ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN POBLACIÓN ADULTA SEDENTARIA

Autor: James Herrera
sportjames73@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito realizar actividades físicas saludables para mejorar los hábitos y estilo de vida en la población adulta, sedentaria de la comunidad El Sisal. La práctica de actividad física es conveniente, más allá de sus beneficios físicos, por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico. Por consiguiente, la actividad física varía, de acuerdo con la edad, por la diferencia marcada en cuanto a las medidas antropométricas y la aptitud física del individuo. Es importante establecer programas de entrenamiento seguros para obtener resultados óptimos debido a que al diseñar un programa se puede mejorar o perjudicar la capacidad física del evaluado. Los programas recreativos deportivos y de salud son importantes porque a través de ellos podemos modelar diferentes medios de actividades que nos sirven de guía para llevar a cabo una secuencia de cómo trabajar con las personas adultas. Se obtuvo información mediante el procedimiento descriptivo. Se corroboró la necesidad de realizar actividades físicas saludables para mejorar los hábitos de vida en las personas adultas.

PALABRAS CLAVE:

actividad física, hábitos, salud, población adulta, sedentarismo

HEALTHY PHYSICAL ACTIVITY IN SEDENTARY ADULT PEOPLE

Author: James Herrera

ABSTRACT

Purpose of this study was to make healthy physical activities to improve the habits and lifestyle in adult and sedentary people of El Sisal community. The practice of physical activity is suitable, beyond its physical benefits, because of its contribution to the formation of the person and the psychic development. Therefore, physical activity varies, according to the age, the difference marked in terms of anthropometric measures and physical fitness of the individual. It is important to establish training programs safe for best results since designing a program you can improve or harm the physical capacity of the tested person. Recreational sports and health programs are important because through them we can model different media activities that guide us to carry out a sequence of how working with adults. Using the descriptive procedure information was obtained. It was confirmed the need for healthy physical activities to improve the habits of adult life.

Key words: physical activity, habits, health, adult people, sedentary lifestyle**.**

Que la práctica de actividad física es conveniente, más allá de sus beneficios físicos, porque con ella se logra la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico y que, además, la actividad física varía, de acuerdo con la edad, por la diferencia marcada en cuanto a las medidas antropométricas y la aptitud física del individuo fueron suficientes razones para realizar una investigación para crear un programa en esta materia para personas sedentarias de la tercera edad en la comunidad El Sisal de Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela.

El facilitador juegan un papel importante en la integración deporte-comunidad desempeñando roles de orientador, investigador, facilitador y promotor deportivo relacionándose así en todo lo concerniente al contexto social que rodea la comunidad educativa y que va más allá de las aulas involucrándose en la resolución de problemas que afectan a la comunidad. Es evidente que para lograr esos objetivos debe considerarse un proyecto deportivo que responda a las necesidades de la comunidad y prepare ciudadanos aptos para la construcción de una sociedad verdaderamente práctica, cooperativa, innovadora e integral.

El abordaje de la investigación partió de la idea de crear un proyecto deportivo, recreativo y de salud con la finalidad de rescatar o incorporar a personas de la tercera edad en el contexto social investigado. Este proyecto especial fue elaborado para familias humildes, trabajadoras de pocos recursos económicos con una población juvenil inmersa en un gran deterioro de valores morales, sociales y culturales que se manifiestan en su manera de actuar y de pensar.

Es por ello que con la intervención de este sector de la comunidad en actividades deportivas, recreativas y de salud se quiso incentivar y rescatar estos valores éticos morales y las buenas costumbres del ser humano para lograr bienestar en la comunidad. Así mismo se quiso contribuir a elevar la autoestima en los participantes que en su mayoría denotan en su comportamiento una carencia afectiva tanto desde el punto de vista familiar

como social, ya que generalmente son excluidos del ámbito social debido a su condición. Con este programa se organizó una comunidad adulta, sedentaria, para realizar actividad física saludable, bajo prescripción médica, y mejorar sus hábitos y estilo de vida.

Para lograrlo se seleccionó por grupos etarios, una población entre treinta, cuarenta, cincuenta, y más de sesenta años de edad, se determinaron las capacidades físicas, aeróbicas, de flexibilidad y de fuerza, en personas sedentarias adultas. Luego se clasificaron según el grado de actividad, limitaciones patológicas y funcionales de la población en estudio y finalmente se evaluaron las variables fisiológicas de laboratorio clínico (Hematología, y química sanguínea), Índice de masa corporal, Índice de cintura abdominal, masa magra y masa grasa, así como tensión arterial y frecuencia cardiaca en reposo y post ejercicio (George y otros, s/f).

La Actividad Física para una Calidad de Vida

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2015), la calidad de vida es un concepto cada vez más estudiado en el ámbito social. Generalmente las personas estimuladas por querer mejorar su apariencia, su composición corporal, por indicación médica, o por recuperar su capacidad física, comienzan a realizar algún ejercicio físico, sin tener en cuenta que esta actividad requiere de algún esfuerzo calculado, para poder obtener logros que recompensen beneficios a la salud. Es muy común observar la pronta deserción de un número muy significativo de personas que comenzaron a ejercitarse por cuenta propia, sin la evaluación y posterior indicación de un programa de ejercicios compatibles con su capacidad física y adaptada muchas veces a sus patologías.

La experiencia indica que la práctica de actividad física con fines saludables, permite desarrollar capacidades sin abordar esfuerzos máximos, mejorando incluso estados

patológicos, que requieren en numerosos casos disminuir los tratamientos médicos y aumentar el nivel psicosocial del individuo. Afortunadamente, nuestra calidad de vida es más que aceptable, a pesar de que vivimos en un país subdesarrollado. Sin embargo, también es cierto que existe una carencia de la cultura física necesaria para dotarnos de una calidad de vida todavía mejor. Una falta de educación integral, un sistema sanitario basado más en la medicación que en la prevención, o una escasa consideración hacia la asignatura de educación física por parte del sistema educativo, son solo algunas condiciones que favorecen una mentalidad que nos impide atender al individuo como realmente necesita y merece.

Además, si agregamos la competitividad en la que estamos inmersos, las consecuencias para con nuestra salud pueden ser realmente negativas, generando estrés, ansiedad, sedentarismo, y trastornos de todo tipo. Debemos tomar conciencia de que la salud es nuestro bien más importante, y que no todo es ambición o dedicación a las tareas profesionales, sino que también es necesaria la dedicación a uno mismo, a nuestra propia persona, en interrelación con los demás y con la naturaleza. Estos motivos y aspectos tan importantes como la alimentación, la actividad física y la higiene, entre otros, deben complementar cualquier plan de entrenamiento.

La mayoría de las muertes en los países desarrollados cada año, se deben en gran parte a problemas que pueden prevenirse: trastornos y situaciones que se originan en nuestro comportamiento como fumar, dieta inadecuada, ejercicio mínimo, abuso de drogas y accidentes, Organización Mundial de la Salud (2015).

Para disfrutar de una buena salud y disminuir el riesgo de enfermedad o muerte, la persona necesita adoptar buenos hábitos y disminuir el comportamiento de riesgo. La mayoría de las personas están interesadas en tener buena salud, pero quieren tenerla sin

realizar cambios en su modo o estilo de vida.

Resulta casi imposible tener y mantener una buena salud al tomar una píldora, un suplemento o involucrándose en un régimen para reducción rápida de pérdida de peso o trucos para mejorar la energía.

Estoy de acuerdo con quienes piensan que el mayor obstáculo de una buena salud para la mayoría de la personas, es un equilibrio adecuado entre el ejercicio y la alimentación. El ejercicio es poderoso. Involucrarse en una actividad física regular puede disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y muchos problemas más, si no se es muy activo, el cambiar es el complemento perfecto. Los hábitos de vida saludable pueden ser un gran reto, pero los esfuerzos por aumentar con ejercicios periódicos las capacidades físicas naturales, le proporcionarán una recompensa valiosa a largo plazo como cualquier otro esfuerzo por alcanzar una meta importante.

Riesgos contra la Salud

La alimentación es parte de una buena salud que quisiera llamar nutrición. La nutrición tiene dos partes muy importantes. Debemos nutrir el cuerpo con el equilibrio adecuado de alimentos y alimentar el espíritu con relaciones y actividades que promuevan la felicidad y una sensación de bienestar general, y también es oportuno decir que las enfermedades crónicas, no transmisibles como el cáncer, la diabetes, problemas cerebro vasculares, están en aumento y afectando las economías de los países desarrollados y los que aun están en el proceso.

Según la OMS, en 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Cerca del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos y 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos

entre 1980 y 2014. Además que un 63% de las personas que murieron en el 2008, fueron víctimas de las enfermedades no transmisibles y que un 80% de esas muertes fueron de países en desarrollo (Organización Mundial de la Salud, 2015).

La puesta en práctica del ejercicio físico se ha popularizado en los últimos tiempos. La inactividad a nivel físico es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, alerta la Organización Mundial de la Salud, que preocupada por la prevalencia de las enfermedades no transmisibles, propone a los gobiernos que intervengan en la implementación de los programas y promoción de la actividad física a nivel nacional, ya que los sistemas de gobierno al ver que las estadísticas de morbilidad y mortalidad se han incrementado notablemente, por los cambios en los hábitos de estilo de vida influenciados a través del sedentarismo, la nutrición inadecuada y aumento del consumo de cigarrillos y alcohol.

De este modo propone a los gobiernos que intervengan en la implantación y promoción de la actividad física a nivel nacional, teniendo en cuenta las opciones más adecuadas y viables en función de sus necesidades, características, tipos de actividad física y recursos nacionales, procurando que sean participativas y socialmente integradoras, particularmente en los grupos más vulnerables.

Una Solución Comunitaria

El tema en cuestión plantea la necesidad de una comunidad que debe realizar ejercicio físico que cumpla con las expectativas de mejorar su condición física, y complementar tratamientos médicos de algunas enfermedades que lo requieran. La inquietud es una expectativa, debido a la necesidad de plantear el uso de un espacio acondicionado para dicha actividad deportiva ubicado y vinculado a través del consejo comunal. Como necesidades de esta comunidad, está la construcción de una cancha múltiple propia techada, un gimnasio descubierto y de caminerías, sobre todo para las personas de tercera

edad.

Adicionalmente, con la investigación se propuso utilizar las áreas verdes y los estacionamientos de los conjuntos residenciales, para establecer circuitos y zonas de ejercicios, que no requerían cuantiosos gastos económicos, ya que de otra manera los costos y la elaboración de la infraestructura, no daría la oportunidad del desarrollo del programa.

Una actividad física saludable como la carrera continua o la caminata, requieren de mínimos implementos para su práctica, un espacio físico sencillo y accesible que cumpla con las normas de seguridad necesarias para esta actividad.

Un ejercicio físico por lo menos tiene que cumplir con tres reglas indispensables para que sea beneficioso para la salud: evaluación médica, desarrollo de las capacidades físicas y orientación nutricional y que la actividad física varía, de acuerdo con la edad, por la diferencia marcada en cuanto a las medidas antropométricas y la aptitud física del individuo, entre otros. Es por ello importante establecer programas de entrenamiento seguros para obtener resultados óptimos debido a que al diseñar un programa se puede mejorar o perjudicar la capacidad física del evaluado.

Ahora bien, se requiere un diagnóstico previo antes del entrenamiento, con los test físicos para obtener una valoración de la aptitud física. Entre los parámetros se encuentran el porcentaje de grasa y la capacidad aeróbica como índice del estado físico. La importancia de establecer un protocolo adecuado para las personas de tercera edad, nos permitirá evaluar con mayor precisión la capacidad aeróbica presente en los mismos, ya que en esta edad es donde se está en proceso el declive de las capacidades físicas naturales y servirá como base para mejorar los niveles al referirnos a la calidad de vida en un futuro próximo.

Todo esto debe ir acompañado de la evaluación médica. Debe realizarse una valoración antropométrica por la cual se pueden establecer, el grado de obesidad y los

riesgos del exceso de grasa corporal, evaluación de los valores de los signos vitales en reposo, como la tensión arterial, y la frecuencia cardiaca, y evaluación de los valores sanguíneos hematológicos, de química sanguínea coprológicos y urológicos.

La evaluación de la capacidad física se basa en la medición de la capacidad aeróbica, de fuerza y de flexibilidad. Estos consisten en una batería de test prediseñados, que requieren de un programa de ejercicios para desarrollarlos de forma periódica y que por grupos etarios se busca beneficiar a la población seleccionada.

Para complementar el programa se planificó una serie de charlas con temas relacionados a los beneficios de actividad física y el ejercicio. Dicho instrumento técnico ha sido facilitado a la comunidad con el propósito de entrenar a miembros de la misma para darles un nivel de vida adecuado y establecer un vínculo permanente con la comunidad.

Como propósito de la inclusión social adquiere su más elevado desarrollo, cuando el modo de atención es personalizado para que los grupos sociales logren nivelar las condiciones físicas mínimas necesarias para los quehaceres de la vida diaria. Esta inclusión social debe estar orientada hacia el autodesarrollo de las personas, las comunidades y sus organizaciones, lo cual implica prácticas democráticas, responsables y autogestoras por parte de los involucrados.

La realización de actividades recreativas deportivas como componente didáctico fue importante para las personas de la tercera edad de la comunidad El Sisal, ya que se les brindaron herramientas para orientar a la sociedad sobre los daños causados por el alcoholismo, tabaquismo y las drogas y una vía para prevenir estas enfermedades que amenazan actualmente la población seleccionada.

Se puede decir que realizar actividades recreativas deportivas requiere un esfuerzo físico, el cual permite que las personas mejoren

sus condiciones físicas y anímicas. Se logra retardar la fatiga durante la ejecución de sus actividades cotidianas, por lo que se plantea realizar una evaluación diagnóstica sobre el uso del tiempo libre y el estado de las capacidades físicas en este sector de la comunidad para valorar su condición.

Aclaremos que el término "recreación" (del lat. Recreatio) es acción y efecto de recrear, diversión para alivio del trabajo. A su vez, recrear (de recreare) es crear o producir de nuevo, así como divertir, alegrar o deleitar (DRAE, 2002). Pudiéramos interpretar que con la actividad recreativa se puede renovar, restaurar y refrescar una persona. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso, que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte.

Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, con un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (1995) señala que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar; se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Los programas recreativos deportivos y de salud son importantes porque a través de ellos podemos plasmar diferentes medios de actividades que nos sirven de guía para llevar acabo una secuencia de cómo trabajar con las personas adultas.

De igual forma, se puede decir que el ejercicio físico aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión; disminuye la sensación de fatiga.

Asimismo otorga más energía y capacidad de trabajo al individuo, contribuye a elevar la calidad de vida, la educación en valores entre otros; es por ello que la presente investigación se convierte en un desafío importante que debe enfrentar la comunidad mundial hoy día. Es por ello, que se plantea realizar este programa para atender las necesidades de la comunidad antes mencionada en esta área. Albornoz (2006) expresa, en su implantación en su Plan Gerencial Deportivo Recreativo,

> Es viable debido a que se hace necesario para el grupo de estudiantes de FUNDACEA y con ello se le estarán dando herramientas que lo ayuden a formarse como individuos integral y poder así integrarse a la sociedad con competencia de ser un mejor ciudadano. Todo ello de acuerdo a lo establecido en la Constitución Nacional. (P. 54).

Se coincide con este autor en el presente estudio preocupado por el conocimiento teórico práctico y por el interés de los jóvenes voluntarios sobre las actividades físico-recreativas. En el programa para adultos mayores diseñado, los voluntariados tuvieron interés en capacitarse en actividades físico-recreativas y esta propuesta pretendió ofrecer a las personas la oportunidad de prepararse en el área de condición de vida por medio de actividades físico-recreativas.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad; en la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo. A través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser

humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal. A esto se agrega que los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Los sistemas deportivos necesitan ser modernizados de forma tal que se dote a todos los ciudadanos, un deporte que les permita adaptarse a un mundo en constante cambio, tomando en cuenta que las reformas y las innovaciones del deporte solo tendrán éxito si se involucran en este proceso. Por eso, integrar el deporte a la comunidad debe ser uno de los objetivos que debe plantearse en los últimos tiempos para responder a las exigencias de una sociedad que actualmente se encuentra fracturada y que coincide con poca valoración del deporte.

El deporte debe de ser formador de individuos capaces de desenvolverse en la sociedad con una escala de valores que los dignifiquen y los conviertan en seres humanos felices y capaces de vivir en armonía con su entorno. Por ello se planteó la investigación en una comunidad para aportar garantía de equidad deportiva de acuerdo con las diferencias y necesidades individuales.

A modo de conclusión, la experiencia compartida con la comunidad del Sisal fue inspiradora, por haberla compartido con estos seres llenos de alegría y espiritualidad. Se hace necesario mencionar la importancia que tuvo el vincular los recursos humanos, con la comunidad atendida, porque se logró un mutuo intercambio de conocimientos de tipo empírico por parte de la comunidad, que no dejan de tener importancia ya que la educación formal viene de allí.

Con el trabajo físico periódico las personas de esta comunidad experimentaron mejoras significativas con respecto los aspectos

fisiológicos. Se lograron nivelar los valores hematológicos en los participantes tales como: triglicéridos, colesterol, glicemia, tensión arterial, entre otras.

Se disminuyó el nivel de estrés en los participantes de la comunidad. El control del pulso fue un indicador importante al momento de dirigir las sesiones diarias de entrenamiento.

Se logró controlar el tiempo óseo en los participantes y el uso adecuado del tiempo libre, y controlar los niveles de obesidad en los participantes elevando su nivel de vida.

Se logró la integración de la comunidad en general a través de las diferentes actividades planteadas y posteriormente ejecutadas. Se pueden mencionar, por ejemplo, las jornadas de salud facilitadas por el Dr. Francisco Gallardo especialista en medicina deportiva. El especialista se refirió a temas como la actividad física para la salud, higiene y nutrición en general. Esta actividad tuvo mucha aceptación por la comunidad.

Se realizaron deferentes juegos recreativos, juegos pre-deportivos, pedagógicos, ambientalistas, tradicionales y juegos modificados, entre otros.

También, en el área de control de la actividad física para la salud, se realizaron caminatas dirigidas al aire libre, se compartieron frutas y hortalizas, ejercicios de elongación, flexibilidad, de relajación y de rehabilitación.

Por medio de estas actividades se lograron fomentar los valores culturales que naturalmente vive la localidad.

Por medio de la participación activa del adulto mayor se puede concientizar a la juventud de la comunidad con respecto a las consecuencias que traen los hábitos tabáquicos, alcoholismo, el uso de drogas de forma indiscriminada y los beneficios del uso permanente de los buenos hábitos y las buenas costumbres.

Luego de llegar al final del cumplimiento de las actividades con respecto a los aspectos fisiológicos y la dosificación de las cargas de

entrenamiento planificadas para las personas de la 3ra edad de la comunidad El sisal, se logró alcanzar las siguientes metas: Este tipo de programación está enmarcado dentro del modelo de educación de la República Bolivariana de Venezuela con el pensamiento y acción intencional del estado, concretados en estrategias para la transformación social.

Se fundamenta en el humanismo en el pensamiento bolivariano desarrollando una nueva ética y moral ciudadana basada en el principio de la progresividad, cooperación, consolidación de la familia, solidaridad, desarrollo humano integral, cohesión y participación social, logrando así la relación universidad- docente, estudiante y comunidad.

La programación de tipo socio comunitario puede ser un vehículo para construir sueños como los que se originan en el saber popular, mecanismo ideal para que se dé el aprendizaje empírico y luego transformarlo en lo que conocemos como educación formal, tomando en cuenta los aspectos técnicos y prácticos de la investigación científica.

La investigación se desarrolló bajo el paradigma de investigación cualitativa que tiene una participación socio-crítica que propicia el proceso de cambio, consciente según las necesidades de la comunidad. Es oportuno mencionar el uso de la investigación acción participativa que conduce a una investigación complementada con el saber técnico cotidiano.

La vivencia experimentada nos acercó más a la realidad social de la comunidad de El Sisal donde cada uno de los participantes del grupo atendido, se hizo consciente de la importancia que tiene la práctica periódica de la cultura física como método de prevención de enfermedades. Ayudó a disminuir el stress el cual es responsable de la mayoría de enfermedades leves por medio de la ejecución de actividades recreativas y también se le brindó al grupo asesoría nutricional adaptada a las condiciones requeridas por la edad de cada caso, tomando en

cuenta parámetros que sirvieron como referencia para controlar y dosificar las tareas asignadas a diario por el especialista.

Se brindó de forma personalizada una atención especializada e integral. Se trabajó un grupo multidisciplinario entre médico, fisiólogo, recreadores, estudiantes de deportes de la Universidad Politécnica Territorial Andrés Eloy Blanco, atendiendo de manera directa e integral a los participantes resaltando la alta ética en el desempeño de cada uno de los actores nombrados, poniendo en alto los colores de nuestra Venezuela y el pensamiento humanista arropado en un solo hacer.

Se recomienda lo siguiente:

- Incorporar a nuevos participantes y estudiantes de la universidad a continuar la labor realizada en la comunidad de la Urbanización El Sisal en especial con las personas de la tercera edad.
- Darle seguimiento a los planteamientos y las recomendaciones nutricionales, combinándolas con actividades físicas diarias que involucren ejercicios sanos adaptados y placenteros como métodos preventivos de enfermedades.
- Estimular la participación de los habitantes de la comunidad de manera continua, ya que solo así se pueden ver los beneficios a corto, mediano y largo plazo.
- Integrar el mayor número de personas de la tercera edad a las actividades planificadas.
- Elevar el nivel de conciencia y el sentido común con respecto a la salud integral de los integrantes de la comunidad atendida.
- Darle continuidad a este tipo de programas, los cuales brindan posibles soluciones a las problemáticas de las comunidades. También es oportuno mencionar que la participación del estudiante universitario en estas comunidades los ayuda a tomar conciencia sobre la importancia del desarrollo integral del ciudadano, y lograr la Venezuela que todos queremos.

- Los ambulatorios deben programar actividades conjuntas con la comunidad para mejorar el nivel de vida de la misma y así colaborar de manera mancomunada con la comunidad y sus adyacencias.
- Se debe promocionar la autogestión a nivel comunitario ya que así se logra de forma efectiva satisfacer las necesidades básicas de la misma. También se puede contratar la mano de obra de la misma comunidad la cual pudiera ser más económica.
- Se deben fomentar las buenas costumbres con respecto a hábitos alimenticios por medio de talleres, foros, charlas, conversatorios y visitas personalizadas a los hogares del sector.

Finalmente, las comunidades, al hacer contacto con las instituciones deben tener un conocimiento básico de la Universidad, como los procesos legales y qué instrumento deben ser presentados para hacer la solicitud de un servicio como el programado. El estudiante universitario puede ser un buen orientador por conocer la estructura institucional y sentirse protagonista de esta acción que vincula a la Universidad con la comunidad**.**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albornoz, N. (2006). **Plan Gerencial Deportivo Recreativo Dirigido a los Estudiantes de Instituto Universitario Experimental de Tecnología y Agricultura "Simón Bolívar". Barinas**.

George, J; Fisher, A; Vehrs, P (s.f). **Tests y Pruebas Físicas**. Editorial Paidotribo. Cuarta Edición. Barcelona, España.

Organización Mundial de la Salud (1995) **El Ejercicio y la Salud**. Comité OMYFIMS La Actividad Física para la Salud. Bulletin of the World Health Organization, Vol. 73, No. 2, 1995.

Organización Mundial de la Salud (2015) **Obesidad y Sobrepeso**. Nota descriptiva N°311. Enero de 2015. Disponible en: http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/