



## PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD EN LA COMUNIDAD “LA CARUCIEÑA” DEL MUNICIPIO IRIBARREN. ESTADO LARA

Linnet Alvares<sup>1</sup>,

Ministerio del Poder Popular Para la Educación Barquisimeto – Venezuela

<https://orcid.org/0009-0008-5417-9735>

Adriana Gioiello<sup>2</sup>

Instituto Universitario de Tecnología Mario Briceño Iragorry Valera – Venezuela

<https://orcid.org/0009-0005-7926-9508>

### Resumen

El Presente trabajo de investigación tuvo como propósito proponer un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad “La Carucieña” del municipio Iribarren, del estado Lara. Fue desarrollado con el enfoque cuantitativo, bajo la modalidad de proyecto especial. El primer paso fue determinar la necesidad de elaborar la propuesta, sobre estos aspectos, los sujetos respondieron tener un 100% de necesidades de recibir informaciones para desarrollar la misma. La población y muestra fue de 50 adultos mayores los cuales serán beneficiados con la ejecución del plan, se le aplicó una encuesta con preguntas dicotómicas. Se pudo conocer que la población requieren información sobre la ejecución sistemática de la actividad física, sobre todo aplicable entre las edades de: 50 a 70 años en ambos sexos, la frecuencia que presentó mayores de problemas de salud, entre los que se distinguieron: sobrepeso, hipertensión, dolores musculares, por lo tanto a esta población y a la que logró incorporarse como medio preventivo, se les desarrollarán actividades de esta área de la actividad física, capaz de cooperar con soluciones problemáticas que afectan a la población objeto del estudio. Para validar el plan se seleccionaron 10 docentes de educación física con perfil para desarrollar el contenido elaborado. El instrumento fue sometido a la validez de contenido, y su confiabilidad con una prueba piloto aplicada a 10 docentes, sus respuestas evaluadas con el coeficiente Kuder de Richardson dio un resultado de 0,73, lo que produjo su aplicación. Los resultados se compartirán por diversas fuentes entre ellas: las redes sociales para ampliar los efectos del estudio con su propuesta, que beneficiaría a poblaciones similares con problemas parecidos.

**Descriptor:** plan de actividad física, prevención problemas de salud, comunidad la Carucieña

---

<sup>1</sup> Magister en Enseñanza de la educación física de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Correo electrónico: [linnetemilia@gmail.com](mailto:linnetemilia@gmail.com)

<sup>2</sup> Doctora en Ciencias de la Educación. Instituto Universitario de Tecnología Mario Briceño Iragorry

Correo electrónico: [gioielloa@gmail.com](mailto:gioielloa@gmail.com)

## PHYSICAL ACTIVITY PLAN FOR THE PREVENTION OF HEALTH PROBLEMS IN THE "LA CARUCIEÑA" COMMUNITY OF THE IRIBARREN MUNICIPALITY. LARA STATE

### Abstract

The purpose of this research work was to propose a physical activity plan for the prevention of health problems in the "La Carucieña" community of the Iribarren municipality, Lara state. It was developed with the quantitative approach, under the modality of special project. The first step was to determine the need to develop the proposal, on these aspects; the subjects responded that they had a 100% need to receive information to develop it. The population and sample was 50 older adults who will benefit from the implementation of the plan, a survey with dichotomous questions was applied. It was possible to know that the population requires information on the systematic execution of physical activity, especially applicable between the ages of: 50 to 70 years in both sexes, the frequency that presented major health problems, among which were distinguished: overweight, hypertension, muscle pain, therefore, this population and the one that managed to be incorporated as a preventive measure, will be developed activities in this area of physical activity, capable of cooperating with problem solutions that affect the population under study. To validate the plan, 10 physical education teachers with a profile were selected to develop the elaborated content. The instrument was subjected to content validity, and its reliability with a pilot test applied to 10 teachers, their responses evaluated with Richardson's Kuder coefficient gave a result of 0.73, which led to its application. The results will be shared by various sources including: social networks to expand the effects of the study with its proposal, which would benefit similar populations with similar problems.

**Descriptors:** physical activity plan, prevention of health problems, La Carucieña community

### Introducción

El Ministerio para el Poder Popular para la Salud (MPPPS) es el órgano rector del sector salud en Venezuela, tiene como funciones claves: la regulación, formulación, diseño, evaluación, control y seguimiento de: las políticas en salud, programas - planes de salud, desarrollo social y la integración de las fuentes de financiamiento y asignación de los recursos del Sistema Público Nacional de Salud; en ese sentido, la atención integral de salud a todos los sectores de la población, en especial la de bajos recursos; y la promoción de la participación ciudadana.(Najul: 2021:19). Al respecto, se debe destacar que este ministerio se ha planteado como prioridad la reestructuración de su funcionamiento, la aplicación de una estrategia de atención integral a la población y la creación de un Sistema Público Nacional de Salud (SPNS) buscando trascender el énfasis puesto en la medicina curativa, preventiva y orientar así las acciones en el ámbito nacional hacia el desarrollo social.

En el presente estudio se buscó seguir las iniciativas del señalado ministerio para la Salud, al abordar la propuesta de un plan de actividad física para la prevención de

problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara. En la cual se ha tenido conocimiento de que hay una población de adultos mayores que concurren a los centros de salud de dicha comunidad en donde han expresado que presentan problemas de salud entre los cuales se destacan: sobrepeso, diabetes, hipertensión, dolores musculares, en la frecuencia de adultos mayores entre 50 y 70 años, y casi todos manifiestan que están en estado de sedentarismo, por lo cual ameritan sean atendidos como medida preventiva, rehabilitación y/o mantenimiento para mejorar su salud.

El MPPE recomienda que a través de las instituciones se coopere para que se organicen las comunidades para apoyar la prevención, el control y el tratamiento de las enfermedades que ocurren a nivel comunitario, por este motivo, y debido a que en la población señalada se presentó un plan de actividad física que se ha diseñado con la finalidad de que a través de los consejos comunales organizados del sector se desarrolle el contenido del plan, siendo así un aporte del sector universitario hacia las comunidades, tal como lo plantean algunas leyes inmersas en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, 1999, la Ley del deporte, educación física, actividad física y recreación, 2011, donde se destaca la necesidad de que el estado a través de sus instituciones educativas, desarrollen programas, planes a favor de la población venezolana.

La OMS, (2022) señala que, con la época de pandemia, ha sido preocupante el aumento de algunas enfermedades no transmisibles, como: los trastornos de tipo cardiovasculares representan el 19% de la carga de morbilidad en adultos de 50 años o más. La cardiopatía isquémica y las enfermedades cerebrovasculares son las dos causas que más contribuyen a la carga de mortalidad y morbilidad en los adultos de edad avanzada (mayores de 60 años) en la última década; pero también el sobrepeso es casi una epidemia a nivel mundial, la diabetes y otros problemas de salud se acrecientan a nivel mundial, motivo por el cual se realiza el presente estudio.

Se debe resaltar que, en un informe del ambulatorio "La Carucieña", se atienden problemas de salud de su población y los últimos índices indican que, a este centro de salud se atienden semanalmente un número aproximado de 26 personas que asisten con problemas de salud de enfermedades no contagiosas entre los que se destacan, dolores musculares, lumbagos, estrés, siendo las causas mayores el sobrepeso, la hipertensión arterial y la mayoría de los asistentes son personas sedentarias, por lo cual se deduce la necesidad de que se abra su atención a través de programas de activación física.

Se quiere con el diseño del presente plan también cooperar con el déficit de personal, deficiencias en cuanto a la carencia de los fármacos y equipos médicos, lo que genera que muchos de los casos que acuden al centro de salud, sean remitidos al Hospital Central Universitario Antonio María Pineda, situación que no debería y que serviría para evitar el congestionamiento del principal centro de salud. Por lo que la propuesta que se presenta tendrá dos vertientes de atención problemática: los

problemas de salud de la población y, las debilidades del centro de salud en cuanto a la atención de su población. Se abordó un estudio de campo descriptivo, y con apoyo en la búsqueda de información en la fuente directa (ambulatorio del poblado seleccionado, y consejos comunales), donde se ahondo en la problemática de salud existente.

Por otra parte, es importante mencionar que, con el presente proyecto se presentó la creación de un voluntariado los cuales pueden constituir la esencia misma de la misión de una población organizada, centrada en movilizar la vida de las personas vulnerables, en tal sentido, los voluntarios desempeñan un papel vital contribuyendo para abordar los problemas humanitarios actuales, no sólo en casos de desastre y emergencia, sino también en la recuperación inicial y la labor cotidiana en sus propias comunidades. Este voluntariado que se recomienda para la ejecución del plan, tendrá una agenda importante en el desarrollo y ejecución del mismo. De esta manera se converge con Fernández (2019), quien señala que Venezuela requiere de fortalecer las comunidades en su proceso de organización para que pueden superar sus problemas, y caminar hacia lograr una mejor calidad de vida.

Finalmente, con lo planteado, se tiene conocimiento como investigadoras que hay aproximadamente en la "Carucieña", según censo realizado 130 personas adultas mayores que tienen sobrepeso, problemas de hipertensión, sufren de diabetes, las cuales van a ser clasificadas para su atención individualizada. Por lo tanto, se precisaron 4 canchas o espacios utilizables para la práctica de la actividad física, recreativa o deportiva, por este motivo se formará un voluntariado de salud, que utilice la actividad física, la recreación y el deporte, como medios para evitar problemas de salud, para atender los problemas de la población que sea inscrita para el desarrollo del presente plan.

Para ello se presentaron las siguientes interrogantes de investigación, las cuales dieron origen a los propósitos que se plantean en el estudio, ellas son: ¿Es necesario proponer un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara?, ¿Cuáles son las necesidades que tienen los habitantes de la comunidad de La Carucieña para la elaboración de un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud?, ¿Qué actividades deberá contener un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara?, ¿Será válido por los especialistas el plan de salud de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña". De estas interrogantes surgieron los siguientes objetivos:

### **Objetivo General.**

Proponer un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara

## **Objetivos Específicos:**

Diagnosticar las necesidades que tienen los habitantes de la comunidad de La Carucieña para la elaboración de un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara.

Elaborar un plan de salud de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara

Validar el plan de salud de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara

## **Argumentación teórica**

Para lo correspondiente a la actividad física para Colmenarez, (2011), es un medio, una herramienta valiosa para la promoción de la salud, "desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la creación de hábitos que ejecutados de manera sistemática, controlada, secuencial (mínimo tres veces por semana), ayudan a mejorar la aptitud física" (p.59) y, con ello a tener mejores estados de salud, integral del ser humano. Deja ver la importancia de que la actividad física que se contemple en el plan se haga tomando en cuenta esa exigencia del investigador.

En esa dirección Herrera, (2022), expresa que, la "Actividad Física es de gran importancia, sobre todo si se observan efectos negativos en la salud de las personas, sobre todo por vivir de un modo de vida sedentario" (p. 34). Así mismo, Sizzu, (2020), resaltar a la práctica de la actividad física, expresando que, "es una acción que conduce hacia un estado saludable, sobre todo al realizarse bajo las condiciones recomendadas por los profesionales", (p.48). Destaca el investigador que, "a través de la ejercitación física es una buena forma de mejorar o mantener la salud" (p.86).

Se puede deducir de las posiciones de los autores consultados que, la actividad física es un medio importantísimo para promover estados de salud optimizados, y por lo tanto para las personas de la tercera edad a la cual va dirigido el estudio va ser un gran aporte como medios de rehabilitación, mantenimiento, prevención y atención a sus variados problemas que presentan. De allí una referencia, que queda para personas que quieran elaborar planes de actividad física para la atención de la salud.

En lo que se refiere a voluntariado, Boada (2021), señala que "los voluntariados en los programas de salud buscan que se realice un trabajo en equipo entre: facilitadores de actividad física, médicos, enfermeras y personal local en los hospitales y clínicas médicas en diferentes lugares de todo el mundo" (p.49). En la comunidad de la Carucieña, se aspira que, a través del personal de su centro de salud, se pueda hacer un trabajo en equipos, el cual va ser coordinado por el voluntariado a crear en el escenario señalado.

Porqué realizar Actividad Física es una Actividad Preventiva, según Vidarte, et al (2011), la actividad física "se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida". (p.205). Esto hace ver que, las personas que realizan actividad física de manera sistematizada pueden tener una actitud preventiva hacia posibles problemas de salud. ¿Cómo evitar el Sobrepeso?, según autores como Montilva, (2010), una de las formas de mantener un peso saludable es siendo una persona activa, que tenga suficiente movimiento, esto se puede lograr, activándose, saltar la cuerda, bailar y caminar hará latir con fuerza a su corazón, también participando en un plan de actividad física (p.88).

La Hipertensión Arterial, según Montilva (ob cit), este problema de salud, es la anormalidad que eleva la presión en las arterias. Se conoce que una presión elevada constante es un factor de peligro para las enfermedades cardiovasculares. La sangre que circula con una fuerza exagerada por los vasos sanguíneos provoca con el tiempo lesiones en sus paredes sensibles, y favorece a la acumulación de sustancias grasosas y coágulos, con una inevitable destrucción de las arterias y venas. Este proceso se denomina Arteriosclerosis. (p. 87).

La Diabetes y sus Problemas, para Bolívar, (2012) "la diabetes es una enfermedad crónica que incapacita al organismo a utilizar los alimentos adecuadamente, de esta forma al ingerirlos, estos se descomponen convirtiéndose en una forma de azúcar denominada glucosa, que es el combustible que utilizan las células para proveer al organismo de la energía necesaria". (p.17). Es importante destacar que, este proceso de transformar los alimentos en energía se llama metabolismo. Para metabolizar la glucosa adecuadamente, el organismo necesita una sustancia llamada insulina. Se cierra así la fundamentación teórica donde se revisaron los descriptores del estudio.

## **Metodología**

El presente estudio, tuvo como propósito proponer un plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara, el mismo fue abordado con el paradigma positivista de investigación cuantitativa, se tomó las orientaciones de Hernández, Fernández y Baptista,(2016); quien enmarca al positivismo, como "una corriente de pensamiento que no admite como válidos otros conocimientos sino los que proceden de las ciencias empíricas", (p.83), en este caso fue utilizando la estadística descriptiva para el análisis de los ítems aplicados.

Como tipo de investigación, se desarrolló con un estudio de campo, del cual la misma fuente anterior, la describe como aquella que, "se realiza con un análisis de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza". (p.86). Se debe señalar, que en este estudio se considera de campo ya que se recolectaron los datos directamente de habitantes del sector La

Carucieña, mediante la aplicación de la encuesta. La población que se beneficiará al desarrollar la propuesta fue de 50 adultos mayores. Y, la modalidad de estudio fue la de proyecto especial, en este caso un problema social de salud, a una comunidad larense. Para la recolección de la información sobre la validación del plan se tomó una muestra intencional de 10 sujetos. El instrumento aplicado fue de tipo cuestionario, contentivo de 12 ítems con la modalidad dicotómica, el mismo fue sometido a las pruebas de validez de contenido, y su confiabilidad con una prueba piloto aplicada a 10 sujetos diferentes de la muestra, sus respuestas evaluadas con el coeficiente, Kuder de Richardson dio un resultado de 0,73, lo que permitió su aplicación.

### Cuadro 1

Valores en frecuencias y porcentajes referente a: se tiene información para ejecutar juegos diversos aplicables a la ejercitación de personas con problemas de sobrepeso, diabetes o hipertensión

Sujetos de Estudio	Respuestas	Frecuencias	Porcentaje
10	Si	10	100
	No	-	-

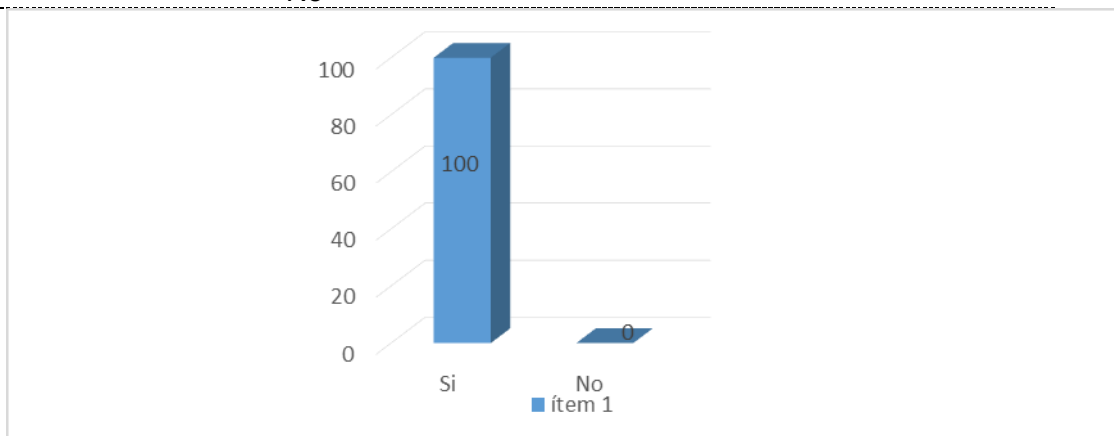


Gráfico 1. Representación porcentual gráfica referente a: Tienes información para ejecutar juegos diversos aplicables a la ejercitación de personas con problemas de sobrepeso, diabetes o hipertensión

Ítems clave para determinar la necesidad de información que presentaron los sujetos facilitadores de la propuesta que se presenta con el estudio. En relación al ítem 11, el 100% de los sujetos encuestados respondieron que Si, necesitan información para conocer juegos diversos aplicables a la ejercitación de personas con problemas de sobrepeso, diabetes o hipertensión. Por lo tanto, se debe proveer además de la propuesta una serie de juegos anexos capaces de complementar la propuesta.

### Descripción de la Propuesta:

El plan de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara, sus objetivos fueron:

1.- Ejecutar actividad física que complemente los pasos que en materia de salud se canalicen a través del voluntariado preventivo de salud, con intenciones de mantenimiento o atención a la problemática que se determine. Intercambiar experiencias entre los participantes, y la comunidad organizada en busca de una mejor calidad de vida y Organizar un voluntariado social preventivo de salud, capaz de orientar, atender, neutralizar problemas, aportar soluciones saludables a las personas de la comunidad "La Carucieña" para que mejoren su calidad de vida.

2.- Formación un Voluntariado Preventivo de Salud de Enfermedades no Contagiosas como Hipertensión, Sobrepeso y Diabetes. Estos se organizarán con una estructura de: 1 presidente, 1 vicepresidente, 1 secretario de finanzas y tres 3 vocales. Estos se adscribirán al consejo comunal de la comunidad, y se integrará con el ambulatorio de ese escenario comunal. El voluntariado, servirá de intermediaria entre la comunidad educativa, las entidades no lucrativas, y la sociedad en general. Para la ejecución del plan deberán cumplirse los siguientes aspectos: a) participar en el contenido del plan una vez obtenido el permiso de médico. Deben evitar el siguiente riesgo: Evitar subidas considerables de tensión arterial.

Se debe evitar caídas, cortaduras, golpes mientras ejecutan su actividad física, en especial las personas con diabetes. Mejorar la aptitud física para contrarrestar el sobrepeso, buscar reducir su hipertensión arterial, mejorar su capacidad cardio-respiratoria. Cada participante deberá tener un control individual antes, durante y después del ejercicio físico, debe protegerse con ropa adecuada de acuerdo a la temperatura, sobre todo en épocas muy calurosas. Es importante contar con hidratación suficiente y adecuada. Y, cada participante manifestará su estado de salud y de ánimo antes de una actividad física, recreativa o deportiva.

### **Conclusiones**

Al diagnosticar las necesidades que tienen los habitantes de la comunidad "La Carucieña, del municipio Iribarren, estado Lara, se conoció que existen en la comunidad personas con problemas de salud: sobrepeso, diabetes e hipertensión, de las cuales 30 con sobrepeso, 5 con diabetes, 10 con problemas de hipertensión y 5 sedentarias con dolores musculares en general, estas fueron clasificadas de acuerdo a sus limitaciones en grupos etarios, A,B y C, a ellas se les suministrará ejecución física moderada y leve, en las ejecuciones de actividad física, y la mayoría participarán en juegos que ayuden a elevar su autoestima, actitud positiva hacia la actividad. El resto de las personas podrán participar en actividades de mediana y alta intensidad.

Puesto que un plan de salud basado en la actividad física para la prevención de problemas de salud, se elaboró para todos los grupos etarios, pero a su vez ofrecerle un trato individualizado a cada persona de acuerdo a su afección, Y, a todos los participantes se les exigirá un permiso médico para la ejercitación física. A todos se les llevará un control individual para conocer los efectos que está haciendo la actividad física sobre ellos, lo que facilitará un control. Finalmente se fijarán tres días



a la semana para que se cumpla con las exigencias del entrenamiento físico que exige como mínimo semanal esa cantidad de frecuencias de ejercitación, en ellas se pueden desarrollar, actividades físicas, senderismo, bailoterapias, ciclo paseos en bicicleta, caminatas, juegos pedagógicos, taichí, ejercicios de estiramiento, ejercicios respiratorios, toda actividad comenzará con un acondicionamiento neuromuscular.

Finalmente, considerando los parámetros planteados el grupo de especialistas validaron el plan de salud de actividad física para la prevención de problemas de salud en la comunidad "La Carucieña" del municipio Iribarren, del estado Lara. Observando en su diseño las actividades, lugares, horas y grupo etario a atender (participantes) y los voluntarios para la ejecución.

Como Recomendaciones se deberá: presentar los resultados del estudio a la comunidad objeto del estudio, igualmente a los consejos comunales del sector: se deben realizar talleres que explique cómo va a ser la metodología a emplear para facilitar la ejecución de la propuesta. Se realizarán evaluaciones mensuales tanto de resultados individuales como de salud, llevando control del rendimiento individualizado, por cada una de las afecciones que se detectaron, y valorar los efectos positivos y limitaciones que presenta el desarrollo del plan. Como Reflexiones finales se recomienda repetir esta experiencia en distintos lugares de nuestra geografía venezolana, porque es admirable, los problemas de salud que se pueden atender, evitar y orientar con la práctica de la actividad física al servicio de la salud. Deberían los organismos oficiales considerar esta valiosa estrategia educativa para evitar problemas de salud en las comunidades venezolanas.

### Referencias Bibliográficas

- Boada, M. (2012). *Los Voluntariados Sociales, Ministerio para el Poder Popular*. Caracas – Distrito Capital.
- Bolívar, C (2012). *La Diabetes y sus problemas de Salud*, estado Miranda.
- Colmenarez, J. (2011). *Metodología de la Investigación*. Guanare – Portuguesa: Apuntes UNELLEZ.
- Fernández, L. (2019). *Problemas Comunales en Venezuela*. Caracas – Distrito Capital: El Nacional B3.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M (2016). *Metodología de la Investigación*, Sexta Edición. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- Herrera, L. (2022), *El Sedentarismo y la Actividad Física*. Mc Geaw Hills USA
- Montilva, M. (2010). *El Sobrepeso*. UCLA, Barquisimeto, estado Lara.
- Najul M (2021), *La Salud Preventiva*, UCLA. Barquisimeto, estado Lara. Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/rvsp/article/view/3469>
- Organización Mundial de la Salud, (2022). La Salud en Suramérica USA.
- Sizzu, M. (2020). *Importancia de la Actividad Física para la Salud*, IND. Caracas Venezuela.
- Vidarte, J. Vélez, C Sandoval, C y Alfonso, M (2011). *Actividad Física: Estrategia para la promoción de la salud*. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>.