

**Revista Electrónica *Actividad Física y Ciencias***

**VOL 4, N° 1. 2012**

**Promoción de Estilos de Vida Saludables en las Comunidades, a través de la Actividad Física, basadas en las Investigaciones de los Estudiantes de Pregrado. Universidad de Carabobo, Venezuela**

**Aida Rebeca Rojas**

Universidad de Carabobo

Línea de Investigación: Educación Física, Deporte, el Hombre y la Sociedad  
Carabobo - Venezuela

(Recibido: Mayo 2012. Aprobado para publicación: Julio 2012)

**RESUMEN**

La necesidad de promover estilos de vida saludables en las comunidades, a través de la Actividad Física, así como el fomento y desarrollo del deporte y la recreación en los niños, jóvenes, y la atención al adulto mayor, constituye el eje principal en las investigaciones que realizan los estudiantes de pregrado en el Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación, de la Universidad de Carabobo. Las investigaciones se basan en la Teoría del Aprendizaje en Servicio, y los principios teóricos de la Interactividad en el aprendizaje de la investigación (Rojas, 2006). El proceso metodológico se fundamenta en el enfoque fenomenológico (Husserl, 1982). El diseño de investigación utilizado es la Investigación Acción Participativa. Iniciando con la fase de diagnóstico preliminar que les permite conocer las necesidades y problemáticas que presenta la comunidad. El diseño y análisis de los proyectos, su implementación y evaluación, se convierte en un intercambio de ideas y actividades entre el estudiante, el tutor y las comunidades. La población y la muestra, así como y los informantes clave viene determinada por el contexto geocomunitarios seleccionado. Se utiliza el análisis hermenéutico a las entrevistas aplicadas a los informantes y la estadística descriptiva para el análisis de las encuestas de preguntas cerradas y de selección múltiple. Como productos de las investigaciones en los periodos académicos I y II 2010 y I 2011 tenemos: a. Creación de escuela menores deportivas: 8 .b. Proyectos de actividades deportivas recreativas: 32 y c. Atención al adulto mayor: 3 Se generan productos aplicables a los sectores mas deprimidos en la solución de problemas en las comunidades, a través del deporte y la actividad física. Se crea una situación de aprehensión en el estudiante de pregrado de la problemática y necesidades en el futuro

campo laboral y desarrollan el pensamiento efectivo. Desarrollo de aprendizaje de la investigación basado en el aprender haciendo.

Palabras Clave: Actividad Física, Comunidades, Estilos de Vida

**Promotion of Healthy Lifestyles in Communities, through Physical Activity, based on Research Conducted by Undergraduates Students. University Of Carabobo, Venezuela**

**Abstract**

The need to promote healthy lifestyles in communities through physical activity, and the promotion and development of sports and recreation for children, youth and elderly care, is the main axis research by undergraduates in the Physical Education, Sport and Recreation Department, of the University of Carabobo. Research is based on the Theory of Learning in Service, and theoretical principles of interactive learning research (Rojas, 2006). The methodological process is based on the phenomenological approach (Husserl, 1982). The research design used is Participatory Action. Beginning with the preliminary diagnosis phase that allows them to meet the needs and problems presented by the community. During the design, analysis and implementation and evaluation of projects, it becomes an exchange of ideas and activities between the student, the tutor and communities. The population and sample as well as key informants and the context is determined by the experiences of the students. Hermeneutic analysis is used to apply to the informants interviews and descriptive statistics for the analysis of surveys of closed questions and multiple choice. As products of research in academic periods I and II 2010 and I 2011 we have: a. initiation sports clubs: eight (8). B. Recreational sport projects: thirty-eight (38) and c. Care for the elderly: Three (3). DISCUSSION: products generated are applicable to the poorest sectors in solving problems in communities, through sport and physical activity. It creates a situation of apprehension in the undergraduate student about problems and needs in the future field of work and develop effective thinking. Also, develop research skills based on learning by doing

Key Words: Physical Activity, Communities , Lifestyles

**Introducción**

Desde los albores del tercer milenio se inicia la tendencia hacia la promoción de la práctica de actividades físicas y deporte en las poblaciones, como uno de los medios de prevención y mantenimiento de una buena salud física. Además, Baumann (2010), ha

identificado la práctica deportiva como un fenómeno cultural del presente siglo y lo representa en su dimensión social como “proveedor de héroes y villanos modernos, tópico de recesos escolares y de trabajo, motivo de viajes, espacio de mercadeo, carreras profesionales, identificación nacional y entretenimiento de masas” (p. 9)

Hoy en día, la idea de la práctica de algún tipo de actividad física se mantiene dentro de las proposiciones más importantes en el mejoramiento y mantenimiento de la calidad de vida de los miembros de una comunidad, es decir, ya no solo se limita en beneficios hacia la salud corporal, sino que es vista desde su condición holística. Las actividades físicas, recreación y deportes, son practicados en los países con mayor nivel de prosperidad económica y social, por personas de casi todos los estratos poblacionales, incluyendo niños, adolescentes, adultos y particularmente por el adulto mayor, en búsqueda de sus beneficios bio-psico.sociales

En este sentido, los gobiernos nacionales y locales asumen propuestas emanados de organizaciones no gubernamentales, como políticas dirigidas a elevar la calidad de vida de sus poblaciones, que conlleven a la implementación de programas de actividades físicas y deportivos recreativos, que les permita asumir un estilo de vida saludable, basado en la practica sistematizada y organizada de estas actividades. Ejemplo de ello, tenemos el programa de las Tres “C” y las Tres “A”, en sus siglas, que significan Ciudades Activas, Comunidades Activas y Ciudadanos Activos, propuestas elevadas y desarrolladas desde las instancias de los Congresos Mundiales de Deportes Para Todos, en el 2008 y 2010.

Con la finalidad de implementar un programa de actividades físicas eficientes, se debe establecer de forma permanente una cooperación entre las organizaciones sociales de promoción de la actividad física y el deporte, y los organismos públicos, que estimulen el incremento de la participación y permanencia de los ciudadanos en los programas propuestos. Es decir, crear un compromiso de apoyo entre las comunidades con los entes gubernamentales, las instancias educativas, sociales y deportivas, incluyendo las organizaciones privadas.

La necesidad de crear responsabilidades, surge también del incremento de los ciudadanos con enfermedades como la diabetes, el problema de la obesidad asociada al

sedentarismo (considerados un fenómeno global), y malos hábitos alimenticios, así como las afecciones cardiovasculares en los aspectos de la salud física. En el renglón social y psicológico encontramos los problemas de consumo de drogas alucinógenas, y de alcohol, la violencia entre los miembros de las comunidades y la pérdida de valores como el respeto y la convivencia ciudadana.

Ante esta perspectiva, surge la necesidad de desarrollar espacios educativos para el mejoramiento de la calidad de vida entre las poblaciones venezolanas más deprimidas en los económico y social, y se crea el compromiso del sector universitario de promover estrategias y la práctica de investigaciones, dirigidas a la promoción de estilos de vida saludables, que fortalezcan nuevas formas de hacer deporte y actividad física, en donde el ciudadano se organice en sus comunidades para la participación activa que les permita maximizar su bienestar en el desarrollo físico, psicológico y social, a lo largo de la vida y no en forma esporádica.

En este sentido, los estudiantes del Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo, se involucran como parte de su formación integral, en actividades de investigación cuyo eje principal conduce a promover estilos de vida saludables en las comunidades, a través de la Actividad Física, así como el fomento y desarrollo del deporte y la recreación en los niños, jóvenes, y la atención al adulto mayor, constituyendo este el eje principal en las investigaciones que realizan en sus estudios de pregrado.

Se pretende con ello, que los estudiantes realicen investigaciones de calidad, con un alto sentido de los valores y la ética en la investigación y en relación cercana a las comunidades, contextualizadas en zonas con altas necesidades de propuestas de solución a sus problemas e insuficiencias, utilizando un lenguaje sencillo, de acompañamiento al otro.

Los estudiantes, inicialmente se sitúan en la realidad macrosocial delineada por Rojas (2006), que les permite ubicarse en un contexto geocomunitario con necesidades y problemáticas asociadas a la práctica de las actividades físicas y el deporte recreativo, comprendida por :

Contextos extra-universitarios, de las relaciones del estudiante con su entorno social, cultural, económico y profesional, es la realidad de los procesos de interacción con otros ámbitos. Lo institucional hacia la comunidad regional, la interactividad como dinámica social de la comunicación en la investigación y en el aprendizaje de la misma (p.26)

La idea es crear espacios, para la formación en el estudiante del pensamiento reflexivo y crítico ante las necesidades de las comunidades, además de desarrollar competencias en el accionar efectivo para la resolución de problemas con alternativas de propuestas viables, desarrollar liderazgo, basados en la experiencia de interacción con el mundo real y sus comunidades. Durante el proceso de investigación se diagnosticaran las carencias de la colectividad, planificaran, aplicaran y evaluaran proyectos de intervención apropiados para cada sector geocomunitario seleccionado para el desarrollo de su investigación.

Parte de este proceso lo conforman los acuerdos y compromisos que se establecen en su interacción con los Consejos Comunales, las coordinaciones de deporte de las alcaldías y los entes directivos de las organizaciones sociales promotoras del deporte y la actividad física. De esta manera, se busca crear los compromisos de apoyo a la investigación y a los programas propuestos, y además contribuir con la falta de recursos materiales y humanos. El objetivo principal de este enfoque de la investigación consiste en:

Promocionar estilos de vida saludables, en las comunidades, a través de la actividad física, y la promoción y desarrollo de deportes y recreación entre niños, jóvenes y adulto mayor.

### **Marco Teórico Referencial**

El desarrollo de las investigaciones se fundamenta en la Teoría del Aprendizaje en Servicio, en la cual son pieza fundamental las experiencias vividas por el aprendiz y su reflexión sobre las mismas, para la promoción de alternativas novedosas y prácticas en la solución de los problemas. Se fundamenta también, en la Teoría de la Cognición Situada (Wenger, 2001), la cual considera que el aprendizaje es una actividad situada en un contexto que la dota de inteligibilidad en un medio de participación social. Además,

utilizan como orientación los principios teóricos de la interactividad en el aprendizaje de la investigación de los estudiantes de pregrado, desarrollados por Rojas (2006).

En cuanto a la variable Actividad Física, este ha sido definido por Corbin y otros (2005), desde los indicadores de los tipos y de sus beneficios, de la siguiente forma:

a.- Como movimiento corporal, producido por la contracción esquelética, que incrementa el gasto energético por encima del nivel basal.

b.- Cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros.

c.- Todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y actividades deportivas.

Para Pérez y Davis (2003), el término actividad física es analizado desde dos importantes perspectivas en su relación para promocionarla con la salud de los individuos: a.- la actividad física como producto y b.- como proceso. Desde la perspectiva de los resultados, se considera que la actividad física constituye un medio para mejorar la salud, entendida esta como ausencia de enfermedades, especialmente las que se asocian con el sedentarismo.

Desde la perspectiva de actividad física como proceso, se considera fundamentalmente como una

...experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el beneficio de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula con el concepto de calidad de vida, es decir la percepción por parte de los individuos de los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal (p. 16)

Con estas dos concepciones de la Actividad Física, nos acercamos a un concepto global en donde el término puede ser aplicado en las instancias comunitarias, bien sea como proceso permanente de búsqueda de la salud, desde cualquier forma de movimiento físico y social que involucre a los ciudadanos en pro de mejorar su calidad de vida, adoptando estilos de vida saludables en lo físico, psíquico y social.

## **Metodología**

Partiendo desde una concepción humanista, y considerando la actividad física, el deporte y la recreación como un fenómeno social, que esta presente en las sociedades modernas, se determinan estrategias de investigación acción participativa, entre los estudiantes de la Mención Educación Física, Deporte y Recreación de la UC, y las comunidades seleccionadas para el desarrollo de sus investigaciones.

El diseño se conforma de 4 fases:

a.- Diagnostico de las necesidades y problemas en el área de la actividad física y deporte en las comunidades.

b.- Diseño de un plan o programa de intervención, en conjunto con las comunidades

c.- Ejecución, partiendo de los acuerdos y compromisos establecidos en reuniones participativas de las comunidades y el estudiante-investigador. Es un proceso de negociación de interacción permanente

d. Evaluación y reprogramación de las acciones

Para el recaudo de informaciones inherentes al diagnostico y la planificación se determinan informantes clave, generalmente seleccionados en base a la calidad de la información necesaria. Se consideran dos indicadores para la selección de los informantes:

1.- La noción que tengan de la comunidad y su acercamiento a los miembros de la misma y 2.- El conocimiento técnico y de expertos en el área específica de Educación Física, las disciplinas deportivas que se desarrollaran en el plan, y la experiencia en el área de investigación - acción.

Los instrumentos se elaboran partiendo del análisis de las variables en estudio y se orientan hacia la redacción de los ítems en lenguaje sencillo, accesible en su comprensión para los participantes de las comunidades. Las entrevistas son analizadas desde el enfoque hermenéutico, en actos reflexivos y comprensivos de la intencionalidad de la respuesta.

### Conclusiones:

Como productos de las investigaciones en los periodos académicos I y II 2010 y I 2011 tenemos: a. Creación de escuela menores deportivas: 8 .b. Proyectos de actividades deportivas recreativas: 32 y c. Atención al adulto mayor: 3

Dentro de las conclusiones se presenta el siguiente cuadro, con representación de algunas de las investigaciones realizadas por los estudiantes en los periodos arriba mencionados:

<b>Investigaciones estudiantes de pregrado</b>			
<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Línea de Investigación</b>	<b>Tutor</b>
Jassiel Rodríguez	Creación de la Escuela Menor de Lucha olímpica de Categoría Infantil en el Municipio Los Guayos, Sector las Garcilleras I	Educación Física, Deporte, el Hombre y la Sociedad	Dra. Aída Rebeca Rojas
Pineda Yolimar y Valles Cesar	Diseño de un programa de actividades físicas, deportivas, y recreativas, que contribuyan a mejorar el estado físico y de salud del adulto mayor de la comunidad la Luz del Municipio Naguanagua.	Recreación, Comunidad y Escuela	Prof. Aída Rebeca Rojas
Mendoza Betzagui y Rodríguez Anett	Creación de una organización para el desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad “la Querencia” sector las “Viviendas”. Naguanagua-Edo Carabobo.	Administración, Organización y Didáctica de la Educación Física, Deporte y Recreación.	Prof. Aída Rebeca Rojas
González Gloria y Sánchez Anibal	Plan estratégico de actividades recreativas y deportivas para el desarrollo integral y el mejoramiento de la conducta de los niños y niñas de la I etapa de la Escuela Básica Bolivariana “Rafael Urdaneta” de la urbanización la Isabelica de Valencia Estado Carabobo	Educación Física Deporte y Recreación	Prof. Aída Rebeca Rojas
	Creación de una escuela de		



Sira Arnaldo	Baloncesto menor en la Parroquia Guigue del Municipio Carlos Arvelo, como medio de masificación deportiva para el desarrollo y rescate de esta disciplina en la comunidad	Deporte Individual y Colectivo	Prof. Aída Rebeca Rojas
Márquez Rafael y Pacheco Wilmer	Capacitación a los entrenadores en la escuela de beisbol menor del Municipio Nirgua, a través de un programa teórico practico para mejorar el desarrollo de las estrategias metodológicas	Deportes individuales y colectivos.	Prof. Aída Rebeca Rojas
Agosta Francy y Pinto María	Creación de un centro de iniciación de Kickingball dirigido a niñas en las categorías pre-infantil e infantil en la comunidad de la Luz para proporcionar un espacio de la práctica de esta disciplina a niñas y jóvenes del sector Bárbula del Estado Carabobo	Educación Física, Deporte, el hombre y la Sociedad	Prof. Aída Rebeca Rojas
Gutiérrez Thais	Deporte y Recreación como Estrategia para mejorar la calidad de Vida de las personas de la tercera edad del club los abuelos forjadores de sueños del Municipio Libertador, Estado Carabobo	Deporte y Recreación y Comunidad	Prof. Aída Rebeca Rojas
García Diana y Polanco Cynthia	Creación de un centro deportivo de futbol de sala dirigida a niños entre 7 y 12 años de edad como medio de integración social en el sector 4 de la urbanización las Agüitas los Guayos del Estado Carabobo	Educación Física, Deporte, el hombre y la sociedad.	Prof. Aída Rebeca Rojas
Barett Rosmary y Torres Daniel	Kickingball como una estrategia de socialización e integración de jóvenes con discapacidad, en el Taller de Educación Laboral "Estadal Valencia", ubicado en la Zona Sur, Municipio Valencia - Estado Carabobo"	Educación Física, Deporte, el Hombre y la Sociedad	Prof. Aída Rebeca Rojas
Sánchez Uver y Leidenz Reinaldo	Programa para el desarrollo de la psicomotricidad en los atletas en Beisbol menor en el complejo deportivo dividendo ubicado en la Isabelica.	Aprendizaje Motor.	Prof. Aída Rebeca Rojas

## Consideraciones

Se presentan algunas consideraciones prácticas sobre el trabajo de investigación que se realiza en las comunidades, desde el sector universitario:

- 1.-Las actividades desarrolladas deben tener énfasis en su permanencia sustentable en el tiempo, en las comunidades como practica saludable para sus miembros. Se debe enfatizar la presencia de un líder comprometido con la permanencia y proyección del programa realizado.
- 2.- Las mismas deben estar dirigidas a la promoción de la salud bio-psico-social, más que a establecer objetivos competitivos.
- 3.- Deben estar enfocándose en el incremento de a actividad física, la disminución del sedentarismo y la prevención de enfermedades. Las actividades desarrolladas durante la investigación debe incluir la información de sus beneficios para los individuos y el colectivo, de manera que estos le encuentren la significación e importancia
- 4.- Se generan productos aplicables a los sectores mas deprimidos en la solución de problemas en las comunidades, a través del deporte y la actividad física.
- 5.- Se crea una situación de aprehensión en el estudiante de pregrado de la problemática y necesidades en el futuro campo laboral y desarrollan el pensamiento efectivo.
- 6.- Desarrollo de aprendizaje de la investigación basado en el aprender haciendo.

## Referencias

- Baumann, W. (2010). *The Global Sport For All Movement: From Vision to Reality. Memorias del 13avo. Congreso Mundial de Deporte Para Todos. 14 al 17 de Junio. Jyvaskyla, Finlandia.*
- Corbin, C., Pangrazi, P., Franks, B. (2005). *Definitios: Health, fitness and physical activity. President's Councils on Physical Fitness and Sport Digest*

Memorias del 12avo. Congreso Mundial de Deportes Para Todos (2008). Sport for All- for life. Declaración Final. Malasya

Perez ,S y Davis,J. (2003).La promoción de la actividad física relacionada con la salud. Las perspectivas de proceso y de resultado. *Revista Internacional de la Medicina y Ciencias de la Actividad Fisca y el Deporte*. Vol. 3 (10). p. 16. Disponible <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>

Rojas, A. (2006). *Principios Teóricos de la Interactividad en el Aprendizaje de la Investigación de los Estudiantes de Pregrado*. Tesis Doctorado. Mención publicación. Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.

Wenger, E., McDermontt, R y Snyder W. (2002) *Cutivating Communities of Practice: Learning, Meaning and Identity*. HBS Press. London