

Revista Electrónica “Actividad Física y Ciencias”

VOL. 3, N° 1, 2011

**Participación Comunitaria Por Medio De La Actividad Física
Caso: “Preescolar Bella Vista II”**

**Yariza Andueza
Argenira Ramos**

Universidad Pedagógica Experimental Libertador – Venezuela
UPEL El Mácaro

(Recibido: Septiembre 2011. Aprobado para Publicación: Octubre 2011)

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el uso de las actividades físicas como medio para promover la participación de la comunidad en el Preescolar Bolivariano “Bella Vista II”, ubicado en Cagua - Edo. Aragua, el cual arrojó la necesidad de los docentes que laboran en dicha institución de adquirir herramientas para promover la participación comunitaria a través de la actividad física y así ayudar a consolidar el binomio escuela-comunidad. Este trabajo se apoyó en una investigación de campo de nivel descriptivo. La muestra es de tipo censal ya que se tomo la totalidad de la población la cual esta constituida por los 10 docentes que laboran en la institución objeto de estudio. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta con un instrumento de escalamiento tipo Likert. Los mismos fueron tabulados y organizados con base en la estadística descriptiva y se utilizaron gráficos circulares los cuales destacan la necesidad de diseñar un plan de capacitación dirigido a los docentes que los ayude a propiciar la participación comunitaria a través de las actividades físicas.

Descriptores: Actividad física – Participación comunitaria – Integración.

**Community Participation through Physical Activity
Case: “Bella Vista II” Pre School**

ABSTRACT

This research has as main target to determine usage of physical activities as a way of promoting community participation in “Bella Vista II” Bolivarian Kindergarten, which is located in Cagua - Aragua state. This institution states its teachers’ need to acquire tools for promoting community participation through physical activities and thus to help for school-community consolidation. This researched was based on a

descriptive field research. Sample is a Census type, considering whole population was taken into account (10 teachers working at the mentioned institution. Data collection technique was a Likert scaling instrument survey. Data was tabulated and organized based on descriptive statistic and circular graphics were used highlighting the need of designing a training plan for teachers, to help them promoting community participation through physical activities.

Keywords: Physical activity - Community participation - Integration.

Introducción

En Venezuela, a partir de la década de los 60 la educación se masificó lo que trajo como consecuencia que las instituciones escolares que trabajaban la jornada escolar completa dividieran esta en dos turnos, por lo tanto el estudiante y el docente a partir de ese momento asiste a la escuela sólo media jornada. Esto hizo que el docente perdiera el sentido de pertenencia a la escuela y a la comunidad.

Si bien es cierto que esta masificación matricular surgió como estrategia para disminuir el alto porcentaje de excluidos en el sistema escolar, igualmente es cierto que estos esfuerzos no cubrieron las expectativas, ya que los índices de población escolarizada y deserción escolar fueron aumentando, profundizando el problema e incorporando otros aspectos importantes, tales como el deterioro de la calidad de vida de la familia, delincuencia e inclusión temprana en el mercado de trabajo de la población infantil en condiciones de desventaja para los mismos.

Ahora bien, esta situación evidencia las necesidades de una profunda transformación de la escuela venezolana, ya que la Educación es un derecho de todos, tal como se expresa en el artículo 5 de la Ley Orgánica de Educación (2009) “en cumplimiento de su función indeclinable y de máximo interés como derecho humano, universal y deber social fundamental, inalienable, irrenunciable, y como servicio público que se materializa en las políticas educativas” (p.1).

En atención a esta problemática, surge la necesidad de orientar el sistema educativo en función de los cambios sociales que se producen, con la finalidad de canalizar y elevar la formación del individuo. En consecuencia, el Ministerio de Educación y Deportes introduce un proyecto educativo innovador que facilita la

inclusión y permanencia de un elevado porcentaje de la población en pobreza extrema a través de la Resolución N° 179 el 15 de Septiembre de 1999 resuelve crear el Proyecto Experimental Escuelas Bolivarianas, la cual constituye una política del estado venezolano dirigida a afrontar las limitaciones del sistema escolar en los niveles de preescolar, primera y segunda etapa de Educación Básica, tal como lo expresa en su Artículo 2: “Las Escuelas Bolivarianas funcionarán con carácter experimental, con evaluación permanente, a los fines de superar las fallas, fortalecer los logros e incorporar nuevas propuestas.”(p. 78)

Es importante resaltar que el proyecto se encuentra inmerso dentro del Proyecto Educativo Nacional, y a través de sus objetivos procura la transformación social con la colaboración y el compromiso del Estado, mediante la articulación de la Constitución Bolivariana de Venezuela (1999) y la Ley Orgánica de Educación (1980), así se ha verificado en el artículo 3 de la nueva Carta Magna, destacando que la educación y el trabajo son los procesos fundamentales para convertir en realidad las aspiraciones sociales. De allí pues, que para alcanzar dichos fines se engloban aspectos como la protección, discriminación, abuso físico, mental, descuido o trato negligente o explotación de los niños, niñas y adolescentes.

Los componentes principales del proyecto se definen como dimensiones inseparables de una acción integral e integrada para el cambio del sistema escolar. Así que, la Escuela Bolivariana además de garantizar el ingreso de los niños y niñas al sistema escolar gozando de un horario integral (turno completo) asegura también su permanencia en ella a través del cumplimiento de dos características: alimentación, la cual comprende dos (2) comidas diarias y una (1) merienda y los servicios médico-odontológico, con esto se persigue acabar con la exclusión educativa y la deserción escolar.

En este sentido, se comprende la extensión de la jornada completa, el aumento de la calidad y cantidad de las instituciones escolares, la integración de la comunidad de manera efectiva y constante, accedendo ésta así a las diversas formas de cultura y a la integración y organización efectiva escuela-comunidad, para juntos luchar y por

medio de los programas sociales y la creación de cooperativas escolares combatir la pobreza, los problemas de alimentación, salud, deportes, entre otros.

En atención a la salud y deportes parece que la escuela bolivariana está relacionada con las motivaciones para la realización de actividades físicas en las personas en la búsqueda de ese estado de bienestar físico, mental que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

Por lo que parece oportuno abordar la definición de actividad física que según Annicchiarico (2002), “es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p.1). Por otro lado para Ramírez (1999), es entendida como “toda actividad del hombre que éste orientada a alcanzar condiciones, necesarias y suficientes, para lograr y conservar un alto nivel de salud, desarrollo físico y preparación física”. (p.15).

Y para que esto resulte efectivo, en el Artículo 1 de la Resolución N° 179, se expresa que:

las Escuelas Bolivarianas, las cuales funcionarán en turno completo, mañana y tarde, cuyos proyectos estarán permanentemente abiertos a la integración del entorno social y al concurso de la comunidad en el proceso educativo, mediante su participación en los programas que se realicen, realzando en todo momento los valores y experiencias que fortalezcan la identidad nacional.(p. 134)

De acuerdo con esto, en la medida en que se integren escuela y comunidad pueden desarrollarse acciones comunes dirigidas a buscar soluciones a los problemas así como mejorar la calidad de vida de las personas. Esta integración se entiende como la participación de los docentes padres y representantes en los espacios educativos con el fin de lograr objetivos comunes. Así lo sostiene la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006):

La nueva propuesta de participación que asume la comunidad educativa venezolana ha generado que docentes, representantes y sociedad afrontan la educación que docentes, representantes y sociedad en

general se integren en los cambios, que necesariamente, tendrá que adoptar la educación para enfrentar los retos del futuro. (p.78)

Sin embargo en la realidad esto pareciera no cumplirse, se observa que la integración escuela-comunidad no se da de manera efectiva, ya que los docentes expresan que los representantes asisten sólo a la entrega de boletines o cuando son llamados por la dirección del plantel por alguna situación de conflicto. Bajo esta perspectiva se hace necesario que el docente se convierta en un promotor comunitario, ya que a través de su acción propiciará la sensibilización, orientación y organización de las comunidades. Esto no significa que no se hayan hecho esfuerzos por buscar la integración y participación, pero éstos tropiezan con grandes debilidades que se sustentan en la falla de una verdadera formación en los docentes como promotores comunitarios. Se debe tener presente que una comunidad organizada constituye el recurso más valioso hacia el desarrollo social, una comunidad consciente de sus necesidades y sus deberes se compromete libremente en una acción de superación, mejorándose a si misma; para ello el docente los guiará hacia el cumplir y el hacer cumplir sus derechos, para lo cual se requiere que todos se involucren.

Con base en lo precedente, se postula al docente como protagonista para el logro de esta integración, pues su perfil lo concibe como una persona con múltiples funciones, específicamente la de promotor social, ejerciendo su acción en entornos socio-educativos cambiantes. Sobre este particular, el Ministerio del Poder Popular para la Educación ha hecho esfuerzos para capacitar a los docentes en este rol de promotores sociales, sin embargo, una simple observación de la realidad indica que, aun existe una profunda desvinculación entre el medio familiar y el escolar, debido quizás a la falta de acciones por parte de los docentes que estimulen la participación de los padres en las actividades de este Proyecto de Escuela Bolivariana.

Evidentemente el Preescolar Bolivariano “Bella Vista II” no escapa de esta realidad, ya que las autoras de la presente investigación pudieron observar que los docentes de dicha institución presentan dificultades con respecto al cumplimiento de

su rol como promotor comunitario, causado posiblemente por los pocos conocimientos que poseen sobre participación comunitaria, situación que ha traído como consecuencia la baja o nula integración escuela-comunidad y el incumplimiento de la misión, visión y principios del proyecto de Escuelas Bolivarianas.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

Determinar el uso de las actividades físicas como medio para promover la participación de la comunidad en el Preescolar Bolivariano “Bella Vista II”, ubicado en Cagua - Edo. Aragua

Objetivos Específicos:

- 1.- Diagnosticar el uso de las actividades físicas como medio para promover la participación de la comunidad en el Preescolar Bolivariano “Bella Vista II”, ubicado en Cagua - Edo. Aragua.
- 2.- Identificar los fundamentos teóricos que sustentan a la actividad física

Marco Teórico

La labor del Educador es tema de obligatoria atención para cualquier estudio del quehacer educativo. Su tarea es indispensable en el proceso de cambio y construcción de la nueva sociedad venezolana, el momento nos hace un llamado a todos los hombres y mujeres: que pasemos de preocuparnos a ocuparnos, que es obligatorio para todo aquel que tenga contacto con niños, jóvenes y adultos en misión de orientador, asumir el reto de formar y orientar nuevos líderes comunitarios.

A continuación se despliegan los temas que sirvieron de fundamento para este estudio, estos aspectos son:

Promotor Comunitario

Es aquella persona de gran sensibilidad social, que participa de los problemas que afectan a nuestra comunidad, en cuanto a la salud y el bienestar de las personas que viven en ella y de aquellos aspectos generales que son de vital importancia para

la vida en sociedad. Su trabajo consiste en diagnosticar los problemas de la comunidad y proponer acciones a los habitantes de la misma, para intentar las soluciones.

Participación

Etimológicamente la palabra participación proviene del latín ‘parten capere’ “que se traduce en ‘tomar una parte’ o ‘tomar parte’”

Según Santos (2001), hablar de participación en la escuela, implica de alguna manera hablar de democracia, ya que la participación supone que el poder está compartido y no en manos de unos pocos. Destaca que la democracia no se limita únicamente al voto, en tal sentido, los padres y madres no terminan su tarea democrática cuando acuden a las elecciones para elegir sus representantes.

No hay democracia, sin conciencia de pertenencia a una colectividad política, afirma Touraine, citado por Santos (Op.cit). Para este autor la democracia se basa en la responsabilidad de los ciudadanos. Si los padres y madres no se sienten miembros de una comunidad educativa, sino se sienten responsables de lo que pasa dentro de ella, la participación no existirá.

Una participación activa, conlleva a un proceso continuo ascendente de integración entre la escuela-comunidad; es por ello, que el Proyecto Educativo Nacional en su versión preliminar (1999), propone una escuela vinculada a la vida en su contexto local. Por lo anteriormente descrito Esté, citado por González (2001), plantea: “Si imaginamos una escuela que proponga la dignidad, la participación, la reivindicación de lo venezolano y de lo comunitario, todos los espacios escolares, las formas de relación, y el lenguaje tendrían que adaptarse para corresponderse con estos fines” (p. 73).

Por su parte González (Op.cit), plantea que una escuela en y para la vida tiene que abrirse a la participación para encontrar así, en la comunidad la base de todo su hacer. Tiene que ser una escuela en que niños, niñas y jóvenes encuentran que lo que son, lo que conocen y lo que dicen, es valorado y respetado y es sobre esa base que

pueden conocer otras cosas, entender lo que otros dicen y comprender nuevas acciones. De esta forma la comunidad se constituye en un elemento fundamental del ser niño y es su espacio de convivencia, la escuela tiene que formar parte de ella, redescubrirse en ella establecer en ella su función.

Participación es un proceso social, continuo y dinámico en virtud del cual los integrantes de una comunidad, a través de sus organizaciones legítimas y representativas y de los canales establecidos, deciden, aportan y reciben en la realización del Bien Común.(Reinoso y Bastardo, 2008)

Este proceso anteriormente descrito lo realizan los integrantes de las comunidades (la población), tomando como comunidad desde el micro (caserío, aldea, vecindario, barrio, urbanización) hasta la macro comunidad (pueblo, ciudad, país). Es un proceso realizado por el hombre y los hombres que conviven en una comunidad.

Para participar, los integrantes de las comunidades se deben organizar, porque la desorganización impide la participación. Por tanto, se necesita una organización social que permita la presencia activa de la población de manera legítima y representativa.

Al respecto, Muñoz (2006), establece que para poder participar es necesaria una condición importante: la capacidad y el conocimiento que se posean para poder opinar y actuar con fundamento, lo cual depende íntegramente de cada individuo. En este punto es necesario recordar con toda responsabilidad, que ningún cambio será posible, sino se logra un cambio interior. Toda transformación comienza por nosotros mismos; si no creemos en ellos, y no estamos consustanciados con los mismos, ningún cambio podrá ser posible, esta es la fuerza de la participación, la cual no se puede decretar.

La participación es concebida por Borjas (1987) como “un conjunto de instrumentos y procedimientos que las instituciones democráticas ponen a disposición de los grupos sociales... para facilitar su intervención en la vida política y estimular su

desarrollo colectivo” (p. 186).

Esta interpretación puede considerarse adecuada a la concepción de participación planteada en términos de democracia participativa y protagónica, ya que implica un proceso de ampliación de los canales a través de los cuales la sociedad interviene y colabora con su propio desarrollo.

Con referencia a lo planteado, vale destacar que con la participación se aspira acercar al ciudadano a la actividad pública; donde él es el primer sujeto de tal actividad, apuntalando así al fortalecimiento de la autonomía como sujetos sociales.

En este contexto la participación no se considera como algo opuesto al Estado, sino que es una suerte de complemento de las funciones del Estado. Es el reconocimiento de la incapacidad del Estado para resolver solo todos los problemas. En buena medida es un complemento a la acción del Estado, que procura, bajo la idea de la participación la transferencia de la gerencia de muchos servicios a la población o, en un sentido más amplio, a la sociedad civil. De esta manera se trata de buscar la eficiencia a través de la incorporación de actores a la propia comunidad, para los cuales los problemas son asuntos sentidos y tienen una responsabilidad con su propia comunidad que los obliga a rendir cuentas y a tener una calidad en la gestión muy superior a la que podía encontrarse en los funcionario del estado.

Cada ciudadano tiene el derecho y el deber de estar presente activamente en los mecanismos de tomas de decisiones e influir en el desarrollo del país para contribuir a la construcción de una sociedad justa y equitativa en la distribución de los beneficios que posee.

Una democracia participativa y protagónica ofrece a cada persona las oportunidades de cumplir su papel en la realización de una sociedad más justa y humana. Su logro exige la participación de la población en forma consciente y organizada.

Objetivos de la Participación

Un proceso participativo, basado en valores de justicia social y bien común

tendrá como finalidad el siguiente logro: La promoción de la persona humana, como ser libre y consciente para que determine su destino y construya una sociedad justa y humana.

A través de:

- Una presencia del pueblo organizado en la toma de decisiones políticas, económicas, culturales y sociales del estado.
- Un nuevo dinamismo en el cual los ciudadanos organizados se coordinen con las instituciones para programar, ejecutar y evaluar los proyectos que necesitan, en función de la planificación nacional.
- La colaboración de todos para que cada quien, ciudadanos y funcionarios cumplan a cabalidad los deberes que le corresponden.
- La distribución equitativa de los bienes y servicios de la sociedad.
- El aporte de todos en la realización de un bien común.

Características del Proceso de Participación

Un proceso de participación para el logro de una sociedad justa y humana exige cinco características básicas según Kliksberg (1998):

1. Actividad:

El proceso de participación implica esfuerzo y dinamismo. El hecho mismo de que es un proceso, supone una actividad. Esto indica que puede hablarse mucho de participación pero si no hay acción, si no hay actividad no hay participación.

2. Conciencia:

La conciencia exige un conocimiento de hechos y circunstancias, supone un análisis de posibilidades y alternativas.

Para que la actividad del proceso participativo sea consciente, se requiere información adecuada objetiva comprensible para la población. Consecuentemente, la población debe procesar y ponderar esta información. Ello exige un proceso de

educación que capacite para reflexionar, analizar hechos y realidades, buscar sus causas, establecer prioridades y jerarquizarlas. Tan solo así podrá aportar soluciones y ejecutar las actividades, responsable y conscientemente.

3. Libertad:

Un proceso de transformación social, como es el de participación, no puede ser coactivo, ya que todo lo que es impuesto, antes o después, es rechazado. Si se respeta a la persona, se debe respetar su libertad, es decir, la facultad que le permite decidir por sí mismo, sin que nada le obligue.

Cada persona debe tener la posibilidad de hacer lo que se debe porque cada uno así lo decide, libremente, por su propia razón y no por imposición externa.

La sociedad es el medio ambiente en el que el hombre puede ejercitar su libertad. Ese medio ambiente debe, por tanto, responder a las necesidades específicas de las personas, que exige el respeto por los valores del hombre, ese medio social debe tener las condiciones que permitan a los integrantes ejercitar -hacer uso- de su libertad.

4. Responsabilidad:

La responsabilidad indica y supone el asumir las acciones que cada uno realiza y las consecuencias de ellas, en términos personales y sociales. La responsabilidad implica el que cada uno responda frente así mismo y a los demás, por las acciones cuya ejecución ha asumido. Esta es la nota esencial de la libertad.

Para poder participar necesitamos, pues, ser responsables con nosotros mismos, en nuestra propia vida, con los demás, con nuestra comunidad y con nuestro país.

5. Eficacia:

El proceso de participación debe ser eficaz para el logro de su desarrollo. Esto significa que, efectivamente, debe haber la posibilidad de que cada uno actúe libre, consciente y responsablemente y que haya medios adecuados para alcanzar los objetivos que se persiguen.

La eficacia es un aspecto del logro. En efecto, el proceso de participación será eficaz en la medida en que logre su objetivo de promoción del hombre, en su dimensión personal y comunitaria. La posibilidad de satisfacer las necesidades y aspiraciones de la población, obtener resultados de acuerdo a los esfuerzos realizados, utilizar a cabalidad los medios disponibles, son aspectos imprescindibles en un proceso de participación. Es condición necesaria para la eficacia el que existan los medios adecuados al proceso en el tiempo, en el espacio y el momento histórico en que se vive.

Según Cieza (2003), la educación comunitaria tiene principios educativos y metodológicos que orientan el trabajo comunitario son los fundamentos en los cuales se apoyan el trabajo de los promotores para lograr el adecuado desarrollo y bienestar de la comunidad. El trabajo comunitario por ser de gran importancia en la actualidad se fundamenta en los siguientes principios:

- La participación comunitaria: Es la acción o conjunto de acciones a través de las cuales la comunidad se involucra y toma parte. Esto significa que la comunidad se responsabiliza por la situación que la afecta. En este caso, la comunidad asume los aportes a los que hubiese lugar para modificar aquellas condiciones que rompen con la armonía de la vida de los integrantes de la comunidad.
- La Organización: Es la adecuada disposición o distribución de los recursos humanos, materiales, y económicos, etc. con que se cuenta para llevar a cabo el trabajo comunitario.
- La Acción: Es la ejecución de una o varias actividades que se tiene previsto realizar en función de los objetivos comunes o individuales.
- Formación: Es el desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades grupales e individuales con miras a fortalecer y enriquecer el trabajo comunitario.
- La Autogestión: Con consiste en crear las condiciones favorables para la vida en comunidad, y dar respuestas a las necesidades. La autogestión implica pues, crear y administrar adecuadamente los recursos (humanos, materiales y financieros

disponibles en la comunidad) para el logro de los objetivos comunes o individuales.

- La Comunicación: Es el intercambio de ideas y de experiencias en relación al tema o problema que los ocupa.
- La Solidaridad: Es el grado de compromiso que adquiere cada uno de los miembros de la comunidad con el colectivo con la finalidad de conformar un frente común.

Participación Comunitaria

La participación comunitaria es definitiva por Kliksberg (1998) como un “proceso que implica profundos cambios sociales. Como tal es esperable que genere resistencias, y que al vulnerar intereses instalados los mismos desarrollen estrategias de obstaculización” (p.25). Es decir son acciones a través de las cuales la comunidad se involucra y forma parte, esto significa que la comunidad se responsabiliza por la situación que la afecta. En este caso la comunidad asume los aportes a los que hubiere lugar para modificar aquellas condiciones que rompen con la armonía de la vida de los integrantes de la comunidad.

La participación comunitaria municipal es la organización racional y consciente de las personas que habitan en el municipio, con el propósito de proponer las iniciativas que satisfagan sus necesidades; definir intereses y valores comunes; colaborar en la realización de obras y prestación de servicios públicos, conocer sus responsabilidades como miembros del municipio e influir en la toma de decisiones del ayuntamiento.

La actividad física

La actividad física para Sánchez, (2006) es definida como el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, por el autor como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades

deportivas”. Considerando cada una de estas definiciones, el autor plantea que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

A continuación se hará descripción de las características de la actividad física (AF) sus dimensiones y sus categorizaciones. De entrada se abordará las dimensiones donde se desenvuelve la AF, en las cuales incluyen actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir, no hay movimiento, los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Si por el contrario existe la presencia de movimiento se estaría hablando de una contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico, es decir, que implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo

rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

Por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades. En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: la glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria. Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el carreras a toda velocidad; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

Beneficios de la actividad física

Matveev (2003), señala que la práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, entre otras.

Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas. Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

Por otro lado, el deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes. Y tiene el beneficio que

permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Metodología

Esta investigación se inscribe bajo el paradigma cuantitativo que se caracteriza por utilizar el dato como esencia sustancial de su argumentación. Tal como lo sostiene Palella y Martins (2003) “es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre determinadas variables” (p.32). En este sentido, la presente investigación cumple con los parámetros del tipo de investigación de campo de carácter descriptivo, pues las autoras recopilaron la información acerca de la problemática planteada en el lugar de los acontecimientos. Específicamente en el Preescolar Bolivariano “Bella Vista II”, ubicada en Cagua, estado Aragua. . La muestra es de tipo censal ya que se tomo la totalidad de la población la cual estuvo constituida por los 10 docentes que laboran en la institución objeto de estudio. Como técnica se utilizó la encuesta, y como instrumento el cuestionario, el cual fue validado por un experto en metodología, uno en el área de participación comunitaria y otro en lengua. Seguidamente se le realizó la confiabilidad del mismo, por medio de un estudio preliminar aplicado a 10 sujetos al azar, inmediatamente el procedimiento que se utilizó para comprobar el índice de confiabilidad del instrumento, fue a través de la aplicación de la fórmula del Alpha de Crombach, el cual dio como resultado 0,81.

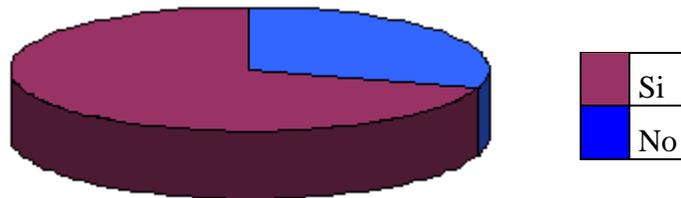
Resultados

A continuación se presenta los gráficos de circunferencias y los respectivos análisis descriptivos elaborados por las autoras tomando en cuenta los resultados

obtenidos por medio del instrumento empleado en la presente investigación.

Gráfico Nro. 1.

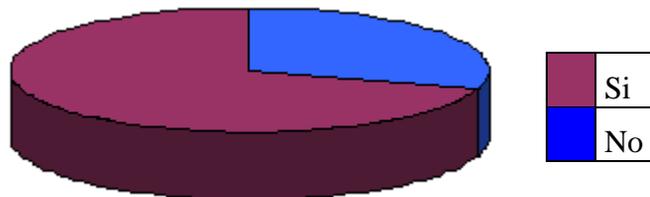
¿Cree Usted que las Comunidades Organizadas obtienen un beneficio social a través de la participación?



Análisis Según la información aportada el 70% de los encuestados opina que la comunidades organizadas si obtienen un beneficio social a través de la participación. Una minoría de un 30% lo niega. Estos resultados indican que la mayoría de los docentes valoran la organización de la comunidad que facilita la reflexión sobre su práctica pedagógica como promotor comunitario.

Gráfico Nro. 2.

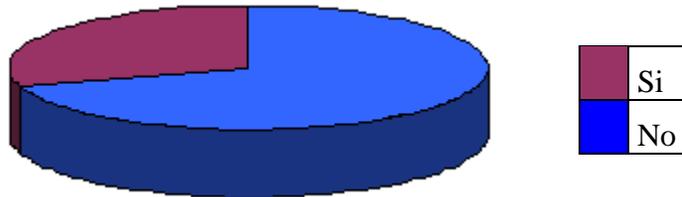
¿Cree Usted importante la participación comunitaria a través de la actividad física para la consolidación del binomio escuela – comunidad?



Análisis. Se observa en los datos obtenidos que el 70% de los docentes afirma que es importante la participación comunitaria a través de la actividad física para la consolidación del binomio, escuela – comunidad. Sin embargo una minoría significativa opina lo contrario. Los resultados permiten inferir que más de la mitad de los docentes perciben con claridad la relevancia de la participación y estrechar los lazos de la familia y la escuela. Considerando que con el resto de los docentes habrá que potenciar la motivación sobre su rol como promotor comunitario.

Gráfico Nro. 3

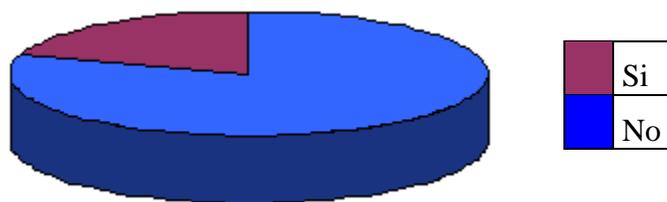
¿Conoce Usted las Instituciones Legalizadas a través de las cuales se promueve la participación comunitaria en su localidad para llevar a cabo la actividad física?



Análisis. Solo un 30% de los informantes afirma que conoce las instituciones legalizadas a través de las cuales se promueve la participación comunitaria para llevar a cabo las actividades físicas en su localidad, por el contrario un 70% lo desconoce. Lo anterior fundamenta la necesidad de actualización de los docentes encuestados; pues existe desinformación en la mayoría sobre las organizaciones comunitarias establecidas en la localidad.

Gráfico Nro. 4

¿Considera Usted que la Institución cumple con los lineamientos formales para lograr el desarrollo de la Participación Comunitaria a través de la actividad física?

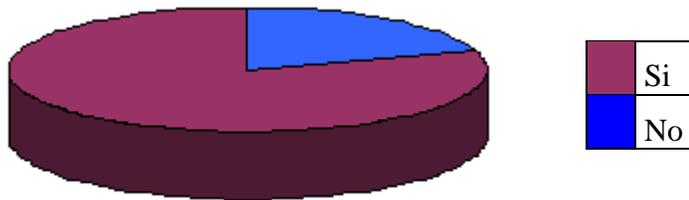


Análisis. A partir de estos resultados se observa que el 20% de los docentes encuestados considera que la institución cumple con los lineamientos formales para lograr el desarrollo de la participación comunitaria a través de la actividad física. Sin embargo una mayoría del 80% de los docentes considera que la institución no cumple con tales lineamientos; todo lo anterior demuestra que existe desinformación. Por parte de los responsables del proceso administrativo, en cuanto a su papel como

rector de los lineamientos formales para llegar al desarrollo de la participación comunitaria.

Gráfico Nro. 5.

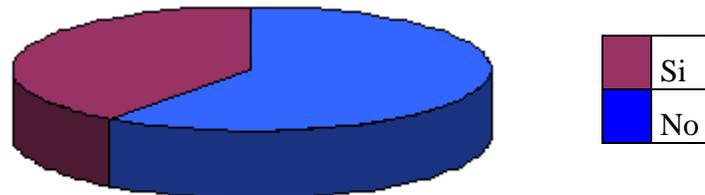
¿Siente Usted agrado al promover la participación comunitaria a través de la actividad física entre sus representantes?



Análisis. En este ítems un 80% de los informantes afirma que siente agrado al promover la participación comunitaria a través de la actividad física entre sus representantes, solo un bajo porcentaje demuestra lo contrario. Las opiniones aseguran que la mayoría de los docentes muestran interés y la voluntad de promover la integración de los representantes y actores de la comunidad a la institución escolar.

Gráfico Nro. 6.

¿Se siente Usted conforme con la actividades que realiza para promover la participación comunitaria?

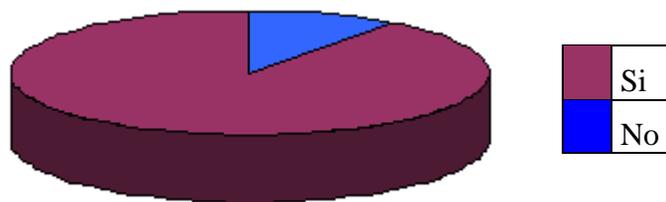


Análisis. Se puede apreciar en los resultados obtenidos que el 60% de los docentes visitados no se siente conforme con las actividades que realiza para promover la participación comunitaria, por el contrario el 40% está conforme. El análisis de los

resultados muestra que en general la situación de los docentes es positiva, pues esta inconformidad es el paso para la búsqueda de alternativas diversas para promover la participación comunitaria.

Gráfico Nro. 7.

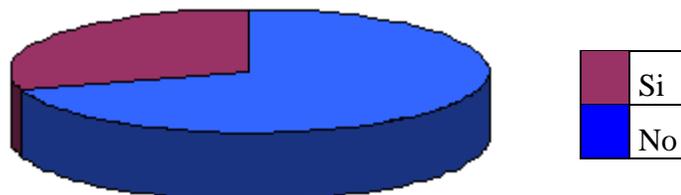
¿Está Usted dispuesto a participar en el desarrollo del plan estratégico para promover la práctica comunitaria a través de la actividad física?



Análisis. Los resultados obtenidos muestran que el 90% de los docentes está dispuesto a participar en el desarrollo del plan estratégico para promover la participación comunitaria a través de la actividad física, solo un 10% no está dispuesto. Estas cifras permiten inferir que los docentes mantienen expectativas y están dispuestos a perfeccionarse.

Gráfico Nro. 8.

¿Realiza Usted talleres como actividad para promover la Participación Comunitaria a través de la actividad física?

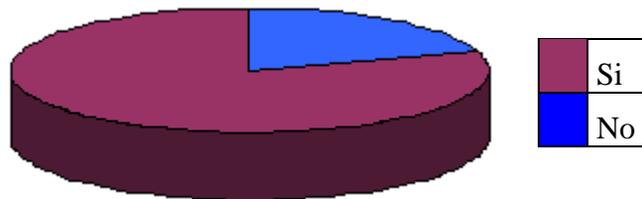


Análisis. El gráfico revela que el 30% de los docentes encuestados realiza talleres como actividad para promover la participación comunitaria a través de la actividad

física, sin embargo el 70% no los realiza. Lo anterior permite inferir que la mayoría de los encuestados no realiza talleres como estrategia, limitando su actividad pedagógica hacia la participación, pues el taller es una actividad dinámica interactiva y entretenida para facilitar la interacción entre los actores del hecho educativo.

Gráfico Nro. 9.

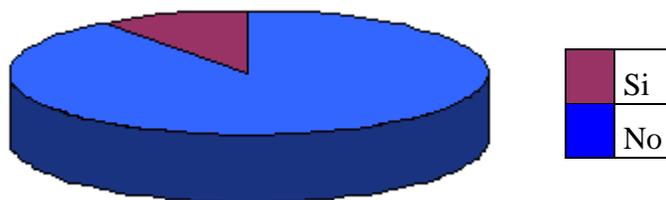
¿Cree Usted que una participación activa conlleva al proceso continuo ascendente de una integración entre la escuela y la comunidad?



Análisis. Los resultados muestran que el 80% de los informantes afirman que una participación activa conlleva a un proceso continuo ascendente de integración entre la escuela y la comunidad mientras que el 20% lo niega. Estas opiniones permiten inferir que la mayoría de los docentes esta conciente de que la participación activa orienta al éxito la integración escuela – comunidad.

Gráfico Nro. 10.

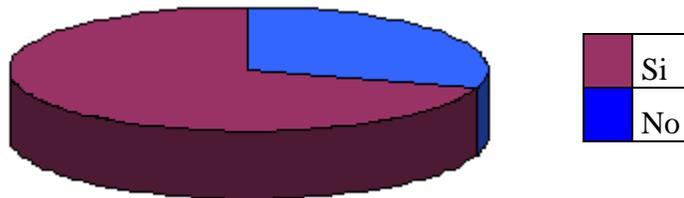
¿El Ministerio del Poder Popular Para la Educación como agente rector ha promovido la formación permanente a los docentes con respecto a la participación comunitaria en su institución?



Análisis Los resultados obtenidos muestran que el 90% de los docentes niega que el Ministerio del Poder Popular Para la Educación promueva la formación docente, con respecto a la participación comunitaria en la institución, solo un 10% lo afirma.

Gráfico Nro. 11.

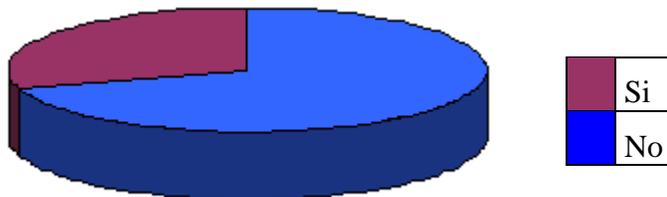
¿Establece Usted la negociación y el compromiso con sus representantes como estrategia para promover la Participación Comunitaria?



Análisis. De acuerdo a los datos presentados los docentes encuestados afirman establecer la negociación y el compromiso con sus representantes como estrategia para promover la Participación Comunitaria, solo un 30% no establece. Este porcentaje elevado de docentes hacen la mayoría en su disposición de aplicar esta estrategia para activar la participación comunitaria.

Gráfico Nro. 12.

¿Promueve Usted los Colectivos como estrategia para la Participación Comunitaria?



Análisis En esta dimensión el 30% de los docentes afirma que promueven los colectivos como estrategia para la participación comunitaria, sin embargo un 70% expresa que no lo promueve.

Estos resultados determinan que la mayoría de los docentes no utiliza esta estrategia para incentivar la participación de padres y representantes en la institución.

Análisis

Los resultados muestran que los docentes demostraron que la mayoría valora la organización de las comunidades y el beneficio social que obtienen a través de la participación y están conscientes de la importancia de la participación comunitaria a través de la actividad física para la consolidación del binomio escuela comunidad. Más de la mitad de los docentes perciben con claridad la relevancia de una gestión participativa de la comunidad y la escuela. Sin embargo existe una minoría que demostró no estar muy claros sobre las funciones de su rol como promotor comunitario.

En relación con el conocimiento posee el docente sobre las instituciones legalizadas para promover la participación en la localidad, sólo un 30% posee información.

Lo anterior fundamenta la necesidad de actualización de los informantes sobre organizaciones establecidas en la comunidad que promueven la participación comunitaria.

En cuanto a la apreciación de los docentes sobre el cumplimiento de la institución con los lineamientos legales para lograr el desarrollo de la participación comunitaria la mayoría considera que no se cumple con la normativa lo que también demuestra que existe desinformación por parte de los responsables del proceso administrativo en cuanto a su papel como rector de los lineamientos formales para propiciar la participación comunitaria en la institución.

Por el contrario en relación a la dimensión actitudinal del estudio un alto porcentaje (80%) de los docentes siente agrado al promover la participación comunitaria a través de la actividad física entre sus representantes. Lo que permite inferir la existencia de un interés y voluntad de promover la integración escuela comunidad. Otro punto de reflexión a destacar es que más de la mitad de los docentes no esta conforme con las actividades que realizan para promover la participación de

su comunidad.

De lo que se desprende que la situación de los docentes en general es positiva pues esta inconformidad es el paso para la búsqueda de alternativas diversas para promover la participación comunitaria. Más aún el 90% de los informantes está dispuesto a participar en el desarrollo del plan estratégico para promover la integración en la comunidad.

Es importante destacar que los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los docentes esta consiente que la participación activa orienta al éxito la integración escuela comunidad. Sin embargo niegan que el ministerio como ente rector haya promovido la formación docente con respecto a la participación comunitaria en la institución.

Finalmente los docentes manifestaron que tratan de establecer la negociación y el compromiso con sus representantes como estrategia para activar su participación y que la mayoría no promueve los colectivos para incentivar la integración de los padres y representantes a la institución escolar.

Conclusiones

A partir del análisis e interpretación de resultados, atendiendo a la variable que configura el problema en estudio se expone lo siguiente:

La conclusión más significativa a la que se pudo llegar a partir de las opiniones expresadas por los docentes participantes en el estudio es que existe desinformación sobre la participación comunitaria a través de la actividad física, y en general carencia de conocimientos que faciliten esa integración comunitaria.

A pesar de que el docente está consciente de su rol como promotor comunitario y que valora la organización de las comunidades y el beneficio social que obtiene a través de la participación no está actualizado con respecto a las instituciones legalizadas para promover esa participación. No es de extrañar que los docentes manifiesten sentirse poco preparado cuando los responsables del proceso

administrativo de la institución y el organismo rector no hayan promovido la formación permanente dentro de esa institución con respecto a la participación comunitaria.

En relación a la actitud de los docentes se observa disposición de los mismos para la innovación y nuevas formas de actuar y de recibir formación con respecto a la actividad física para promover la participación comunitaria.

Se pudo apreciar también que dentro de la institución no se cumple con los lineamientos formales para promover la participación comunitaria.

Finalmente se pudo valorar que la totalidad de los docentes en estudio considera necesaria la propuesta de un plan estratégico para promover la participación comunitaria en el Preescolar Bella Vista II, Cagua, Estado Aragua.

Recomendaciones

Una vez elaboradas las conclusiones a las cuales se llegó a través de los resultados obtenidos durante la investigación se hace necesario formular una serie de recomendaciones que se aproximen para el logro de los objetivos propuestos.

- Proponer un plan de acción estratégico para promover la participación comunitaria a través de la actividad física en el preescolar.
- Motivar a los docentes a incorporar real y eficientemente los conocimientos adquiridos durante la implementación del plan.
- Llevar la continuidad y profundizar en los planteamientos que se vayan generando durante la ejecución.
- Elaborar material informativo (folleto, revistas, trípticos, entre otros) que le permitan mayor información a los docentes, directivos, miembros de la comunidad sobre lineamientos formales de la participación comunitaria a través de la actividad física.

- Estimular a los docentes sobre procesos de investigación-acción sobre estrategias dinámicas, interactivas e innovadoras sobre participación comunitaria.
- Realizar periódicamente colectivos para compartir experiencias y detectar debilidades y fortalezas en el proceso de integración escuela-comunidad.

Referencias

- Annicchiarico, R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. [Documento en línea] Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm> [Consulta: 2009, Octubre 06].
- Borjas, B. (1987). Movimientos Sociales y Participación en Hispanoamérica. Editorial Centeno. Madrid – España.
- Cieza, J. (2003). Educación Comunitaria. [Revista de Educación en Línea] Disponible: <http://es.scribd.com/doc/35892674/Educacion-Comunitaria>. [Consulta: 2011, Octubre 11].
- González, L. (2001). Educación ética y transversalidad. Cuadernos de pedagogía, 227, 10-13. Barcelona.
- Klikberg B. (1998). Instituciones y Desarrollo. [Documento en línea] Disponible: http://participar.org/documentos/Seis_Tesis_Klisberg.pdf [Consulta: 2011, Octubre 12].
- Ley Orgánica de Educación (1980). Gaceta Oficial de la República de Venezuela N^o 2635 Extraordinario del 28 de Julio de 1980. Caracas: Venezuela.
- Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta oficial de la República Bolivariana de Venezuela N^o 5929 Extraordinario de agosto de 2009. Caracas: Venezuela.
- Matveev, S. (2003). La efectividad de la alternancia de las sesiones con distintas cargas en los microciclos de entrenamientos. Colombia: Ediciones Kiev.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, (1999). Versión preliminar del Proyecto Educativo Nacional. Caracas: Autor.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (1999). Resolución N^o 179. Creación

de escuelas bolivarianas.

- Muñoz, G. (2006). La Escuela de Aprender: Innovación en la Enseñanza de la Ciencia y la Tecnología Memoria IV Congreso Iberoamericano de Educación Científica. (pp. 23-45) CONCYTEC-I Lima- Perú
- República Bolivariana de Venezuela. (1999). Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Caracas: Autor
- Sánchez, J. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. Publice Standard. Pid: 704.
- Santos, M. (2001). La escuela que aprende. España: Ediciones Morata. S.L.
- Palella, S. y Martins, F. (2003). Metodología de la investigación cualitativa. Caracas. Fedeupel.
- Ramírez, J. (1999). Educación física, deporte y recreación. Maracay: Editorial Episteme, C.A.
- Reinoso, B. y Bastardo, D. (2008). Gestión Comunitaria. Editores: Ba-Di. Caracas.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2006). Manual de Trabajo de Grado y Tesis Doctorales. Caracas. Autor.