



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-CORPORAL
EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS**

Autoras: Ana Acosta
Anghie Díaz
Tutora: Dra. Soveida Vera Archila

Bárbula, Agosto del 2015

DEDICATORIA

Cuando se logra un objetivo se siente una gran satisfacción, por eso primordialmente dedicamos este trabajo especial de grado a nuestros padres José A. Díaz, Mary Mendoza y Ángel Acosta, Luz Mercado, ya que día a día hicieron del apoyo un sacrificio para lograr esta meta alcanzada, estando presente en cada momento vivido. Es por esta razón que hoy dedicamos nuestro trabajo a ellos, porque son fuente de inspiración para lograr metas como ésta.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, damos gracias a Dios todopoderoso por darnos vida, salud y bendiciones permitiéndonos así llegar hasta esta etapa.

A nuestras familias por estar siempre en la buenas, las malas y creer que sí se puede.

A nuestra tutora la Dra. Soveida Vera Archila, quien con sus sabios consejos y críticas oportunas supo estimularnos y guiarnos en esta investigación.

Nos damos las gracias mutuamente, por darnos el apoyo incondicional desde el inicio de nuestra carrera y darnos la fuerza para no rendirnos en este arduo camino.

A todos, Muchísimas Gracias!

ÍNDICE

pp.

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIOS	
I. EL PROBLEMA.....	3
Descripción de la Situación.....	3
Propósito de la Investigación.....	5
Acciones Específicas.....	6
Justificación.....	6
II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	8
Antecedentes de la Investigación.....	8
Conceptos Referenciales.....	9
- Actividad Física.....	9
- Actividad físico-Corporal.....	11
- Mujeres Adultas.....	11
- Calidad de Vida.....	12
- Relación entre Envejecimiento de la Mujer Adulta y Ejercicio Físico Corporal.....	13
- Beneficios de la Actividad Físico-Corporal.....	14
Sustento Legal de la Educación Física.....	16
III. ABORDAJE METÓDICO.....	17
Matriz Epistémica Fenomenológica.....	17

Paradigma Interpretativo.....	17
Método Fenomenológico Hermenéutico.....	18
Diseño de la Investigación.....	18
Informantes Claves.....	19
Técnicas para la Recolección de la Información	19
Criterios de Rigor Científico.....	20
IV. ETAPA DE CATEGORIZACIÓN.....	21
V. ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN.....	23
VI. ETAPA DE CONTRASTACIÓN.....	27
VII. ETAPA DE TEORIZACIÓN.....	30
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS	
A. UNIDAD HERMENÉUTICA.....	36
B. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	40



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

**VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-CORPORAL
EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS**

Autoras: Ana Acosta

Anghie Díaz

Tutora: Dra. Soveida Vera Archila

Fecha: Agosto 2015

RESUMEN

El propósito de esta investigación consistió en develar la visión de la actividad físico corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia (entre 40 a 60 años). El paradigma que se empleó para responder a las interrogantes planteadas del estudio fue el interpretativo cualitativo; se sustentó en una matriz epistémica fenomenológica; un método hermenéutico y en un diseño interpretativo con lo cual se buscó el sentido del fenómeno para comprender la realidad desde las experiencias personales de los sujetos de estudio. La información se obtuvo por medio de la entrevista semi-estructurada. Como criterios de rigor científico se empleó: la credibilidad, la transferibilidad, la consistencia y la confirmabilidad. El estudio se apoyó en los supuestos teóricos referenciales de Vigotsky. La teoría que emergió del estudio refiere que la actividades físico-corporales practicadas de manera organizada y planificada, contribuye a mejorar, mantener y preservar la salud integral de la persona que la realiza.

Descriptor: Actividad Físico Corporal, Mujeres Adultas, Calidad de Vida.

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

Temática:

Estudios de la personalidad de los individuos participantes en la actividad física en forma sistemática, sus expectativas, creencias, el ajuste personal y social.

Subtemática:

¿Qué, cómo, cuándo y dónde investigar en el campo de la Educación Física?

INTRODUCCIÓN

Las actividades físico-corporales son el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física (González, 2003).

Las mujeres adultas medias y su participación en actividades físicas regulares dan lugar a un elevado número de respuestas favorables que contribuyen a un envejecimiento más saludable, incluyendo amplias evidencias de beneficios de orden psico-social (González, 2003).

En atención a estos planteamientos, la presente investigación se orientó a develar la visión de la actividad físico corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia (entre 40 a 60 años). Para abordar la temática en cuestión, de acuerdo a los objetivos planteados, la investigación se estructuró de la siguiente manera:

En el Escenario I, se presenta la descripción de la situación problemática, los objetivos de la investigación y la importancia del estudio.

En el Escenario II, se presenta la revisión del contexto referencial de investigaciones que guarda relación con la temática y el contexto teórico-referencial de acuerdo a los objetivos planteados en el estudio.

En el Escenario III, se explica el proceder metódico que se empleó para el estudio.

Escenario IV, se describe la esencia y estructura del fenómeno.

Escenario V, se constituye la significación de las categorías universales.

Escenario VI, se interpreta el fenómeno.

Escenario VII, se enuncia la teoría que emergió del proceso hermenéutico desarrollado en la investigación.

Finalmente se describen las referencias que se emplearon en el estudio.

ESCENARIO I

EL PROBLEMA

Descripción de la Problemática

El término actividad física se asocia con el movimiento, la acción o el cambio de estado. En este sentido, en el campo de la actividad física autores como Tercedor y Martín-Pastor (citados por Márquez y Garatachea, 2013), la definen como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (p. 4).

En el Diccionario Moliner, citado por Márquez y Garatachea (2013), la actividad física es definida como “el estado de lo que se mueve, obra, funciona, trabaja o ejerce una acción cualquiera”. (p. 6)

Y la Real Academia de la Lengua, citada por Márquez y Garatachea (2013), define el término de actividad física como “el conjunto de operaciones o tareas propias de una persona.” (p. 6)

Márquez y Garatachea (2013); refiere que la actividad física es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar, caminar, subir las escaleras, saltar, trotar, correr, levantar pesas y casi toda actividad física que sólo implique poner el cuerpo en movimiento.

Por lo tanto, puede inferirse que por actividad física se entiende que es la acción física que realiza una persona en su cotidianidad la cual desarrolla de manera natural.

Ahora bien, referirse a la actividad física corporal es entenderla como “conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física;

como por ejemplo: andar bicicleta, tomar clases de aerobio o nadar” (González, 2003, p. 29).

El ejercicio físico-corporal puede definirse como “una manifestación práctica que a través del movimiento humano permite abordar objetivos educacionales, utilizando actividades como el juego, el deporte, la danza y la expresión corporal, las actividades en la naturaleza y formas diversas de mantenimiento de la condición física”. (Márquez y Garatachea, 2013, p.15).

Bajo esta premisa, la actividad física corporal es aquella que se realiza con el fin de alcanzar un propósito el cual es obtener la mejora de la condición física personal. Así pues, con el paso del tiempo los seres humanos requieren de actividades físicas corporales que le ayuden a mantener, preservar y mejorar su condición física con el fin de elevar su calidad de vida para un mayor disfrute y rendimientos de sus actividades sociales, personales y familiares.

Dentro de este contexto, la mujer adulta (entre los 40 a 60 años de edad), también requiere de actividades físicas corporales que le ayuden a mantener y elevar su calidad de vida. Al respecto Palma (2011) indica que estas personas se caracterizan por: haber alcanzado una estructura corporal definitiva; biológicamente han concluido su crecimiento; psicológicamente han adquirido una conciencia y han logrado el desarrollo de su inteligencia; en lo sexual han alcanzado la capacidad genética; en lo social gozan de derechos y deberes ciudadanos; y participan económicamente en las actividades productivas y creadoras del país.

Ahora bien, las mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) que realizan actividades física corporales con regularidad han logrado elevar la calidad de su respuesta orgánica de manera favorable al proceso de envejecimiento. Para González (2003) señala que las personas que practican regularmente ejercicios físicos obtienen beneficios notables en su organismo lo cual repercute de manera satisfactoria en la edad adulta mayor.

Cabe destacar, que para la mujer adulta la etapa de la menopausia es la más conflictiva de su vida. Es decir; en esta etapa la mujer experimenta cambios físicos, psicológicos, biológicos, sociales y culturales que afectan considerablemente su

calidad de vida. Es ahí donde se acentúan las enfermedades como: las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis, la obesidad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y el sentimiento de soledad (Palma, 2011)

Siendo las cosas así, en los actuales momentos se observa que, producto de las múltiples actividades que realizan las mujeres, no disponen de tiempo para realizar actividades físicas corporales regularmente lo cual conlleva a una inestabilidad en su condición física y en su calidad de vida. En este sentido, González (2003) señala que “El efecto protector de una práctica regular de actividades físicas contra estas enfermedades y situaciones patológicas, cobra especial importancia en este período en el que la mujer se encuentra fisiológica, biológica y psicológicamente menos protegida.” (p. 85).

Ante esta realidad, la presente investigación pretendió conocer que piensan las mujeres adultas de edad intermedia que asisten al Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua del estado Carabobo sobre la visión que tienen de las actividades físicas corporales para mejorar la condición física y elevar la calidad de vida. Por lo tanto, se plantearon las siguientes interrogantes:

1. ¿Conocen las mujeres adultas que son las actividades físicas-corporales?
2. ¿Conocen las mujeres adultas cuáles son los beneficios de practicar actividades físico-corporales a nivel biopsicosocial?
3. ¿Conocen las mujeres adultas como se desarrolla un plan de entrenamiento?
4. ¿Saben las mujeres adultas cómo realizar actividad físico corporal de acuerdo a sus condiciones físicas?
5. ¿Qué opinión tienen las mujeres adultas de las actividades físico-corporales en la calidad de vida?

Propósito del Estudio

Interpretar la influencia de la actividad físico-corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo.

Acciones Específicas

1. Identificar las actividades físicas corporales que contribuyen a desarrollar la condición física de las mujeres adultas de edad intermedia (entre 40 y 60 años de edad).
2. Determinar los beneficios que producen las actividades físico corporales a nivel biopsicosocial en las mujeres adultas de edad intermedia (entre los 40 y 60 años).
3. Determinar cuáles actividades físico corporales prefieren las mujeres adultas de edad intermedia (entre 40 y 60 años de edad) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo.
4. Interpretar que piensan las mujeres adultas de edad intermedia (entre los 40 a 60 años de edad) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo sobre las actividades físico corporales para elevar su calidad de vida.

Justificación del Estudio

Desde siempre la actividad física ha sido el elemento que permite al hombre realizar los movimientos corporales para desarrollar las tareas de la vida cotidiana. Para, Annicchiarico (2002) la actividad física 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)

Sin embargo, al referirse a la actividad físico corporal esta adquiere otra definición porque se trata de ejercicios físicos los cuales realiza el hombre de manera planificada y organizada con el fin de alcanzar una meta.

Al respecto, Ramírez (2009) la actividad física corporal es definida como ... toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica, así como la conservación y/o

restitución de las mismas, desde los enfoques profilácticos y/o terapéuticos.” (p. 22)

En efecto, la actividad físico corporal, realizada sistemáticamente de manera continua y progresiva, conserva, mantiene y mejora la salud física y mental de las personas; por ello, es importante su práctica permanente. En este sentido, Márquez y Garatachea (2013) señalan que el mantenimiento de una dieta equilibrada y el ejercicio físico contribuye a estilos de vida saludables.

Dentro de este contexto, las mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) requieren de actividades física-corporales para mejorar su calidad de vida, ya que, en esta etapa comienza a producirse cambios que provocan alteraciones a nivel de su salud física y psíquica y en su vida social.

Por lo tanto, esta investigación tiene como propósito interpretar como influye la actividad físico-corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas de edad intermedia (entre los 40 a 60 años de edad) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo.

Así pues, se espera que los hallazgos de esta investigación ofrezcan información relevante:

A nivel social, porque esta investigación ofrecerá información valiosa sobre los beneficios que proveen las actividades físico-corporales en las dimensiones biológica, física, mental y social de las mujeres adultas de edad intermedia.

A nivel teórico, porque ofrecerá información relevante que servirá de sustento a otras investigaciones.

ESCENARIO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación

En la exploración de estudios que fundamenten la investigación se revisaron trabajos, como los que a continuación se refieren, los cuales guardan relación con el tema planteado.

Palma (2011) realizó un estudio titulado Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el Tiempo Libre de las Mujeres Adultas Catalanas. Esta temática tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios y la actividad física (AF) realizada en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas, así como su estilo de vida. Se basó en la hipótesis de que la población femenina catalana adulta considerada sedentaria en el tiempo libre, se aleja de las recomendaciones alimentarias y de los estilos de vida saludables en mayor medida que las mujeres activas. Para lograr el objetivo realizó un estudio descriptivo transversal. La muestra fue de 1130 mujeres residentes y censadas en Cataluña de entre 18-64 años de edad. Los datos fueron recogidos mediante una encuesta realizada en el domicilio de la entrevistada en 2 períodos de 5 a 6 semanas cada uno (primavera-verano; otoño-invierno) con el fin de reducir el factor de estacionalidad. Participaron 38 encuestadores previamente formados, acreditados y con disponibilidad del material adecuado. Para valorar la Actividad física realizada en el tiempo libre, se preguntó a las mujeres, que tipo de Actividad Física realizaban en su tiempo libre y eran clasificadas como sedentarias, moderadas y activas. También se les preguntó si practicaban ejercicio físico o deporte de manera habitual. En conclusión menciona de forma general, que no se puede afirmar que existan estilos de vida más saludables en las mujeres más activas. Tan sólo se ha

evidenciado el factor protector de la actividad física y el ejercicio físico frente al sobrepeso y la obesidad.

Hernández e Ibáñez (2011) realizaron una investigación titulada Plan de Intervención de Ejercicios Físicos para la Disminución de los Niveles de Sedentarismo en la Población Adulta de 25 a 45 años de la Comunidad Arenales, Municipio Jiménez – Edo. Lara, cuyo objetivo de investigación está dirigido a disminuir los niveles de sedentarismo y para lo cual se diseñó un plan de intervención por medio de ejercicios físicos teniendo en cuenta las características del entorno de la comunidad. En los momentos actuales el sedentarismo constituye un factor de riesgo para la aparición de enfermedades no transmisibles en los países desarrollados y en vías de desarrollo, siendo perjudicial para todas las edades y sexo. Se aplicaron métodos de investigación teóricos y empíricos que permitieron desarrollar los ejercicios físicos propuestos para disminuir el nivel de sedentarismo de los sujetos investigados, así como métodos estadísticos matemáticos para la comparación de los resultados; el tipo de estudio es descriptivo comparativo y el tipo de diseño es experimental con pretest y postest para un solo grupo, conformado por 50 adultos clasificados como sedentarios, de ellos 31 severos y 19 moderados, de estos 38 pertenecen al sexo femenino y 12 al sexo masculino.

Conceptos Referenciales

Actividad Física

Para efecto de la presente investigación se mencionan algunas conceptualizaciones sobre actividad física, actividad física-corporal, la mujer adulta y calidad de vida para comprender su significado en el contexto de la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) señala que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción personal, el cuerpo y la práctica humana.

Para Deivis y Peiró (1992) la actividad física es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias permiten que el sujeto aprenda y valore pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos del entorno y de su propio cuerpo.

Así pues, OMS (2010) enfatiza que la realización de cualquier actividad física por parte del hombre pone de manifiesto su dimensión biológica, su dimensión personal y su dimensión socio-cultural; por ello, cualquier intento por definir la actividad física debería realizarse desde estas tres dimensiones.

Por ello, el autor antes referenciado, afirma que la actividad física se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo; esto lo lleva a participar en los diferentes ámbitos de su vida como: el familiar, el social, el cultural, el productivo, entre otros; mostrando su mayor calidad o performance para ofrecer su mejor rendimiento individual y global en provecho de la sociedad.

También, Devís y Peiró (1992), señalan que la actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Resulta claro que, la actividad físico corporal es fundamental para los seres humanos porque contribuye con su desarrollo integral permitiéndole participar de manera efectiva y eficientemente en la sociedad donde se desenvuelve.

Actividad Físico-Corporal

La actividad física corporal se define como el “conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Ejemplos de esto lo son el andar en bicicleta, clases de aerobio o nadar.” (González, 2003, p. 29).

Por lo tanto el ejercicio Físico - Corporal es aquel que se desarrolla a través del movimiento humano, siendo este planificado utilizando diferentes actividades ya sea un deporte en específico o cualquier actividad físico recreativa que involucren el cuerpo del individuo.

Dentro de este contexto, muchos son los beneficios que a nivel biológico, psicológico y social son atribuidos a la actividad físico corporal. En este sentido, la OMS (Febrero 2014) la actividad física regular y en niveles adecuados contribuye a:

- Mejora el sistema cardiorrespiratorio.
- Aumenta el volumen de la masa muscular
- Reduce el riesgo de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, cáncer de mama y colon.
- Fortalece el sistema óseo
- Reduce la grasa corporal
- Aumenta el consumo de oxígeno
- Incrementa el equilibrio energético
- Reduce y controla el peso corporal
- Fortalece el sistema muscular
- Mejora la transmisión de los impulsos nerviosos
- Reduce los niveles de estrés
- Incrementa la concentración mental
- Incrementa la elongación muscular y la movilidad articular (músculos, huesos, tendones y ligamentos)

Mujeres Adultas

La mujer adulta media es aquella persona que tiene una edad comprendida entre los 40 a 60 años de edad. Esta mujer posee características que la definen inequívocamente; entre las cuales se encuentran: (a) En el aspecto físico: ha logrado una estructura corporal definitiva; (b) En el aspecto biológico: ha concluido su crecimiento; (c) En el aspecto psicológico: ha adquirido una conciencia y ha logrado

el desarrollo de su inteligencia; (d) En el aspecto sexual: ha alcanzado la capacidad genética; (e) En el aspecto social: ha adquirido derechos y deberes ciudadanos; y (f) En el aspecto económico: se ha incorporado a las actividades productivas y creadoras del sistema social donde interactúa. (Palma, 2011)

Ahora bien, la mujer adulta de edad intermedia que practica actividades físicas de manera continua y planificada responde de manera favorable al proceso de envejecimiento; demostrando ser más saludable, vigorosa y equilibrada mental y emocionalmente. (González, 2003). Esta condición de salud física, mental y social es lo que se corresponde con el significado de calidad de vida e independencia individual ideal.

Igualmente, Drinkwater (2006) sostiene que la mujer que practica ejercicios físicos – continuamente - obtiene beneficios fisiológicos de manera inmediata y con ello asegura una mejor calidad de vida para el futuro. Por ello, este autor afirma que la mejor medicina para disminuir los efectos del proceso de envejecimiento son los ejercicios físicos de por vida.

Cabe destacar que, nunca es demasiado tarde para iniciar un programa de ejercicios físico. Por ello, las mujeres sedentarias que se activan en la práctica de rutinas de ejercicios físicos planificados conseguirán mejorar su capacidad funcional cardiorrespiratoria; obtendrán mayor fuerza y resistencia muscular y aumentarán la flexibilidad. (ob. cit.)

Dentro de este contexto, Fernández (2013) plantea que la mujer pre y post menopáusicas debe tomar decisiones que contribuyan a elevar su calidad de vida. En este sentido, deberá escoger entre dos opciones a saber: (a) El estilo de vida inactivo (sedentarismo), el cual afectará notablemente la salud física, mental y social de la mujer que lo practique porque esto contribuirá a acelerar los factores de riesgo para enfermedades crónicas; y, (b) El estilo de vida activo, la mujer que practique actividad física corporal de manera sistemática y organizada puede ser fisiológicamente diez o veinte años más joven; esto se debe a que el organismo responde y se adapta a la demanda que imponen los ejercicios físicos. (ob. cit.)

Evidentemente, las mujeres adultas que se dediquen a la práctica de ejercicios físicos de manera organizada, sistemática y permanente obtendrán notables beneficios en su salud integral; y, esto se constituirá en las bases sobre las cuales se sostendrá el proceso de envejecimiento natural.

Calidad de Vida

La OMS (2010) define Calidad de Vida como:

... la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno. (s. p.)

Para Moser, Guerber, Faszank, Leonardi y Cardoso (En Martín, 2006) la calidad de vida es la suma de varios factores: longevidad, salud biológica, salud mental, satisfacción, control cognitivo, competencia social, estatus social, papel familiar, ocupación del tiempo libre, relaciones interpersonales, entre otros.

Igualmente, los autores antes mencionados señalan que la calidad de vida no sólo depende del individuo sino también de factores externos de interacción con el medio. Es decir, el medio relacional donde interactúa el sujeto es importante porque debe ofrecerle la oportunidad de expresar su autonomía; y ser considerado en relación con sus capacidades físicas, psicológicas, sociales, económicas y afectivas que le caractericen.(ob. cit)

Relación entre Envejecimiento de la Mujer Adulta y Ejercicio Físico-Corporal

Los beneficios que el ejercicio físico corporal aporta a los sistemas internos y externos del organismo humano se pueden percibir de manera inmediata, mediata y a largo plazo. En este sentido, Martín (2006) señala que muchos son los beneficios que

el ejercicio físico-corporal promueve en el organismo humano pero uno de los más significativo es el que retarda la aparición del envejecimiento.

El autor antes mencionado afirma que las mujeres adultas que practican ejercicio físico evitan el sobrepeso, la pérdida ósea, la fatiga, la pérdida de memoria y otros problemas relacionados con el envejecimiento.

Martín (2006) refiere que la persona físicamente activa, psicológicamente, se siente más confortada porque tiene menos limitaciones físicas y esto lo condicionará a sentirse una persona sana, productiva, activa.

Sin embargo, el envejecimiento del ser humano está “determinado por una serie de modificaciones orgánicas, psicológicas y sociales...” (ob. cit., p. 71). Así pues, el envejecimiento no depende exclusivamente de las modificaciones de la estructura celular sino que existe una estrecha relación con el ambiente y el sistema de vida, lo cual nos indica la importancia de lo psicológico en este proceso y en la calidad de vida de esta etapa. (ob. cit.)

Para Matsudo (En Martín, 2006) entre el ejercicio físico y el envejecimiento se presenta una relación –que con el pasar de los años - va cerrando su círculo, lo cual afecta notablemente la calidad de vida del individuo. Es decir, a medida que la persona aumenta su edad, ésta se vuelve menos activa; por ende sus capacidades físicas disminuyen, aumenta el estrés, la depresión y aparecen las enfermedades crónicas por el desuso de las funciones fisiológicas.

Martín (2006) refiere que la “mayoría de los efectos del envejecimiento suceden por causas de inmovilidad y por una pésima adaptación y no tanto por enfermedades crónicas”. (p.72).

Spidurso (En Martín, 2006) señala que en el proceso de envejecimiento la fuerza muscular va sufriendo un descenso paulatino (en mayor o menor grado) debido a la pérdida de las fibras musculares.

Además, Martín (2006) indica que con la edad se observa una disminución de la fuerza muscular; es decir, se pierde la fuerza de los músculos “utilizados en actividades especializadas, la fuerza dinámica, las contracciones concéntricas, las

contracciones de velocidad rápida, la potencia, la fuerza con grandes angulaciones de la articulación y la fuerza muscular en las mujeres.” (p.73)

Beneficio de la Actividad Físico-Corporal

El estilo de vida es determinante en la calidad de vida de las personas. En los actuales momentos los cambios acelerados de la dinámica social y los avances en las TIC han provocado una disminución de la práctica de actividad física corporal.

A pesar de ello, la actividad física corporal es considerada “una herramienta de trabajo para crear estilos de vida saludables, debiendo tomar un papel importante en la vida de las personas mayores” (Martín, 2006, p.74).

Así mismo, Spidurso (en Martín, 2006) refiere que la práctica de la actividad física en personas adultas promueve beneficios a nivel físico y fisiológico, social y psicológico, que se resumen en un objetivo principal elevar la calidad de vida de los individuos. Al respecto Martín (2006) señala que esta calidad de vida se refiere “... al grado de funcionalidad, de la salud y la capacidad de permanecer independiente de los otros, para la realización de las tareas de la vida cotidiana” (p.74).

Todos los beneficios que provienen de una práctica regular de actividad física deben distinguirse en dos grandes finalidades, a saber: (a) La mejora en términos de salud general y (b) La de mejorar la condición física de los individuos.

La realización de cualquier actividad física (deportivas, recreativas, salud o rehabilitación) debe perseguir un objetivo que permita al individuo desarrollar la práctica de la actividad programada de forma adecuada, segura y particular. Esta siempre tiene que estar relacionada con la salud y el bienestar del individuo, por lo tanto, para personas de edad media son recomendadas actividades ligeras y moderadas, que deberán ser practicadas a lo largo de la vida (Annicchiarico, 2002)

Ahora bien, entre los beneficios de la práctica de actividades físicas corporales se encuentran:

Beneficios Fisiológicos: a lo largo plazo, las principales adaptaciones derivadas de la participación regular en programas de actividad física podemos

encontrar mejora de la performance cardiovascular, asociado al aumento de la fuerza y resistencia muscular bien como de la flexibilidad, acompañado de una disminución de la adiposidad subcutánea. (Spidurso, en Martín, 2006)

Beneficios Sociales: la participación en actividades físicas apropiadas puede ayudar a las personas mayores a desempeñar un papel más activo en la sociedad, crear nuevos lazos de amistad, aumentando así la interacción social, estimulando el convivio y la socialización de modo a aumentar los niveles de interdependencia y autonomía y a ocupar los tiempos libres de una forma saludable (ob. cit.)

Beneficios Psicológicos: Existen estudios que demuestran que la actividad física realizada de forma regular tiene consecuencias benéficas a nivel psicológico, aumentando el bienestar y la salud psíquica (ob. cit.)

Sustento Legal

A continuación se presenta las bases legales que sustentan el estudio.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su Artículo 111 establece que “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva...”

La Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), en su Artículo 8 establece que “...Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas...”

Evidentemente, el basamento legal citado establece claramente la responsabilidad del Estado Venezolano por velar y dar cumplimiento al derecho que tienen los ciudadanos del territorio nacional de practicar actividades físico corporales que contribuyan a elevar su calidad de vida individual y colectiva.

ESCENARIO III

ABORDAJE METÓDICO

Este apartado contiene los supuestos que orientaron la investigación y la significación del conocimiento en función del objeto de estudio. En este sentido, este estudio pretendió comprender la visión que tiene las mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua del estado Carabobo el significado que tiene la actividad físico-corporal en su calidad de vida.

Matriz Epistémica Fenomenológica

La matriz epistémica se concibe como “un sistema de ideas que dan origen a un paradigma científico o a teorías de las cuales surgen los métodos o estrategias concretas para investigar la naturaleza de una realidad natural o social.” (Leal, 2012, p. 41).

Para el presente estudio se utilizó la matriz epistémica fenomenológica. Esta matriz trata con la condición humana para comprenderla; por ello, el punto de partida es la dignidad del ser humano en procura de la aceptación, el respeto y la tolerancia. (Leal, 2012).

Paradigma de Investigación

La investigación se enmarcó en el paradigma interpretativo. Para Mujica, de y Suarez, de (2011), este paradigma se centra en la descripción y comprensión de la realidad del ser humano desde los significados de las personas involucradas. Además, estos autores señalan que este paradigma estudia “sus creencias, intenciones,

motivaciones y otras características no observables directamente ni susceptibles de experimentación.” (p. 6)

Método Hermenéutico

El estudio se desarrolló sustentado en el método hermenéutico; el cual consiste en el arte de interpretar y comprender una realidad. Al respecto, Martínez (2010) señala que este método es usado consciente o inconscientemente por todo investigador y esto se debe a que la mente humana es por su propia naturaleza interpretativa, vale decir hermenéutica; por eso, trata de observar algo y buscarle significado.

Diseño de la Investigación

El diseño para esta investigación es el interpretativo. En este sentido se utilizó el procedimiento propuesto por Martínez (2010), el cual consta de cuatro etapas las cuales permitirán la emergencia de la estructuración teórica. Estas etapas son: la categorización, la estructuración, la contrastación y la teorización propiamente dicha

Categorización. Para el autor antes mencionado, categorizar es “clasificar o conceptualizar mediante un término o expresión breve que sean claros e inequívocos...el contenido de cada unidad temática...puede estar constituida por uno o varios párrafos o escenas audiovisuales”. (p. 101)

Estructuración. Este procedimiento consiste en agrupar categorías; y, el modo más práctico de hacerlo es “uniendo primero las categorías similares o parecidas en una macrocategoría; luego éstas entre sí con el tipo de relación que tengan, ya sea causal, de soporte, de inclusión, oposición...” (ob. cit., p. 102)

Contrastación. Este procedimiento consiste en “relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios paralelos o similares que se presentaron en el marco teórico referencial...o sobre marcos teóricos más amplios y explicar lo que el estudio verdaderamente significa”. (ob. cit., p. 103)

Teorización. Conforman “el corazón de la actividad investigativa; la descripción de la misma, de su proceso y de su producto, es decir, cómo se produce la estructura o síntesis teórica de todo el trabajo, nos revela lo que es la verdadera investigación” (ob. cit., p.104).

Por ello, el presente estudio tuvo como propósito comprender el significado que tiene para las mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo con relación a las actividades físico-corporales en su calidad de vida.

Informantes Clave

De acuerdo con la naturaleza de la investigación se estima pertinente la selección de informantes clave considerados como las “personas que permiten a los investigadores cualitativos acercarse y comprender en profundidad la ‘realidad social’ a estudiar” (Valles, 2000, p.43).

En esta investigación los informantes clave estuvieron conformados por cuatro (4) mujeres adultas de edad intermedia (40 a 60 años) pertenecientes al Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo.

Técnicas para la Recolección de la Información

Según los propósitos de la investigación y la metodología empleada se utilizó como técnica de recolección de información la entrevista semi estructurada. Ésta técnica la definen Taylor y Bodgan (1994) como “encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los actores respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (p. 276).

Criterios de Rigor Científico

Para efecto de la presente investigación los criterios que permitieron argumentar el rigor científico de la misma fueron los expuestos por Díaz (2011). Estos criterios se definen de la siguiente manera:

Credibilidad: hace referencia al valor de verdad de la información acopiada por el investigador y su concordancia con la realidad. (ob. cit.)

Transferibilidad: Consiste en la posibilidad de aplicar los descubrimientos de la investigación a otros sujetos y contextos. Se logra por medio del muestreo teórico, la descripción exhaustiva y la recogida de copiosa información. (ob. cit.)

Consistencia: es el grado de estabilidad en la información recabada. (ob. cit.)

Confirmabilidad: guarda relación con la validez externa. Es la garantía de que los descubrimientos no sean sesgados por motivaciones, intereses y perspectivas del investigador. Se basa en los siguientes procedimientos: recogida de registros lo más concretos posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, triangulación, revisión de la estructura categorial emergente, la interpretación y la teoría que emerge, con otros investigadores. (ob. cit.)

Cuadro 1

Criterios de Selección de los Sujetos de Estudio

Condición Numeral	Criterio de Selección	Cómo se Recogió la Información
01	Mujer adulta de 41 años, que realiza actividad física en el Dojo Sama (Patinodromo de Naguanagua)	Entrevista
01	Mujer adulta de 43 años, que realiza actividad física en el Dojo Sama (Patinodromo de Naguanagua)	Entrevista
01	Mujer adulta de 54 años, que realiza actividad física en el Dojo Sama (Patinodromo de Naguanagua)	Entrevista
01	Mujer adulta de 58 años, que realiza actividad física en el Dojo Sama (Patinodromo de Naguanagua)	Entrevista

ESCENARIO IV

ETAPA DE CATEGORIZACIÓN

Descripción del Fenómeno de Estudio

A continuación se presentan los aspectos considerados en el procedimiento empleado con los sujetos de estudio de la investigación.

Se elaboró un guión de preguntas las cuales se utilizaron en la entrevista que se le efectuó a los sujetos de estudio seleccionadas.

Previamente a la entrevista, se entregó el Consentimiento Informado donde se enfatiza la confidencialidad de la información en cuanto a: preservación del anonimato y el empleo de un seudónimo (acordado por ellos).

Cabe resaltar que, la grabación con las entrevistas se encuentran bajo nuestra custodia y están a la disposición de la comunidad científica en general.

Finalmente, con la información recabada se procedió a realizar el proceso hermenéutico fenomenológico que dio paso a la teoría respectiva.

Los sujetos de estudio fueron abordados de acuerdo a las condiciones que se especifican a continuación.

Cuadro 2

Entrevista a los Sujetos de Estudio

Nº	Sujeto	Fecha	Lugar	Hora
1	Sujeto 1	20/6/2015	Dojo Sama Kachi (Patinodromo de Naguanagua)	8:00 am
2	Sujeto 2	20/6/2015	Dojo Sama Kachi (Patinodromo de Naguanagua)	8:30 am
3	Sujeto 3	24/6/2015	Dojo Sama Kachi (Patinodromo de Naguanagua)	7:00 am
4	Sujeto 4	24/6/2015	Dojo Sama Kachi (Patinodromo de Naguanagua)	8:30 am

Esencia y Estructura

En esta parte se presenta la estructura global que emergió de la investigación titulada: **VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS**

La información suministrada por los informantes clave, a través de la entrevista, se plasmó en una Unidad Hermenéutica Descriptiva, la cual quedó constituida por las Categorías Individuales que dieron paso a las Categorías Universales. Estas categorías describen el fenómeno de estudio, desde la percepción de los sujetos de estudio como producto de sus vivencias y experiencias personales. Ver Anexo A

Cuadro 3

Estructura Hermenéutica desde la Esencia del Fenómeno

MATRIZ HERMENÉUTICA SIGNIFICADO DE LA VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS	
CATEGORÍAS INDIVIDUALES	CATEGORÍAS UNIVERSALES
<p>Las actividades FÍSICO-CORPORALES las conocen y las definen las participantes del Dojo Sama Kachi de la siguiente manera:</p> <p>0001. Sí, 0002. aquellas que de alguna manera están en movimiento 0003. Si, 0004. mantienen en movimiento todo el cuerpo. 0005. Si, 0006. actividades donde pongo en movimiento todo mi cuerpo. 0007. Si, 0008. ejercicios relacionados con el cuerpo.</p>	<p>01. Conceptualización de ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES</p>

<p>Las mujeres adultas, sujeto de estudio, practican actividades físico-corporales con frecuencia de</p> <p>0009. de lunes a viernes. 0010. de lunes a viernes. 0011. Desde hace 8-9 meses, 3 veces por 0012. semana 0013. 6 meses</p> <p>Las ACTIVIDADES FÍSICO CORPORALES que practican las participantes son:</p> <p>0014. Trotamos, corremos, saltamos la cuerda, ligas, abdominales, flexiones y extensiones de codo. 0015. caminado, trotado, abdominales, cuerda, liga, caucho 0016. Camino, salto la cuerda, sentadillas, ligas, abdominales, flexiones; brinco sobre un caucho 0017. Troto, flexiones, camina, abdominales</p> <p>Impacto que han tenido las actividades físico-corporales en su calidad de vida:</p> <p>0018. Ganado masa muscular, me siento más activa. 0019. me siento más activa, He adelgazado 0020. bastante bien, me dolía todo, me he sentido bastante mejor 0021. He mejorado mi dolor, en la columna, Bajado de peso, me siento mejor en todo sentido de mi cuerpo</p>	<p>02. Frecuencia con la que practican ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES</p> <p>03. ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES que practican las mujeres sujetos de</p> <p>04. El Impacto que han producido las actividades físico-corporales en la calidad de vida de las mujeres sujeto de estudio</p>
---	--

Cuadro 4

Categorías Universales que Emergieron del Fenómeno de Estudio

MATRIZ HERMENÉUTICA: Significado de la Visión de la Actividad Físico-corporal en la Calidad de Vida de las Mujeres Adultas
Categorías Universales
01. Conceptualización de ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES
02. Frecuencia con la que practican ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES
03. ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES que practican las mujeres sujetos de estudio
04. El Impacto que han producido las actividades físico-corporales en la calidad de vida de las mujeres sujeto de estudio

ESCENARIO V

ESTAPA DE ESTRUCTURACIÓN

En esta parte de la investigación se presenta la constitución de los significados esenciales que emergieron del fenómeno de estudio. Este procedimiento se efectuó de la siguiente manera:

1. De la descripción protocolar extraje las citas originales que sustentan las referidas esencias.

2. Para identificar las citas originales procedí a codificar: la entrevista con la letra “E”. Seguido de éste código, coloqué en mayúscula la primera letra del seudónimo y finalmente coloqué el código asignado a la esencia individual en la Matriz Hermenéutica. Ejemplo [ES1 - 0001].

Cabe destacar que la transcripción de las entrevistas son copia fiel de lo expresado por los sujetos de estudio, sin ningún cambio desde el punto de vista gramatical.

Esencia Universal N° 01

“Conceptuación de ACTIVIDADES FÍSICO CORPORALES

En esta Esencia Universal quedó reflejado cómo los sujetos de estudio conceptualizan las Actividades Físico-corporales.

Aquellas que de alguna manera están en movimiento

[ES1-002]

“Si, son todas aquellas que de alguna manera están en movimiento, corremos, saltamos.”

[ES2-0004]

“Si, mantienen en movimiento todo el cuerpo.”

[ES3-0006]

“Si, son todas aquellas actividades donde pongo en movimiento todo mi cuerpo.”

[ES4-0008]

“Si, son aquellas que intervienen todos los ejercicios relacionados con el cuerpo. Bueno actividades corporales.”

Esencia Universal N° 02

“Frecuencia con la que practican ACTIVIDADES FÍSICO-CORPORALES”

En esta Esencia Universal quedó reflejado con qué frecuencia los sujetos de estudio practican las Actividades Físico-corporales.

Mujeres adultas practican actividades físico-corporales con qué frecuencia

[ES1-0009]

“Si, todos los días, de lunes a viernes, dos horas.”

[ES2-0010]

“Si, todos los días de lunes a viernes.”

[ES3-0011]

“Desde hace 8-9 meses las he estado practicando por lo menos 3 veces por semana”

[ES4-0013]

“Bueno, tengo ya aproximadamente unos 6 meses y me siento bastante bien.”

Esencia Universal 03

“Actividades Físico-corporales que practican las mujeres sujeto de estudio”

En esta Esencia Universal quedó reflejado cuáles son las actividades físico corporales que practican las mujeres sujeto de estudio.

Las actividades físico-corporales que practican las mujeres adultas son

[ES1-0014]

“Trotamos, corremos, saltamos la cuerda, ligas, abdominales, flexiones y extensiones de codo.”

[ES”-0015]

“He caminado, trotado, abdominales, esteee...cuerda, liga...caucho.”

[ES3-0016]

“Camino, salto la cuerda, hago sentadillas, hago la pelota, hago ligas, hago flexiones; con un caucho también hago, salgo, brinco sobre un caucho.”

[ES\$-0017]

“De ellos, troto en las escaleras, flexiones, se camina y abdominales”

Esencia Universal N° 04

“El Impacto que han producido las actividades físico-corporales en la calidad de vida de las mujeres sujeto de estudio”

Impacto que han tenido las actividades físico-corporales en su calidad de vida

[ES!-0018]

“He ganado masa muscular, me siento más activa. Puedo correr antes me sentía más pesada.”

[ES”-0019]

“Bueno la verdad me ha beneficiado bastante porque me siento activa, osea, me canso menos. He adelgazado”

[ES3-0020]

“Bastante, bastante bien. Anteriormente antes de comenzar a hacer ejercicios, eestee!, era dolorosa, me dolía todo el cuerpo, las articulaciones, los músculos, y desde que he comenzado a hacer ejercicios me he sentido bastante mejor, duermo mejor, me levanto mejor, paso todo un día bastante mejor y esto se lo debo al ejercicio.”

ESCENARIO VI

ETAPA DE CONTRASTACIÓN

Finalizada la constitución de la significación y obtenido los datos necesarios, procedimos a relacionar lo que emergió del fenómeno de estudio con otras investigaciones, teorías y documentos con el propósito de captar posibles similitudes y diferencias para una mejor comprensión de la realidad investigada

En este sentido, se puede señalar que para los sujetos de estudio estas actividades físico-corporales representan todas aquellas actividades donde de alguna u otra manera se desarrolla ejercicios que involucran todo el cuerpo [ES1-0002] [ES2-0004] [ES3-0006] [ES4-0008];

También expresaron que practican las actividades físico-corporales con una frecuencia la mayor parte de los días de la semana [ES1-0009] [ES2-0010] [ES3-0011] [ES4-0013].

Mencionan que las actividades físico-corporales que practican son caminar, trotar, saltar la cuerda, ligas, abdominales, flexión y extensión de codos, ejercicios con cauchos [ES1-0014], [ES2 0015], [ES30016], [ES40017].

Para ellas el impacto de la práctica de las actividades físico-corporales en su calidad de vida ha hecho que se sientan mejor físicamente, que bajen de peso y adquieran masa muscular, además que disminuye el dolor muscular [ES1-0018], [ES2-0019] [ES3-0020], [ES4- 0021].

En esta etapa se procedió a relacionar o contrastar las categorías universales que emergieron del estudio con el marco teórico referencial y con otras fuentes expertas en el tema.

Categoría 1

Conceptualización de Actividades Físico-Corporales

En este sentido para los sujetos de estudio; las mujeres adultas de edad intermedia del Dojo Sama Kachi; conceptualizan las actividades físicas corporales son aquellas actividades que permiten que pongamos al cuerpo en movimiento.

Así pues, lo señala la OMS cuando refiere que la actividad física en término general tiene que ver con “el movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana.”

Igualmente, Devís y Peiró (1992) coinciden en que la actividad física corporal está referida a “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.” (s. p).

Categoría 2

Frecuencia con la que Practican Actividades Físico-Corporales

La frecuencia con la que practican actividades físico-corporales las mujeres adultas de edad intermedia del Dojo Sama Kachi es de lunes a viernes.

En este sentido la OMS (2010) hace referencia que para que el ejercicio físico tenga “beneficios sobre la salud ya sea con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión debe practicarse como mínimo 30 minutos de ejercicio físico moderado al día durante la mayor parte de los días de la semana.” (s. p.)

Además, la OMS (2010) recomienda realizar “150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa, repartidos a lo largo de la semana, así

mismo que se debe realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días en semana de forma no consecutiva y también ejercicios de flexibilidad.” (s. p.)

Categoría 3

Actividades Físico-Corporales que Practican Las Mujeres Sujetos de Estudio

Las actividades físico-corporales que practican las mujeres sujeto de estudio son: caminar, trotar, saltar la cuerda, ligas, abdominales, flexión y extensión de codos, sentadillas y ejercicios con cauchos.

En este sentido, Fernández (2013) señala que las mujeres que practican ejercicios físicos, entre los 40 y los 60 años, persiguen retrasar el envejecimiento y mantener el tono muscular. Por ello, se recomienda hacer ejercicios aeróbicos y natación.

También, el autor antes mencionado, recomienda realizar caminatas largas (45 mín. aproximadamente) para fortalecer la resistencia física. A partir de los 50 años, nuestro cuerpo no responde del mismo modo. Se comienza a sufrir los estragos de la edad y se debe extremar las precauciones para no lesionarse cuando se realiza actividad física.

Igualmente Fernández (2013), hace énfasis en lo importante que es fomentar los ejercicios físicos que ayuden a mantener la coordinación y movilidad de todo el cuerpo: caminar a paso acelerado y realizar ejercicios suaves es lo adecuado para mantener y mejorar las condiciones físicas.

Y, Drinkwater (2006) sostiene que la clave para que un programa de ejercicios sea exitoso para las mujeres mayores, es adaptar gradualmente el cuerpo a las nuevas demandas que la actividad le impone. Los problemas médicos más frecuentes con los que se encuentran las mujeres que comienzan a entrenar no son accidentes cardiovasculares, sino problemas ortopédicos y lesiones musculares. La mayoría de estos problemas, que en lo inmediato generan desánimo para la participación futura, pueden ser evitados prescribiendo el tipo apropiado de ejercicios y adecuando a la

intensidad, frecuencia y duración de la actividad, teniendo en cuenta la experiencia y necesidades de cada mujer.

Categoría 4

El Impacto que han Producido las Actividades Físico-Corporales en la Calidad de Vida de las Mujeres Sujeto de Estudio

El Impacto que ha tenido las actividades físico-corporales en la calidad de vida de las mujeres sujeto de estudio es que han producido una mejoría física, han bajado de peso y adquieren masa muscular, además que disminuye el dolor muscular.

Spidurso (1995) hace referencia que la práctica de la actividad física en personas adultas promueve varios beneficios a nivel físico, fisiológico, social y psicológico, que se resumen en un objetivo el cual consiste en la mejora del bienestar y de la calidad de vida de estos individuos. Esta calidad de vida es determinada por el “grado de funcionalidad, de la salud y la capacidad de permanecer independiente de los otros, para la realización de las tareas de la vida cotidiana” (Martín, 2006, p.74)

ESCENARIO VII

ETAPA DE TEORIZACIÓN

Interpretar los resultados de esta investigación llevó a un gran recorrido en información especializada, procurando que esta fuera de lenguaje sencillo y claro para comprender el significado que la misma representó para los sujetos de investigación en relación con el Significado que tienen las de Mujeres Adultas (entre 40 a 60 años) del Dojo Sama Kachi de Karate-Do del Municipio Naguanagua, estado Carabobo sobre las Actividades Físico-corporales en la Calidad de Vida

A continuación, lo que emergió de la contrastación y el marco teórico referencial, permite construir la teorización

En este sentido, se puede señalar que para las mujeres adultas de edad intermedia del Dojo Sama Kachi; conceptualizan las actividades físicas corporales son todas aquellas actividades que permiten que ponga el cuerpo en movimiento.

Además, estas mujeres adultas piensan que las actividades físico-corporales deben practicarse entre tres a cinco días por semana.

En relación con el tipo de actividades físico-corporales, estas mujeres adultas prefieren realizar ejercicios como: caminar, trotar, saltar la cuerda, ligas, abdominales, flexión y extensión de codos y ejercicios con cauchos porque estos ejercicios ofrecen resultados satisfactorios.

Finalmente, para los sujetos de estudio, las actividades físico-corporales que practican han impactado favorablemente en su salud física, mental y social. En este sentido, han percibido mayor energía, sienten menos cansancio, han mejorado su masa muscular, han mejorado dolores articulares, han adelgazado y pueden dormir mejor.

Como reflexión final, una vez más, queda demostrado que la práctica de actividades físicas-corporales, de manera organizada y planificada, contribuye a mejorar, mantener y preservar la salud integral de la persona quien la realiza.

REFERENCIAS

- Annicchiarico, R. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Revista Digital. EF Deportes. Com. [Revista en línea]. Disponible: Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002. [Consulta: 2015, Julio 11]
- Constitución República Bolivariana de Venezuela, (1999). Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 36.860. Diciembre 30. Caracas.
- Devís Devís, J. y Peiró Velert C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona, España. 1992.
- De Suarez, D. y de Mujica, M. (2011). *Investigación y Proyectos educativos*. Caracas: Marca S.A.
- Díaz, L. (2011). *Visión investigativa en ciencias de la salud (Énfasis en paradigmas Emergentes)*. CDCH: Valencia.
- Drinkwater B. (2006) *El Ejercicio y la Mujer Posmenopáusica*. [Documento en Línea]: Disponible: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-menopausia.html>
- Fernández, E. (2013) *Ejercicios para mujeres por edades*. Diario Femenino [Revista en Línea]: Disponible: <http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/calidad-de-vida/ejercicios-para-mujeres-por-edades/>
- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. [Documento en Línea]: Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=soNTH_9HIIC&pg=PA75&dq=actividad+fisico+corporal+en+mujeres+adultas&hl=es&sa=X&ei=8_JEVaWmIIHDggT50YDACQ&ved=0CFQQ6AEwCQ#v=onepage&q=actividad%20fisico%20corporal%20en%20mujeres%20adultas&f=false
- Hernández L. e Ibáñez D. (2011). *Plan de intervención de ejercicios físicos para la disminución de los niveles de sedentarismo en la población adulta de 25 a 45 años de la comunidad Arenales, Municipio Jiménez – Edo. Lara*. [Documento en Línea]: Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd156/plan-de-ejercicios-fisicos-en-la-poblacion-adulta.htm>

- Leal, J. (2012). *La autonomía del sujeto investigador y la metodología de investigación*. Valencia, Venezuela: Signo S, Ediciones y Publicaciones.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 39.741. (Extraordinario). Agosto 23, Caracas
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. [Documento en Línea]: Disponible:<https://books.google.co.ve/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Martín, M. (2006). *Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos físicos y psicológicos en personas de más de 55 años en la población del Algarve*. [Documento en Línea]: Disponible: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/9713/marta.pdf?sequence=1>
- Martínez, M. (2010). *Nuevos Paradigmas en la Investigación*. Caracas. Editorial: Alfa.
- Neurodidáctica (s. f.). **Definición y concepto**. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.neurodidacta.es/es/comunidades-tematicas/esclerosis/esclerosis-multiple/calidad-vida-esclerosis-multiple/definicion>
- OMS, (Febrero 2014). *Actividad Física*. [Página Web en Línea]. Disponible: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [Documento en Línea]: Disponible: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Palma, I. (2011). *Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el tiempo libre de las Mujeres Adultas catalanas* (p.9) [Resumen en Línea]: Disponible: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42967/1/1.Introduccion_y_objetivos.pdf
- Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Maracay; Episteme.
- Martín, M. (2006). *Influencia de un programa de actividad física sobre aspectos físicos y psicológicos en personas de más de 35 años en la población del Algarve*. Tesis de doctorado no publicada Universidad de Valencia. [Documento en Línea.] Disponible: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/9713/marta.pdf?sequence=1>

Taylor y Bogdan (1994). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*.
Barcelona: Editorial Paidós.

Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid. Editorial
Síntesis.

ANEXOS

[ANEXO A]

Cuadro 3		
UNIDAD HERMENÉUTICA:		
Visión de la actividad físico-corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas		
Nº LÍNEA	DESCRIPCIÓN PROTOCOLAR	CATEGORIAS INDIVIDUALES
001	ENTREVISTA: SUJETO 1	
002	(Fecha: 20/6/2015, Hora: 08:00 am)	
003		
004	¿Conoce que son las actividades físico-corporales?	
005		
006	<u>Si, son todas aquellas que de alguna manera están en</u>	Sí, aquellas que de alguna manera están en movimiento
007	<u>movimiento</u> , corremos, saltamos.	
008		
009	¿Alguna vez ha practicado actividades físico-	
010	corporales? ¿Con que frecuencia?	
011		
012	<u>Sí, todos los días, de lunes a viernes</u> , dos horas.	Sí, de lunes a viernes.
013		
014	¿Cuáles son las actividades físicas que usted	
015	practica?	
016		
017	<u>Trotamos, corremos, saltamos la cuerda, ligas,</u>	Trotamos, corremos, saltamos la cuerda, ligas,
018	<u>abdominales, flexiones y extensiones de codo.</u>	abdominales, flexiones y extensiones de codo.
019		
020	¿Qué impacto ha tenido para usted el realizar	
021	actividades físico-corporales en su calidad de vida?	
022		
023	He <u>ganado masa muscular, me siento más activa.</u>	Ganado masa muscular, me siento más activa.
024	Puedo correr, antes me sentía más pesada.	
025		
026		

027	<p style="text-align: center;">ENTREVISTA: SUJETO 2 (Fecha: 20/6/2015, Hora: 08:30 am)</p> <p>¿Conoce que son las actividades físico-corporales?</p> <p><u>Si</u>, son las que se <u>mantienen en movimiento todo el cuerpo</u>.</p> <p>¿Alguna vez ha practicado actividades físico-corporales? ¿Con que frecuencia?</p> <p>Sí, todos los días, de lunes a viernes.</p> <p>¿Cuáles son las actividades físicas que usted practica?</p> <p>He <u>caminado, trotado, abdominales</u>, esteee....<u>cuerda, liga..... caucho</u>.</p> <p>¿Qué impacto ha tenido para usted el realizar actividades físico-corporales en su calidad de vida?</p> <p>Bueno la verdad me ha beneficiado bastante porque <u>me siento más activa</u>, osea, me canso menos. <u>He adelgazado</u>.</p>	
028		
029		
030		
031		
032		
033		
034		
035		
036		
037	Si, mantienen en movimiento todo el cuerpo.	
038		
039		
040	Si, de lunes a viernes.	
041		
042		
043		
044	caminado, trotado, abdominales, cuerda, liga caucho	
045		
046		
047		
048		
049		
050	me siento	
051	más activa. He adelgazado	
052		
053	ENTREVISTA: SUJETO 3	
054	(Fecha: 24/6/2015, Hora: 07:00 am)	
055		
056	¿Conoce que son las actividades físico-corporales?	
057		

058	<u>Si, son todas aquellas actividades donde pongo en</u>	Si, actividades donde pongo en movimiento
059	<u>movimiento todo mi cuerpo.</u>	todo mi cuerpo.
060		
061	¿Alguna vez ha practicado actividades físico-	
062	corporales? ¿Con que frecuencia?	
063		
064	<u>Desde hace 8-9 meses las he estado practicando por lo</u>	Desde hace 8-9 meses las he estado practicando 3
065	<u>menos 3 veces por semana.</u>	veces por semana
066		
067	¿Cuáles son las actividades físicas que usted	
068	practica?	
069		
070	<u>Camino, salto la cuerda, hago sentadillas, hago la</u>	Camino, salto la cuerda, sentadillas,
071	<u>pelota, hago ligas, hago abdominales de distintos</u>	ligas, abdominales
072	<u>tipos, etcétera... hago flexiones; con un caucho</u>	flexiones; brinco sobre un
073	<u>también hago, salgo, brinco sobre un caucho.</u>	caucho
074		
075	¿Qué impacto ha tenido para usted el realizar	
076	actividades físico-corporales en su calidad de vida?	
077		
078	Oye! Bastante, <u>bastante bien</u> . Anteriormente antes de	bastante bien.
079	comenzar a hacer los ejercicios, eestee!, era dolorosa,	me dolía todo el
080	me dolía todo el cuerpo, las articulaciones, los	desde que he
081	músculos; y <u>desde que he comenzado a hacer</u>	comenzado a hacer ejercicios me he sentido bastante mejor
082	<u>ejercicios me he sentido bastante mejor</u> , duermo	
083	mejor, me levanto mejor, paso todo una día bastante	
084	mejor y esto se lo debo al ejercicio.	
085		
086	ENTREVISTA: SUJETO 4	
087	(Fecha: 24/6/2015, Hora: 08:30 am)	
088		

089	¿Conoce que son las actividades físico-corporales?	
090		
091	<u>Si</u> , son aquellas que intervienen todos los <u>ejercicios</u>	Si, ejercicios relacionados
092	<u>relacionados con el cuerpo</u> . Bueno, actividades	con el cuerpo.
093	corporales.	
094		
095	¿Alguna vez ha practicado actividades físico-	
096	corporales? ¿Con que frecuencia?	
097		
098	Bueno, tengo ya aproximadamente unos <u>6 meses</u> y me	
099	siento bastante bien.	6 meses
100		
101	¿Cuáles son las actividades físicas que usted	
102	practica?	
103		
104	De ellos, <u>trote</u> en las escaleras, <u>flexiones, se camina</u> y	Trote, flexiones, se camina
105	<u>abdominales</u> .	Abdominales
106		
107	¿Qué impacto ha tenido para usted el realizar	
108	actividades físico-corporales en su calidad de vida?	
109		
110	<u>He mejorado</u> bastante <u>mi dolor</u> , sobre todo <u>en la</u>	He mejorado mi dolor, en la columna,
111	<u>columna</u> , he <u>bajado de peso</u> , y <u>me siento bastante</u>	Bajado de peso, y me siento mejor en todo sentido de mi
112	<u>mejor en todo sentido de mi cuerpo</u> . Me siento chévere	cuerpo
113	desde que estoy practicando ejercicio. A veces puedo	
	todas las semanas, a veces no.	

CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Bárbula, Junio del 2015

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para el estudio titulado: VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS.

Estimada Sra.

Somos estudiantes de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UC, nos dirigimos a usted con la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración como sujeto de estudio para la investigación arriba señalada.

Su participación consiste en acceder a responder una entrevista. El propósito de este registro consiste en obtener información relevante que contribuya a descubrir la visión de la actividad físico – corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas.

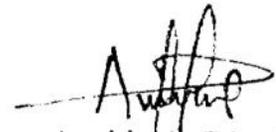
Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad para lo cual se empleará un seudónimo.

Agradecidas por su participación y colaboración, queda de usted.

Atentamente,

Ana C Acosta M.

Ana C. Acosta M.
C.I. V-21.028.277



Anghie A. Díaz M.
C.I. V-19.755.111

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido: Erika Blanco

Firma: 

Fecha: 20/06/2015

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

Bárbula, Junio del 2015

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para el estudio titulado: VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS.

Estimada Sra.

Somos estudiantes de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UC, nos dirigimos a usted con la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración como sujeto de estudio para la investigación arriba señalada.

Su participación consiste en acceder a responder una entrevista. El propósito de este registro consiste en obtener información relevante que contribuya a descubrir la visión de la actividad físico – corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas.

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad para lo cual se empleará un seudónimo.

Agradecidas por su participación y colaboración, queda de usted.

Atentamente,

Ana C. Acosta M.

Ana C. Acosta M.
C.I. V-21.028.277



Anghie A. Díaz M.
C.I. V-19.755.111

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido: Maritza González

Firma: [Handwritten Signature]

Fecha: 20/06/2015

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

Bárbula, Junio del 2015

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para el estudio titulado: VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS.

Estimada Sra.

Somos estudiantes de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UC, nos dirigimos a usted con la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración como sujeto de estudio para la investigación arriba señalada.

Su participación consiste en acceder a responder una entrevista. El propósito de este registro consiste en obtener información relevante que contribuya a descubrir la visión de la actividad físico – corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas.

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad para lo cual se empleará un seudónimo.

Agradecidas por su participación y colaboración, queda de usted.

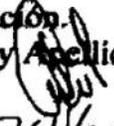
Atentamente,

Ana C. Acosta M.
Ana C. Acosta M.
C.I. V-21.028.277


Anghie A. Díaz M.
C.I. V-19.755.111

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido: Mery Mendoza

Firma: 

Fecha: 24/06/2015

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

Bárbula, Junio del 2015

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para el estudio titulado: VISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – CORPORAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES ADULTAS.

Estimada Sra.

Somos estudiantes de la Mención de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UC, nos dirigimos a usted con la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración como sujeto de estudio para la investigación arriba señalada.

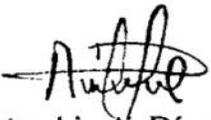
Su participación consiste en acceder a responder una entrevista. El propósito de este registro consiste en obtener información relevante que contribuya a descubrir la visión de la actividad físico – corporal en la calidad de vida de las mujeres adultas.

Toda información ofrecida por usted será mantenida en estricta confidencialidad para lo cual se empleará un seudónimo.

Agradecidas por su participación y colaboración, queda de usted.

Atentamente,

Ana C. Acosta M
Ana C. Acosta M.
C.I. V-21.028.277


Anghie A. Díaz M.
C.I. V-19.755.111

Por favor, llene los espacios abajo solicitados si decide participar en la investigación.

Nombre y Apellido: *Mirna Aguirre*
Firma: *Mirna Aguirre*
Fecha: *24/06/2015*