

LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y LAS AMAS DE CASA.

UN APORTE PARA LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Autora: Dra. Gladys Guerrero

Coautor: Prof.(Esp). Juan Reina

Resumen: En el presente artículo presenta una experiencia de Aula, producto de la elaboración y aplicación de una Programación de Actividades físico-recreativas dirigida a las amas de casas representantes de la E.P.N.B. "Padre Antonio Leyh" ubicada en Caña de azúcar sector N°4 del Municipio Mario Briceño Iragorry en Maracay, Estado Aragua. La misma surge como necesidad de fomentar hábitos y valores hacia la actividad física- recreativa, como alternativa para la sana ocupación del tiempo libre.

Palabras claves: actividad físico-recreativa, tiempo libre, programación, salud.

HOUSEWIVES AND FISICO-RECREATIVA ACTIVITIES

A contribution to the health and quality of life

Abstract: This paper presents a classroom experience, product development and implementation of programming physical and recreational activities aimed at housewives EPNB representatives "Father Antonio Leyh" located in Sector Sugarcane Municipality No. 4 Mario Briceño Iragorry in Maracay, Aragua State. It develops as a need to develop habits and values towards physical activity, recreation, healthy alternative for leisure time

Key words: fisico - recreativa activity, free time, programming, health.

DATOS BIOGRÁFICOS

Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Instituto Pedagógico de Maracay "Rafael Alberto Escobar Lara". Centro de Investigaciones EDUFISADRED - *Línea de Investigación: Innovaciones pedagógica y Tecnológicas de la Cultura Física*

Introducción.

La Escuela Primaria Nacional Bolivariana “Padre Antonio Leyh” es una institución de las más antiguas que existe, ubicada en la avenida Universidad, frente a tránsito específicamente en el sector 4 de Caña de Azúcar del Municipio Mario Briceño Iragorry, su fundación data del año 1945, actualmente cuenta con una matrícula de quinientos veinte (520) estudiantes.

En el año 2002 pasó a ser Escuela Bolivariana con un horario integral de 7:00 am a 3:00 pm., actualmente se encuentra organizada por niveles y secciones. El personal que labora en la institución cubre la demanda de la matrícula escolar. Cuentan con Docentes Especialistas en Educación Física, Educación Musical, Educación para el Trabajo, Desarrollo Endógeno, Teatro y Danza.

La planta física del plantel consta estructuralmente de una edificación con tres niveles, una cancha múltiple, áreas verdes y en los alrededores existen cuatro campos de béisbol, un club de sanidad, Senderos del Parque Nacional Henry Pittier, un campo de fútbol, una cancha techada, un centro de Salud y dos módulos policiales.

Las observaciones realizadas por los autores, -como parte de la investigación- durante las actividades diarias en la escuela y la comunidad así como la revisión de los registros diarios, y las hojas de vida de cada alumno que llevan los docente guía, demostraron que los representantes legales - responsables legales de cada niño o niña inscrito en las instituciones educativas - del plantel en su totalidad, muestra una predominancia del sexo femenino, con edades oscilantes entre 35 y 55 años de edad. Se observa además un alto índice de obesidad en este grupo poblacional que atenta contra su salud. También se pudo constatar que la mayoría de dichos representantes legales se dedican a las actividades propias del hogar y desarrollan trabajo informal.

La información acerca del estado de salud de la población mundial proporciona cifras alarmantes en cuanto a la proliferación de enfermedades, esta situación obliga a los gobiernos a la instauración de políticas educativas dirigidas a la formación de individuos dotados de buena salud para que puedan vivir y desempeñarse eficientemente en la sociedad. El sentirse bien o estar bien, es una condición cultural y de coexistencia estrechamente relacionada con la buena salud, ésta, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de la enfermedad. Esta situación conlleva a reflexionar como los educadores físicos pueden motivar a través de diversos medios, la importancia vital de habituar a la población a realizar actividad físico-recreativas como recurso preventivo ante las enfermedades y elemento generador de salud.

Algunas de las causas del deterioro de la salud en la sociedad actual se atribuyen al despliegue tecnológico. Su uso inadecuado propicia la tendencia a sustituir el trabajo físico de hombres y mujeres, fomentando el aumento de la vida sedentaria y mermando la condición física de la población en general. Otro factor que influye es la variación en los hábitos alimenticios (comida rápida) esto afecta la salud de la población. La Organización Mundial de la salud (OMS) declara que las dolencias crónicas figuran como principal causa en la mortalidad e incapacidad en el mundo responsable del 59% de las 56,5 millones de muertes anuales, siendo llamadas enfermedades no transmisibles, donde sobresalen las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, el cáncer y las enfermedades respiratorias. En Venezuela entre las cinco principales causas de muerte en mujeres - según el último anuario de mortalidad disponible- se encuentran el infarto al miocardio, la diabetes y las enfermedades cardíacas hipertensivas. (OPS, 2001).

Las madres representantes de la Escuela Bolivariana “Padre Antonio Leyh” no escapan de esta realidad ya que por los registros de las observaciones diarias realizadas por los investigadores - en la dinámica escolar y su entorno - las entrevistas aplicadas a las madres representantes de la institución educativa y los registros del módulo de servicio de salud de la comunidad, se pudo determinar que en la comunidad en general no existe una cultura hacia la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la salud. Tomando en cuenta que los registros del censo poblacional 2011 demuestran que la Parroquia de Caña de Azúcar y José Félix Ribas posee una Densidad de 366 habitantes por km² - donde se ubica la escuela Padre Antonio Leyh - la perspectiva general que tienen las instituciones del municipio respecto a la participación de la población en programas de que involucren la actividad física no es consecuente.

Considerando que un alto porcentaje de la población de Caña de Azúcar sufre de las enfermedades anteriormente mencionadas, donde las amas de casas de Padre Antonio Leyh no aprovechan el tiempo libre que tienen para realizar actividades físico-recreativas para mantener su cuerpo, mente y alma saludables.

Otro aspecto a señalar es que el trabajo del hogar suele ser un gran agravante para el deterioro del cuerpo, dado que es un trabajo traumático de todos los días y sin jubilación, además las madres trabajan en otras casas como amas de casa, esto sube la frecuencia e intensidad posiblemente de las malas posturas, esfuerzos extremos hasta llegar al agotamiento máximo. Es importante mencionar que algunas mujeres creen que por el hecho de realizar las tareas del hogar se mantienen totalmente saludables obviando lo anteriormente expuesto.

Este doble esfuerzo incentiva a estas madres y representante trabajadoras de la E.P.B. “Padre Antonio Leyh” a la participación en actividades físico-recreativas que beneficien su salud durante el tiempo libre, como lo afirma (Roura, 1999). “El trabajo de las madres en el mantenimiento de sus hogares puede incrementar la motivación para asistir a actividades donde ellas puedan disfrutar, distraerse, relajarse, ya que el trabajo doméstico es un trabajo no remunerado, algunas veces es

hasta ingrato, da impotencia y resignación dando como resultado un gran estado de estrés y depresiones”

Por lo antes expuesto, la actividad física y recreativa adquiere una gran importancia ya que su labor fundamental en las amas de casas va dirigida a mejorar su salud física, mental y social, modificando sus hábitos de vida, y su actitud ante su alimentación, los ejercicios físicos, la recreación, la medicación permitirá ir reestructurando en forma positiva su calidad de vida, por ello es importante conocer cuáles son las motivaciones, expectativas que tienen las amas de casa para participar en las actividades físico-recreativas y así poder ofrecerles alternativas adecuadas de ocupación de tiempo libre que coadyuve a mejorar la salud de los representantes de la comunidad en general.

Educar individuos físicamente, que tengan conocimiento, conozcan habilidades y confianza para disfrutar una vida de actividad física saludable debe ser la misión de la Educación Física, es decir, servir de medio a los jóvenes en su proceso de convertirse en seres físicamente activos durante la vida, es por ello que en los programas de educación física se deben enseñar habilidades y destrezas motoras para estar en forma, esta práctica es esencial ya que proporcionará los medios para lograr una vida saludable.

Para las representantes amas de casas de la E.P.N.B “Padre Antonio Leyh” es importante que tengan conocimiento acerca del fortalecimiento de las cualidades físicas y sobre la necesidad de participar en actividades físicas que incidan positivamente en su salud y mejoren su desempeño en la cotidianidad. Cabe destacar como lo refiere Dishman (s.f) citado por De Gracia (1999), que la participación constante en actividades físicas contribuye al incremento de la auto eficacia e independencia, a la vez que reducen el riesgo de caídas, fomentando la instaurar un estilo de vida más activo y saludable.

Dumazedier (2002), define la recreación como “el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede integrarse, ya sea para descansar, divertirse, para desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haber liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares o sociales” (p.56).

Guerrero (2010) puntualiza que la recreación es una necesidad intrínseca del ser humano, una necesidad social y un derecho constitucional que incide directamente en el desarrollo integral y en la calidad de vida del ser humano por considerar que el fin último de la recreación es la educación del tiempo libre.

Partiendo de lo anterior, al participar en este tipo de actividades se obtendrá como resultado una mejor calidad de vida, donde las madres y representantes de la E.P.N.B “Padre Antonio Leyh” tendrán la oportunidad de participar y relacionarse a través de las actividades físico recreativas

con otras amas de casas, de compartir y explorar nuevas experiencias, que coadyuven a liberar el estrés así como mejorar su salud física, mental y social.

Debido a la problemática señalada cabe destacar las siguientes interrogantes:

¿Una programación físico-recreativa dirigida a las amas de casa representantes de la Escuela Primaria Bolivariana “Padre Antonio Leyh”, permitirá fomentar hábitos y adquirir valores como alternativa para mejorar la salud integral y la sana ocupación del tiempo libre?, ¿Podrá una programación de actividades físico recreativas motivar a las amas de casa representantes de la E.P.N.B “Padre Antonio Leyh”?, ¿Cuentan las representantes con el tiempo disponible participar en actividades físico- recreativas?, ¿Se cuenta con el personal capacitado, instalaciones adecuadas y recursos necesarios para desarrollar la programación físico-recreativa dirigida a las amas de casa representantes de la E.P.N.B “Padre Antonio Leyh”?

Objetivo General

Desarrollar una programación físico-recreativa dirigida a las amas de casa representantes de la Escuela Primaria Bolivariana “Padre Antonio Leyh”, que permita fomentar hábitos y valores hacia la actividad física como alternativa para mejorar la salud integral y la sana ocupación del tiempo libre.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar las preferencias físico recreativas de las amas de casas representantes de la escuela bolivariana “Padre Antonio Leyh” que permita fundamentar una programación de esta índole que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre.
2. Determinar la disponibilidad de tiempo de las madres representantes de la Escuela Bolivariana “Padre Antonio Leyh” para participar en actividades físico Recreativas.
3. Determinar la disponibilidad de recursos humanos, materiales y de espacios disponibles para desarrollar actividades físico-recreativas como alternativa para mejorar la salud integral y la ocupación sana del tiempo libre de las amas de casa representantes de la E.P.N.B “Padre Antonio Leyh”.
4. Elaborar una programación físico-recreativa dirigida a las amas de casa representantes de la Escuela Primaria Bolivariana “Padre Antonio Leyh”, que permita fomentar hábitos y valores hacia la actividad física como alternativa para mejorar la salud integral y la sana ocupación del tiempo libre.

Aspectos Teóricos-Conceptuales de la Actividad Física

Acosta en el 2002 (citado en Guerrero, 2006) asevera que “Se puede considerar *actividad física* todo aquello que implica utilización de las palancas osteo – musculares del cuerpo es decir:

movimiento. El movimiento es una condición básica de la materia viva sin la cual al hombre le sería imposible adaptarse al medio en que vive”.

Para Balciévich y Zaparozhanov (1987), “como actividad física del hombre comprenden toda actividad del individuo, orientada a lograr las condiciones físicas necesarias y suficientes para el alcance y conservación de un alto nivel de salubridad, desarrollo físico y preparación física”.

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

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

En conclusión se puede decir que la actividad física es toda acción o movimiento que realiza el ser humano en el día a día.

Para Minuchin (1996), se puede clasificar la actividad física, según el tipo de movimiento isotónico o isométrico; según la intensidad puede ser Aeróbico y anaeróbico (dependiendo de la duración e intensidad); y según su propósito, puede ser: Ocupacional, casera, de tiempo libre, para el transporte (ejemplo: bicicleta, caminata, etc.).

Ahora bien, resulta importante definir lo relacionado a una actividad física vigorosa y moderada. La primera, es aquella que se realiza en un mínimo de 20 minutos de duración. La segunda, se refiere a la realización de un esfuerzo físico de baja intensidad que oscila entre 100 y 120 pulsaciones por minuto

La intensidad de la actividad física tiene relación directa con la edad, el sexo, el estado de salud, el nivel de forma física del cual se parte, las preferencias o gustos, y los objetivos que se quieran conseguir con la práctica de actividad física determinaran la actividad más adecuada para cada persona.

Salud

Se refiere a un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad. Sin embargo, salud no es solo ausencia de enfermedad, sino la capacidad de disfrutar la vida en todos estos aspectos.

Educación Física

Para Ramírez (1999):

La educación física como parte orgánica de la educación general, es un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, a través de los ejercicios físicos y las fuerzas naturales del medio circundante con la finalidad de robustecer la salud; educar y desarrollar las cualidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales, morales y volitivas de ese organismo, en correspondencia con las exigencias que presenta la sociedad; formar y mejorar hábitos motrices necesarios para la vida; y producir un ciudadano preparado para su participación activa en la vida social, cultural y productiva.

La educación física es fundamental para la formación de personas saludables, física, mental y espiritualmente, ya que todas nuestras potencialidades parten de nuestro cuerpo, fortaleciéndolo y educándolo obtendremos a ciudadanos más saludables.

Implicaciones de la Actividad Física y la Salud

Es importante establecer la correspondencia entre actividad física y salud desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. No obstante, la correspondencia entre actividad física y salud también puede concebirse en dependencia con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar, la calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud.

Cuadro 1

Perspectiva del resultado	Perspectiva del proceso
<ul style="list-style-type: none">• La práctica de la actividad física como medio para mejorar la salud.• Su función sería curar o evitar la aparición de enfermedades.• Se asocia el gasto energético con variaciones-adaptaciones orgánicas.• Se valora en la medida que produce cambios orgánicos.• Las propuestas prácticas se articulan en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad) que permiten	<ul style="list-style-type: none">• La actividad física es fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural.• Vincula la salud con el concepto de calidad de vida.• La actividad física además de favorecer cambios orgánicos para la salud, permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas y/o el disfrute.• Las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse, en función de la persona y/o grupo

determinar cómo mejora la condición física, por ende la salud.	
--	--

Fuente. Guerrero y Mizrahi (2006)

Se considera así, que la promoción de la práctica de la actividad física mayormente corresponde a la perspectiva de resultados, más ejercicio – más salud. (López y García 2001; López, 2002; Pérez-Samaniego 2001). Sin embargo, es importante que más allá de las recomendaciones de intensidad, tiempo y otros, se den orientaciones sobre como puede realizarse actividad física para que las personas y grupos se sientan bien, de aquí la importancia de comprender la relación entre actividad física y salud.

Luna en 1987 (citado en Guerrero, 2006) Menciona que la actividad física trae beneficios a la salud desde el aspecto fisiológico, psico-social, económico y la inactividad es perjudicial:

Ventajas de la Actividad Física

El ejercicio físico produce una sensación de bienestar. Cualquier actividad física es beneficiosa con la debida moderación y cuando se logra una intensidad relativamente elevada bajo una planificación y dirección adecuada aumenta: el rendimiento académico, la seguridad de sí mismo, la confianza, la estabilidad emocional, la independencia, la actividad intelectual, la memoria, la percepción, la popularidad, el autodominio, la satisfacción sexual, el bienestar y disminuye: la ansiedad, la ira, la confusión, la depresión la hostilidad, las fobias, el comportamiento psicótico, la respuesta al estrés, la tensión, los errores en el trabajo, el abuso de bebidas alcohólicas, el ausentismo.

Desventajas de la Inactividad Física

A la inactividad física prolongada se le atribuyen efectos perjudiciales entre los que destacan: la disminución de: la tolerancia a estar de pie, flujo de sangre al corazón, resistencia (capacidad aeróbica), volumen sanguíneo, producción de hematíes, flujo sanguíneo muscular, calcio en los huesos, tolerancia a la glucosa, masa, fuerza y tono muscular, resistencia a la infección; provoca trastornos del sueño, producción de orina, infecciones urinarias, trombosis, tendencia al desvanecimiento estreñimiento, colesterol en sangre.

La actividad física varía de acuerdo con las etapas de la vida. En la infancia existe una predominancia hacia la participación en el juego, en la juventud en el deporte o la danza y en los adultos la actividad física para la salud, el deporte o variantes de estos pero con una intención más bien recreativa y de bienestar.

Es por ello necesario definir el término de recreación, es importante tomar en consideración los autores citados a continuación:

Según Watking y Dalai (1980).” La recreación es la realización de cualquier actividad, ya sea deportiva, social, laboral o de otra índole, como ejercicio de la propia libertad y como medio de integración familiar que tendrá su reflejo en nuestra comunidad”. Para Gamboa (s.f). “La Recreación es un recurso básico para lograr la felicidad, el progreso del individuo y de la colectividad moderna”

La Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) y la Universidad Nacional Abierta (UNA) (1990) “señalan que la recreación, contiene todas aquellas actividades tendientes a proporcionar al individuo medio de expresión natural de profundos intereses, que busca su espontánea satisfacción, con características de ser constructivistas, de hacer uso del tiempo libre y de ser recuperadoras de la vitalidad”.

Según Gutiérrez (s.f), citado por Moreno (1990) “La Recreación educativa propone la ocupación positiva del tiempo libre: propiciando su disfrute a través del hecho deportivo, turístico y de animación cultural, medios inigualables para el aprendizaje para el aprendizaje vivencial de los valores propios de convivencia entre pueblos que pregonan la paz”.

Para Guerrero (2010) es una necesidad sentida del ser humano, necesaria para satisfacer necesidades recreativas intrínsecas, durante el tiempo libre y en el campo social se convierte en una alternativa de ocupación del tiempo libre beneficiando la salud individual y colectiva provocando repercusiones positivas en la calidad de vida en los habitantes de las comunidades.

Los autores definen la recreación en acción o conjunto de acciones organizadas para la ocupación organizada del uso positivo del tiempo libre guiadas a dosificar el descanso, canalizar el estado de ocio del hombre motivando su creatividad.

Ya presentadas varias definiciones, es prudente destacar que la mayoría de los autores coinciden en señalar que la recreación es una actividad que realiza el hombre de acuerdo a sus intereses y necesidades de manera espontánea a fin de obtener satisfacción, felicidad, bienestar personal, familiar y colectivo.

Se puede resumir entonces que las características más resaltantes de la recreación son: espontaneidad, libre escogencia, creativa, agradable, auto-expresiva, voluntaria, natural. Constituye un elemento relevante en la formación integral del hombre, proporcionando actividades sociales, culturales, deportivas que contribuyen con el proceso de socialización, cooperación y desarrollo de una persona saludable.

Áreas de la Recreación

Partiendo de lo anterior en el entendido de que la recreación es una dimensión humana tan amplia, es necesario estructurar para efectos de programación, las áreas que la conforman, en este sentido Ramos (2003) establece las siguientes:

Área Deportiva: El deporte recreativo es el que tiene como finalidad lograr la mayor participación y el disfrute del participante en las actividades ya que estas no se rigen estrictamente por reglamentos.

Área Social: Son todas aquellas experiencias grupales recreativas, donde se desarrollan la convivencia, la integración, el cooperativismo, la amistad, el compañerismo, la solidaridad y todas aquellas cualidades que sirvan de base para vivir en sociedad.

Área Cultural: En el área de la recreación también son atendidos los intereses del hombre hacia el arte, la ciencia y la tecnología.

Área de Expresión Musical: La expresión musical es sin duda alguna es la actividad que mayor transfiere las costumbres, los valores e identidad de un pueblo.

Área de Folklore El folklore responde a la necesidad de un pueblo por conservar su identidad por medio de sus fiestas, bailes, canciones, leyendas danzas y celebraciones logrado así mantener una relación directa del hombre con su herencia histórica.

Área Vida al Aire Libre: Son actividades de vivir y compartir con la naturaleza, para que el hombre se sienta compenetrado con ella.

La recreación contribuye a la dicha humana, al bienestar físico y mental del individuo, provee las alternativas para que el individuo alcance la felicidad. Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, genera el estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz. Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.

Fomentar los valores cívicos, requieren lealtad, cooperación y compañerismo. Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia. Promueve principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal. Mantiene la moral pública y del individuo. Ayuda a la rehabilitación del individuo. Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

Por lo anteriormente expresado la recreación fomenta valores fundamentales en la vida del ser humano, cabe destacar lo importante que significa participar en actividad físico-recreativa, que generen, a través de la acción momentos de disfrute, diversión y placer compartiendo con otras personas, proporcionando beneficios adicionales a la salud integral.

Marco metodológico. Metodología de aula.

La investigación se enmarcó en el tipo de Investigación- Acción Participativa, ubicada en el Paradigma Socio crítico, apoyada por una investigación de campo de tipo descriptivo.

El paradigma socio crítico tiene como objetivo el análisis de las transformaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas (Paradigmas epistemológicos de investigación y evaluación, s/f).

Se utilizó la observación participante como técnica, la cual sirvió para conocer y profundizar en torno a las costumbres de las amas de casa en cuanto a la ocupación del tiempo libre, el valor que le dan a la actividad física recreativa como alternativa para mejorar la salud y los comportamientos observables de las mismas en la cotidianidad mediante el compartir con el colectivo estudiado, se tomo nota de las observaciones realizadas. Estas observaciones permitieron obtener grupalmente las conclusiones pertinentes.

La investigación se apoyó en una investigación previa de corte cuantitativo el cual permitió tener como referente resultados relacionados con las preferencias de las amas de casa relacionadas con las actividades físico-recreativas. Este estudio estuvo conformado por doscientas cincuenta (250) representantes amas de casas de la E.P.B “Padre Antonio Leyh”, en edades comprendidas entre 35 y 55 años de edad

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó, a) La observación directa. En este caso se utilizó, b) la entrevista semi-estructurada, la cual fue aplicado a representantes amas de casas en edades comprendidas entre 35 y 55 años de edad, de La E.P.B. Padre Antonio Leyh, con la finalidad de conocer sobre su participación en actividades físico-recreativos y el nivel de interés en participar en ellas; y c) el registro impreso de las observaciones diarias realizadas por los investigadores relacionadas con las actividades físico- recreativas que realizan las representantes amas de casa del plantel antes mencionado.

Hallazgos obtenidos.

Una vez realizada la triangulación de la información obtenida a través de las entrevistas semi - estructuradas, los registros de las observaciones diarias y y los resultados obtenidos en la investigación previa de detección de necesidades de participación en actividades físico-recreativas, arrojaron las siguientes conclusiones:

- Las amas de casa, no realizan alguna actividad físico-recreativa, exponiendo los siguientes motivos: Por falta de tiempo, desconocimiento de ellas, no existe personal que oriente este tipo de actividades, desmotivación, factor económico.
- El registro de observaciones de las actividades que realizaban las amas de casas aplicado durante una semana en su quehacer diario arrojó los siguientes resultados: se observo que no practican ningún tipo de actividad física (caminar, trotar, montar en bicicletas), no tienen una dieta balanceada.

Por otra parte, las amas de casa fueron sometidas a una jornada de salud propiciada por la Misión Barrio Adentro arrojando los siguiente resultados: de 42 amas de casa 12 son diabéticas 13 tienen el colesterol alto 7 tienen problemas respiratorias, 10 tienen problemas con la tensión alta y 30 tienen sobrepeso. Esto permitió por recomendación del personal médico, llegar a la conclusión de que las amas de casas representantes de la E.P.B: "padre Antonio Leyh" deberían someterse a algún programa de actividad física controlado para mejorar su salud y por ende su calidad de vida.

Partiendo de los hallazgos obtenidos, los investigadores consideraron oportuno proponer una alternativa educativa innovadora direccionada a estimular a las amas de casa a participar en actividades físico-recreativas como alternativa para mejorar la salud integral y la sana ocupación del tiempo libre.

A continuación se presenta la innovación educativa innovadora:

PROGRAMACIÓN FÍSICO-RECREATIVA "AMAS DE CASAS REPRESENTANTES DE LA ESCUELA BOLIVARIANA PADRE ANTONIO LEYH"

Justificación

La actividad físico-recreativa reviste gran importancia ya que su labor fundamental en las amas de casas va dirigida a mejorar su salud física, mental y social, modificando sus hábitos de vida, y su actitud ante su alimentación, los ejercicios físicos, la recreación y la medicación. La participación en la programación permitirá ir reestructurando en forma positiva su calidad de vida, es por ello que se ofrece como alternativa adecuada de ocupación de tiempo libre que coadyuve a mejorar la salud de esta población y de la comunidad en general.

Objetivos General

Propiciar la participación de las amas de casas representantes de la Escuela Bolivariana Padre Antonio Leyh, en la programación de actividades físico-recreativas para mejorar la salud integral y el uso adecuado del tiempo libre.

Objetivos Específicos

1. Motivar a las amas de casa representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio leyh en la participación de la programación de actividades físico-recreativas para mejorar la salud integral y el buen aprovechamiento del tiempo libre.
2. Conocer el estado de salud de las amas de casas representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio leyh antes del desarrollo de la programación de las actividad físico-recreativa.
3. Proporcionar actividades físico-recreativas dirigidas a las amas de casa representantes de la Escuela Primaria Bolivariana “Padre Antonio Leyh” para mejorar la salud integral y el buen aprovechamiento del tiempo libre.

A continuación, se presenta la programación establecida de la siguiente manera:

Cuadro 2. Programación De Actividades Recreativas

OBJETIVO	ACTIVIDADES
Motivar a las amas de casa representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio Leyh en la participación de la programación de actividades físico-recreativas para mejorar la salud integral y el buen aprovechamiento del tiempo libre.	Elaboración de carteles, volantes alusivos a la necesidad de participar en actividades físico-recreativas.
Conocer el estado de salud de las amas de casas representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio Leyh antes del desarrollo de la programación de las actividad físico-recreativa.	Jornada de salud.
Proporcionar actividades físico-recreativas dirigidas a las amas de casa representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio Leyh para mejorar la salud integral y el buen aprovechamiento del tiempo libre.	Caminatas
	Bailoterapia
	Taebox
Proporcionar actividades físico-recreativas dirigidas a las amas de casa representantes de la escuela primaria bolivariana padre Antonio leyh para mejorar la salud integral y el buen aprovechamiento del tiempo libre.	Concurso de baile y kareoke
	Tahichi
	Compartir Cerrando un ciclo

CONCLUSIONES

A través de las actividades recreativas desarrolladas:

- Se elevaron los niveles de participación en la programación de actividad físico-recreativa de las amas de casa representantes de la escuela padre Antonio Lehyn
- Se evidenció dar importancia de la recreación como un medio socializador que permite la integración, participación familiar y comunitaria.

- Se brindó un ambiente de formación, donde niños, niñas jóvenes quienes acompañaban a sus madres y/o representantes así como adultos que se incorporaron a la actividad, desarrollaron sus potencialidades cognitivas y motrices, así como el fomento de hábitos y valores para formar mejores ciudadanos.
- Los niños(as), jóvenes y adultos se benefician una vez que se incorporaron en las actividades desarrolladas en primera instancia para las madres sin embargo la inclusión de otros miembros de la familia y de la comunidad permitieron incremento paulatino en las actividades físicas recreativas programadas.

Con la familia

- La empatía con los especialistas de apoyo es definitiva en los resultados logrados
- La aceptación de la condición del hijo (a) con discapacidad de algunas madres representantes de Escuela Bolivariana Padre Antonio Leyh es un elemento de éxito en el proceso de apoyo a su inclusión a través de este tipo de programaciones.

Reflexiones pedagógicas.

Consideraciones

La recreación es de gran utilidad para apoyar la creación y fortalecer los espacios de encuentro, convivencia y vínculo social, apoyándose en el juego, la fiesta, la contemplación para el desarrollo de la imaginación creadora y el desarrollo integral del ser humano. Es importante destacar que las actividades físicas recreativas deben jugar un papel fundamental no solo para contribuir a mejorar la salud de quienes participan en ellas sino en el fortalecimiento de la familia como punto de apoyo para fomentar una cultura recreativa que contribuya al desarrollo de las comunidades.

Sugerencias

- Favorecer las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer la identidad y pertenencia de la comunidad.
- Diseñar con los colectivos comunitarios los procesos y estrategias dirigidas a las amas de casa que promuevan un impacto positivo para fortalecer su desarrollo integral y social en la comunidad.

Referencias bibliográficas

- Arias, F (1999). *El Proyecto de Investigación Guía para su elaboración*. Caracas: Episteme.
- Ballestrini, M. (2.006). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Venezuela: BL Consultores Asociados.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 6.890 (Extraordinario) diciembre 30, 1999.
- Díaz, P. (s.f.). *Técnica de recolección de la información*. Disponible: www.expresate.com/post_tecni_cas_de_recoleccion_de_informacion [Consulta: Octubre, 22]
- Eizaguirre, M. y Zabala, N. (2006). *Investigación-acción participativa(IAP)*. Disponible: <http://dicc/Hegoa.efaber.net>[Consulta: 2.008, Octubre 22]
- Guerrero, G. (2010) *Programa de recreación Comunitaria para la Ocupación del Tiempo Libre*. Universidad de Ciencias de la cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Cuba
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Resumen del análisis de situación y tendencia de salud de la República Bolivariana de Venezuela 2001. Caracas: Ministerio de Salud y Desarrollo Social, OPS, 2001. [Consultado 2010 septiembre 18]. Disponible en: http://www.paho.org/Spanish/DD/AIS/cp_862.htm.*
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Post Grado. Instituto de Investigación y Educativa.(1990). *Manual de Trabajos de Grado y Tesis Doctóales*. Caracas.