

PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN EL DECANATO DE CIENCIAS VETERINARIAS DE LA UCLA



Autor:

Odilio Enrique González
Decanato de Ciencias Veterinarias. Departamento de Ciencias
Sociales y Económicas.
Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”
Barquisimeto. Edo. Lara - Venezuela
Email: odiliog@ucla.edu.ve

RESUMEN

El presente estudio se basó en una investigación de carácter fenomenológico de la actividad física y deportiva en el Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado, enmarcada en el enfoque cualitativo en el paradigma interpretativo. A su vez se apoyó en una investigación de campo, donde se busca el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos e interpretarlos, explicar sus causas y efectos; de carácter hermenéutico. Se aplicó entrevistas informales a los actores sociales conformados por dos docentes, dos personal administrativo y un estudiantes, así mismo se describió la información aportada por cada uno de los actores sociales siendo ordenados por categorías que fueron interpretados por el autor de la investigación a través de la triangulación de la información llegando a las siguientes consideraciones, que el personal docente, administrativo y estudiante del decanato de Ciencias Veterinaria de la UCLA no practican de forma regular y sistemática la actividad física dentro de los hábitos para el desarrollo y mantenimiento de su salud, la cual es sumamente beneficiosa en la prevención de enfermedades y en las mejoras de la calidad de vida. Así si mismo si se realiza actividad física de manera continua sirve como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana del ser humano.

Palabras clave: Actividad física y deportiva, Perspectiva, Fenomenología.

ABSTRACT

The present study was based on a phenomenological investigation of physical and sports activity in the Deanery of Veterinary Sciences of the Centroccidental University "Lisandro Alvarado, framed in the qualitative approach in the interpretive paradigm. At the same time, it relied on field research, where the systematic analysis of problems in reality is sought, with the purpose of either describing and interpreting them, explaining their causes and effects; of interpretative character. Informal interviews were applied to social actors made up of two teachers, two administrative staff and one student, and the information provided by each of the subjects studied was described, being ordered by categories that were interpreted by the author of the research through of the triangulation of the information coming to the following considerations, that the teaching, administrative and student personnel of the Dean of Veterinary Sciences of the UCLA does not practice in a regular and systematic way the physical activity within the habits for the development and maintenance of their health , being extremely beneficial in the prevention of diseases and improvements in the quality of life. Also as a means to forge the character, discipline, decision making and compliance with the rules, benefiting the development in all areas of daily life.

Keywords: Physical and sports activity, Perspective, Phenomenology.

INTRODUCCIÓN

La actividad física y el deporte históricamente han sido vista como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, presentando en su evolución períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media. En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto, por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

De allí, que es importante resaltar que las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte significativa del bagaje socio-cultural del individuo, percibiéndose en ellas una evolución lenta, a diferencia de los progresos tecnológicos, que van avanzando rápidamente para el beneficio del individuo. .

Para López de Viñaspre (2002), la actividad física y el deporte hacen referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, la cual tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía.

Asimismo, La Organización Mundial de la Salud (2006), plantea que en la actualidad la actividad física y el deporte se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevaletia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad.

En este mismo orden de ideas, Licata (2006), establece que, en la actualidad uno de los problemas que se presenta es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones

diarias no permiten llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva. Por consiguiente se debe aprovechar cualquier situación cotidiana que permita estar más tiempo en movimiento, como lo es: subir escaleras, ir andando (a pie) al trabajo, o dar uso a ciertos aparatos (cinta, bicicleta estática) instalados en casa que cumplen función de perchero.

Desde esta perspectiva se puede definir al ejercicio o actividad física, como aquel que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones. Así mismo, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Es de desatacar, que los beneficios son innumerables, no existe una actividad física ideal, considerando el ejercicio aquel que va desde el deporte de competición hasta un simple paseo, ya que la actividad que se elija dependerá de la edad, el estado de salud, y la personalidad, además de las necesidades e intereses de cada individuo.

De allí, que para poder mantener un buen estado de salud, la práctica de ejercicio de manera aislada no es suficiente, a su vez todo programa de actividad física deportiva debe ir acompañado de otros hábitos saludables como lo son, una alimentación equilibrada y variada, así como también de la ausencia de tabaco y el moderado consumo de alcohol, queriendo decir con esto, es el cambio de un conjunto de hábitos perjudiciales hacia hábitos más saludables, en garantía de poder gozar de un bienestar general.

Haciendo referencia a lo antes planteado en el artículo (8), Ley del Deporte (2011) Derecho Universal: “Todas las personas tienen el derecho a la educación física, a la práctica de las 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 de 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 el 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 drogas, la violencia social y la delincuencia.

Asimismo, la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado” (UCLA), ha diseñado una normativa donde son consideradas las actividades de autodesarrollo, divididas en tres (03) sub-áreas: Artístico-Cultural, Deporte-Recreacional y Cívico-Comunitaria, las mismas forman parte del pensum de estudio de cada carrera, con el objeto fundamental de impulsar cambios significativos en la formación del estudiante para ampliar su desarrollo integral, también inmersa en el proceso educativo, consciente de la necesidad de la formación integral del estudiante universitario y por ende del personal que labora en dicha casa de estudio.

Ahora bien, esto lo establece la Comisión Central de Currículo (1989) en las Políticas de Docencia de Pregrado de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”, donde se plantea que las actividades de autodesarrollo deben cooperar al fortalecimiento de un individuo exitoso, así brindarle al estudiante, diversas vivencias que le permita la formación profesional, en las áreas cognitivas, emocionales, físicas, sociales, culturales, entre otras, dado que, la atención integral permite el desarrollo armónico del individuo.

Ante el deber ser reseñado, surge el presente estudio que se visualizó en el personal docente, administrativo y estudiantes del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental los cuales manifestaron en

conversaciones con el investigador, el significado que le atribuyen a la actividad física, señalando que pudiera ser todo ejercicio que hacen, sin embargo señalan ser sedentarios, no realizar ejercicios de manera sistemática, algunos docentes y personal administrativo señalan que trabajan entre ocho (8) a diez (10) horas diarias y en ese tiempo no pueden hacer otra actividad y al llegar a la casa realizan deberes del hogar y no pueden realizar ningún tipo de ejercicios o deporte, asimismo los estudiantiles afirman que no realizan ningún deporte, ni actividad física, afirman estudiar les quita mucho tiempo del día y que el decanato no ofrece alguna actividad deportiva para hacer mientras están estudiando.

Además manifiestan que suelen sentirse estresados, cansados, y con algunos dolores musculares. Algunos de ellos lucen con sobrepeso, y también manifestaron tener algunos problemas de salud como: hipertensión, lesiones en algunos segmentos corporales, por lo cual requiere, se les atienda a través de un área especial para este caso, como lo son las diferentes actividades del área de educación física: ejercicio físico, actividades deportivas y recreativas. Se entiende que las causas de esta problemática se localizan en una falta de plan específico de la institución para la activación del personal, y a la falta de actitud favorable para entender qué actividad física y calidad de vida son sinónimos en su generalidad.

En atención a lo antes expuesto surgieron las siguientes interrogantes: ¿Qué significados le atribuyen los docentes, administrativos y estudiantes del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado a la actividad física y deporte?

Para dar respuesta a la interrogante planteada, como una manera de consolidar los conceptos emitidos, en la presente investigación, se plantearon los siguientes propósitos: develar los significados que le atribuyen los docentes, administrativos y estudiantes del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental Lisandro

Alvarado a la actividad física y deportiva; interpretar los significados que le atribuyen los docentes, administrativos y estudiantes del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado a la actividad física y deportiva, generar una aproximación teórica de la perspectiva fenomenológica de la actividad física y deportiva en el decanato de ciencias veterinarias de la UCLA.

DESARROLLO DEL TRABAJO

El ámbito de la actividad física y deporte, hace muy poco tiempo se hallaba circunscrito casi exclusivamente al rendimiento deportivo y a la educación física en el marco universitario, de manera vertiginosa las instituciones de educación universitaria, han tenido una rápida evolución, por cuanto el ejercicio físico es un componente cada vez más presente en el ámbito de la salud, tanto por su faceta preventiva y por su capacidad de recuperación de ciertas lesiones y enfermedades. No en vano, el sedentarismo está considerado como uno de los factores de riesgo más importante para las enfermedades del sistema cardiovascular. Y, aún más en las poblaciones adultas y adultos mayores que tanto necesitan ser activadas para alejarlas del sedentarismo.

Es así como se han abierto nuevos campos de actuación para el profesional dedicado a la actividad física, quien se ve en la necesidad de actualizar continuamente sus conocimientos. La adquisición de nuevas competencias a través de una formación continua de calidad y bien planificada es factor clave que posibilita la adaptación de los profesionales a las nuevas necesidades del sector. En consecuencia, dichos profesionales buscan incrementar en las casas de estudios Universitarias, que la población que convive en ellas, logren activarse, compartir a través de las actividades físicas y/o deportivas, con el fin de integrarlos socialmente, pero también para ofrecerles la actividad que se debe combinar con los horarios de labores.

Es por eso que la presente investigación emergió de las observaciones directas realizadas por el investigador y en conversaciones informales con los actores sociales de la misma, planteando con ello la perspectiva fenomenológica de la actividad física y deportiva en el Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”. Para dar curso al estudio emergieron de las entrevistas a los actores sociales las evidencias en las cuales se señalan diversas categorías: estado de salud, actividad física y recreación, pretendiendo cubrir los aspectos fundamentales de cada uno de los temas incluidos, aportando información actualizada y de utilidad a la práctica.

Finalmente, basado en las evidencias emergieron actividades para el estado de salud, actividad física y la recreación para el fortalecimiento de la calidad de vida del personal docente, administrativo y estudiantes del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”, se abordaron los aspectos claves para mantener un estilo de vida saludable.

Es de resaltar que el presente estudio se fundamenta epistemológicamente desde varias ópticas: Desde el punto de vista legal en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) y la Ley Orgánica de Educación (2009). A partir del punto de vista soporte teórico de autores como González (2016), Ramírez (2012), Villada (2009), Vera Guardia (2009), Díaz (2015), Medina (2003), quienes expresan que la activación física es importante debido a que con ella se puede lograr mejorar la aptitud física, actitud física, recrearse, liberar el stress, integrarse socialmente, mejorar la autoestima, promover el trabajo en equipo y llegar a salir del sedentarismo que en las personas de edad adulta y adulto mayor les propicia mejor calidad de vida.

Por otra parte, es necesario señalar la metodología utilizada en la presente investigación la cual se desarrolló en el contexto del enfoque cualitativo, según Hurtado y Toro (1998), la investigación cualitativa permite la posibilidad de integrar y concretar

una visión interpretativa y comprensiva de los fenómenos sociales. A su vez, es importante señalar lo planteado por Sierra (1983) el cual sostiene que el método permite operacionalizar conceptos, teorías y procedimientos cognoscentes que responden y se interrelacionan con la posición epistemológica del sujeto que conoce y con la ontología del fenómeno a conocer; lo cual determino la utilización del método fenomenológico-hermenéutico en el presente estudio. Para Husserl (1997), la fenomenología le permite al sujeto cognoscente la comprensión compleja y profunda de la esencia que determina a un fenómeno, llevándolo a ubicar, interpretar y caracterizar todas las relaciones que genera entre sus componentes tal esencialidad.

Por ser esta una investigación en el enfoque cualitativa, se diseño un proceso cognoscente articulado en etapas que corresponden a través de una relación dialéctica, en una unión orgánica y funcional. La etapa I aproximación al fenómeno a conocer, Etapa II teorías relacionadas con la investigación, etapa III abordaje ontoepistemológico y metodológico, etapa IV interpretación de la información obtenida, etapa V reflexión y/o generación del constructo.

El contexto y los actores sociales fueron seleccionados intencionalmente, en el ejercicio de la autonomía cognoscente del investigador, en atención a los propósitos de la misma naturaleza cognitiva y al enfoque cualitativo de esta investigación y estuvieron conformados por dos docentes, dos administrativos y un estudiante del Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”. Para desarrollar dicha investigación se aplicó la entrevista que llevo a un proceso de indagación, reflexión y contraste con ello se registro los significados latentes de los actores sociales. Las referencias que se obtuvieron de los instrumentos, técnicas y estrategias permitieron llegar a los resultados del estudio, los cuales exponen de manera ilustrativa el proceso mediante el cual se llevo a las estructuras que lo constituyen. Tomando como

orientación la definición señalada por Martínez (ob.cit) en cuanto a los resultados de una investigación cualitativa, que considera que el informe no se limita a exponer unos resultados aislados de la misma, sino que a su vez ilustran el proceso por medio del cual se llegó a las estructuras particulares de los casos estudiados y a la estructura general que lo integran.

De allí, que las categorización de la información se realizó a través de las técnicas antes mencionadas, con ello se logro la interpretación, partiendo del material primario (grabaciones, transcripción de la entrevista y anotaciones), las cual se revisaron de manera exhaustiva para su posterior clasificación, lo cual permitió deliberar la situación captada para interpretar lo que allí pasa, tal como lo refiere Martínez (1996), “... el investigador revisara los relatos escritos y oirá la grabaciones de los protocolos repetidamente, ... con la actividad de revivir la realidad en su situación concreta y ... con la actitud de reflexionar acerca de la situación vivida para comprender lo que pasa” (p.70). Las categorías que emergieron de dichas entrevistas fueron, estado de salud, actividad física y la recreación

En tal sentido, se diseño y aplico un cuadro comparativo, el cual se dividió en cinco columnas, la primera referente a la reseña de los actores sociales (se respeto el anonimato); la segunda, las categorías emergentes; la tercera las unidades descriptoras; la cuarta las subcategorías y por último la quinta, la cual contiene la postura del investigador.

Actores sociales	Categorías Emergentes	Unidades Descriptoras	Subcategorías	Postura del Investigador
Docentes				
Administrativos				
Estudiantes				

En función de lo anterior, se partió de un sistema de categorías a título inicial, las cuales no pretendieron predeterminar la realidad, si no de servir de pautas ontoepistémicas para lograr el acercamiento a la realidad objeto de estudio. Al respecto, Martínez (ob.cit), expresa no

hay categorías preconcebidas a la investigación. Las verdaderas categorías que conceptualizan la realidad emergen del estudio y de la información que se recoge al hacer dicho proceso, como conclusión del recorrido para la aproximación fenoménica la cual permite surjan las categorías para generar la aproximación teórica de la investigación. Las categorías que emergieron de dichas entrevistas fueron, estado de salud, actividad física y la recreación.

En tal sentido, la presente aproximación teórica emergió de la interpretación por parte del investigador de los sentidos y significados que le atribuyen el personal docente, administrativo y estudiantil del Decanato de Ciencias de Veterinaria de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado a la actividad física y deportiva, los cuales manifestaron en las entrevistas, no realizar actividad física durante el día, algunos señalaron no poseer un buen estado de salud física y tener una vida rutinaria, a su vez manifestaron no disfrutar de ningún tipo de actividad recreativa, porque no les da tiempo por sus diferentes ocupaciones que tienen a diario.

De allí surgió la presente aproximación teórica de la actividad física y deportiva en el Decanato de Ciencias Veterinarias de la UCLA, abordando las áreas de estado de salud, actividad física y recreación.

Aproximación Teórica

La importancia de la aproximación teórica que surgió de lo expresado por los actores sociales y la interpretación del investigador radica: desde el punto educativo, que la actividad física, el deporte y la recreación son integrales en la vida cotidiana del ser humano y proponen lograr el desarrollo normal somato-psíquico-funcional del individuo, mediante la implementación ajustada del movimiento en sus innumerables formas de aplicación, lo cual contempla una importancia funcional y apoyando a la promoción de la salud.

En cuanto a la calidad de vida, la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en el desarrollo de la salud de todos los que participen en actividades con contenidos prácticos, así, como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas que benefician el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana, lo cual le imprime al estudio importancia social y humanística.

Es importante conocer que la educación física no se basa solamente en el cuerpo y en su motricidad, también tiene que ver con la mente, el organismo y la forma de conocerlo más y mejor, por eso se dice que es una materia físico-psicológica que forma integralmente al ser humano, además es una disciplina que ha sido empleada en numerosos ámbitos en el campo de la rehabilitación, implementación correctiva con grandes aportes hacia el campo de la higiene y salud. De allí la importancia de señalar la aproximación teórica, que emergió del análisis y reflexión de las entrevistas realizadas a los actores sociales, la cual se expone en estado de salud, actividad física, recreación con las que el individuo puede adquirir habilidades para tener una vida más saludable.

Estado de Salud

Al hablar de estado de salud, es necesario hacer referencia a la actividad física la cual opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. De allí, es necesario que el individuo realice ejercicios acompañados de un programa de alimentación adecuada para fortalecerlo físico - psíquico - social, y con ello promover su bienestar de manera integral.

Es importante que los docentes especialistas en el área de educación física orienten a la población con algún programa con sugerencias de comer más saludable para poder mantener un buen estado de salud, con la práctica de ejercicio. En un conversatorio, se puede analizar cada uno de

estos aspectos, y hacer reflexionar a los participantes sobre la necesidad que se tiene de fomentar el logro, el alcance de cada uno de estos efectos, lo cual puede producir un mejor estado de salud.

De allí, algunas sugerencias para tener un buen estado de salud, dormir mínimo seis(6) a ocho(8) horas diarias, comer sano y balanceado, alimentarse con horarios fijos, es importante hacer un balance entre calorías gastadas y calorías ingestadas, hidratarse, evitar las frituras, grasas, hacer las comidas al vapor, sancochados y/o asados.

Actividad Física

La actividad física es definida por Cooper (1995) como cualquier movimiento corporal repetido con el propósito de conservar la salud o mejorarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad". (p.34). Es así, como la actividad física regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros. Asimismo, es necesario señalar que la actividad física pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones. Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Es importante considerar que las recomendaciones señalan que, lo ideal es dedicarle al menos treinta minutos diarios a algún tipo de ejercicio físico que aeróbico de intensidad moderada. Una actividad física aeróbica de intensidad moderada es cualquier ejercicio (marchar, correr, montar en bicicleta, nadar, entre otros) que hace trabajar al

corazón a entre un 55% y un 85% de sus pulsaciones máximas.

Por otra parte, el docente debe comentar con sus participantes, que el tipo de ejercicio depende de las cualidades y condiciones de cada persona, es importante señalar que una persona joven, sin problemas de salud, puede comenzar una actividad física cuando lo desee; distinta es la situación, cuando ya se tiene cierta edad y se padece alguna enfermedad.

En este caso, se debe consultar al médico y asesorarse de cuál es la práctica más beneficiosa, según corresponda, sin caer así en riesgos innecesarios para la salud; estos aspectos permitirán que el participante comparta esta información con los miembros de la familia o de la comunidad.

A su vez, puede señalarse que los beneficios de hacer ejercicios son innumerables puesto que no existe una actividad física ideal, consideramos ejercicio a aquel que va desde el deporte de competición hasta un simple paseo, ya que la actividad que se elija dependerá de la edad, el estado de salud, y la personalidad de cada uno.

Finalmente, el ejercicio regular se asocia a una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión.

Entre las actividades físicas que sugirieron los actores sociales fueron, bailoterapia, taichí y caminata, las cuales pueden practicar en cualquier momento del día, según sea su necesidad.

La Bailoterapia, es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad. Existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura. Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio. Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos,

estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada.

EL Tai chí: Es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma de ejercicio. Se trata de una serie de movimientos realizados de una manera lenta y acompañados por la respiración profunda. La cultura física cuenta cada vez con más y mejores programas que brindan atención a diferentes patologías y en especial se trabaja con la tercera edad a través de grupos, que generalmente cuentan con personal capacitado y orientaciones metodológicas para el trabajo en estas edades.

La Caminata, el permanecer activo con ejercicio regular puede ayudar a las personas a mejorar su salud y permanecer independientes por más tiempo. Caminar es una estupenda manera en la que las personas pueden cumplir con la recomendación de dos horas y media de actividad aeróbica por semana. Una variedad de ejercicios pueden incorporarse a las rutinas de acondicionamiento físico del individuo, sin embargo es necesario consultar con el médico antes de comenzar cualquier nuevo régimen de ejercicios.

Está considerada la caminata como ejercicio número uno para mantener la aptitud física en buen nivel y además para estar en forma, es mejor para hacer bajar de peso que la carrera. Ella debe hacerse de manera gradual, progresiva, así que: quince (15), veinticinco (25), treinta y cinco (35) y una hora debe ser un promedio de tiempo para ejercer la progresividad.

Recreación

La recreación, según Vera Guardia (2009) entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

Las actividades recreativas constituyen una alternativa para desarrollar alguna actividad, con ellas se busca recrear placenteramente, y lograr socializar, contribuir al desarrollo físico, psíquico y social de los participantes. Se plantean a continuación algunas actividades recreativas. En la presente propuesta, se deja un tanto actividades que pueden desarrollarse en esta área, entre ellas, juegos y paseos como estímulo para generar una gran participación.

Juegos para Adultos

Los juegos recreativos para adultos son actividades pensadas para este colectivo de personas, de manera de fomentar una serie de valores de una forma divertida y amena. Aunque se sea adulto, nunca es tarde para mejorar la confianza en sí mismo, la comunicación con los demás, aprender a resolver conflictos o a mejorar la coordinación con un equipo de trabajo. Además se adquieren efectos físicos, psíquicos y sociales se sugieren una serie de juegos recreativos para adultos.

Los juegos constituyen una actividad especial para lograr que las personas se integren, pero también contribuyen con beneficios físicos, psíquicos, y sociales que servirán de apoyo para que las personas compartan momentos gratos.

El Paseo

El término paseo puede ser utilizado para designar diferentes situaciones o actividades. En este sentido, paseo puede ser tanto un lugar en el cual se realizan caminatas u otro tipo de actividades que implican relax, contacto con la naturaleza o con el aire libre.

Se sugiere continuamente se logren organizar paseos para diferentes lugares de la geografía nacional, entre ellos para las Lomas de Cubiro, playa y lugares turísticos. Es importante la organización del mismo, para ello deberá hacerse el nombramiento de un comité organizador, y debe preverse todos los elementos claves para su ejecución, ello estriba en la selección de sitios, los gastos, el apoyo logístico, las actividades a realizar en cada evento de paseo,

sitios a visitar y sobre todo qué recursos de apoyo logístico se requieren.

En este mismo orden de ideas, el estado de salud, la actividad física y la recreación deben hacerse como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por el fin de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

Ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

De allí, que en la presente investigación se seleccionaron tres áreas básicas, ellas son: estado de salud, actividad física, recreación para el personal docente, administrativo y estudiante del Decanato de Ciencias Veterinaria de la UCLA y con ello mejorar su calidad de vida.

REFLEXIONES EMERGENTES

El estado de salud, la actividad física y la recreación contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología, entre otros. A su vez promueve y facilita a los individuos alcanzar a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades a través de actividades que realice. De allí la importancia de haber ejecutado la presente investigación en el Decanato de Ciencias Veterinarias de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, de allí que se hace necesario concienciar a los docentes, administrativos y estudiantes que cuando se realizan rutinas de ejercicios y/o actividades físicas, no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el

conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas en medicina deportiva. La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En consecuencia, considero que la actividad física regular causa una mejoría en las funciones orgánicas, y produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma beneficiosa en el área somática, al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas y con ello lograr una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial N°36860 del 30 de Diciembre de 1999. Caracas.
- Cooper, K. (1995). *La Actividad Física en el Ser Humano, Beneficios*. Washington – USA: Mc Graw Hill.
- Comisión Central de Currículo. (1989). *Las Políticas de Docencia de Pregrado de la Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”* Barquisimeto, Estado Lara.
- Díaz, J. (2015). *Programa de Actividad Física dirigidos a jóvenes con sobre peso en el Núcleo Juan Agustín de la Torre de la UCLA*.
- González, O. (2016). *Tutorial Didáctico Basado en actividades de la Educación Física para el Fortalecimiento administrativo del Núcleo “Héctor*

Ochoa Zuleta” de la UCLA. Trabajo de ascenso
UCLA-Decanato de Ciencias Veterinaria.

Hurtado, L. y Toro, J. (1998). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Crisis.* Valencia: Episteme Consultores Asociados

Husserl, E. (1997). *Ideas relativas a una fenomenológica pura y una filosofía fenomenológica.* México: Fondo de Cultura Económica.

Licata (2006). *La Actividad Física dentro del concepto salud.* WWW. Zonadiet.com

Ley Orgánica de Educación (2009).

López de Viñaspre, L. (2002). *Actividad Física y Salud. Análisis de los requerimientos Metabólicos del Tenis.*

Medina (2003) *Actividad Física y Salud Integral.* Editorial Paidotribo. Barcelona España.

Martines, M. (1998). **La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación: Manual Teórico Práctico.** México. Trillas. 1998

Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2006). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.*

Ramírez, J. (2012). *Programa de Actividades Físicas para la Salud dirigido a los Estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Asignatura Autodesarrollo de la Sub-Área Deportivo-Recreativo de la Universidad “Lisandro Alvarado” (UCLA), Barquisimeto Estado Lara.* Tesis de Grado de la Universidad Pedagogía Experimental Libertador.

Sierra Bravo. (1983). *Epistemología y ciencias sociales.* Madrid, España: Olimpo.

Villada, (2009). *Actividad Física y Ejercicio Físico en Salud: Reto de un Contexto Globalizado.* Universidad de Antioquia. Editorial Funámbulos Editores

Vera Guardia, C. (2009), *La Recreación* LUZ, Maracaibo, Zulia