficiente.

Experto 2

1. Según su área de experticia, ¿Podría describir que elementos teóricos y epistemológicos, sustentan la actividad física y como podría relacionarse con la salud del ser humano tanto en lo individual y como socialmente?

El hombre ha sentido la necesidad de realizar actividad física para preservar la salud. Los ejercicios corporales en sus diversas formas representan la actividad humana para el desarrollo de sus capacidades orgánica y consecuente beneficio de sus componentes biopsicosocial. Debe considerarse además dentro la cultura física los aspectos de higiene personal, social y ambiental, como un régimen adecuado de alimentación, de trabajo y descanso; un buen uso del tiempo libre y de la naturaleza, que coadyuven al incremento de la capacidad de trabajo y fortalecimiento de la salud.

La ejecución sistemática de ejercicios físicos desde edades tempranas crea el hábito motor, psicomotor asegurando el crecimiento y desarrollo sano de niños y jóvenes, que luego en edad adulta la práctica de actividad física regular constituye un medio eficaz en la profilaxis de enfermedades degenerativas, como de otras patologías e incluso de cáncer, mejora el estado general, aumenta la capacidad de

trabajo, de rendimiento laboral y actividad creadora e innovadora muy importante en el crecimiento del individuo, familia, comunidad y desarrollo del país.

Desde el punto de vista de la evolución, el hombre logró la posición erecta, liberando sus manos de la locomoción, a diferencia de otros animales; esta condición le permitió desarrollar gradualmente su cerebro, articular palabras y conciencia de su entorno y el mundo. Esta facultad le confiere al humano un carácter esencialmente social. Por ello podemos considerar la SALUD no solo desde el punto de vista orgánico biológico, sino además en sus componentes psíquico y social; la concepción de la salud es integral de vida orgánica y vida social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social en el individuo y no solamente ausencia de enfermedad”

Existen datos que expresan el nivel de salud de la población, que están determinados por la estructura sociopolítica, fuerza productiva y de desarrollo del país:

- 1- Procesos demográficos: natalidad, mortalidad.
- 2- Nivel de morbilidad y de invalidez
- 3- *El desarrollo físico de la población***

El tercer aspecto incide sobre los dos anteriores, procrear individuos sanos, disminuir la morbi-mortalidad e invalidez, sobre todo, de estas últimas las que se producen por procesos degenerativos como la osteoartritis, la osteoporosis, la HTA, cardiopatías, obesidad, entre otras.

La actividad física y la salud: Movimiento, acción ejercicio físico son necesidades propias del ser humano. El Dr. Raúl Mazorra señala “Lograr una función óptima de nuestros órganos y sistemas solo es posible exponiendo con regularidad al corazón, los músculos y los sistemas circulatorio y nervioso a cierta carga de trabajo; es decir, realizar un entrenamiento físico como una carga funcional necesaria”. Por el contrario, la inactividad provocaría un descenso de las capacidades funcional y neuromuscular; el resultado final sería el deterioro de la salud.

Entonces se puede decir que **la salud del individuo:** es un estado de completo bienestar, biológico, mental y social, cuando las funciones de todos los órganos y sistemas orgánicos están en equilibrio con el medio natural y el social, ausente de estados morbosos. Es un estado morfo fisiológico en equilibrio, teniendo en cuenta la edad, sexo, psiquis y medio social. **La salud social:** es la salud de la población, condicionada por la influencia integral de los factores sociales y biológicos del medio que se puede valorar por los índices demográficos y de características del desarrollo físico, la morbilidad, la invalidez entre otros factores como el socioeconómico y el sociopolítico.

En la actualidad la inactividad física (sedentarismo) que ha experimentado la sociedad mundial, producto de la mecanización y de la vida “confort”, es causa directa del debilitamiento progresivo del hombre, con el riesgo de adquirir padecimiento físico, mental y social. De tal manera que se corre el riesgo de disminuir la capacidad funcional de los individuos con mayor posibilidad de enfermar y menor capacidad de productividad.

En conclusión, la actividad física sistemática, es de acuerdo al conocimiento científico parte de la solución, para enfrentar los efectos de los factores de riesgo, condicionantes, actuales de la salud.

Experto 3

1. Según su área de experticia, ¿Podría describir que elementos teóricos y epistemológicos, sustentan la actividad física y como podría relacionarse con la salud del ser humano tanto en lo individual y como socialmente?

La actividad física relacionada con la salud en primer lugar debe entenderse como una práctica sistemática que responde a hábitos que demandan de la praxis por tiempo determinado de ejecución con un ritmo e intensidad que permita lograr efectos de ejercitación a nivel físico, biológico y mental. Quizás en el momento en donde más estuvo relacionada con la salud fue cuando se estaba en la escuela higienista (más conocido como el enfoque higienista en la educación física o mejor dicho gimnástica como se denominada en muchos lugares para la época). A nivel científico es reconocido que para que la actividad física tenga un efecto de salud y bienestar en el ser humano debe tener una regularidad y dosificación especificada, no obstante no

es un aspecto que sea profundizado en las escuelas de medicina o en las de formación de educación física. Hay que concebir que visualizar el bienestar social, relacionado con la salud del ser humano, es un elemento complejo en donde participan aspectos de diversas naturaleza: alimentación, actividad física, descanso mental y estilo de vida en general. Entonces debería estar centrado en aquella visión en donde el ser humano sea primero y no la producción material que avasalla el estilo de vida y tira por tierra cualquier intento de que la vida humana sea activa y saludable

2. Desde su experiencia, ¿De qué manera la comunidad universitaria profundiza conocimientos acerca de la actividad física y su incidencia en sus hábitos y condiciones de vida?

La comunidad universitaria en general no profundiza en esta área. De hecho existen Direcciones de Deporte, que se centran en la práctica de deportes para competencias y existen algunas pocas actividades para la población universitaria en general. Pero no como para generar hábitos de actividad o para tener las condiciones para cultivar el hábito de la actividad física y que los miembros de la comunidad universitaria o extra, puedan hacer regularmente actividad física. Incluso de no existir el espacio necesario, podrían hacer campañas y charlas para concienciar a la comunidad de la importancia de la actividad física, pero tampoco sucede. Ocasionalmente, y por planteamientos de carácter de ejecución de presupuesto o como se dice en el argot popular ‘eventista’ se organiza una actividad, pero esto son aspectos aislados que no profundiza en la actividad física y mucho menos en los hábitos y condiciones de vida, pues no son actividades programadas de manera continua para lograr esos objetivos.

3. A su consideración, como percibe las programaciones de actividad física que se desarrollan en el contexto de las comunidades universitarias y de qué manera afectan la calidad de vida, vistos desde la determinación social de la salud?

Las programaciones en general no responden a crear un impacto en la calidad de vida con respecto a la salud de las personas. Como lo señalé anteriormente son programas que se cumplen en función de ejecutar un presupuesto, que por lo general el mayor interés no es la salud sino los juegos universitarios que además responden a un grupo minoritario.

Las programaciones son eventos para cumplir con una fecha o celebración particular importante en la universidad, tener visibilidad de que se hacen cosas, pero la programación no responde a un esquema que esté focalizado a realizar una formación para la salud de las personas y mucho menos educar acerca del binomio actividad física y salud.